

**YEMEK TARİFİ KİTABI**

**MEZUNİYET PROJESİ**

**Nimet ŞAHİNLİ**

**MEZUNİYET PROJESİ**

**BİLGİSAYAR TEKNOLOJİSİ PROGRAMI**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**

**AÇIK VE UZAKTAN EĞİTİM FAKÜLTESİ**

**HAZİRAN 2023**

**İÇİNDEKİLER**

GİRİŞ1

**SONUÇ**2

TASARIM3

KAYNAKÇA4

**1. GİRİŞ**

Yemek yemek insanda olumlu duyguları uyandıran bir aktivitedir. Yemek yerken kendimizi iyi hissederiz. Beynimiz de mutlu olacağı, iyi hissedeceği bir konuma girmek ister ve çözüm olarak yemeği üretir. Beynimizin ruh halimizi dengeleme yollarından biri yemek yemektir

Nasıl ki yeterli benzin olmadığında araba kendi fonksiyonlarını yapamıyorsa, vücut da aynı şekilde günlük ihtiyaçları karşılanmazsa, fonksiyonlarını tam olarak gerçekleştiremez. Bu durumda vücut gerekli takviyelerin yapılması için beyne sinyaller göndererek, açlık durumunu bildirir ve bunun sonucunda, belirli hormonların salgılanması ile bizler acıktığımızı fark ederiz.

Vücudumuz, öncelikle kanda belirli oranlarda olması gereken şekerin düştüğünü algıladığında, glukagon hormonunun aktifleşmesi ile karaciğerde glikojenden (karaciğerdeki şekerin depolanmış formatıdır) şeker takviyesi yaparak, kandaki şeker dengesini ayarlamaya çalışır. Normal açlık metabolizmasında, enerjimizin yüzde 10-15 kadarını karaciğer glikojeninden, kasta da proteinlerin glikoza (kandaki şeker formatıdır) dönüşmesinden elde ederiz.

Uzun süreli ve anormal açlıklarda ise, enerjimizin yüzde 85-90’ını yağ dokusunda depolanan trigliseritlerin hormona duyarlı lipaz enzimi ile parçalanması sonucu elde ederiz. Bu enzimin faaliyet gösterebilmesi için kan insülin düzeyinin çok çok düşük olması gerekir.

Görüldüğü gibi, kan şekerinin düşüklüğü bizim açlığımızı ve akabinde de belirli hormonları uyararak kan şekerimizin normal seviyelere yükselmesini sağlar.Kan şekeri öncelikle karaciğerdeki glikojen deposundan, kaslardaki proteinlerden, en son olarak da yağ depolarındaki trigliseritlerden karşılanmaktadır.

Uzun süreli açlık sonucunda, hipoglisemi, yorgunluk, halsizlik, depresyon gibi rahatsızlıklar yaşanabilir.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, çoğu insanın normalin üstünde yemek yeme sebebi, yüzde 75 oranında duygusal duruma bağlı.

Dijital dünyada yaşadığımız bir gerçek fakat bu 2 boyutlu yiyecekler açlığımızı gideremez. Peki pikseller nasıl oluyor da ağzımızı sulandırıyor?

Princeton Üniversitesi’nde sinirbilimci olan Michael Graziano’ya göre bunun başlıca sebebi, “resimlerden meydana gelen bir dünyada evrimleşmemiş olmamız”. Baktığınız şeyin, yenilecek bir şey olmadığını biliyor olabilirsiniz; fakat beyninizde (izlenecek yemek programları olmadan) milyonlarca yıl boyunca evrimleşmiş sinirsel güzergâhlar bunu bilmiyor. Yiyeceği temsil eden şeyler, beynin gerçek besinler için kullandığı sinir hattının aynısını kullanıyor: Temporal lob, baktığınız şeyi bütünüyle tanıyor. Duyguları işleyen ve en sevdiğiniz atıştırmalıkları kaydedip hatırlayan amigdala, bunun heyecanlanmaya değip değmeyeceğine karar veriyor. Açlık gibi ilkel dürtülerden sorumlu antik beyin parçası olan hipotalamus ise, sizi acıktıran işlemlerin bir parçası olan peptitleri salıyor.

Projeye gelecek olursak, tüm bu yemek algoritmasının dışında kullanıcının isteğine ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak bu projeyi geliştirdim.

**2.SONUÇ**

İlk Türk yemek kitabı Melceü't-Tabbâhin (Aşçıların Sığınağı), İstanbul’da taşbaskısıyla (lito) 1844 yılında (hicri 1260) basılmıştır. Kitabın yazarı Mehmet Kamil, II. Mahmut tarafından açılmış batılı anlamda ilk tıp fakültesi olan Mektep-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane hocalarındandır. Ben de bu fikirden yola çıkarak dijitalleştirdim. Kullanıcılar istedikleri şekilde kendi tarifleri ekleyebilir ya da var olan tarifler üzerinden yemek kitabına eklenti yapabilirler.

**TASARIM**



YENİLE : Tarif eklendikten sonra yenile tuşuna basarak eklediği tarifi anasayfada görüntüleyebilecek.

YENİ TARİF: Kullanıcı tarif eklemek istediğinde bu tuşa basarak yeni tarif ekleyebilecek.

metin, yazı tipi, el yazısı, çizgi içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

ALIŞVERİŞ LİSTESİ: Kullanıcı gerekli malzemeleri bu kısma not alacak, alışveriş listesi açıldığında girilen malzemeler eğer hazırsa kullanıcı aldığı malzemeleri tik atacak ve ürün listeden çıkacak.

FAVORİLER: Beğendiği tarifleri burada görüntüleyebilecek.

metin, yazılım, yazı tipi, ekran görüntüsü içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

Yeni tarif ekle kısmına tıklandığında bu sayfa açılır ve buradan tarif eklenir. Tarife kendi yarattığımız yemekleri de ekleyebilir ve ona göre isimlendirebiliriz.

KAYNAKÇA

Michael Graziano

KUT, Cüneyt (1997), İlk Basılı Türkçe Yemek Kitabı Melceü't -Tabbâhin (Aşçıların Sığınağı-1844), İstanbul: Duran Ofset Matbaacılık.

[*"Food addiction and obesity: evidence from bench to bedside"*](https://archive.org/details/sim_journal-of-psychoactive-drugs_2010-06_42_2/page/133). Journal of Psychoactive Drugs. **42** (2): 133-45. June 2010.

[1927'ye kadarki Türk Yemek Kitapları Bibliyografyası"](http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=198&link=http://www.turkish-cuisine.org/culinary-culture-202/turkish-cookery-books-198.html). *www.turkish-cuisine.org*. 11 Temmuz 2021 tarihinde kaynağından [arşivlendi](https://web.archive.org/web/20210711052718/http:/www.turkish-cuisine.org/print.php?id=198&link=http%3A%2F%2Fwww.turkish-cuisine.org%2Fculinary-culture-202%2Fturkish-cookery-books-198.html). Erişim tarihi: 24 Ağustos 2021.