



Türkiye Klinikleri

Hidrasyon ve Sağlık

Hydration and Health

Editörler/ Editors: Prof. Dr. Muazzez GARİPAĞAOĞLU

Doç. Dr. Hilal HIZLI GÜLDEMİR

Kitabın her türlü yayın hakkı Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.'ye aittir. Kitaptaki soru, yazı, resim, tablo, grafik ve şekiller kısmen de olsa yayıncının yazılı izni alınmadan, elektronik veya mekanik yöntemlerle basılamaz, çoğaltılamaz. Yalnızca bilimsel amaçlarla (kaynak göstermek kaydıyla) özetleme ve alıntı yapılabilir.

All rights are reserved by Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş. The questions, writings, pictures, tables, graphics, and figures published in this book cannot be printed or reproduced in whole or in part by electronic or mechanic ways without the written consent of the publisher. Summarizing and citation for scientific purposes (by specifying the reference) is allowed.

E-ISBN: 978-625-395-581-6

© 2025 Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Türkiye Klinikleri Yayın Seri No- Türkiye Klinikleri Publication Serial Number : 1893

1. Baskı (1st Edition), Nisan (April), Ankara-Türkiye



Türkiye Klinikleri

YAYIMCI - PUBLISHER

Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş. (Türkiye Klinikleri)

Türkocağı Cad. No:30 06520 Balgat/Ankara/Türkiye

Tel/Phone : +90 312 286 56 56

Faks/Fax : +90 312 220 04 70

e-posta/e-mail : info@turkiyeklinikleri.com

web : www.turkiyeklinikleri.com

Sertifika No/Certificate No : 48768

Hidrasyon ve Sağlık

Hydration and Health

EDİTÖRLER / EDITORS

Prof. Dr. Muazzez GARİPAĞAOğLU, *Fenerbahęe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Doç. Dr. Hilal HIZLI GÜLDEMİR, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Eskişehir, Türkiye*

YAZARLAR / AUTHORS

Dr. Öğr. Üyesi Öykü ALTINOK, *Fenerbahęe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Diyetisyen Gökçe Sueda AYDOęDU, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Eskişehir, Türkiye*

Diyetisyen Esila BAYAR, *İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Prof. Dr. Nazan ERENOęLU SON, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Eskişehir, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ERGÜL, *Bandırma Onyedİ Eylöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Balıkesir, Türkiye*

Prof. Dr. Muazzez GARİPAĞAOğLU, *Fenerbahęe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Uzm. Dr. Esin HAVARE, *Samandağ Devlet Hastanesi, İç Hastalıkları Kliniği, Hatay, Türkiye*

Doç. Dr. Hilal HIZLI GÜLDEMİR, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Eskişehir, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Z. Begüm KALYONCU ATASOY, *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fakóltesi,*

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

Dr. Öğr. Üyesi Fatma MERT BİBEROğLU, *Bahęeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer Beyza OZANSOY, *Fenerbahęe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Şebnem ÖZGEN ÖZKAYA, *Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi,*

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kütahya, Türkiye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan ÖZKAYA, *Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kütahya, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Merve PEHLİVAN, *İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Neda SALEKİ, *İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Diyetisyen Dilek SİVRİ, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Eskişehir, Türkiye*

Prof. Dr. Habibe ŞAHİN, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye*

Doç. Dr. Zeynep UZDİL, *Öndokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun, Türkiye*

Doç. Dr. Hülya YILMAZ ÖNAL, *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Doç. Dr. Havvanur YOLDAŞ İLKTAÇ, *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Doç. Dr. Aysun YÜKSEL, *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Yazar isimleri soy isimlerine göre alfabetik olarak sıralanmıştır.

Bu kitapta yayımlanan bölümlerin yazar kurum bilgilerinde olabilecek değişiklikler nedeniyle oluşabilecek her türlü sorumluluk yazar(lar)ın kendisine ait olup, yayınevi herhangi bir sorumluluk kabul etmemektedir.