

BİLİMSEL VERİLER EŞLİĞİNDE YAŞLI BİREYLERDE
VİTAMİNLER, DESTEK ÜRÜNLERİ VE GIDA TAKVİYELERİ
VITAMINS, SUPPLEMENTS AND FOOD SUPPLEMENTS IN
OLDER ADULTS IN THE LIGHT OF SCIENTIFIC EVIDENCE

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz - Preface

Mustafa CANKURTARAN

Çağatay ÇAVUŞOĞLU

- 1 **Yaşlı Bireylerde Vitaminlerin, Destek Ürünlerinin,
Gıda Takviyelerinin Kullanımı ve Güncel Bakış**
The Use of Vitamins, Supplements, Food Supplements in
Older Individuals and Current Point of View
Pelin ÜNSAL, Pınar TOSUN TAŞAR

- 6 **Multivitaminler**
Multivitamins
Merve GÜNER OYTUN, Aslı ÇURGUNLU

- 12 **D Vitamini ve Kalsiyum**
Vitamin D and Calcium
Didem KARADUMAN, Mustafa Kemal KILIÇ

- 18 **B Vitamini ve C Vitamini İçeren Ürünler**
Products Containing Vitamin B and Vitamin C
Zeynep KAHYAOĞLU, Funda DATLI YAKARYILMAZ

- 28 **E Vitamini, Resveratrol, Kuersetin ve L-Glutatyon (Lipozomal)**
Vitamin E, Resveratrol, Quercetin and L-Glutathion (Liposomal)
Suna BÜRKÜK, Güneş ARIK
- 34 **Omega-3, Balık Yağları ve Koenzim Q10**
Omega-3, Fish Oil and Coenzyme Q10
Zeynep ŞAHİNER, Mustafa CANKURTARAN
- 40 **Çinko**
Zinc
Serdar CEYLAN, Hüseyin DORUK
- 47 **Magnezyum**
Magnesium
Büşra CAN, Meltem KOCA, Aslı TUFAN
- 54 **Alfa Lipoik Asit, Selenyum**
Alpha Lipoic Acid, Selenium
Yelda ÖZTÜRK, Özgür KARA
- 61 **Cilt Kuruluğuna Yönelik Ürünler**
Products for Dry Skin
Funda YILDIRIM BORAZAN, Neslihan AKDOĞAN
- 66 **Ağrı ve Eklemelere Yönelik Ürünler**
Products for Pain and Joints
İbrahim İLERİ, Hacer DOĞAN VARAN
- 72 **Sarkopeniye Yönelik Ürünler**
Supplements for Sarcopenia
Ayşe DİKMEER, Meltem Gülhan HALİL
- 77 **Unutkanlığa Yönelik Ürünler: Ginkgo Biloba/Ginseng/Kurkumin**
Products for Forgetfulness: Ginkgo Biloba/Ginseng/Curcumin
Süheyla ÇÖTELİ, Burcu Balam DOĞU
- 87 **Uyku Düzenlenmesine Yönelik Takviye Ürünler**
Supplementary Products for Sleep Regulation
Cansu ATBAŞ, Eylem CANKURTARAN
- 93 **İmmün Sistemi Güçlendiren Ürünler**
Nutrients Strengthening the Immunity
Arzu OKYAR BAŞ, Muhammet Cemal KIZILARSLANOĞLU
- 98 **Pro/Prebiyotikler-İrritabl Bağırsak Sendromunda Kullanılan Ürünler**
Pro/Prebiotics, Products Used in Irritable Bowel Syndrome
Merve HAFIZOĞLU, Mustafa CANKURTARAN
- 106 **Cinsel Sağlık Ürünleri**
Sexual Health Products
İlker BOĞA, Mehmet YÜRÜYEN