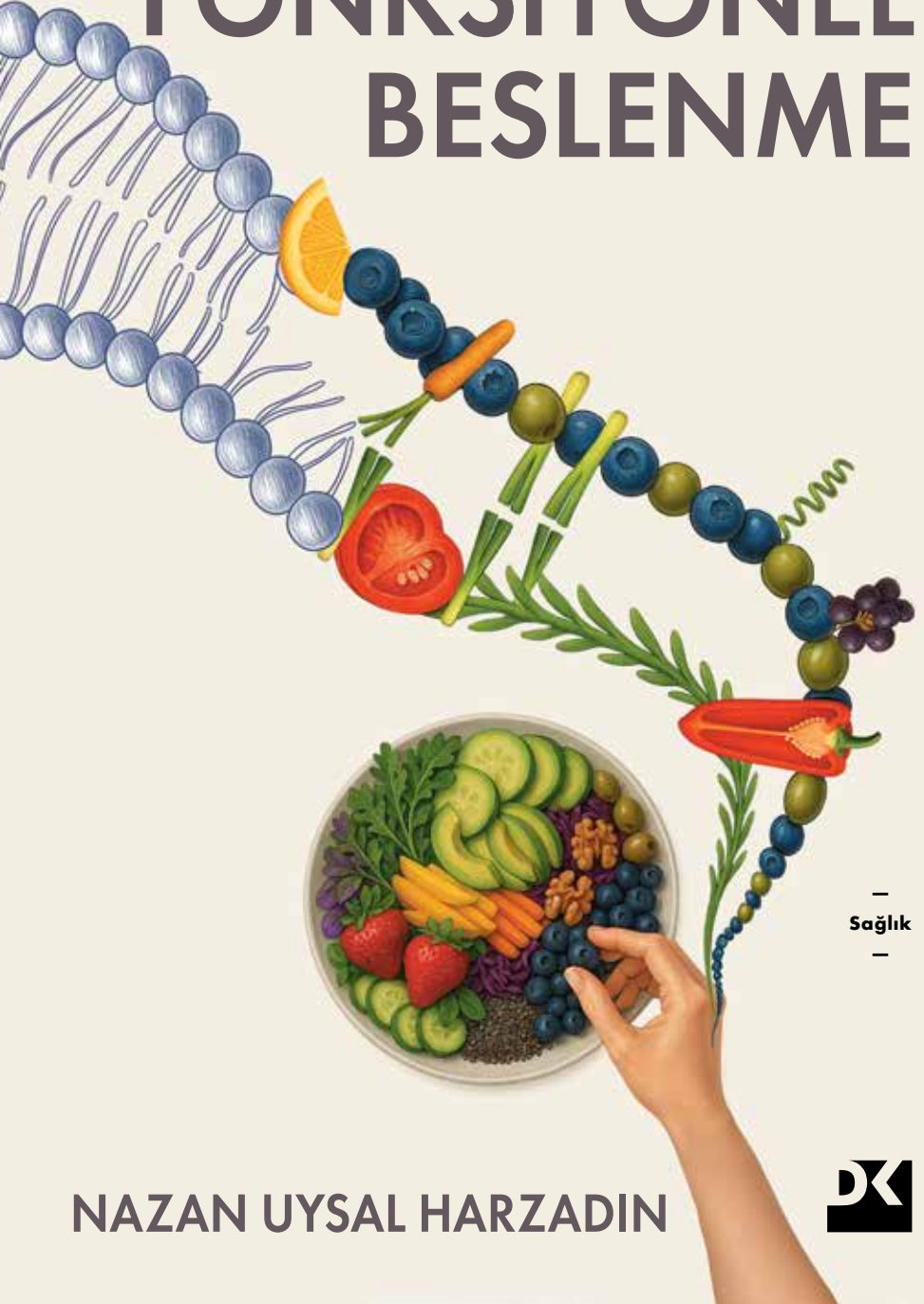


UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMIN BİLİMSEL İPUÇLARI

# FONKSİYONEL BESLENME



—  
Sağlık  
—

NAZAN UYSAL HARZADIN



**Nazan Uysal Harzadin**, 1994 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Mecburi hizmetini Kütahya Simav'da tamamladıktan sonra aynı üniversitede Fizyoloji alanında uzmanlık eğitime başladı. 1998'de Fizyoloji Uzmanı, 2006'da Doçent, 2011'de ise Profesör unvanını aldı.

Akademik kariyeri boyunca sinirbilim, metabolizma, stres, mikrobe-sinler ve egzersiz gibi alanlarda; ayrıca Diyabet, Anksiyete, Depresyon ve Alzheimer gibi hastalıkların kökenleri ve tedavileri üzerine bilimsel araştırmalar yürüttü. Uluslararası indeksli dergilerde 91 bilimsel yayını bulunmaktadır.

Sağlıklı yaşam ve beslenmeye duyduğu özel ilgiyle, 2018 yılında Cleveland Clinic Institute of Functional Medicine'in fonksiyonel tıp programına katıldı, 2021 yılında IFM sertifikalı Fonksiyonel Tıp Uygulayıcısı oldu. Fonksiyonel beslenme ve fonksiyonel tıp alanında eğitimler verdi, pandemi döneminde aşçılara yönelik özel programlar düzenledi. 2023 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'ndeki görevinden emekli olarak kendi kliniğinde çalışmaya başladı.

2016'dan bu yana "Sağlıklı Yaşıyoruz" sosyal sorumluluk projesi, 2021'den bu yana da keten tohumu üretimini teşvik eden "Döngü Kooperatifi"nin danışma kurulunda yer almaktadır.

Evli ve bir çocuk annesidir. Piyano çalmaktan, rüzgâr sörfü, bisiklet ve kayak gibi doğa sporlarıyla ilgilenmekten keyif alır.

📷 nazanuysalharzadin

📺 youtube: nazanuysalharzadin

📧 nazanuysalharzadin.com.tr

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

## FONKSİYONEL BESLENME

**Yazan:** Prof. Dr. Nazan Uysal Harzadın

**Editör:** Nimet Kırşan

**Yayın hakları:** © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**1. baskı** / Ağustos 2025 / ISBN 978-625-5941-98-5

**Sertifika no:** 44919

**Kapak ve hücre zarı illüstrasyonu:** Merve Evren

**Sayfa uygulama:** Taylan Polat

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

# FONKSİYONEL BESLENME

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Uzun ve Sağlıklı Yaşamın  
Bilimsel İpuçları

PROF. DR. NAZAN UYSAL HARZADIN

# İÇİNDEKİLER

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Başlarken .....                                                                                           | 11  |
| <b>BÖLÜM I / Fonksiyonel Beslenme</b> .....                                                               | 15  |
| <b>BÖLÜM II / Besinleri Tanıyalım</b> .....                                                               | 35  |
| Makrobesinler .....                                                                                       | 39  |
| Mikrobesinler .....                                                                                       | 103 |
| Fitobesinler .....                                                                                        | 183 |
| Fonksiyonel Besinler .....                                                                                | 242 |
| <b>BÖLÜM III / Su ve İçecekler</b> .....                                                                  | 301 |
| <b>BÖLÜM IV / Fonksiyonel Mutfak</b> .....                                                                | 351 |
| <b>BÖLÜM V / Fonksiyonel Beslenmede Sağlıklı Saklama,</b><br><b>Hazırlama ve Pişirme Teknikleri</b> ..... | 375 |
| Sağlıklı Saklama Teknikleri .....                                                                         | 377 |
| Sağlıklı Hazırlama Teknikleri .....                                                                       | 398 |
| Sağlıklı Pişirme Teknikleri .....                                                                         | 404 |
| Bitirirken .....                                                                                          | 427 |
| Teşekkür .....                                                                                            | 431 |
| Kaynakça .....                                                                                            | 427 |

Sabahları ruhunun yorgun olmasına  
ve kemiklerinin ağrmasına rağmen kalkman cesurca.

Nasıl yapılacağından tereddüt etsen de  
yaşamaya devam etmen cesurca.

Her gün yuvarlanan dalgaları itip  
savaşmaya karar vermen cesurca.

Vazgeçmek istediğin günler olduğunu biliyorum  
ama asla vazgeçmemen cesurca.

[Yeni bir sen için burada olman cesurca...]

–Lana Rafaela

Eski sistemle ilkokul son, yani beşinci sınıftaydım. Annemin boğazında bir yumru vardı ve ameliyat olup o yumrunun alınması gerekiyordu. Aslında bu, yaşadığımız yer olan İzmir'in Tire ilçesinde sıradan bir durumdu. Çünkü bölgede toprak ve suda iyot eksikliği vardı ve bu da neredeyse her kadında tiroid sorunlarına yol açıyordu. O kadar yaygındı ki tiroid ameliyatı izi, kadınların boğazında "kolye" olarak anılıyordu.

Her ne kadar bu durum sıradan görünse de annemin ameliyat kararı onu şaşırtmış olmalıydı. O kadar ki benim ortaokul sınavlarına başvurumu eksik yaptığından bazı sınavlara girememiştim. Ancak bu ameliyatın en çok onun hayatını etkileyeceğini o zamanlar bilmiyorduk çünkü hayatının sonuna kadar alması gereken tiroid hormonları olacaktı.

Peki annemin geçirdiği bu ameliyatın ardındaki tıbbi neden neydi?

Tiroid hormonunun düzgün çalışmaması, zamanla bezin içinde nodül adı verilen yumruların oluşmasına neden olabilir. Bu nodüller, çoğu zaman ameliyat gerektirecek kadar ciddi boyutlara ulaşabilir. Tiroid bezinin çalışmamasının ve hormon üretmemesinin temel 2 nedeni vardır. Tiroid bezini bir fabrikaya benzetirsek ilki fabrikada huzur ve güven ortamının olmaması, ikincisi ise yeterli hammaddenin bulunmamasıdır.

Tiroid bezi çevreye karşı nöbettedir, çevre değiştiğinde vücutta ilk etkilenen organdır. Çevresel toksinler, ağır metaller, stres, belirli besinlerin varlığı veya yokluğu tiroidin çalışmasını etkiler. Tiroid hormonlarının üretimi için gerekli besinlerin vücutta yete-

rince bulunmaması da tiroid hormonlarının yeterince üretilemesine neden olur. Bu nedenle, beslenme sadece vücudumuza enerji sağlayacak kalori alımı değil, aynı zamanda hormon üretimi ve organların çalışması için gerekli hammaddelerini de sağlar.

İşte annemin hastalığıyla başlayan bu merakım beni tıp alanına yöneltti. Mükemmel bir makine olan vücudumuzun bu büyüleyici iç dengesini daha da öğrendikçe uzmanlığımı fizyoloji anabilim dalında yapmaya karar verdim. Özellikle metabolik denge ve beslenmeye olan ilgim uzmanlık tez konusu seçimime de etki etmişti. Tez konumda L-karnitinin diyabet oluşumuna etkisini araştırmıştım. Sonraki süreçte beslenmeyle ilişkili kitap, makale okumak ve sonra deneyimlemek hobim olmuştu. Taş devri diyeti, düşük kalorili yağdan fakir diyet, Atkins diyeti... Yulaflı sevmediğim için Dukan diyetini uygulamamıştım. Hiçbir zaman kilolu olmadım. Hayatım boyunca 48-53 kilo arasındaydım, bu okuma ve denemeler tamamen meraktandı. Sinirbilim konusunda başladığım laboratuvar araştırmalarım da giderek daha çok metabolizma ve beslenme konularına kaymıştı.

Bundan tam 10 yıl önce, 2015 yılında, beni çok etkileyen bir kitapla gittiğim yaz tatili yaşam tarzımı değiştirmeyi karar vermemde çok etkili oldu. O yaz yanıma nöroloji profesörü Dr. David Permutter'in yeni kitabı *Tahıl Beyin'i* alarak 5 yıldızlı her şey dahil bir otele gitmiştik. Bir yandan kitabı okuyor, bir yandan da otelde ikram edilenleri yiyordum. Tatil bittiğinde kitabı da bitirmiştım. Eve döndüğümüzde kafamda kitapta anlatılanlarla kendimize baktığımda, hepimizin belki de hayatımızın en fazla kilosunda olduğunu gördüm. Hatta koridora tartıyı koydum, hepimiz tek tek tartıya çıktık. İşte o an, mutfağa girip Permutter'in kitabında yazanları uygulamaya başladım. Elime bir çöp torbası alıp gluten, şeker ve katkı koruyucu içeren her şeyi içine doldurdum, hatta buzluaktaki ekmekleri de poşetin içine attım. O andan itibaren gluten, rafine şeker ve katkı koruyucu içeren yiyecekler bir daha bizim evimize girmedi. Çünkü elinizin altında olursa yersiniz.

Beslenme tarzını değiştirmek kolay değildir, bir süre sonra mutfakta aynı tarifleri uygulamaya başlıyorsunuz. Farklı, lezzetli ama sağlıklı menüler oluşturmakla ancak sürdürülebilir oluyor. İnternette bu tür tarifler ararken “Sağlıklı Yaşıyoruz” hesabıyla tanıştım. Nurçin ve Okan Çağlar çifti ile “Sağlıklı Yaşıyoruz Sosyal Sorumluluk Projesi”nde birlikte çalıştık ve çok iyi dost olduk.

Günümüzde 50 yaşını geçen pek çok kişi elinde bir torba ilaçla yaşamını sürdürüyor. Hem tıp eğitimimde ve kişisel gözlemlerimde, hem de üniversitedeki lisans eğitimindeki son yaklaşımlarda günümüzde tıbbın kronik hastalıklara yaklaşımı daha çok semptomları gidermeye yöneliktir. Hastalıkların kök nedenlerini ortaya koyan ve tedavide bu kök nedenlere odaklanan “fonksiyonel tıp” yaklaşımını okuduğumda çok etkilenmiş ve heyecanlanmışım. Bu noktada bir karar vermem gerektiğini fark ettim.

Tıp bir dönüşüm içindeydi, ben bu dönüşümün içinde mi olacaktım, yoksa seyirci mi kalacaktım?

Böylece çok uzun zamandır alıp almamayı düşünüp ama karar veremediğim, hatta yakın dostlarımın “Bu eğitimleri almalısın” diyerek beni ikna etme çabalarının da yardımıyla 2018 yılında fonksiyonel tıbbın dünyadaki öncü sağlık kuruluşlarından olan Institute for Functional Medicine (IFM) eğitimlerine başladım. Üniversitedeki görevim, iş yüküm ve araya giren pandemi süreci nedeniyle 2021 yılında sertifikasyon sürecini tamamladım.

Fizyoloji uzmanlığım ve IFM eğitimim ile insan vücudunun çalışmasını hücresel ve moleküler düzeyde çok detaylıca öğrenmiş, hastalıkların ortaya çıkmasındaki mekanizmaları çok daha iyi bir şekilde konumlandırmış olduğumu düşünüyorum.

Fonksiyonel tıbbı öğrendiğimde ve uyguladığımda gördüğüm harika sonuçlarla bütün doktorların bu eğitimi alması gerektiğine inanıyorum. Hayalim başta tıp eğitimi olmak üzere sağlık bilimlerindeki bütün bölümlerin eğitimine fonksiyonel tıp eğitimini konumlandırmaktır. Belki bir gün kim bilir...

## BU KİTABIN AMACI

Bu kitap, yaşam tarzınızı değiştirme yolculuğunuzda size hem motivasyon sağlamak hem de rehberlik etmek amacıyla yazıldı.

Nereden başlayacağını bilemeyenler için en etkili ilk adımın beslenme alışkanlıklarını değiştirmek olduğuna inanıyorum. Ancak beslenmeyi değiştirmek, sadece yiyecekleri kırmak veya kalorileri azaltmak anlamına gelmez. Önce besinleri tanımak, onları sadece mideyi doyuran değil, hücreleri besleyen yapı taşları olarak görmek gerekir.

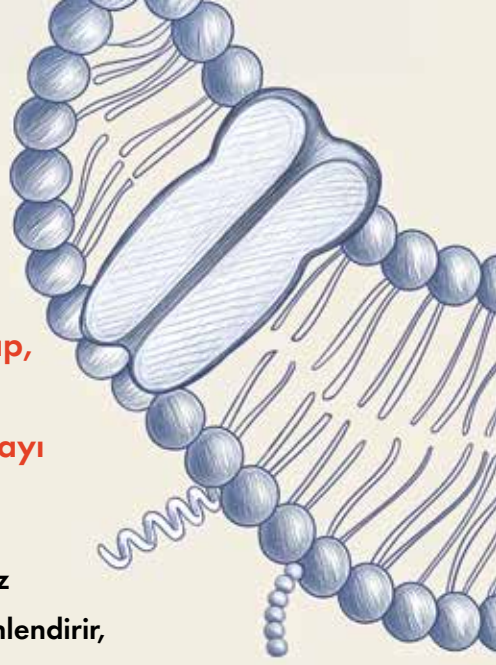
Bu kitap boyunca besinlerin içeriğini, vücudumuzda nasıl işlendiğini, hangi sistemlere nasıl katkı sağladığını öğreneceksiniz. Amaç; tabağınıza, mutfağınıza, bedeninize ve yaşamınıza bambaşka bir gözle bakabilmenizi sağlamak. Çünkü insan, bir şeyi ancak gerçekten anladığında değiştirebilir ve onarabilir.

Vücudunuzun dilini öğrenmeye başladığınızda bir baş ağrısını yalnızca bir ağrı olarak değil, belki de kan şekeri dalgalanması, susuzluk ya da magnezyum eksikliği gibi nedenlerin işareti olarak okumayı öğreneceksiniz.

Bu kitap, sadece bilgi aktarmayı değil, aynı zamanda bir farkındalık kazandırmayı hedefliyor. Çünkü yaşam tarzını değiştirmek yalnızca bir bilgi süreci değil, aynı zamanda içsel bir dönüşüm yolculuğudur.

Dilerim bu kitap, sizin bu yolculuktaki rehberiniz olur.

Bir sabah uyanırsınız ve yorgunluğunuzun sadece uykusuzluktan değil, bedeninizin yıllardır susturduğunuz ihtiyaçlarından geldiğini fark edersiniz. Bu kitap, o sessiz çağrıyı duymayı ve bedeninizle yeniden bağ kurmayı öğretiyor.



Her lokma bir mesajdır. Yediklerimiz hücrelerimizi etkiler, hormonları yönlendirir, bağışıklığı şekillendirir. Amaç yalnızca doymak değil; onarmak, güç toplamak ve dengeyi bulmaktır.

Prof. Dr. Nazan Uysal Harzadın'ın bilimsel bilgisi ve kişisel deneyimiyle kaleme alınan bu kitap, "Ne yemeliyim?" sorusunun ötesine geçiyor. "Neden, nasıl ve ne zaman?" sorularına da yanıt arıyor.



*Fonksiyonel Beslenme, yaşamını dönüştürmek isteyenlere güçlü bir rehber... Sağlıklı yaşamak; anlayarak, hissederek ve adım adım öğrenilen bir beceridir.*



tavsiye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 390

