

Prof. Dr. Canan Elendigil Karatay

Karatay Diyeti

hayyutap

Prof. Dr. Canan Elendigil Karatay
Bilimsel Gerçeklerle
Kilo Vermenin ABC'si:



*Layla,
güneş kız,
müzikçi kız,
müzikçi kız!*

hayyutap

Et, süt, balık,
yumurta, meyveyle sebzeyle
Kalori hesabı yok,
uygulamak çok kolay!

Karatay

Diyeti

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Hayykitap

Hayykitap - 142

Hayat Güzeldir - 12

Karatay Diyeti

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Editör: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim

Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

Hayykitap

Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.

No:36 Akatlar Beşiktaş 34335 İstanbul

Tel: 0212.352 00 50 Faks: 0212.352 00 51

info@hayykitap.com

www.hayykitap.com

© Bu kitabın tüm hakları

Hayygrup Yayıncılık Ltd Őti'ye aittir.

Yaymevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir Şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

1943 yılında Elazığ'da doğdu. 1961 yılında Üsküdar Amerikan Kız Lisesi'nden, 1967 yılında da İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

1972 yılında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde iç hastalıkları uzmanlık eğitimini tamamladıktan sonra, İngiliz hükümeti bursu ile Liverpool Regional Cardiac Center'da kardiyoloji alanında uzmanlık eğitimine başladı. 1974-1976 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde baş asistan olarak çalıştı. Bu sırada Türkiye'de bir kardiyolog olarak (cerrahi yardım almaksızın) bir ilki gerçekleştirdi. Kalıcı ve geçici kalp pili implantasyonu tekniğini başarıyla uyguladı. Koroner Yoğun Bakım'da 'Vena Subklavya Ponksiyon' tekniğini yerleştirdi.

1976-1978 yılları arasında, Güney Afrika Cape Town Üniversitesi Groote Schuur Hastanesi'nde, dünyada ilk kez kalp nakli ameliyatını gerçekleştirmiş olan Christian Barnard'ın ekibinde çalışarak, doçentlik tezini kalp nakli yapılmış olan hastalar üzerinde gerçekleştirdi ve 1979 yılında doçent oldu.

İstanbul Üniversitesi Kardiyoloji Enstitüsü'nde, Cape Town'da eğitimini görmüş olduğu (şu anda ülkemizde yaygın bir şekilde uygulanmakta olan) 'femoral arter' yolu kullanılarak yapılan koroner anjiyografi tekniğini (Judgkin tekniği) yine ilk kez ülkemizde uyguladı ve bu uygulamayı ülkemize yerleştirdi.

1987-1995 yılları arasında State University of New York Health Science'de kalp hastalıkları alanlarında araştırmalar yaptı.

1995-1997 yılları arasında Gaziantep ve İstanbul'daki birçok özel hastanede, 'koroner yoğun bakım' ve 'koroner anjiyografi laboratuvarları'nı kurdu.

1997-2002 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2002-2006 yılları arasında da Kadir Has Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yaptı.

2006-2010 yılları arasında Türkiye'de ilk ve tek sağlık üniversitesi olan İstanbul Bilim Üniversitesi'nde rektörlük yaptı. Halen İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Ana Bilim Dalları'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

M. Canan Efendigil Karatay, Ali Başak Karatay ile evlidir ve çiftin Mehmet Rahmi Karatay adında bir oğulları bulunmaktadır.

Doğal yemek tariflerinden dolayı Neval Eden'e, kişisel sirke ve yoğurt tariflerini bizimle paylaşan editörüm Sayın Nihal Doğan'a, Karatay Diyeti'ne inanarak bu diyeti uygulayan ve düşüncelerini bildiren Sayın Prof. Feridun Yenisey ve eşi Dilek Yenisey'e, Sayın Prof. Alp Eden ve eşi Neval Eden'e, Sayın Ebru ve Murat Gönül'e, Sayın Şenol Konukçu'ya, Sayın Metin Şen'e ve Sayın Erdal Turunçoğlu'na sonsuz teşekkürlerimi bildiririm...

Bir yıl boyunca birlikte canlı yayın yaparak bu kitabın yazılması için beni yüreklendiren sevgili dostum, televizyon sunucu ve yapımcısı Sayın Nilgün Bakkaloğlu'na içten teşekkürlerimi sunarım... Sudan'da iki yıl boyunca idareci olarak çalıştığı süre içinde yiyecek bulamadığı için, yalnız yumurta ve menemen ile beslenmek zorunda kalan ve televizyon programımızdan sonra beni arayıp bularak kan sonuçlarını bizimle paylaşan Sayın Taner Eray'a da ayrıca teşekkür ederim...

Sunuş

“İyi olacak hastanın doktor ayağına gelir” derler... Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay geldi ve hayatımı değiştirdi! Yıllardır organik ve doğal yaşamın yakın takipçisi olarak doğal şekerin savunuculuğunu yapıyordum. Doğal şekerden özellikle de bal, pekmez ve taze sıkılmış meyve sularından uzak durmak şöyle dursun, onları eşe dosta öneriyordum. Yanılmışım, geri alıyorum!

Hocamızla birlikte kitabı yayına hazırlarken doğal şekerler konusunda kendisini epey ‘sıkıştırdım’, tatlı tutkunlarının avukatlığına soyunarak bir sürü soru sordum. Canan Hocamız, verdiği ayrıntılı ve tatmin edici cevaplarla, yıllardır nerede hata yaptığımı anlamamı sağladı ve doğal şekerlerin de zararlı olabileceği konusunda beni bir güzel ikna etti. Ani tatlı krizlerinden de kurtulmama vesile oldu...

İnanıyorum ki bu kitabı okuyan tüm tatlı tutkunları da kolayca ikna olacaklar. Hem bitmeyen tatlı krizlerinden, hem de yediklerine dikkat etmelerine rağmen belli bölgelerde biriken ve bir türlü eriyip gitmeyen yağlardan kurtulacaklar. Eğer kilo vermek ve verdiğiniz kiloda kalmak istiyorsanız; kilo verirken halsizlik, bitkinlik, isteksizlik ve yorgunluk hissetmeden, mutlu ve enerjik bir şekilde yaşamayı arzuluyorsanız; unutkanlık şikâyetlerinden kurtulmayı, düşüncelerinizin berraklaşmasını ve yaptığınız içe kolaylıkla konsantre olmayı hedefliyorsanız, ‘Hocaların Hocası’ Prof. Dr. Canan Efendigil Karatay’ın yazdığı bu kitap tam size göre.

Karatay Diyeti ile doğru bildiğiniz yanlışları düzelteceksiniz. Kilo verirken, sabahları dinç ve dinlenmiş olarak uyanacak, güne sevinç içinde başlayacaksınız. Bütün gününüzü de acıkmayarak, tatlılara saldırmayarak, enerji dolu geçireceksiniz. Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek ve dolayısıyla sık sık hastalanmayacaksınız!

Sizi, demode beslenme balonlarını tek tek patlatan bu sağlık kaynağı kitapla baş başa bırakıyorum. İyi okumalar.

Nihal Doğan

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü ile Bill Gates Vakfı'nın birlikte yürüttükleri, dünya çapında yapılmış kapsamlı bir araştırma 04 Şubat 2011 tarihli *İngiliz tıp dergisi* British Medical Journal'da (BMJ) yayınlandı. Verilere göre 2008 yılında bütün dünya nüfusunun üçte biri kilolu, dokuz yetiştikenden biri de aşırı kilolu bulundu. British Medical Journal'da konu başlığı 'Obezite Tsunamisi' olarak verildi. 1980 yılından beri kilo artışının ve şişmanlamanın bütün dünyaya tsunami şeklinde yayıldığı ve halk sağlığı açısından tehlikeli bir salgın hastalık haline geldiği bildirildi.

Diğer taraftan 'nano teknoloji' son yıllarıda yaşamımızın her alanına girdiği gibi, doğal olarak sağlık bilimi alanında da hızla ilerleme göstermiştir. Bu bağlamda, 'moleküler tıp dalları' da büyük bir hızla ilerlemiş ve gelişmiştir. Moleküler tıp sayesinde her türlü hastalık hücre düzeyinde incelenebilmektedir. Hastalıkların nedeni, gelişip ilerlemesi, tedavi sonuçları ve süreci, artık bir tek hücre incelenerek hekimlere yol gösterici olmaktadır. Bu çalışmalar sonucu kilo almanın da hücresel ve biyokimyasal nedenleri açıklığa kavuşmuş, klasik bilgi ve görüşlerimizi değiştiren yeni kavramlar ortaya çıkmıştır.

Bir örnek verecek olursak, kilo alma ve şişmanlık nedeni olan beyaz yağ hücrelerinin, en az 20 adet zararlı ve faydalı hormon üreten önemli bir endokrin organ olduğu ortaya çıkmıştır. Bu hormonlar arasında kanın pıhtılaşmasını artıran, hipertansiyona, adet düzensizliklerine ve kansere neden olan birçok hormon bulunmuştur.

Bu bilgilerin ışığı altında Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölümü Başkanı Dr. Walter Willet, *"Yağlar problem değildir. Asıl şekerli içecek, patates, ekmek, makarna, pirinç ve tatlıları diyetimizden çıkarabilirsek kilo alma, obezite, şeker hastalığı, hipertansiyon, kalp-damar ve felç hastalıkları gibi birçok metabolik hastalığı önleyebiliriz"* demektedir.

Ünlü Metabolizma Profesörü Sayın Ahmet Aydın da *7'den 70'e Taş Devri Diyeti* kitabında, modern hayatın alışkanlıklarının ve doğal olmayan fabrikasyon yiyeceklerin her yaşta insan sağlığını tehdit ettiğini açıkça vurgulamaktadır. *7'den 70'e Taş Devri Diyeti* kitabı, bu konuda ülkemizde yazılan ilk ve önemli bir başvuru kitabıdır.

Karatay Diyeti kitabı ise son bilimsel çalışmaların ışığı altında, hücre bünyesinde oluşan, fiziksel ve kimyasal (histobiyokimyasal) bozuklukların sağlığımızı ne şekilde bozduğunu açıklamak amacıyla kaleme alındı. Buradaki öneriler ile kan insülin değerinin normal düzeylerde kalmasını sağlayarak, ileri yaşlarda ortaya çıkacak olan birçok sağlık sorununun önü kolaylıkla kesilebilecektir. Bu kitap, klasik bir diyet kitabı değildir! Hayati konulara açıklık getirerek, sağlıklı kalmak için yeni görüşlere yer veren, doğru beslenme ve sağlıklı yaşam biçimi edinme amacına yönelik yol gösterici bir kılavuzdur. Bu nedenle, her yaşta sağlıklı ve hasta kişilerin rahatlıkla uygulayabilecekleri, kolay öneriler ve uygulamalar içermektedir.

Kilo almamak, aşırı kilo ve obeziteyi önleyerek bu durumların neden olduğu sağlık sorunlarının önüne geçmek kendi elimizdedir. İleri yaşlarda ortaya çıkan birçok sağlık sorununun genetik olmadığı, beslenme ve yaşam biçimi değişiklikleri sonucu önlenebildikleri bilimsel araştırmalarla gösterilmiştir.

Sağlığımızı korumak ve hastalanmamak, en kolay ve maliyetsiz yaşam biçimidir. Amacımız bu hayat

tarzını seçmek ve uygulamak olmalıdır...

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

Birinci Bölüm:

KARATAY DİYETİ İLE

GENÇ KAL UZUN YAŞA...

‘Kilo almak’ ve ‘kilo vermek’ ne demektir?

Kilo almak, vücudumuzda istemediğimiz yağların birikmesi (depo edilmesi) demektir. Bunun aksi de kilo vermektir! Diğer bir deyişle kilo vermek, vücut yağlarımızın yıkılması ya da erimesi anlamına gelmektedir.

O halde öncelikle yağların birikme mekanizmasını anlamamız ve bilmemiz gerekiyor...

Evet, işin sırrı bu mekanizmada! Hepimizin bildiği gibi, pankreasımızda üretilen ve salgılanan ‘insülin hormonu’, kan şekerimizi enerji olarak kullanmamızı sağlıyor. Peki, bundan sonra (kan şekerimizin kullanılmayarak artan kısmına) ne oluyor? İşte bütün sır bu sorunun cevabında saklı! Enerji fazlası durumundaki artık kan şekerimiz, ileride ihtiyaç halinde kullanılmak üzere ‘yağ olarak’ depolanıyor! Artmış olarak kanımızda dolaşan kan şekerimizi depoya göndererek vücudumuzda birikmesini sağlayan da insulin hormonudur.

Bu konuyu daha net olarak bir örnekle açıklayalım:

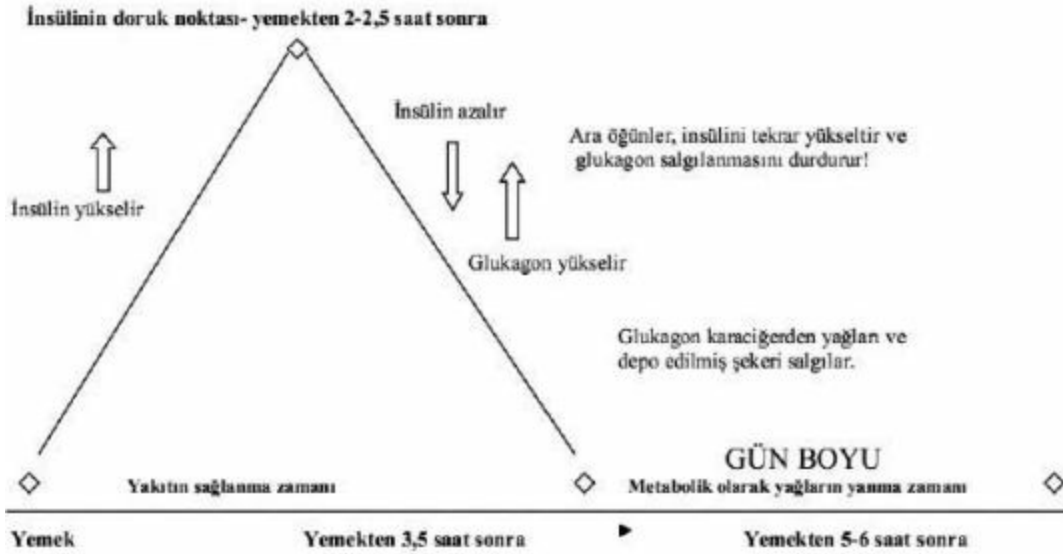
- Ağzımıza bir lokmayı alıp çiğnemeye başladığımız anda, kan şekerimiz ve kan insülinimiz birlikte yükselmeye başlar.
- Yemek yedikten ortalama 2-2,5 saat sonra ise insülinin etkisi sonucu kan şekerimiz (günlük yaşamımızı sürdürebilmek için gerekli olan enerjiyi sağlamak adına kullanılmış olduğundan) azalır.
- Kan şekeri, insülin hormonu etkisi ile nefes almamız, yürümemiz, yemek yememiz, kitap okumamız, evde veya işte çalışmamız, uykumuz vb işler için gereken enerjiyi sağlar... Aynen arabalarımızın motorunun çalışması için benzinin yakılması gibi, kan şekerimiz de insülin hormonu sayesinde yıkılmış ve bize o an için gerekli olan enerjiyi sağlamış olur. Bu nedenle yemekten 2-2,5 saat geçtikten sonra kandaki insulin hormonu ve şekerimizin düzeyleri giderek düşmeye başlar!
- Yediğimiz herhangi bir gıdadan sağlanan enerji çok fazla ise (aşırı miktarda gıda tüketilmesi durumunda ya da fizik aktivitemiz çok az olduğu için) bünyemiz yükselen kan şekerinin hepsini yakıt olarak kullanamaz! Bu durumda, insülin hormonunun ikinci görevi devreye girer.
- İnsülin hormonunun önemli ikinci görevi, artmış kan şekerini depo yağlarına dönüştürerek (trigliserid) vücudumuzda yağ olarak depolamasıdır.
- Bu arada yemek yedikten aşağı yukarı 2-2,5 saat geçtikten sonra vücudumuza enerjinin (yakıt ve benzin) sağlanması amacı ile bu sefer pankreasımızdan glukagon denilen bir hormon daha salgılanır.
- ‘Glukagon hormonu’ da karaciğerimizde önceden depolanmış olan yedek şekerin kanımıza geçmesini ve yakıt olarak kullanılmasını sağlar. Bu şekilde motorun çalışmasını devam ettirebilmek amacı ile gerekli olan yedek yakıt kullanılmış olur. Karaciğer deposundan sağlanan yedek benzinin miktarı çok fazla değildir. Bu nedenle kısa süre içinde tükenir.
- Normal ve sağlıklı şartlarda, herhangi bir gıda yemeden ve acıkmadan 4-5 saat geçirebilmemiz; bu hormonların düzenli, yeterli ve etkili bir şekilde uyum içinde çalışmaları sonucu mümkün olmaktadır. Yemekten 2 saat sonrasına kadar insülin hormonunun, bundan 2 saat sonrasına kadar da glukagon hormonunun etkisi devrededir.

Peki, yemekten sonra 4-5 saat boyunca ağzımıza bir lokma koymazsak, motorumuza enerji

nasıl sağlanıyor?

Bu zaman zarfında yani yemekten 4-5 saat sonrasına kadar, ağızımıza bir lokma dahi koymadan normal yaşamımızın devam etmesi amacı ile 'leptin hormonu' adında (son derece önemli olan) bir hormon salgılanmaya başlanır.

Leptin hormonunun görevi, vücudumuzun çeşitli bölgelerinde önceden depolanmış olan yağları yıkarak, vücudumuza gerekli olan yakıtı ve dolayısı ile enerjiyi sağlamaktır. *Leptin hormonu, ikinci yedek depodaki benzinin yakıt olarak kullanılmasını sağlamaktadır.* [1], [2]



Şekil-1: İnsülinin iniş-çıkış şeması

İnsülin ve leptin hormonlarının çalışmalarını şöyle özetleyebiliriz:

- İnsülin hormonu, kan şekerinin yakıt olarak kullanılmasını ve kullanılmayan fazla kısmının da trigliserid [3] olarak (ileride kullanılmak amacıyla) depo edilmesini sağlar.
- Leptin hormonunun görevi ise depoda birikmiş olan vücut yağlarının enerji olarak kullanılmasını sağlamaktır.
- Leptin, 4-5 saat içinde bir şey yenmediği takdirde trigliseridleri (depo edilmiş olan yağlar ve kan yağları) kan şekerine dönüştürerek vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.

İşte bu nedenlerle kilo verebilmemiz yani birikmiş olan yağlarımızın yakıt olarak yıkılması ve enerji sağlayabilmesi için, leptin hormonunun salgılanması şarttır. Daha önce belirtmiş olduğumuz gibi her yemek yedikten sonra ya da sık sık bir şeyler yediğimizde, kan şekerimizle birlikte insülinimiz de yükselmektedir. Bu alışkanlık devam ettiği sürece kanımızdaki insülin hormonu (doğal olarak) sık sık yükselecek ve devamlı olarak yüksek düzeylerde kalacaktır! Yakıt olarak kullanılmamış olan fazla kan şekerimiz de, sürekli yüksek olan kan insülin sayesinde yağ olarak depoya gönderilecektir. İnsülin hormonu, kanımızda hep yüksek düzeylerde kaldığı süre boyunca da yağlar devamlı olarak depolara gönderilecek ve bununla birlikte kilomuz da artacaktır. Sonuç olarak yağlar depo edilmeye devam ediliyorken, aynı anda yakıt olarak kullanılmaları ve yıkılmaları mümkün değildir. Bu nedenle sık sık yemek yediğimiz zaman enerjimiz artmış olsa bile, bu enerji yağların yanması için değil de, yağların depolanması için kullanılmaktadır. Doğal olarak bu süreç devam ettiği müddetçe kilo vermemiz imkânsızdır! [4] Ara öğün yiyerek diyet yapmakta olan kişilerin,

başlarda kilo verirken daha sonra verdikleri kiloları koruyamamalarının ya da kilo vermek yerine yavaş yavaş kilo almalarının nedeni, sık sık ara öğün yemelerinin sonucu kanlarında insülin hormonunun giderek yükselmesidir.

Sık sık yemek yemek metabolizmamızı hızlandırmaz mı?

Tabii ki hızlandırır... Ancak sık sık yemek yediğimiz zaman kan şekeri ve insülinimiz de sürekli olarak yükselmekte ve yüksek kalmaktadır. Kan insülin değerlerinin normal düzeylere inmesine imkân verilmemektedir. Daha önce de belirtmiş olduğumuz gibi, hızlı metabolizma ve yüksek kan insülin değerleri yağların yıkılmasını değil de yağların depoya gönderilmesini sağlar. Yağların depo edilmeleri sırasında ise birikmiş olan yağların enerji olarak kullanılmaları mümkün değildir! Yüksek insülin hormonu ayrıca karaciğerden fazla kolesterol yapılmasını da artırır, HDL denilen faydalı kan kolesterolünü düşürür ve kanı yoğunlaştırarak, kanın pıhtılaşmasını kolaylaştırır.

Özetle, her yemekten sonra insülin hormonu salgılanır. Daha önce dile getirdiğimiz gibi insülin hormonunun ikinci önemli görevi yağları depolamaktır. Uzun süre yüksek kalan kan şekeri, bu nedenle yağ olarak depolanmaktadır.

Burada banka hesaplarımızdan bir örnek vermek istiyorum:

Sık sık yemek yiyerek, cari hesabımızı kullanıyor gibi, sürekli hazır sunulan enerjiyi kullanıp yakıyoruz. Hatta kullanmadığımızda birikim olarak depo ediyoruz. Aynen vadeli bir banka hesabımızda giderek fazla para biriktirmemiz gibi, yağlarımızı da biriktirip artırıyoruz. Karatay Diyeti'nin amacı, cari hesaplarımızı bir an önce bitirip, vadeli hesabımızı da bozup kullanılmasını sağlamaktır. Ama insülin hormonu devrede olduğu ve devamlı olarak yüksek kaldığı süre içinde, vadeli hesabımıza girip harcamamız imkânsızdır.

Peki, vadeli hesabımıza nasıl ulaşım, kullanacağız?

Bu, fizik aktivitenin artırılması ile birlikte leptin hormonunun normal bir şekilde görevini yapması sayesinde gerçekleşir.

'Kilo vermede en kritik hormon leptin hormonudur' diyebilir miyiz?

Diyebiliriz. Leptin hormonu, beyaz yağ ve pankreas hücrelerinde üretilip salgılanan, insan vücudunda beyaz yağ hücreleri tarafından depo edilen, 1994 yılında keşfedilmiş bir hormondur. Leptin adı, eski Yunanca 'leptos ve thin=ince' kelimelerinden alınmıştır. Tokluk hissini verme, açlığımızı bastırma, yediklerimizin yeterli olup olmadığını beynimize iletme gibi çok önemli görevleri vardır. Leptin hormonu, insülin hormonu ile birlikte vücudumuzun yakıt ve enerji düzeyini idare eder ve düzenler.

Leptin hormonu, bütün diğer hormonları kontrol eden bir hormondur. Yani vücutta bulunan diğer hormonlar, leptin hormonu olmadan çalışamazlar! Fakat leptin hormonu diğer hormonlar olmadan da çalışabilir.

Organizmada görev yapan bütün hormonlar arasında en son keşfedilen leptin hormonu, bir gemiyi yözdüren birinci kaptanın görevini yürütür.^{[5], [6]}

Leptin hormonu nasıl kilo vermemizi sağlıyor?

Normal fizyolojik şartlarda gündüz ve gece arasında hormonların salgılanması değişik zamanlarda meydana gelir. Gündüzleri her lokmadan sonra insülin hormonu salgılanmaktadır. İnsülin hormonu beyaz yağ hücrelerinde leptin hormonunun salgılanarak depo edilmesini sağlar. Leptin hormonu beyaz yağ hücrelerinde yeterli derecede üretilip depo edilince, fazlası kana geçer (bu depoların yeterli derecede dolduğunun göstergesidir). Kan düzeyi normal seviyelerde olunca, bu sefer leptin hormonu pankreasta insülin yapımını durdurur. İnsülin hormonunun salgılanması engellenince, kan şekerinin yağ olarak depolanması da duracak, kan şeker düzeyi azalmayacak ve tokluk hissi devam edecektir. (Gece ise durum daha da değişik oluyor, çünkü leptin hormonu en fazla ve yüksek düzeyde gece yarısından sonra saat 02:00-05:00 arasında salgılanıyor. Akşam geç vakit yemek yenmediği zaman leptin hormonunun maksimum düzeyde salgılanması da sağlanmış oluyor. Bu hormonun en iyi salgılandığı zaman, rahat ve derin bir uyku anlarıdır.)

Ancak sık sık bir şeyler atıştırılması ya da çok büyük porsiyonlar tüketilmesi sonucu insülin hormonu fazla miktarda salgılanacağı için, kan insülin düzeyi uzun süre yüksek olarak kalacaktır. İnsülin hormonunun sürekli olarak salgılanması, leptin hormonunun da sürekli olarak salgılanmasına neden olur. İnsülin ve leptin hormonlarının dolaşımında uzun süre yüksek olarak kalması, bütün dokularda bulunan insülin ve leptin hormonlarının komutlarını algılayacak olan hücrelerin (reseptörlerin), bu hormonların komutlarını işitemez hale gelmelerine neden olur. Bunun sonucunda leptin hormonu pankreasta bulunan hücrelere etki edemez ve insülinin salgılanmasını engelleyemez. Çünkü pankreasta insülin salgılayan hücreler, leptin hormonunun mesajlarını duyamaz hale gelmiştir. Bu durumda, kulağı az işiten bir insanla konuşurken nasıl ki sesimizi yükseltip bağırarak konuşursak, aynı şekilde insülin ve leptin hormonları da seslerini duyurabilmek için salgılanmalarını giderek artırırlar. Kan insülin ve leptin seviyelerinin giderek yükselmesine rağmen, dokular her iki hormonun da mesajlarını algılayamaz durumda olduklarından normal bir şekilde fonksiyonlarını yürütemezler.

Leptin hormonunun mesajını algılayamayan pankreas hücreleri, insülin salgılamaya ara vermeden devam edeceğinden, yağların depolanması da sürekli bir şekilde devam edecektir. Bu durumda ne kadar az yesek de, yavaş yavaş yağlarımız ve de kilomuz giderek artacaktır.

Bütün vücut dokularımızda; beynimizde, karaciğer ve pankreasta, kalp ve bütün kaslarımızda gelişmiş olan bu emirleri algılayamama durumuna, bilimsel olarak ‘insülin ve leptin direnci’ adını veriyoruz. Diğer bir deyişle ‘hiperinsülinemik hastalık’ diyoruz.^{[7], [8]}

İleri yaşlarda görülen hastalıklara ‘dejeneratif hastalıklar’ denilmektedir. Bu hastalıkların ortaya çıkması, genel bir metabolizma bozukluğu sonucu olmaktadır. Metabolizma bozukluğunun altında bu bölümde anlatmış olduğumuz insülin ve leptin dirençlerinin yanı sıra, bir stres hormonu olan ‘adrenalin hormonu’ direnci de bulunmaktadır.

İşte genel metabolizma bozukluğu ve dejeneratif hastalıkların tümünün temelinde şu sacayağı yatmaktadır:



Şekil-2: Hiperinsülinemik hastalıklar

Bu tehlike üçgeni (Şekil-2), bütün dejeneratif hastalıkların oluşmasında tek payda olarak büyük bir risk faktörüdür. Metabolizma açısından önemli olan bu sacayağı, bütün vücut hücrelerinde, dokularında ve organlarında arteriyoskleroz (küçük damarların hasta olması) nedenidir. Arteriyoskleroz ya da ateroskleroz, genel olarak bütün organlarda yaygın bir şekilde gelişir.

Ateroskleroz, başlangıçta fark edilmeyen karaciğer yağlanması, kilo alma ve şeker metabolizmasının bozulması ile sinsici bir şekilde başlar. Örneğin, şeker metabolizma bozukluğu senelerce sinsice devam ettikten sonra, TİP II dediğimiz şeker hastalığı (diyabet) olarak ortaya çıkar. Bu sırada sinsice gelişmekte olan adrenal direnci sonucu kan basıncı da yükselir.^{[9], [10], [11]}

Önemli olan diğer bir nokta da sacayağında gördüğümüz bu üç faktörün (insülin, leptin ve adrenal direnci); ailesel, kalıtsal ya da konjenital olmadığı, iç ve dış etkenlerle ileri yaşlarda ortaya çıkmaları konusudur.

Önemle vurgulanması gereken, sacayağı üçgeni (Şekil-2) içinde listelemiş olduğumuz bütün dejeneratif hastalıkların önlenebilir hastalıklar olmalarıdır.

Bu kitap, işte bu nedenlerle kaleme alınmıştır. Kendi sağlığımızı ele almanın ve hastalanmamızı önlemenin zamanı gelmiştir. Sağlığımızı korumak her açıdan en rahat ve en ucuz yoldur. İnsülin ve leptin direnci olan kişiler sık sık acıkır ve devamlı olarak 'acıma' ya da 'doyamama' korkusu içinde yaşarlar. Hemen acıkınca da buldukları her türlü tatlı, çikolata, şeker ve şekerli içeceklere saldırırlar. Diğer bir deyişle sık sık acıkıyorsak ya da sık sık bir şeyler atıştırmadan duramıyorsak, vücudumuzda insülin ve leptin direnci gelişmiş demektir. Tüm hücrelerimizde henüz gözümüzle görüp fark edemediğimiz sinsici, hiperinsülinemik hastalıklar gelişmektedir. Kan insülin düzeyi normalin üstünde olmaya başladığında, subklinik^[12] olarak hücresel düzeyde kronik dejeneratif hastalıklar başlamıştır. Bizler farkında olmadan, vücudumuzda sinsici bir düşük yoğunluklu savaş başlamış ve devam ediyor demektir.

Kandaki insülin hormonu düzeyi ne kadar olmalıdır?

12 saatlik açlıktan sonra alınan kanda normal kan insülin hormonu değeri, 5 IU/ml (Internasyonal Ünite/ml) dolaylarında olmalıdır. Kan insülin değerleri 2,5-5 IU/ml bulunan kişilerin uzun ömürlü

oldukları ve sağlıklı yaşadıkları birçok bilimsel araştırma ile gösterilmiştir.

İnsülin ve leptin direncinin en önemli belirtisi nedir?

İnsülin ve leptin direnci devam ettiği süre boyunca ne yağlarımız yıkılabilir ne de sağlıklı bir şekilde kilo vermemiz mümkün olabilir. Bütün organlarımızın içinde ve etrafında yağlar birikmeye devam eder. Bacaklar, kalçalar, gıdık, karaciğer, kalp, böbrek ve karında yağlar birikmiştir.

Göbekte yağlanma, hem erkeklerde hem de kadınlarda hafif derecede olsa bile araba tekerliği şeklini almaya başlamıştır. Karaciğer yağlanması sonucu gelişen göbük yağlanması, insülin ve leptin direncinin önemli bir belirtisidir.^{[13], [14]} Bu, karnımızın içinin ve bütün organlarımızın yağla dolu olduğunun bir göstergesidir! İnsülin ve leptin direnci ortadan kalkmadan bu yağlar yıkılmaz ve kilo verilemez. Aç kalarak birkaç kilo verilebilse dahi, verilen kilolardan daha fazlasının kısa bir süre sonra geri alınması, karaciğer yağlanması sonucunda gelişmiş olan insülin ve leptin direncinin neticesidir.

Demek oluyor ki, aç kalarak ya da düşük kalori ile beslenerek kilo verilse bile, verilen kilolar kısa sürede geri alınıyor. Sık sık, az miktarda ve düşük kalorili yiyeceklerin de mutlaka insülin hormonunun salgılanmasına neden olduğunu ve karaciğer yağlanması, göbük çevresinin artması ile birlikte insülin ve leptin direncini daha da artırdığını unutmamamız gerekir. Bu nedenle her hafta yeni bir diyet listesi piyasaya sürülmekte, medya ve basın organlarında yer almaktadır. Bunlar, bir yandan tercüme diyet olmaları, öte yandan da insülin ve leptin direncine neden olmaları sebebi ile büyük çoğunluğunun kalıcı bir zayıflama sağlamadığı ve başarısız olduğu kısa sürede ortaya çıkmaktadır. Bütün tercüme diyetler, hangi ülkede düzenlenmişse kısmen o yöre halkının imkân ve alışkanlıklarına yönelik olarak hazırlanmaktadır.

Önemli olan yiyeceklerimizi, mutfağımızda ve pazarlarımızda kolaylıkla temin edilebilen yerel ürünlerimizle hazırlayabilmemizdir. Alışmış olduğumuz, damak tadımıza göre hazırlanmış ve rahatlıkla ulaşabileceğimiz doğal besinleri tüketmemiz, diyetin sürekli bir şekilde uygulanabilir olmasını da sağlayacaktır.

‘Karatay Diyeti’ nin piyasada bulunan diğer diyetlerden farkı nedir?

Bu kitap, insülin ve leptin direncini kırmak, karaciğer yağlanmasının dolayısı ile göbük yağının ilerlemesinin önüne geçmek ve geriletme amacını hedef almıştır. Sıradan bir mucize diyet listesi değildir. Sağlıklı bir yaşam biçimi edinmek için kolayca uygulanabilen öneriler içermektedir.

Karatay Diyeti’ nin diğer diyetlerden daha rahat uygulanabilir ve farklı olmasının temelinde, düşük glisemik indeksli besinlerin tüketilmesinin öneminin öne çıkması yatmaktadır.^{[15], [16]} Ek olarak, birçok diyet ile senelerden beri önerilmekte olan günlük kalori hesabının yer almamasının yanı sıra, yasaklanmış ya da kısıtlanmış olan sağlıklı yağların, sağlık ve özellikle kilo verme sürecinde önemlerinin vurgulanmasıdır.

Sağlıklı yağlar tüketilmedikçe, insülin ve leptin direnci kırılmaz ve kilo vermemiz mümkün olmaz! Diğer bir deyişle vücudumuzda depolanmış ve kanımızda birikmiş yağların (trigliseridlerin) yıkılarak azalması için sağlıklı olan yağları mutlaka tüketmemiz gerekiyor.

Karatay Diyeti, sıkıntıya girmeden kolayca ve rahatlıkla uygulayabileceğiniz bir beslenme ve yaşam

biçimini size sunmaktadır. Her gün semt pazarlarında bulunan yiyeceklerin sağlıklı bir şekilde hazırlanıp, tüketilmelerinin planlanması için bir kılavuz niteliğindedir. Sağlıklı bir yaşam için yedisinden yetmişine, çocuk, genç, hamile, lohusa, hasta her bireyin hayat boyu kolaylıkla uygulayabileceği önerileri içermektedir.

Dokularımızı, insülin ve leptin hormonlarının mesajlarını tekrar algılayacak, üzerlerinde oluşmuş insülin ve leptin direncini kıracak duruma nasıl getirebiliriz?

İnsülin ve leptin direncini kırmak, birden fazla yaşam ve beslenme biçimi değişikliği ile mümkündür. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

Fizik aktivite

Yapılan bilimsel araştırmalar, insülin ve leptin direncinin ilk etapta hareketsizliğe bağlı olarak bacak adalelerinde başladığını göstermiştir. İnsan vücudunda en büyük kitleyi bacak ve kalça adaleleri oluşturur. Dolayısı ile yakıta en fazla ihtiyacı olan ve bu yakıtı en yoğun düzeyde kullanan dokular, bacak ve kalça adaleleridir. Bu nedenle düzenli olarak (devamlı bir şekilde) fizik aktivite yaparak, bacak ve kalça adalelerinin insülin ve leptin hormonlarına olan hassasiyetlerini geri kazanmak mümkün olmaktadır.

Bacak adalelerinden sonra, karaciğer ve diğer organlarda insülin ve leptin direnci gelişmesi izlenir. Şişman kişilerde karaciğer yağlanması oluşması sonucu, göbek etrafında araba tekerleği şeklinde yağların birikmesinin nedeni de budur. İşte bu sebeplerle en başta fizik aktivitemizi artırarak insülin ve leptin direncinin gelişmesini önlemek elimizdedir. Günlük fizik aktivitemizi artırarak, oluşmuş olan insülin ve leptin direncini, bunların sonucu gelişebilecek dejeneratif hastalıkları önlemek ve geri çevirmek de her zaman mümkündür.

Hekimlerin babası olan İstanköylü Hipokrat (Hippocrates), asırlar önce (MÖ V. yüzyıl) “Uzun yol yürüyen uzun yaşar” demiş ve ada halkını eşeğe çok bindikleri için sağlıklarını kaybedecekleri konusunda uyarmıştır.

Düşük glisemik indeksli gıdalar tüketmek

Muntazam bir şekilde fizik aktivite ile birlikte ‘sağlıklı karbonhidratları’ diğer bir deyişle düşük glisemik indeksli (Gİ) gıdaları tüketmeye başladığımızda insülin ve leptin direnci yavaş yavaş kırılacağından kilo vermeye başlarız.^{[17], [18]} Bununla birlikte yüksek glisemik indeksli yiyecekleri, içecekleri ve işlenmiş bütün gıdaları (glisemik indeksleri yüksektir ve trans yağ içerirler) hayatımızdan çıkardığımızda yağlarımız giderek azalır. Depo yağlarımızın yıkılarak azalması sonucu kilo verirken aynı zamanda dinçleşiriz, yorgunluk ve halsizlik hissetmeyiz, uykularımız da düzene girer. Karaciğerimiz sağlıklı çalışmaya başlayacağı için bütün hormonlarımızla birlikte kan yağlarımız da sağlıklı düzeylere iner. Yükselmiş olan kan basıncımız da normalleşir.

Sağlıklı yağları kullanmak

Düşük glisemik indeksli gıdalar tüketirken, sağlıklı yağların da kullanılmasıyla insülin ve leptin direncini önlemek ve kırmak daha da kolaylaşacaktır. Sağlıklı yağların insülin ve leptin direncini kırarak hiperinsülinemik hastalıkları önlediği birçok bilimsel çalışma ile gösterilmiştir. Bu konuyu üçüncü bölümde ‘tüketmemiz gereken sağlıklı yağlar ve uzak durmamız gereken trans yağlar’ konusu içinde kapsamlı bir şekilde anlatacağız.

İşlenmiş gıdalardan uzak durmak

Yiyeceklerimizi mümkün olduğu kadar doğal, bütün ve bozulmamış olarak, yani herhangi bir fabrikaya girip çıkmamış ve endüstriyel işlem görmemiş şekilde tüketmek, insülin ve leptin direncini kırmak için son derece önemlidir.

Doğal yiyecek ve içecekler, lifleri parçalanmamış olduğu için düşük glisemik indeksli gıdalardır. Bu önemli özelliklerinin yanı sıra, organizmaya zarar veren herhangi bir ilaç, yemek boyası ve kimyasal katkı maddesi ya da trans yağ içermezler. Bu nedenlerle sağlıklı beslenme ve yaşam için tercih edilmelerinde sonsuz yararlar bulunmaktadır.

Bu alanda otorite olan Sayın Prof. Dr. Ahmet Aydın'ın *7'den 70'e Taş Devri Diyeti* adlı kitabı doğru beslenme konusunda oldukça kapsamlı olarak yazılmış en önemli kaynaklardan biridir ve bu konuda şimdiye kadar söylenmemiş bütün gerçekleri bilimsel olarak gözler önüne sermektedir.

Düşük glisemik indeksli gıdalar insülin direncini nasıl kırıyor?

Düşük glisemik indeksli gıdalar denilen 'sağlıklı' karbonhidratlar, uzun süre tokluk hissi sağlayan yiyecekler grubudur.^[19] Bu tür gıdalarla beslenen kişilerde, en güçlü hislerden biri olan 'acıma hissi' oluşmaz. Sonuç olarak, sık sık yemek yeme dürtüsü ortadan kalkar. Reaktif hipoglisemi atakları önlenmiş olur. Sık sık insülin hormonu salgılanmadığı için de doğal olarak insülin ve leptin direnci gelişemez. Gelişmiş olan da yavaş yavaş geriler. Göbek ve karna depo olmuş yağlar da yavaş yavaş yıkılmaya başlar.

Glisemik indeks nedir? Düşük glisemik indeksli (Gİ) gıdaların yararları nelerdir?

Glisemik indeks (Gİ), herhangi bir yiyeceğin içinde bulunan karbonhidrat miktarına göre hesaplanır. Karbonhidrat içeren bir yiyecek kana geçtiğinde, kan şekerini yükseltme hızını gösterir.

Örneğin, 50 gr toz şekerin glisemik indeksi hızlı bir şekilde kan şekerini yükselttiği için çok yüksektir ve 100 (yüz) olarak kabul edilir. Diğer karbonhidrat içeren yiyeceklerin glisemik indeksleri ise 100 (yüz) üzerinden -100'e (yüze) oranla- hesaplanır. Karbonhidrat içeren yiyecekler düşük, orta ve yüksek glisemik indeksli olarak üç gruba ayrılır:

- Yüksek Gİ: 100-70
- Orta Gİ: 70-50
- Düşük Gİ: 0-55

Rafine edilmiş ve işlenmiş hazır yiyeceklerin glisemik indeksleri de şeker gibi çok yüksektir ve 100 olarak hesaplanmıştır.

Fabrikalarda büyük miktarlarda üretilen bütün yiyecekler, uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için çeşitli işlemlere tabii tutulurlar. Bu tür gıdalar, raf ömürleri uzatılmak amacı ile doğal olan faydalı liflerinden, yağlarından ve vitaminlerinden endüstriyel işlemlerle arındırılır, böylece kısa sürede bozulmaları önlenmiş olur.

Özgün maddeleri yok edilen yiyeceklere daha sonra damak tadını sağlama amacı ile çeşitli suni tatlandırıcılar, gıda katkı maddeleri ve gıda boyaları eklenir. Bu işlemleri görmüş yiyecekler ağıza

alındığı anda (ağzımızdan emilerek), hızlı bir şekilde kan şekerimizi yükseltirler. Ayrıca lifleri (posaları) yok edilmiş olduğundan, hazmedilmeleri hızlanmış ve kolaylaşmıştır. Mideden çabucak geçerek incebağırsağa ulaşırlar. Uzun bir tüp şeklinde olan incebağırsağın başlangıç bölümünden de hemen hazmedilirler ve bağırsağın son bölümüne kadar bile ulaşamazlar. Mide ve bağırsaklar kısa süre içinde boşalır.

Mide ve bağırsakların hemen boşalması ile bu organlarda bazı hormonlar salgılanır. Bu hormonlar, mide ve bağırsakların boşalmış olduğunu, sistemde yeterli besin ve yakıt kalmadığı mesajını beynimize iletir. Bunun sonucu da acıkma hissi ve yemek yeme isteğidir.

Rafine edilmiş ve işlem görmüş hazır yiyeceklerin hazmedilmeleri çok hızlı olmaktadır. Bu tür yiyecekler, mide ve bağırsaklardan çok çabuk emilip kan şekeri ve insülinimizin hızla yükselmesine neden olur. İnsülin hormonunun aşırı bir hızla yükselmesi, kan şekerinin çabucak kullanılmasına ve hızla düşmesine neden olur. Reaktif hipoglisemi diye adlandırdığımız bu durum, insülin ve leptin direncinin en önemli belirtisidir. Aşırı açlık hissi, mide ezilmesi, huzursuzluk gibi rahatsızlıkların bir an önce giderilmesi için tatlı, çikolata ve şekerlere veya aşırı şekerli içeceklere saldırmamız kaçınılmaz olur. Bu da sık sık yeme ihtiyacımızı kamçılayacak ve de bahsetmiş olduğumuz kısır döngüyü başlatarak insülin ve leptin direncinin gelişme ve ilerlemesine neden olacaktır.

Büyük bir tabak mantı ya da çift kaşarlı bir tost yedikten 2 saat sonra tekrar acıkmamızın nedeni, rafine unlarla hazırlanmış bu hazır yiyeceklerin doğal sonuçlarıdır. Yüksek glisemik indeksli karbonhidrat içeren yiyecek ve içecekler, insülin ve leptin direncini kamçılar.

Lifi fazla olan ya da posalı yani karbonhidrat oranı düşük yiyeceklerin hazmedilmeleri yavaş olduğundan, mide ve incebağırsakta uzun süre kalırlar. Bu nedenle, kaba ve doğal lifi fazla olan besinlerin mide ve bağırsaklarımızda hazım süresi uzundur. Yiyeceklerin içindeki lif miktarları arttıkça, glisemik indeks değerleri azalır. Bu nedenle şekerimiz ve buna paralel olarak insülin hormonu yavaş yavaş ve azar azar yükselir. Yemekten 2 saat sonra acıkma hissimiz ortaya çıkmaz ya da midemizde ezilme hissetmeyiz. Yiyecekler, oldukça uzun olan incebağırsağın sonuna kadar bağırsakta kalarak hazmedilmeye devam ederler.

Yiyeceklerin mide ve ince bağırsakta uzun süre kalmaları sonucu, başta leptin hormonu olmak üzere, mide ve ince bağırsağın son bölümlerinden salgılanan bazı hormonlar, beynimize sistemde yeterli yakıt olduğunu ve henüz herhangi bir yiyeceğe ihtiyaç olmadığını iletirler. Yemek yedikten 1-2 saat sonra acıkmamızın ve tokluk hissimizin uzun süre devam etmesinin nedeni, düşük glisemik indeksli gıdaların tüketilmesidir.

Düşük glisemik indeksli yiyeceklerin tüketilmesinin faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Tokluk hissimiz uzun sürer, acıkmayız ve canımız sık sık bir şeyler yemek istemez. Tatlı, çikolata ve şekerlere hücum etmeyiz.
- Kan şekerimizde ani iniş çıkışlar olmadığından, şeker ve tatlı arzu etmeyiz. Reaktif hipoglisemi sonucu ortaya çıkan, açlık, halsizlik, yorgunluk ve sinirlilik halleri oluşmaz. Yemek yedikten 1-2 saat sonra gelişen hipoglisemi nöbetleri önlenir.
- Düşük glisemik indeksli bütün yiyecekler (sağlıklı karbonhidratlar), uzun süre tokluk hissi verirler.^[20] Bu süre içinde leptin hormonu salgılanacağından, ihtiyacımız olan enerji depolanmış

yağlarımızdan sağlanmış olur. Dolayısı ile kendi depo yağlarımızın ara öğün olarak kullanılmasına fırsat vermiş oluruz. Bu nedenle sağlıklı bir şekilde kilo vermek mümkün olur ve verilen kilolar birkaç ay sonra geri alınmaz!

- TİP I ve TİP II şeker (diyabet) hastaları, düşük glisemik indeksli yiyeceklerle beslendikleri ve ekmek yemedikleri zaman, kan şekeri kontrolleri daha kolay ve sağlıklı şekilde sağlanır.[\[21\]](#), [\[22\]](#) Şeker hastalarının aşırı kilo almaları önlenir ve insülin ihtiyaçları giderek azalır. Bu şekilde şeker hastalarında görülen komplikasyonların birçoğu önlenir ve azalır.[\[23\]](#)

Düşük glisemik indeksli besinler vücudumuzda ne gibi değişikliklere neden oluyor?

- Gün boyunca kan insülini düşük kalır ve dalgalanma göstermediği için acıkma hissi olmaz. Uzun süre tokluk hissedilir.

- Ara öğün olarak göbekte biriken yağımızı ve iç yağ depolarımızı kullanırız.
- Yağlarımız depolanmaz, daha hızlı yıkılarak giderek azalır, karaciğer ve göbek yağımız erir ve göbek çevremiz incelir.
- Kilolarımızı rahatlıkla verir, tekrar geri almayız ve verdiğimiz kiloda kalırız.
- Hiçbir şekilde isteksiz, sinirli, sıkıntılı ve umutsuz duygular olmayız. Kendimizi bütün gün dinç ve enerjik hissederiz, halsizlik ve bitkinlik olmaz.
- Kaslarımız erimez. Su kaybımız olmaz.
- Karaciğerde biriken yağımız eridiği için, karaciğerimiz sağlığına kavuşarak normal çalışır.
- Metabolizmamızda yavaşlama olmaz, bilakis hızlanır.
- Fizik aktivitemize yorulmadan devam edebiliriz.
- Kan yağlarımız normalleşir; HDL yükselir, depo yağ şekli olan trigliseridler düşer.[\[24\]](#), [\[25\]](#)
- Bağırsaklarımız düzenli şekilde çalışmaya başlar. Kabızlık varsa giderilir.
- Şişmanlık ve obezite önlenmiş olur.
- Obezite sonucu gelişen sağlık sorunları ortaya çıkmaz, çıkmış olanlar da geriler ve düzelir.
- Tansiyonumuz normalleşir.
- Kalp hastalıkları, felç, inme, Alzheimer riski azalır.
- Her türlü kanser riski azalır. Çünkü sürekli şeker ve insülin yüksekliği ve fazla kilolar kanser nedeni olarak kabul edilmektedir.
- Şeker hastalığı gelişmez. Diabet hastalarında şeker kontrolü daha kolay olur, hatta düzelir.[\[26\]](#), [\[27\]](#)
- Şeker hastalığına bağlı tehlikeli komplikasyonlar azalarak yok olur.
- Eklem ağrıları ve artrit gelişmez. Oluşmuş olanlar geriler ve şikâyetler azalır.
- Fibro kistik meme hastalığı oluşmaz.
- Polikistik over hastalığı gelişmez.
- Yaygın fibromiyosit ağrıları geriler ve kaybolur.
- Düşüncelerimiz berraklaşır. Uykularımız düzene girer, horlama biter.
- Hepsinden en önemli olanı, vücut bağışıklık sistemi güçlenir.

- Bakteri, virüs, alerji ve kansere sebep olan etkenlerle hastalanma zorlaşır. Hastalanma durumunda da kısa süre içinde sağlığını kazanırız.

Tüm bunların sonucunda bütün hiperinsülinemik hastalıklar (Şekil-2) önlenir, riskleri azalır, geriler ve ortadan kalkar.^[28] Glisemik indeks bir yiyeceğin içerdiği karbonhidratların özelliğini ve kalitesini bize gösterir. Karbonhidratların hepsi aynı kalite ve özellikte değildir. Daha önce de bahsetmiş olduğumuz gibi, hazmedilmeleri kolay ve çabuk olanlar ya da hazmedilmeleri yavaş ve uzun olan değişik karbonhidrat çeşitleri bulunmaktadır.

Düşük glisemik indeksli gıdalar ile beslenmeye başlayan Tip I ve Tip II diyabet hastalarının şeker kontrolü daha kolay olmakta ve bu hastalıklarda ortaya çıkan birçok komplikasyon önlenebilmektedir.^{[29], [30], [31]}

İnsülin ve leptin direnci, birçok tehlikeli hastalığa neden olduğu için tıp dilinde ‘gizli katil’ olarak da adlandırılmaktadır. Daha önce de değinmiş olduğumuz gibi hiperinsülinemik hastalıkların tümü sinsi bir şekilde başlar ve oldukça uzun bir süre fark edilmeden gelişir. Bu süre zarfında organizmada da tahribat oluşur ve bu oluşum sinsi ilerler.

Düşük glisemik indeksli gıdalar ile beslenme sonucu aşırı kiloların verilmesi ile insülin ve leptin direnci kırılacağından dolayı hiperinsülinemik hastalıklar (kalp damar hastalıkları, inme, erken bunama, Alzheimer, kronik artritler, fibromiyalji, birçok kanser türü, polikistik over hastalığı, fibrokistik meme hastalıkları) riskinin azaldığı ve önlenebildiği birçok bilimsel çalışmada gösterilmiştir.^{[32], [33], [34]}

Sağlığını geri kazanmak ve sağlıklı bir şekilde yaşamak için, her gün önümüze gelen bazı yiyeceklerin glisemik indeks değerlerini bilerek, bilinçli bir şekilde tüketmemiz faydalı olacaktır. Yemeklerimizi hazırlayıp, tüketirken bu listedeki yiyecekler bir örnek olarak dikkate alındığında, kilo vermemiz ve sağlığınıza kavuşmamız daha kolay olacaktır.

Yiyeceklerimizin glisemik indeks değerleri, yemeğin pişirilme şekline bağlı olarak da farklılık gösterir. Bu konuya açıklık getirmek amacı ile bir örnek vermek istiyorum. Hepimizin bildiği gibi bütün sebzeler pişirildikten sonra yumuşar. Bunun nedeni, sebzelerde bulunan selüloz liflerinin pişirilmeleri sırasında parçalanıp şişmeleridir. Lahana salatası çiğ olarak yenildiği zaman glisemik indeks değeri 100 üzerinden 15 kadardır. Bu nedenle ve içerdiği lignan maddesinin de etkisi ile çiğ olarak tüketildiğinde son derece sağlıklı olduğu bilinmektedir. Oysa lahana kapuska yemeği haline dönüştüğünde, haşlanma sonucu selüloz lifleri parçalanıp yumuşar. Bu nedenle hazmedilmeleri pişmemiş lahanadan daha kolay ve çabuk olur. Pişmiş lahananın glisemik indeksi 40 olup yükselmiştir. Ama gene de düşük indekslidir, çünkü total olarak az miktarda karbonhidrat içermektedir. Bu nedenle, lahana ve lahana grubunda bulunan karnabahar ve brokoli bol miktarda (pişmiş ya da çiğ olarak salata şeklinde) tüketilmelidir. Lignan maddesi içeren lahana grubu sebzelerin her türlü kanseri önlediği de bilinmektedir.

Düşük glisemik indeksli (Gİ) gıdalar hangileridir?

a) Proteinler

Karbonhidrat içermediklerinden ya da ölçülemeyecek kadar az içerdiklerinden dolayı proteinlerin glisemik indeksleri 100 üzerinden sıfırdır. Bu nedenle korkmadan kalori hesabı yapmaksızın

tüketilebilirler.

Bu gruptaki yiyecekler ve glisemik indeks değerleri şöyledir:

- Etler = 0
- Balıklar = 0
- Yumurta = 0
- Peynir = 0
- Yoğurt = 0
- Süt = 0
- Ayran = 0

b) Sebzeler

Sebzeler de çiğ olarak tüketildikleri zaman çok az miktarda karbonhidrat içerdiklerinden dolayı glisemik değerleri çok düşüktür. Ancak pişirildiklerinde bu değerlerin yükseleceğini daha önce de açıklamıştık. Örneğin glisemik indeks değeri düşük olan çiğ havuç, 100 üzerinden 40 olduğu halde, pişirildiği zaman glisemik indeksi 100 üzerinden 60-70'lere kadar çıkmaktadır.

Bu örnekten anlaşılacağı üzere sebzeler çiğ olarak tüketildiklerinde sağlıklıdırlar. Kan şekerini, kan insülin ve leptin düzeylerini yükseltmediklerinden dolayı, karaciğer yağlanmasını ve vücut yağlanmasını artırmaz, bilakis azalmasına neden olurlar. Her meyve ve sebzenin glisemik indeks değeri farklıdır.

Sık kullandığımız bazı sebzelerin (çiğ olarak) 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

- *Lahana (her türüsü), karnabahar, brokoli = 0*
- *Enginar, kereviz = 0 (karaciğer için sağlıklı olarak bilinmelerinin nedeni de, sıfır düzeyde karbonhidrat içermelerinden dolayıdır!)*
- *Patlıcan, kabak, biber (yeşil, kırmızı) = 0*
- *Salatalık, domates, marul, kuru soğan = 0*
- *Taze yeşil fasulye = 48*
- *Turp (her türüsü) = 15*
- *Yer elması = 15*
- *Çiğ havuç = 40, (havuç haşlanınca = 70)*

c) Baklagiller

Sık kullandığımız baklagillerin (pişmiş) 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şöyledir:

- *Yerfıstığı (baklagiller ailesine aittir, fıstık ailesinden değildir!) = 0*
- *Kuru fasulye ve barbunya = 30*
- *Kuru bakla = 79*
- *Mercimek (her türüsü) = 30*

- Kuru brlce = 30
- Nohut = 42

d) Kuruyemişler

Sık tükettiğimiz kuruyemişlerin 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şoyledir:

- Badem = 0-15
- Ceviz = 0-15
- Kavrulmamış fındık = 0-15
- Kavrulmamış yerfıstığı = 0-15
- Antep fıstığı = 0-15
- Fındık ve çekirdekli siyah kuru üzüm karışımı = 20
- Kuru kayısı/gün kurusu = 30
- Kuru mürdüm eriği = 29

e) Meyveler

Düşük glisemik indeksli bazı taze meyvelerin 100 üzerinden glisemik indeks değerleri şoyledir:

- Kiraz, vişne = 22
- Erik (her türlüsü) = 24
- Greyfurt = 25
- şeftali = 28
- Elma, armut = 40
- Çilek, böğürtlen, karadut = 40
- Portakal = 45
- Taze zm = 53
- Taze kayısı = 57

nemli not

Düşük glisemik indeksli yiyecekleri de büyük porsiyonlar olarak tketersek, ‘yüksek glisemik yük’ denilen yüksek glisemik değerler ortaya çıkar. Bu sebeple tketeceğimiz gıdaların hiçbir zaman çok büyük porsiyonlarda olmaması gereklidir. Doyunca yemeği bırakmamız yeterlidir.

Karatay Diyeti’nin bir günlük (düşük glisemik indeksli) mnsnde neler yer alıyor?

KAHV ALTI: 07.00-09.00 ARASI (HER SABAH)

- Az pişmiş 2 adet yumurta.

Hazır lop, rafadan veya düşük ısıda tavada saf tereyağında fazla katı olmadan pişirilebilir.

Menemen ya da pastırmalı yumurta yapılabilir. (İleriki bölümlerde saf tereyağı, pastırma ve az pişirilmiş yumurtanın diğer birçok faydasını açıklayacağız.)

- Bir avuç içiniz kadar az tuzlu peynir.

Bunun yanında herhangi bir ekmek, poğaç, simit vb yenmeyecek!

- Peynirle birlikte ekmek yerine, bir ince belli çay bardağı ceviz içi veya fındık, az tuzlu fıstık, badem, yerfıstığı vb yenebilir.
- Az tuzlu 8-10 adet zeytin.

Üzerine zeytinyağı, limon, kekik ve pul kırmızıbiber eklenebilir.

- Domates, biber, salatalık, turp, maydanoz, nane, roka vb arzu edildiği kadar yenebilir.

Doğal ve mevsiminde olmak şartı ile!

- Limonlu çay veya süt içilebilir.

Şekersiz ve tatlandırıcısız olarak!

Kahvaltı, 24 saatlik bir gün içinde en önemli olan öğündür. Kuvvetli, bol protein ve sağlıklı yağ (tereyağı) içeren bir kahvaltının, metabolizmayı 12 saat süre ile %30 kadar artırdığı gösterilmiştir. Bu şekilde bir kahvaltının hızlandırdığı metabolizma sonucu, harcanan kalori miktarı 4-5 kilometrelik bir koşuda harcanan kalori-enerji miktarına eş değerdir.^[35] Bu nedenle iki adet az pişirilmiş (kayısı kıvamında) yumurta, bir avuç içi kadar (bir kibrit kutusu kadar değil) beyaz peynir veya çökelek sabah yenecek en önemli besin kaynaklarıdır. Bu şekilde yapılan kuvvetli bir kahvaltının, Şekil-2'de yer alan üçgen içinde görülen hastalıkları önlediği bildirilmiştir.

Yumurtalar özellikle kayısı kıvamında olmalı ya da tereyağında düşük ısıda katılaştırılmadan hafifçe pişirilmelidir. Çünkü yumurta uzun süre haşlandığı zaman, sarısının etrafında gri-yeşil bir renk oluşmakta ve ağızımıza aldığımızda dağılıp un ufak olmaktadır. Bu durumdaki yumurtalar artık yumurta değildir ve hepimizin de bildiği gibi tadı tamamen değişmiştir. *Aşırı pişirilme ve haşlanma sonucu, doğallığını kaybetmiş olan yumurta sarısı içinde bol miktarda trans yağ meydana gelmiştir. İşte, asıl sağlığa zararlı olan doğal yumurtanın kendisi değil de, kötü pişirilme sonucu ortaya çıkan trans yağlardır. Bu nedenle, yumurta pişirilirken yüksek ısıda yandığı ya da kızartıldığı zaman da, aynı şekilde doğallığını kaybettiğinden ve bol miktarda trans yağ meydana geldiğinden sağlığa zararlı ve tehlikeli bir hale gelir.*

Önemli not

Sabah kahvaltısından sonra açlık hissetmeden 4-5 saat geçiremiyor ya da 1-2 saat içinde acıkıp bir şeyler atıştırmadan duramıyorsanız, biliniz ki sabah kahvaltıda yedikleriniz sizin sağlığınıza zarar vermektedir! Özellikle ekmek, simit ve poğaçalar; bal, reçel ve tatlılar; hazır ya da taze sıkılmış meyve suları; çaya konulan şeker ve tatlandırıcılar bu zararlı yiyecekler arasında sayılabilir.

ÖĞLE YEMEĞİ: 13.00-14.00 ARASI

Aşağıda verdiğimiz yiyeceklerden herhangi bir seçenek öğle yemeği olarak tercih edilebilir:

- Etlî ya da zeytinyağlı sebze yemeği
- 3-5 kalem pîrzola, biftek, bonfile, kuzu kapama vb

Etin yanında -yüksek glisemik indeksli karbonhidrat içerdikleri için pilav ve patates (GI=100) yenilmeyecek!

- Balık

Izgara, fırınlanmış ya da buğulama olarak tüketilebilir.

- Döner, kebab ya da diğer kebab türleri

Bol salata ve yoğurtla yenebilir.

Yanında pide, pilav, patates ve ekmek yenmeyecek!

- Her türlü mercimek yemeği

Sarı, kırmızı veya yeşil mercimek olabilir.

- Semizotu

Etlî ya da yoğurtlu sarımsaklı ve cevizli salata yapılabilir.

- Enginar, kereviz, lahana, karnabahar veya pırasa yemeği

Doğal ve mevsimine göre seçilebilir.

- Karnıyarık, imambayıldı, patlıcan kebabı, yaprak sarmaları, her türlü kabak ve biber dolma.
- Pastırmalı ya da kıymalı kuru fasulye, bakla veya nohut yemeği

Bol soğan ve salata ile yenebilir.

Bunların yanında pirinç pilavı yenmemeli! Pirincin GI=100-130

- Evde pişirilmiş olan her türlü çorba; domates, tarhana, paça, işkembe vb

Hazır çorba tozları, işlenmiş oldukları için kullanılmamalıdır!

Yemeklerin yanında ek olarak şunlardan biri tercih edilebilir:

- Et ve balık yemekleri ile birlikte bol mevsim salatası, soğan ve yoğurt yenebilir.
- Yemeklerle birlikte cacık; sızma zeytinyağı, bol sarımsak ve nane eklenerek içilebilir.
- Turşu, evde geleneksel usulle (bol sirkeli ve az tuzlu) hazırlanarak rahatlıkla tüketilebilir.

Yukarıda verilen yiyeceklerin yerine meyve tüketmek isteyenler şu alternatifleri tercih edebilir:

- Bir adet mevsim meyvesi
- Bir kâse yoğurt ve bir avuç ceviz ile birlikte; 5-6 adet mürdüm eriği veya bir avuç siyah

çekirdekli üzüm ya da 5-6 adet kuru kayısı gibi yiyecekler de tüketilebilir.

Önemli not

Öğle yemeğinden sonra da, eğer açlık hissetmeden rahat bir şekilde 4-5 saat geçiremiyorsanız ya da 1-2 saat içinde acıkıp bir şeyler atıştırmadan duramıyorsanız, biliniz ki öğle yemeğinde yedikleriniz sizin sağlığınıza zarar vermektedir!

AKŞAM YEMEĞİ: 18.00-19.00 ARASI

Akşam yemeğinde de istek ve beğeniye göre, öğle yemeğine benzer olan yiyecekler arasından çeşitli seçenekli yemekler hazırlanabilir.

Önemli not

Besinlerimizin türü ve glisemik indeksleri önemli olduğu kadar, yemeklerimizin zamanlaması da sağlığımız ve kilo vermemiz açısından önemlidir. [\[36\]](#), [\[37\]](#), [\[38\]](#)

Kilo vermek ve sağlığımızı kazanmak açısından özellikle akşam 19.00-20.00 saatlerinden sonra yatıncaya dek hiçbir şey yenmemesi ve şekerli içecek içilmemesi şarttır. Gün boyu olduğu gibi erken bir akşam yemeğinden sonra da su, ayran, şekersiz ve tatlandırıcısız olmak şartıyla limonlu çay, yeşil çay, tarçın ve karanfil çayları içilebilir.

Neden akşam 19.00-20.00 saatlerinden sonra bir şeyler yememeliyiz?

Eğer kilo vermek ve aşırı yağlarımızdan kurtulmak istiyorsak; akşam yemeğimizi en geç saat 19.00 ya da 20.00'de bitirmiş olmamız gerekir. [\[39\]](#), [\[40\]](#) Akşam televizyon seyrederken geç saatlere kadar bir şeyler yediğimiz zaman kilo veremediğimiz gibi, verdiğimiz kiloları da geri alırız. Sağlığımız açısından oldukça önemli olan bu konuyu hepimizin çok iyi anlaması gerekiyor.

Bu nedenle konuyu ayrıntılı bir şekilde açıklamak istiyorum:

Akşam saat sekizden sonra bir ara öğün yediğimizde ya da yemeklerimizin geç saatlere kadar devam etmesi sonucunda, doğal bir süreç olan leptin hormonunun salgılanmasını farkında olmadan engellemekteyiz! Leptin hormonu salgılanmadığı zaman kilo vermemizin mümkün olmadığını daha önce anlatmıştık. Gece geç saatlerde en ufak bir şey dahi yersek, leptin hormonu salgılanmaz. Bu noktada bir gün boyunca kendi üzerimde yaptığım kan şekeri ölçümünden iki örnek vermek istiyorum.

Tablo-1'de bir sabah kahvaltısında 2 adet (kayısı kıvamında pişmiş) yumurta, bir avuç içi kadar (klasik) beyaz peynir, 5-6 adet tuzsuz zeytin ve 1 adet orta boy salatalık yedikten sonra, kan şekeri gün boyu her yarım saatte bir parmaktan ölçerek inceledim. Elde ettiğim sonuçları sizlerle paylaşmadan önce hiçbir ilaç kullanmadığımı ve şeker hastası olmadığımı da bilmenizi isterim.

Tablo-1

Canan Efendigil Karatay şeker ölçümü çizelgesi- 1. gün

	Saat	Saat Kan Şekeri mgr/dl
AÇLIK	08.00	117
	09.00	
KAHVALTI		122
	10.00	121

	10.30	105
İKİ BARDAK LİMONLU SU	11.00	105
	11.30	116
	12.30	111
	13.00	113
	15.30	94
2 PARÇA PİRZOLA, YOĞURT,		
	16.30	136
	17.00	112
	17.30	116
	18.00	111
5 ADET KURU KAYISI	18.30	97
	19.30	122
	20.00	109
	20.30	113
2 PARÇA PİRZOLA, 5-6 ERİK	21.00	103

21.30

95

22.00

119

Tablo-1'deki listede kuvvetli bir kahvaltıdan sonra gün boyu kan şekerimde büyük dalgalanmalar olmadığını görüyoruz. Özellikle sabah kahvaltıdan sonra kan şekerim 117 mgr/dl'den en fazla 122 mgr/dl'ye kadar yükseldiğine, daha sonra ise düşmeye devam ettiğine dikkatinizi çekmek isterim. Gün boyu acıkma hissim olmadığını, güçlü kuvvetli bir şekilde çalışabildiğimi, bu süre içinde 2-2,5 litre kadar taze limonlu su içtiğimi ve evde hafif ev işleri yaptığımı da belirtirim. Tablo-2'de ise gece geç saatlere kadar yemek yiyerek yaptığım kan şekeri ölçün sonuçları yer alıyor. Kendi kan şekerimin nasıl etkileneceğini görmek amacı ile 15.30'da 3-4 kuru pasta yiyip, akşam 19.30'dan itibaren geç saatlere kadar hafif bir şeyler atıştırıp, ertesi gün öğlene kadar kan şekerimi ölçerek merakımı gidermek istedim.

Tablo-2

	Saat	Kan Şekeri mgr/dl
	19.30	127
4-5 YEŞİL ERİK	20.30	141
LAHANA SALATASI	21.30	135
	23.30	95
SABAH	07.30	123
3 ADET YUMURTA KAHVALTI SABAH	08.30	137
	09.30	115
BİR BARDAK FINDIK, 2-3 KAYISI	12.00	114
	14.00	135

Tablo2’de gördüğümüz gibi, sık sık ve gece geç saatlerde ara öğünlerde yediğim sağlıklı yiyecekler bile kan şekerimin ertesi sabah yüksek kalmasına neden olmaktadır. Yüksek kan şekeri gün boyunca da devam etmektedir. Daha önce de birkaç kez dile getirmiş olduğumuz gibi, ağzımıza aldığımız herhangi bir lokma ile bile kan şekerimiz ve insülinimiz hemen yükselir ve de yüksek kalır.

Örnek olarak, saat 22.00 civarlarında yediğimiz ya da içtiğimiz şekerli bir içecek sonucu kan insülinimiz yükselecek ve 1-2 ya da 2,5 saat süre yüksek kalacaktır. Bu sürenin sonunda da glukagon hormonu devreye girecek ve 1-2 saat de onun etkisi devam edecektir. Leptin hormonu da yemeklerden 4-5 saat sonra devreye girerek, depolanmış olan yağları kan şekere dönüştürüp gerekli enerji ve yakıtı dolaşıma sağlayacaktır. Leptin hormonu sabah saat 02.00-05.00 arasında en yüksek düzeyde salgılanmaktadır.

Bu süre içinde leptin hormonunun salgılanmasına imkân sağlandığında, uykumuzda da yağlarımızın yıkılması için zaman ve zemin hazırlanmış olacağından, istemediğimiz fazla kilolarımızı verme imkânımız olacaktır.^[41]

Bu durumda doğru bilinen büyük bir yanlış ortaya çıkıyor ve Karatay Diyeti ile ara öğün bir efsane oluyor diyebilir miyiz?

Kilo verebilmemiz ve verdiğimiz kiloda hayat boyu kalabilmemiz için, düşük glisemik indeksli yiyeceklerin tüketilmeleri yeterli değildir. Bu şekilde beslenmemizle birlikte, fizik aktivitenin artırılması ve yemeklerimizin zamanlamasının da önemi büyüktür. Yıllarca kabul edilen aksine, gündüz 4-5 saat içinde ara öğünler yemenin doğru olmadığı gibi, gece yatmaya yakın bir ara öğün yenilmesi de son derece zararlıdır! Bu nedenle geç saatlerde yemek yiyenler, fizyolojik olarak gece salgılanan kritik hormon leptinin fonksiyonlarını engellemiş oldukları için sürekli kilo almaya devam ederler ve verdikleri kiloları da geri alırlar. Özetle, eğer akşam yemeğimizi erken saatlerde yersek uyurken rahatlıkla kilo verebiliriz. Eğer geç saatlerde yersek kilo almaya devam ederiz. Bazı hastalarımın “*Ben ancak uykuda kilo verebildim*” ifadelerinin temelinde, bu bölümde açıklamış olduğum doğal fizyolojik olaylar yatmaktadır.^[42]

İnsülin ve leptin direncini başlatıp, kilo alımına ve devamında hiperinsülinemik hastalıklara neden olan en önemli faktörleri özetleyebilir miyiz?

- En başta hareketsizlik ve tembellik.^[43]

- Yiyeceklerin tipi, yüksek glisemik indeksli besinler.
- Yemeklerin sağlıklı pişirilme ve tüketilmeleri.
- Kalorisi fazla korkusuyla sağlıklı olan yağların yenmemesi!
- Gündüz ve gece öğünlerinin zamanlama ve saatlerinin dikkate alınmaması.
- Sık sık ve ara öğün yenmesi.
- Yemek porsiyonlarının aşırı miktarda olması!

Karatay Diyeti'nin asıl amacı insülin ve leptin direncini kırmak... Peki, bu diyeti uygulayanların hayatında ne gibi değişiklikler olacak?

- Acıkma hissi olmayacak, gün boyu tokluk hissi devam edecek.
- Gıdalar bozulmamış ve doğal olarak tüketilecek ve bu şekilde insülin ve leptin direnci kırılacak.
- Ayrıca sağlıklı yağ ve proteinler rahatla yenilebilecektir.

Özet olarak önerilerimizi aşağıda şu şekilde sıralayabiliriz:

- Sabahları kuvvetli ve proteinli kahvaltı yapılması şart. [\[44\]](#), [\[45\]](#)
- Öğünler arasında en az 4-5 saat geçmesine dikkat edilmelidir. [\[46\]](#)
- Günde 3 öğünden fazla yemek yenilmemeli, ara öğünler kalkmalıdır. [\[47\]](#)
- Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir.
- Her gün 2-3 litre sıvı almaya dikkat edilmeli.
- Akşam saat 20.00'den sonra hiçbir şey yenilmeyecek. [\[48\]](#), [\[49\]](#)
- Her gün veya akşam en az 40-60 dakika yol yürümeli ya da en az 40-60 dakika sevilen bir fizik aktivite yapılmalı.
- Yemekler düşük ısıda, uzun sürede pişirilmeli.
- Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalı.
- Sıcak yemekler ve kızartmalarda kesinlikle mısırözü veya ayçiçeği yağı kullanılmamalı!
- Yemeklere, pişirildikten sonra damak tadına göre nane, maydanoz, kekik, siyah ve acı kırmızıbiber, sumak vb eklenebilir.
- Salatalarda da soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya keten tohumu yağı, bol sirke (geleneksel usul doğal fermantasyon) ve limon, ayrıca arzuya göre sarımsak kullanılabilir.
- Salatalara zeytin, peynir, yoğurt, susam veya keten tohumu eklenebilir.
- Bol sirkeli (geleneksel usul doğal fermantasyon), az tuzlu (kristal kaya tuzu) ev turşusu yapılarak tüketilebilir.

• Kabız olmamaya dikkat edilmeli. Doğal yiyeceklerle her gün iki kez yumuşak bir şekilde büyük abdeste çıkılmalı.

Yüksek glisemik indeksli yiyecek ve içecekleri ne yapacağız?

Eğer kilo vermek ve hayat boyu verdiğimiz kiloda kalmak istiyorsak; önce mutfak dolapları ve buzdolabını yüksek glisemik indeksli yiyeceklerden arındırmamız gerekir. Daha sonra da bu yiyecek ve içecekleri satın almamak, evimize, mutfağımıza, buzdolabımıza ve vücudumuza sokmamak şarttır!

Evimize ve mutfağımıza hiçbir zaman girmeyecek yüksek glisemik indeksli (GI=100) yiyecekler ve içecekler hangileridir?

Kilo vermek ve karaciğer yağlanmasını önlemek amacı ile glisemik indeksi 100 olan yiyecek ve içecekler, eve ve mutfağa sokulmayacağı gibi dışarıda da tüketilmemelidir!

Sağlıklı bir vücuda girmemesi gereken yiyeceklerin başında ‘en tatlı zehir’ olarak kabul edilen, şekerler gelmektedir. Her türlü şeker, bal ve pekmezin glisemik indeksi çok yüksek olup, 100’dür.

Şeker maalesef ülkemizde hem tatlılarla, hem de içeceklerle aşırı miktarda tüketilmektedir. Rafine edilmiş şekerde (toz ve kesme şeker) ve meyve sularında bulunan (kendimiz taze olarak sıkılmış olsak bile) şeker (fruktoz), çok hızlı bir şekilde dolaşıma geçerek, beraberinde kan şekeri ve insülinimizi hızlı bir şekilde yükseltir. Kanda aşırı hızla yükselen insülin hormonu da, dolaşımda uzun süre yüksek kalarak insülin ve leptin direncini başlatır. Başlamış olan insülin ve leptin direncini de giderek artırır. ABD’li bilim adamları bütün dünyada şişmanlık ve obezitenin yaygın bir hale gelmesinin sebebinin, ‘fruktoz’ içeren yiyecek, içecek, şurup ve pekmezlerin aşırı miktarda tüketilmeleri olduğunu bildirmiştir.

Ülkemizde çok sevilen, en ucuz olan ve en fazla tüketilen içecek çaydır. Gün boyu 8-10 bardak çay içen bir kişinin, her çay bardağına iki kesme şeker attığını düşünelim. Bu kişinin kan şekeri ve insülini bütün gün yükselip inecektir ya da hep yüksek kalacaktır. Tabii gün içinde üç öğün yemeğini, ara öğünleri de tüketeceğini düşünenecek olursak, o kişinin kan şekeri ve insülin değerleri daima yüksek olacaktır.

Şeker (diyabet) hastası olmayan normal kişilerde dahi, kan şekerinin (kısa bir süre yüksek kalmasının bile) serbest oksijen radikallerinin yapımını artırdığından dolayı, insülin ve leptin direncini artırarak vücutta tahribat yaptığı gösterilmiştir.

Eroin kadar bağımlılık yapan, ‘en tatlı zehir’ denilen şeker ve yüksek glisemik indeksli yiyeceklerin her türlü kanımıza geçer geçmez kan şekerini büyük bir hızla yükselterek, serbest oksijen radikallerini aşırı miktarda artırır. Serbest oksijen radikalleri ise birçok sağlık sorununu başlatan nedenlerin başında gelen en zararlı maddelerdir. Bu nedenle 12 saatten fazla açlıktan sonra ölçülen açlık kan şekerinin 90 mgr/dl’nin üstünde bulunması, hasta olmayan sağlıklı kişilerde bile bütün damarlarda ve organizmanın tüm hücrelerinde bozukluklar başlatır. En tatlı zehirlerin tüketilmesi ile dejeneratif hastalıklar, bizler farkında olmadan yavaş yavaş gelişir!

En tatlı zehir dediğimiz şeker ve şekerle yapılan tatlıların sebep olduğu dejeneratif hastalıkları sayabilir miyiz?

Elbette... Şeker ve şekerli tatlı tüketiminin insan vücudunda sebep olduğu tahribatlar ve hastalıklar

şunlardır:

- Canlı organizmalardaki birçok sistemin fizyolojik çalışmasında bozulmaya neden olur.
- Vücudun mineral dengesini bozar.
- Krom eksikliğine neden olur.
- Bakır eksikliğine neden olur.
- Kalsiyum ve magnezyum emilimini bozar.
- Kanda E vitamininin miktarını azaltır.
- Kanda büyüme hormonu düzeyini azaltır.
- Protein emilimini engeller.
- Protein yapısına zarar verir.
- Proteinlerin vücuttaki rolünde kalıcı değişikliklere yol açar.
- Dokuların esnekliğini ve işlevini bozar.
- Enzimlerin fonksiyonlarını bozar.
- DNA yapısında zarara yol açar.
- Alkol gibi zehirleyicidir.
- Bağımlılık yapıcı bir maddedir.
- Alkolizme de neden olabilir.
- Vücut bağışıklık sistemini yıkar ve zayıflatır.
- Vücutta serbest oksijen radikallerin artmasına ve oksidatif strese neden olur. Serbest oksijen radikalleri, bütün dejeneratif hastalıkların, kanser ve yaşlanmanın temel nedenidir.
- Viral ve bakteriyel her türlü enfeksiyon hastalığına karşı korunmayı zayıflatır.
- Yaraların ve hastalıkların iyileşmesini geciktirir.
- Beyinde delta, alfa ve tetra dalgalarını bozar.
- Depresyona neden olur.
- Baş ağrısı ve migrene neden olur.
- Dikkatsizliğe neden olur.
- Şeker ve tatlı alımı azaltıldığında duygusal kararlılık artar.
- Görmeyi bozar ve körlük yapar.
- Miyop hastalığına (uzağı görememe) neden olur.

- Gözlerde katarakta neden olur.
- Tükürük asiditesini arttırarak diş çürümelerine neden olur.
- Diş ve diş eti hastalıklarına neden olur.
- Besin alerjisine neden olur.
- Derimizdeki kollajen yapısını bozar ve ciltte kırışıklıklara neden olur.
- Erken yaşlanmaya sebep olur.
- Gebelikte kan zehirlenmesine neden olur.
- Yeni doğanda dehidratasyona yani bedenin fazla miktarda sıvı kaybetmesine neden olur.
- Çocuklarda hiperaktivite, anksiyete, konsantrasyon bozukluğu ve zayıflığına neden olur.
- Çocuklarda adrenalın seviyesinin ani artışlarına sebep olur.
- Çocuklarda egzamaya neden olur.
- Çocuklarda uyusukluğa ve aktivite azalmasına neden olur.
- Okul çağındaki çocuklarda başarısızlık nedenidir.
- Çocuk felci riskini arttırır.
- Kadınlarda premenstürel sendromu (adet dönemi öncesi yaşanan sıkıntılar) daha kötü hale getirir.
- Erkeklerde estrodiol (doğal oluşan östrojenin en kuvvetli formu) seviyesini arttırır.
- Vücutta hormonal dengesizliğe neden olur. Bazı hormonlar az çalışırken, bazı hormonlar aşırı çalışır.
- İnsülin ve leptin direncini başlatır ve giderek arttırır.
- Şeker ve tatlı tüketiminin ardından kan şekeri, kompleks karbonhidrat olan nişastadan, 2 - 5 kat daha fazla yağa dönüşür.
- Vücutta su tutulmasını arttırır.
- Yüksek yoğunluklu lipoprotein olan HDL'yi düşürür ve dejeneratif hastalıkların başlangıcı olan kan trigliseritlerini yükseltir.
- Kilo alma, şişmanlık ve obeziteye neden olur.
- Sindirilememiş kompleks karbonhidratlar nedeni ile oral glukoz tolerans testinde glukoz seviyesinin yüksek çıkmasına neden olur.
- Açlık şekerini yükseltir.
- Hipoglisemiye (kan şekeri düşmesi) neden olur.

- Diyabete (şeker hastalığına) neden olur.
- Obez hastalarda yüksek kan basıncına neden olur.
- Kalp, damar ve felç hastalıklarına neden olur.
- Sistolik kan basıncını arttırır.
- Kanın pıhtılaşmasını artırır ve damarların tıkanmasına neden olur.
- Ateroskleroz denilen damar sertliğine neden olur.
- Astıma neden olur.
- Akciğerlerde amfizeme neden olur.
- Karaciğer büyümesi ve yağlanmasıya nedenidir.
- Safra taşına neden olur.
- Böbreği büyütür ve patolojik değişikliklerine neden olur.
- Böbrek taşlarına sebep olur.
- Böbrek üstü bezlerin fonksiyonlarını yavaşlatır.
- İdrar elektrolit dengesini bozar.
- Sindirim sisteminin asiditesini artırır.
- Hazımsızlığa neden olur.
- Gastrik ve duodenal ülseri bulunan hastalarda tekrarlama sıklığında neden olur.
- Fosfataz adlı enzimi bağlar ve yok eder. Böylece sindirim işlemi zorlaşır.
- Besinlerin gastrointestinal sistemde ilerlemesini yavaşlatır, bağırsak hareketlerinin 1 numaralı düşmanıdır. Kabızlık yapar.
- Kronik bağırsak hastalıklarından ‘crohn hastalığı’ ve ‘ülseratif kolit’ riskini artırır.
- Bağırsaklarda pamukçuk hastalığının nedeni olan ‘candida albicans’ın (mantar) kontrol edilemeyen üremesine neden olur.
- Dışkıdaki safranin ve kalın bağırsakta bulunan bakteriyel enzimlerin konsantrasyonunu artırır.
- Apandisit gibi tehlikeli bağırsak iltihaplanmasına neden olur.
- Hemoroit dediğimiz, basur hastalığına neden olur.
- Bacaklardaki varislere neden olur.
- Eklem ve tendonları hassaslaştırır.
- Kronik artrit hastalıklarına (eklem hastalıkları) neden olur.

- Gut hastalığına yakalanma riskini artırır.
- Kemik erimesini (osteoporoz) başlatır.
- Mültipl skleroz hastalığına neden olur. Epileptik nöbetlere neden olur
- Alzheimer hastalığına neden olur.
- Parkinson hastalığı olan kişilerde şeker tüketiminin fazla olduğu görülmüştür.
- Her türlü kanser hücrelerini besler. Safra yolu kanserine yol açabilir.
- Mide kanseri riskini artırır.
- Pankreasın yağlanmasına ve kanserine neden olur.
- Meme, yumurtalık, prostat ve kalın bağırsak kanserine neden olur.
- Şeker, şekerli tatlılar, meyve şekeri (sükroz), şurup ve pekmezlerin tüketilmesi akciğer kanseri için de ciddi risk faktörü oluşturur.

Yıllardır ana besin maddelerimizden biri olan şekerin bu kadar kötü, öldürmeyip süründüren hastalıklara sebep olduğu nasıl anlaşıldı?

Bir insanda ortalama 4-5 litre kadar kan vardır. Normal kişilerin kanında 12 saat açlıktan sonra 1 tatlı kaşığı kadar şeker bulunur. Buna karşın 180 mililitrelik bir kutu şekerli içecekte tam 6 tatlı kaşığı kadar şeker vardır. Bu miktar kanımızda bulunan şekerden çok daha fazladır ve hızlı bir şekilde kan insülinini yükseltir. Bir kutu kola içtiğimiz zaman vücudumuzda ne gibi değişiklikler meydana geldiği bilimsel olarak incelenmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir:

- İlk 10 dakikada, kana hemen 10 çay kaşığı kadar şeker girer. Bu normal günlük dozun 100 katı kadardır. Bulantı olmamasının nedeni, içinde bulunan ‘fosforik asittir’.
- İlk 20 dakikada, kan şekeri aşırı şekilde yükselir. Bunun sonucu pankreastan aşırı derecede insülin salgılanır ve kan şekerinin fazlası karaciğerde yağ olarak depolanmaya başlar.
- 40 dakika içinde kafeinin tamamı dolaşıma girmiş olur. Kan basıncı yükselir, karaciğerden daha fazla şeker yapılarak kana geçer ve kan şekeri tekrar yükselir.
- 45 dakika içinde beyinde dopamin yapımı artar, mutluluk hissi başlar (eroinin etkisine benzer bir etki meydana gelir).
- 60 dakika içinde ani açlık hissi oluşur.
- Kolaya ve tatlılara saldırılır.
- Bu kısır döngü devam ettiği süre karaciğer ve göbük yağlanması artar, vücudun tüm hücrelerinde leptin ve insülin direnci gelişir.
- Şişmanlık başlamıştır ve bütün dejeneratif hastalıkların nedenidir.

Hazır satılan veya taze sıkılmış meyve suları da birçok diyet listesi ve beslenme programlarında, sağlıklı olduklarından bol miktarda ve ciddi bir şekilde önerilmekte. Ancak hiçbir diyet listesi veya

beslenme programında meyve sularının aşırı miktarda şeker (fruktoz) içerdiğinden ve kan triglesidlerini yükselttiğinden nedense hiç bahsedilmemekte. Oysa meyve şekeri olan fruktozun, organizma ve sağlığa bütün diğer şeker türlerinden daha zararlı olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

Bir bardak taze sıkılmış meyve suyu da sıvı olduğu ve içerdiği lifler tamamen ufalanıp parçalandığı için, hızla kana geçerek kan şekeri ve insülinini çok ani olarak fazla miktarda yükseltir. Bunun sonucu kan şekerinde birden düşüş olur ve kısa sürede reaktif hipoglisemi atağı gelişir. Hemen bir tatlı ya da şekere hücum ederiz! İşte bu şekilde bir bardak meyve suyu insülin direncini sinsi bir şekilde başlatmış olur. İnsülin direnci zaten gelişmiş olan kilolu ve şişman kişilerde ise insülin direncinin artmasına neden olmaktadır. Obezlerde şekerin hızlı emilimi, sık sık acıkma nedenidir ve aşırı miktarda besin alınımını tetikler. Gençlere yönelik rehabilitasyon kamplarında az şekerli ve düşük karbonhidrat içerikli diyet uygulandığında, anti-sosyal davranışlarda yüzde 44 oranında düşüş görüldüğü bildirilmiştir. Bilimsel araştırmalar, kişi başına düşen şeker tüketiminin yüzyıllar boyunca giderek arttığını göstermiştir. 1700'lü yıllarda kişi başına yılda 10 kg'dan az şeker tüketilmekteyken, 1800'lü yıllarda bu oran kişi başına yılda 30 kg'dan fazla olarak belirlenmiştir. 1900'lü yıllarda - yani geçtiğimiz yirminci yüzyılda- ise kişi başına yılda 60 kg'dan fazla miktarda şeker tüketildiği bildirilmiştir.^[50] İngiltere'de yapılan bilimsel bir çalışmada, 12 saatlik açlık kan şekeri 100-125 mgr/dl olan kişilerin, 300 kat daha fazla kalp krizi geçirme riski olduğu bildirilmiştir.^[51] Cleveland Kliniği yayınlarında da, 12 saatlik açlık kan şekerinin >90mgr/dl'den yüksek olan kişilerde kalp ve damar hastalıkları çok yüksek oranda görüldüğü bildirilmiştir. (NEJM Mayıs 2001) Neticede şeker tüketiminin son yüzyıllarda giderek artmış olduğunu ve buna paralel olarak da ilkel toplumlarda rastlanmayan, fakat endüstri toplumlarında artarak ortaya çıkan dejeneratif hastalıkların ya da hiperünsilemik hastalıkların artmış olduğunu görmekteyiz.

Sağlıklı kan şekeri değerleri nasıl olmalıdır?

12 saatlik açlık kan şekeri değeri 100 mgr/dl altında ve herhangi bir yemekten 2 saat sonra ise bu değer 140 mgr/dl altında olmalıdır.

Bu bilgilerin ışığı altında kilo vermek ve daha sonra geri almamak, sağlıklı kalmak ve kan şekerimizi bu değerlerin sınırları içinde tutabilmek için, glisemik indeksi yüksek karbonhidrat içeren yiyecekler hiç eve alınmamalı, mutfağımıza, dolabımıza ve ağızımıza girmemelidir!

Mutfuğımıza hiç alınmayacak yiyecek ve içecekler neler?

Kilo vermek istiyorsak mutfağımıza, dolabımıza ve ağızımıza girmemesi gereken yiyecek ve içeceklerin bazıları şunlar:

- Her türlü ekmek; beyazı, kepeklisi, çavdarlısı vb
- Simit, kuru ve yaş pastalar.
- Her türlü tost!
- Ambalajında 'diyet' yazan veya yazmayan grisini, galeta ve her cins bisküvi...
- Pirinç pilavı.
- Makarna, börek, poğaç, açma vb

- Şeker, çikolata ve her tür tatlı...
- Şekerli ve şekersiz reçeller, şuruplar, bal ve pekmezler.
- Bütün suni (yapay) tatlandırıcılar.

Suni (yapay) tatlandırıcıların kilo aldırarak, şeker hastalığına neden olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

- Ambalajında 'diyet' yazan bütün yiyecek ve içecekler.
- Hazır (fabrikasyon) veya taze sıkılmış her türlü meyve suları.
- Bütün gazlı içecekler (kola, gazoz vb), enerji içecekleri.
- Patates, mısır.
- Her türlü kızartma.
- Bütün hazır çorbalar.
- Sucuk, salam, sosis gibi işlem görmüş et ürünleri.
- İslenmiş, tütsülenmiş balık ve etler.
- Süt tozu, krema ve her türlü hazır soslar.
- Marketlerde satılan tavuklar.

Serbest dolaşan özgür tavuklar (köy tavuğu) yenabilir...

- Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmeyecek, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmayacak!
- Karpuz ve kavun gibi doğal da olsa fazla miktarda şeker içeren, glisemik indeksi yüksek meyvelerden uzak durulacak.

Saydığımız bu yiyecek ve içeceklerin çoğuna neredeyse bağımlı olmuş durumdayız. Peki, yıllardır süregelen tüketim alışkanlıklarımızdan kolayca kurtulmanın basit bir formülü var mı?

Neyi yemeyeceğimizi değil de, neleri yiyeceğimizi düşünür, planlar ve alışverişimizi ona göre yaparsak pratik uygulamamız oldukça kolaylaşır...

Yiyeceklerimizi seçerken, hazırlarken veya öğünlerimizi planlarken; düşük glisemik indekslerine ve hazırlanış biçimlerine göre tercihimizi yaparsak, yediklerimizin miktarında kalorilerine göre kısıtlama olmaz. Kalori hesabı yaparak aklımızı meşgul etmeyiz. Gün boyu açlık hissi ile yaşamayız.

Hocam, düşük glisemik indeksli yiyecekleri sıralarken meyveler kısmında greyfurt, portakal ve üzüm gibi meyveleri örnek verdik. Aynı zamanda tarım ilacı uygulanmadan organik veya tamamen doğal olarak yetiştirilmiş greyfurt, portakal, üzüm, elma veya nar gibi meyvelerin suyunu vitamin deposu olarak da biliyorduk...

Ancak 'mutfağımıza girmemesi gerekenler' listesinde taze sıkılmış meyve suyu ve bazı meyveler de var! Buradaki ayrımı nasıl yapacağız?

İlk önce şunu belirtmek istiyorum ki, meyve suları içerdikleri A ve C vitaminlerinin kuvvetli birer antioksidan olmaları nedeni ile tabii ki sağlıklıdır. Ancak aynı zamanda bütün meyveler ‘şeker’dir. Her meyve yediğimizde vücudumuza şeker girmekte, kan şekerimiz ve insülinimiz yükseltmektedir. Bu da doğal olarak insülin direncinin başlamasına sebep olmaktadır. Aşırı miktarda meyve tüketmekle de karaciğer yorulmakta ve yağlanmaya başlamaktadır.

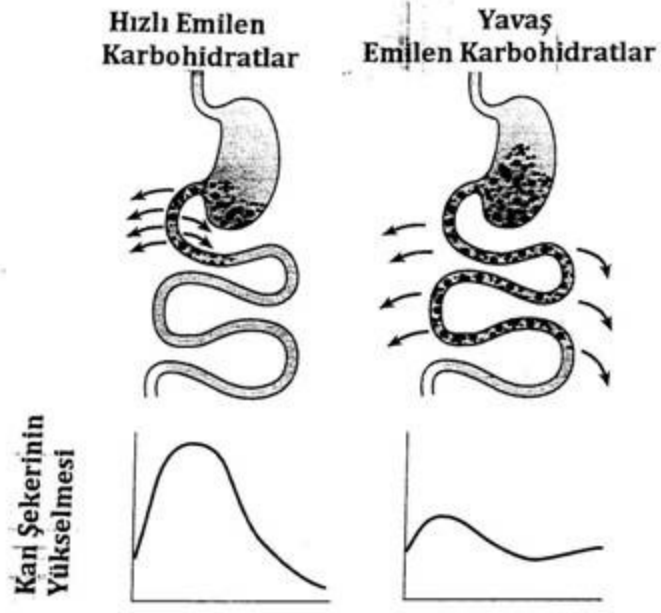
Bol meyve yiyerek ya da büyük bir bardak (en az 2-3 meyve sıkılarak elde edilmiş) meyve suyu içerek hiçbir zaman insülin direncini kıramayız. Kalori azaltarak verdiğimiz kiloları işte bu sebepten kısa sürede fazlasıyla geri alırız. Daha da önemlisi önceki bölümlerde açıklamış olduğum gibi, meyveler sıkılarak meyve suyu haline dönüştüğü anda lifleri paramparça olmakta ve posalı özelliklerini yitirmekteler. Bu nedenle hazmedilmeleri son derece hızlı olmakta, kan şekerimizi ve insülinimizi hızla yükseltmektedirler.

Meyve şekeri olan ‘fruktoz’, bugün bütün şekerlerin en tehlikelisi olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre yaygın obezitenin nedenlerinden biri faydalı diye aşırı miktarlarda tüketilen meyve sularıdır.

Bu durumda doğru olan meyveleri posalı olarak tüketmek mi? Kimler, hangi zaman diliminde, ne kadar meyve yiyebilir?

Evet, meyveler posası ile tüketilmelidir. Ancak, günde bir veya en fazla iki tane ve de orta boy olarak... Akşamları televizyon seyredirken, zararsız sanıp bir tabak meyve tüketmek, yatmadan önce uyguladığımız en tehlikeli alışkanlıklardan biridir. Ne kadar faydalı olursa olsun, bir meyvenin de şeker olduğunu ve o anda şeker yediğimizi unutmayalım. Bir elma yedikten sonra midemizin ezilmesi işte bu nedenledir.

Meyve suları, posaları yok edilmiş olduklarından dolayı mideden ve ince bağırsağın başlangıç bölümünden hızla emilerek kana geçer, kan şekeri ve insülinin hızla ve fazla miktarda yükselmesine neden olur. Bu nedenle kısa süre içinde acıkma hissi gelişir. Sağlıklı bilinerek, büyük bir bardak taze sıkılmış meyve suyu içmekte olan kilolu ve şişman kişilerin “*Sıkı diyet yaptığım halde, kilo veremiyorum*” diye yakınmalarının nedeni de budur. Diyet yapıyorlar, aynı zamanda bol bol meyve yiyorlar ve sağlıklı meyve suyu içiyorlar. Karaciğerlerine aşırı miktarda şeker yükleyerek, yorduklarının ve de karaciğerlerinin yağlanmasını giderek artırdıklarının farkında bile değiller!



Şekil-3

İncebağırsak ve karbonhidrat diagramı

Bu arada toplum olarak fazla miktarda kullandığımız limon konusuna da açıklık getirelim. Salatalarımıza sıkığımız limon da bir meyve! Onun glisemik indeksi nedir? Karatay Diyeti'ni uygularken (salatada, çorbada veya şekerli limonata olarak) günlük limon tüketiminde dikkat edilmesi gereken bir oran var mı?

Limon faydalı ve glisemik indeksi düşük bir meyvedir. Salatada, çorbada, çayda veya suya sıkılarak kullanılabilir. Limon ve sirke gibi asitli yiyecekler, besinlerin hazmedilmesini yavaşlatır. Bu nedenle, yiyeceklerimiz midemizde ve incebağırsağımızda uzun süre kalabiliyor. Ancak limon taze sıkılmış, sirke de geleneksel usulde fermente edilerek üretilmiş olmalı.

Yiyeceklerin ince bağırsaklar ve midede uzun süre kalarak yavaş hazmedilmelerinin iki faydası vardır:

- Yavaş hazmedilen yiyecekler kan şekerini ve insülini yavaş yavaş yükseltirler. Bu nedenle, daha önce de birkaç kez vurguladığımız gibi çabuk acıkma hissi olmaz. Tokluk hissi uzun süre devam edeceğinden leptin hormonu devreye girer ve yağların yakıt olarak kullanılmasına olanak sağlar. Bu insülin direncinin kırılma noktasıdır! Bundan sonra da ara öğün olarak depo yağlarımızın kullanılması başlar.
- Mide ve incebağırsaklarda besinlerin uzun süre kalması sonucu, mide ve bağırsaklardan salgılanan bazı hormonlar beynimize kıtlık içinde olmadığımızı, yeterli besinimizin bulunduğu mesajını iletir. Böylece tokluk hissi devam eder ve sık sık yeme ihtiyacımız oluşmaz.

Peki, meyveleri nasıl ve hangi miktarda yiyeceğiz?

Kilo vermek istiyorsak, insülin direnci kırılana dek günde bir adet meyve (düşük glisemik indeksli) bütün olarak yenilebilir.

Örneğin, orta boy bir armut, portakal, nar veya elma olabilir. Yaz aylarında, çilek (şeker ekilmeden), kiraz, böğürtlen veya ahududu günde 100-200 gr kadar yenebilir. Ayrıca en sağlıklı meyve zeytindir. Evet, zeytin yeryüzünde bulunan en sağlıklı meyvelerden biridir. Glisemik indeksi sıfırdır. Her sabah kahvaltıda 9-10 adet zeytin rahat rahat yenmelidir. Domates, salatalık ve biberler de (sebze grubunda olmalarına rağmen) o bitkilerin meyveleridir. Ceviz, fındık, fıstık, badem de kendi ağaçlarının meyveleridir ve bunların da glisemik indeksleri sıfırdır. Bu saydıklarımızı meyve olarak bilip tüketirsek, 24 saat içinde ne kadar çok ve sağlıklı meyve yediğimiz ortaya çıkacaktır. Ancak, glisemik indeksi çok yüksek olduğu için kavun, karpuz, dut ve taze incir (Gİ = 80-100) maalesef yenilmemelidir. Haziran ve temmuz aylarında, hastalarımızın kan yağlarındaki 'trigliserid' oranı bu nedenle yükselmektedir! Meyve sularında, karpuz ve kavunda bulunan meyve şekeri 'sükroz' hemen kan yağı trigliseride dönüşür ve yağ olarak depolara gönderilir. Karaciğer ve göbek yağlanmaya başlar, bacak kaslarında ve karaciğerde trigliseridler yağ olarak depo edilir. Bunun en önemli belirtisi, otuz yaşından sonra hafif hafif bel çevresinin büyümeye başlamasıdır. Bel çevresinin büyümesi, kalp ve damar hastalıkları ve bütün dejeneratif hastalıkların başlamış olmasının belirtisidir ki, bu da insülin direncinin en ciddi belirtisi olarak kabul edilir. Bel çevresi ölçümlerinin, kilo ölçümlerinden daha önemli olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. [\[52\]](#), [\[53\]](#)

Özellikle 30 yaşından sonra geceleri yatmadan önce birkaç meyve yer de yatarsak, kilo vermemize ve yağlarımızın erimesine fırsat tanımıyoruz demektir. Halkımızın fizik aktivitesi çok azdır. Toplum olarak sağlıklı, hareketsiz bir yaşam biçimi içindeyiz! Sürekli ne yiyeceğimizi ve içeceğimizi düşünüp duruyoruz. Hiçbir zaman bugün ne yapayım da 40-50 dakika yol yürüyeyim diye düşünmüyoruz. Maalesef günlük yaşantımızı bu şekilde düzenlemek aklımıza bile gelmiyor. Eğer her gün 5 kilometre yol yürürsek, inanın her istediğimizi (tabii sağlıklı olan gıdaları) istediğimiz kadar yiyebiliriz...

Meyveler, meyve suları, rafine şeker ve bu şekerle yapılan reçel veya tatlılar için buraya kadar anlattıklarımız gayet iyi anlaşılıyor. Ama tamamen doğal olan bal neden zararlı? Onu da hiç yemeyecek miyiz? Bu konuyu biraz açıklayabilir misiniz?

Bu sorunun iki cevabı vardır:

- Günümüzde gelinen şartlar itibari ile artık hakiki doğal bal kaldığına inanmak kesinlikle mümkün değildir.
- Doğal bal da, saf ve suda erimiş şekerden farklı bir besin değildir. Doğallığının tek faydası içinde bulunan C vitamindir.^[54]

100gr doğal balın içeriği şöyledir:

- Total şeker miktarı: 80 gr kadardır.
- Fructose (fruktoz): 38,2 gr
- Glucose (glikoz): 31,3 gr
- Sucrose (sükroz): 0,7 gr
- Diğer şekerler: 8,6 gr
- Su: 17 gr
- Protein, aminoasit: 0,3 gr
- Mineral: 0,2 gr
- Diğer asitler (asetik asit, sitrik asit vb): 0,5 gr

Bal, günümüz şartlarında arıcıların ve dolayısı ile arıların ürettiği bir şekerdir. Şeker ise önceki bölümlerde belirttiğimiz gibi en tatlı zehirdir ve insülin direncini başlatan bir besindir. Çocuk ve gençlerde bile şişmanlığın ve yağlanmanın nedeni olabilir. Bebeklerde ve çocuklarda diğer şekerler gibi diş çürüğüne sebep olabilir. Şeker ve tatlılar bağımlılık yapan besinlerdir. Bal yarı sıvı olduğu için içerdiği şekerler, özellikle 'fructoz' hızlı şekilde emilerek kana geçer! Trigliceridleri artırır. Bu nedenlerle bal da, diğer şekerli tatlılar ve meyve suları gibi boş enerji kaynağıdır. Özellikle göbeği yağlı, beli kalın olan kişilerin mümkün olduğu kadar hiç tüketmemesinde fayda vardır.

Çocuklar, gençler, kalp ve şeker hastaları ve hamilelerin her zaman düşük hatta sıfır glisemik

indeksli olan kuruyemiş ve kuru meyveleri tüketmeleri gerekmektedir. Onlara bal ya da şeker yememeyi önermekten ziyade, kuruyemiş ve kuru meyveleri tüketmelerini sağlamalıyız.

Bal deyince hemen pekmez de akla geliyor! Günümüzde beslenme uzmanlarının çoğu özellikle gelişme çağındaki çocuklar için pekmezi öneriyor. Osmanlı'dan günümüze geleneksel bir yiyecek olan, geleneksel usulle üretilmiş pekmeze izin var mı? Onu tüketebilir miyiz?

Pekmezler meyve özleri veya suları kaynatılarak elde edilen en lezzetli besinlerdir. Özellikle pestil ve cevizli sucukların tadına doyum olmaz... Kuruyemişler gibi bu tür pestil ve sucuklar enerji kaynağı olarak tüketilebilir. Ancak kaynatılmış oldukları için meyve suyu özellikleri kaybolmuştur. Bir nevi işlenmiş yiyecekler gibidirler ve boş kalori ile yüklüdürler. İşlenmiş yiyeceklerde fazla miktarda trans yağın oluştuğunu önceki bölümlerde belirtmiştik.

Bu nedenle pekmezden elde edilen pestil ve sucukları bol ceviz ve fındık ile tüketmek daha sağlıklıdır. Çünkü pestil ve sucuklara ceviz, fındık, fıstık vb katık konulduğunda, glisemik indeksleri düşmekte, sağlıklı besin ve enerji kaynağı haline gelmektedir. Düşük glisemik indeksli bu besinleri, çocuk ve gençlerimiz, sporcular, hamile bayanlar ve hastalarımız rahatlıkla tüketebilirler.

Evde oturan, yol yürümeyen ve göbek yağı bol olan kişiler de, çay ya da kahvelerinin yanında pasta, bisküvi, her türlü ekmek, pilav, makarna, baklava, börek, simit veya poğaça yerine bu tür besinleri tüketmelidirler.

Eğer sorun kaynatmaya dayalı ise nar, elma, ayva ve turunc meyvelerin suyundan, geleneksel usulle bakır kazanlarda kaynatılarak şeker konulmadan yapılan ve diyetisyenlerin listelerine dâhil ettiği ekşilerde mi zararlı?

Meyve sularının şekerinin (fruktoz) çok fazla olduğunu daha önce belirtmiştik. Fruktoz, ısıtıldığı veya kaynatıldığı zaman kısaca en tehlikeli trans yağa dönüşmektedir. Ekşi denilen meyvelerin de fruktoz miktarı yüksektir. Ekşi olmalarının nedeni, asit içeriklerinin biraz daha fazla olmasından dolayıdır.

Fruktoz içeriği olan her yiyecek ve içecek (meyve suları, şuruplar, ekşi ve tatlı pekmezler vb) insülin direncinin gelişmesine ve ilerlemesine neden olmaktadır.^[55] Kan insülin düzeyi 5mg/l'nin üstüne çıkmaya başladığı andan itibaren hücre sel düzeyde 'dismetabolik' bozukluklar başlamaktadır. Dismetabolik bozukluklar (diyabet, hiperlipidermi vb) sinsi bir şekilde gelişerek ileri yaşlarda dejeneratif bütün hastalıklara neden olmaktadır.^[56] Bu hastalıklar daha önce Şekil-2'de bir üçgen içinde verdiğimiz hastalıkların tümüdür. Bir kez daha vurgulamakta fayda olduğunu sanıyorum, bu hastalıkların tümü önlenabilir hastalıklardır!

“BÜTÜN HASTALIKLAR MUTFAKTA BAŞLAR”

Dr. P.D. White

(Kardiyolog)

İkinci Bölüm

NEDEN SPOR YAPMADAN

SAĞLIKLI YAŞANMAZ?

Yediklerimize dikkat edip sağlıklı besleniyorken, günlük işlerden dolayı zaten hareket halindeyken neden fizik aktivite olmadan sağlıklı yaşanmaz?

Önceki bölümde de değindiğimiz gibi, düşük kan şekeri hedefine ulaşmak için her gün en az 50-60 dakika yürüyüş yapılmasının şart olduğunu bir kez daha hatırlatırken; fizik aktivite azlığı yani tembellik, hareketsizlik ve uyuşukluğun insülin ve leptin direncinin başlamasında en önemli ve ilk faktör olduğunu da vurgulamak gerekiyor. Bunların yanında düzenli fizik aktivite yaparken beynimizde mutluluk hormonu denilen ‘endorfin’ ve -egzersiz sırasında- böbrek üstü bezinden de ‘adrenalin’ salgılanmaya başlar. Bu iki hormon da egzersiz sonunda vücutta doğal olarak rahatlama, gevşeme ve uyku haline neden olur. Yani egzersiz sonunda doğal bir şekilde stres giderilmiş olur.

Bu nedenle, Karatay Diyeti’ni uygularken öncelikli ve önemli unsurlardan biri de; fizik aktivitenin giderek artırılmasıdır. Fizik aktivitelerimizi, hayat boyu sürecek biçimde arkadaşlarımız ve sevdiklerimizle birlikte yapmayı planlamalıyız. Toplu halde yürüyüşler, yüzme ve dans partileri düzenlemek stres atmamız ve sağlıklı kalmamız için son derece faydalıdır. Fizik aktivitelerimiz, ancak düzenli ve devamlı bir şekilde ‘yaşam biçimimiz’ olursa faydalı olmaktadır. Aşırı kilolar verildikten sonra fizik aktiviteye devam edilmezse, yüksek glisemik indeksli yiyeceklere saldırılır ve verilen kilolar büyük bir hızla geri alınır^[57].

Fizik aktivite ne kadar süre ve hangi düzeyde olmalıdır?

Rutin bir şekilde muntazam ve sürekli olarak yapılan egzersiz insülin ve leptin direncini kırar ve gelişmesini önler.

Egzersiz ile organizmada gelişen yararlı değişiklikler şunlardır:

- Egzersizin ilk 15-20 dakikasında enerji olarak, bacak adalelerinde glikojen olarak depolanmış olan ‘şeker’ yakıt olarak kullanır.
- Egzersizin süresi 20 dakikadan daha fazla olursa, enerji olarak kanda bulunan şeker ve serbest yağlar kullanılır. Dolaşımda bulunan birikmiş yağ ve şekerler bu şekilde azalır. Böbrek üstü bezinden adrenalin hormonu salgılanır. Bu sırada adrenalin hormonu depo yağlarımızı yıkarak gerekli enerjiyi sağlar.
- Uzun süren egzersiz sırasında yorgunluk hissetmemizin nedeni, salgılanan adrenalin hormonudur. Tokluk hissetmemizin nedeni de adrenalin hormonunun bir süre daha depo yağlarını yıkmaya devam etmesine bağlıdır.
- Eğer egzersiz 40 dakikadan fazla sürecek olursa, karaciğer ve vücudumuzda depo edilmiş olan birikmiş yağlarımız yıkılarak kan şekere dönüşür ve gerekli enerji sağlanır.

Burada dikkat edeceğimiz nokta, herhangi bir egzersiz programına başlarken aktivite süresini birden bire değil de yavaş yavaş artırmaktır. Örnek olarak, yürüyüşümüze bir hafta içinde en az 3-4 kez muntazam bir şekilde 15-20 dakika ile başlayıp, her hafta kendi enerji düzeyimize ve yorgunluk hissetmediğimiz süreye göre 5-10 dakika artırabiliriz. Karaciğer ve böbreküstü bezimiz kendini toparladıkça ve göbek yağlarımız yumuşamaya başladıkça (bu insülin ve leptin direncinin kırılmaya başladığını gösteren önemli bir belirtidir) daha rahat ve uzun yürüyüşler yapabildiğimizi göreceğiz. Uykularımız da düzene girecek ve deliksiz bir uyku ile rahat bir gece geçireceğiz.

Burada bir parantez açarak, aşırı kilolu kişilerin egzersiz ve yürüyüşleri sırasında ortaya çıkacak

bazı problemlere de değinmek istiyorum. Her adım attığımızda yerden yansıyan şok dalgaları ayak, bacak, diz, kalça ve bellerde titreşim meydana getirir. Aşırı kilolu kişiler, yürüyüşleri sırasında her adım atışlarında ya da merdiven iniş çıkışlarında kilolarına oranla çok şiddetli şok dalgalarına maruz kalırlar. Bunun sonucunda da, fizik aktiviteye başladıktan 1-2 hafta sonra özellikle dizlerde ve kalçalarda aşınmalar, şiddetli ağrılar meydana gelir. Ağrılar dayanılmaz hale gelince de, fizik aktivite bırakılır.

Bu nedenle, yürüyüş ya da başka bir fizik aktiviteye başlamadan önce, şokların vücuda yayılmasını önleyen, iyi kaliteli spor bir yürüyüş ayakkabısı edinilmelidir. Yürüyüş yolunun da bilinçli olarak seçilmesi önemlidir. Toprak, çim ya da yumuşak ‘tartan’ denilen, az düzeyde şok dalgaları üreten sağlıklı yüzeylerin seçilmesi ileride ortaya çıkacak eklem sorunlarını önler. Tabanında bal peteklerine benzeyen hava yastıkçıkları ile kaplı ya da yağ dolu kesecikler içeren yürüyüş ayakkabıları en sağlıklı olanlarıdır. Bu tip spor ayakkabılarının fiyatları oldukça yüksektir. Ancak sağlığımız adına yapılacak bir yatırım için, lüks spor kulüplerine üye olma yerine (oldukça pahalı da olsa) iyi kaliteli bir çift yürüyüş ayakkabısı yeterlidir. Daha fazla bir masrafa da gerek yoktur.

Örneğin, eve yürüyüş bandı ya da egzersiz bisikleti almakla iyi bir yatırım yaptığımızı zannederiz. Ancak bu egzersiz aletleri kısa bir süre sonra evin bir köşesinde toz toplamaya terk edilmiş olarak yer işgal ederler. Yapılan araştırmalar, bu aletlerle yapılan fizik aktivite ve egzersizlerin bir süre sonra monotonlaştığını ve kişilerin birkaç hafta içinde egzersizlerinden bıkararak vazgeçtiklerini göstermiştir.

Aşırı kilolu kişilerin uzun süre fizik aktivite yapmamaları nedeni ile bacak adalelerinin yerini yağlar aldığı için; bacak adalelerinde erime ve zayıflık meydana gelir. Bu nedenle, ileri yaşlarda birden bire yürüyüşe ya da bir spora başlama sonucu, sık sık ayak bileklerinde burkulma ve incinmeler oluşur. Bu sorun da düzenli fizik aktivite yapmanın önünde önemli bir engel teşkil eder. Ayrıca, uzun süre yüksek topuklu ayakkabı giyenlerin bacak adalelerinde de geri dönüşü olmayan erimeler meydana gelmektedir. Bu kişiler aniden spora başladıkları zaman, bilek adalelerinde sıklıkla incinme, yırtılma ve bağ yırtılmaları ile karşılaşmaktadır.

Bu noktalara dikkat edilecek olunursa, bilinçli ve sorunsuz bir şekilde yürüyüş ve fizik aktivitemizi azar azar artırarak adalelerimizi kuvvetlendirebilir ve sağlıklı kilomuza kavuşabiliriz.

“UZUN YOL YÜRÜYEN UZUN YAŞAR”

Üçüncü Bölüm

BÜTÜN YAĞLAR

ZARARLI MI?

Dördüncü Bölüm

HER GÜN İKİ YUMURTA

Yumurta yediğimiz zaman kan kolesterolümüz yükselmez mi?

Hayır. Doğal (özgür olarak gezinen ve doğal yemle beslenen) tavukların yumurtası kan kolesterolünü yükseltmez. Aksine kolesterolsüz ve sağlıklı bir hayat için her gün iki adet bütün doğal yumurta yenmelidir.

Dikkat edilecek en kritik nokta, yumurtaların çok katı olarak haşlanmamış olmasıdır! Yumurtaları yağda kavurmadan, yakmadan, yani doğallıklarını bozmadan pişirmek gerekmektedir.

Yumurtalar kayısı kıvamında suda haşlanabilir, saf tereyağında pişirilebilir ya da omlet olarak hazırlanabilir. Bu yollarla doğal bir şekilde tüketilen yumurta kan kolesterolünü yükseltmez.

Günde 4 yumurta yendiği zaman, karaciğerden kolesterol yapılması orantılı olarak azalmaktadır. [\[90\]](#), [\[91\]](#)

Yumurta sarısında yüksek miktarda kolesterol yok mu? Nasıl oluyor da kan kolesterolünü yükseltmiyor?

Ortalama 50-60 gr kadar olan bir yumurta sarısında, 150-180 mgr kolesterol bulunur. Bilinenin aksine 150-180 mgr olan bu kolesterol, yumurta sarısı yenildiği zaman kanımıza doğrudan doğruya 150-180 mgr kolesterol olarak geçemez. Bu nedenle, yumurta sarısını yemekle kan kolesterolü yükselmez. ‘Yumurta kan kolesterolünü yükseltir’ fikri yukarıda açıkladığımız bu bilginin yanılması ve çarpıtılmasından kaynaklanmaktadır. Bu amaçla, yumurta ile yapılmış önemli birkaç çalışmadan bahsetmek istiyorum.

ABD’de bütün dünyada kalp uzmanlarının kılavuz olarak kabul etmiş olduğu ünlü Framingham Kalp Çalışması’nda (Framingham Heart Study), Boston Üniversitesi’nde 912 kişinin beslenmesi 1948 yılından beri izlenmiştir. Bu çalışma sonucunda, haftada 7 ya da 24 adet yumurta yiyen kişiler ile hiç yumurta yemeyen kişilerin arasında kan kolesterolü bakımından anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir.

Ünlü Framingham çalışmasında, yumurta tüketimi ile kalp krizinden ölüm arasında da doğrudan doğruya bir ilişkinin bulunmadığı gösterilmiştir.

Yani, yumurtanın ne kolesterolü yükselttiği, ne de kalp krizine neden olduğu hiçbir şekilde ispat edilmemiştir.

Ortalama 50-60gr olan doğal bir yumurta sarısında, 900 mg doğal ve bozulmamış esansiyel (temel) yağ olan Omega-3 vardır. Yumurta sarısında bulunan bu Omega-3, kan kolesterolünü düşürür. Ayrıca yumurtada bulunan ve esansiyel yani temel bir aminoasit olan lesitin de kan kolesterolünü düşürür. İşte bu sebeple yıllardan beri lesitin tabletleri üretilip piyasalarda satılmaktadır.

Bu noktada, Sudan’da iki sene süre ile çalışmış, kolesterolü yüksek olduğu için İstanbul’da senelerce izlenmiş olan 54 yaşında bir hastanın yaşadıklarını örnek olarak vermek istiyorum:

Sayın Taner Eray Sudan’da bir şirket müdürü olarak çalıştığı dönemde, yiyecek bulmak zor olduğu için iki sene süre ile her gün menemen yemek zorunda kalmış. Hatta aşçılarına menemenin nasıl pişirileceğini bizzat kendisi göstermiş. İki senenin sonunda İstanbul’a dönünce, kolesterolünün çok yüksek çıkacağını düşünerek kan kolesterolünü ölçülmüş.

Sayın Taner Bey, kolesterolünün normal sınırlar içinde olduğunu görünce şaşırılmış. Kendisi senelerce kolesterol ilacı kullandığı halde kan kolesterolü hiçbir zaman 260-250 mg/l'nin altına inmemişken, yaptırdığı bu tahlil sonucunda kan kolesterolü 160 mg/l olarak bulunmuş. İstanbul'da 10-15 sene önce gelişen bu olay, hekimini de şaşırtmış ve hekimi bu sonucun yanlış olduğunu, bu sonuca inanmadığını bildirmiş. İkinci kez değişik bir laboratuvar da kan kontrolü tekrarlamış ve gene aynı sonuç alınmış. Kardiyolog olan hekimi, maalesef ikinci kez saptanan normal kolesterol düzeyine de inanmamış!

Yumurtanın diğer yararları neler?

Doğal olan yumurta, doyurucu ve tok tutucudur. Bu nedenle, kilo vermek isteyenler için ideal bir temel besin maddesidir. Karbonhidrat içermediği için de glisemik indeksi sıfırdır. Bu nedenle de uzun süre tokluk hissi verir ve acıkma hissetmeyiz. Uzun süre tokluk hissimizin devam etmesi sonucu sağlıklı kilo verir, verdiğimiz kiloda kalır ve tabii ki gücümüzü kazanırız.

İşlem görmemiş olan bir yumurtanın içinde bulunan doğal vitamin, mineral, temel aminoasit ve Omega-3 düzeyleri eksilmemiş, bozulmamış ve yok olmamıştır.

İnsan vücudu, protein yapabilmek için yapı taşı olan aminoasitleri kullanır. Bazı aminoasitleri ise üretemez. Bu aminoasitleri gıdalarla ve yiyeceklerle almak zorunluluğu vardır. Sağlıklı bir organizma için yiyeceklerle mutlaka organizmaya girmesi gereken bu aminoasitlere temel ya da esansiyel aminoasit demekteyiz. Bir tam yumurtada, olmazsa olmaz olan 9 esansiyel aminoasit bulunmaktadır.

Organizmadaki bütün proteinlerin yapı taşı olan bu 9 temel aminoasidin, insan vücudu için önemini şöyle sıralayabiliriz:

- Yumurta proteini, insan proteinlerine en yakın olan proteindir.
- Esansiyel olan 9 aminoasitin tek kaynağı yumurtadır ve başka besinlerle vücudumuza giremezler.
- Lesitin temel bir aminoasit olarak yumurtada bulunan önemli yapı taşlarından biridir. Sağlıklı bir cilt, tırnak ve saçlar için gerekli olan bir aminoasittir.
- Yumurtanın temel ya da esansiyel aminoasitlerinden biri de 'kolin'dir. Kolin, karaciğer yağlanmasını önleyen, sinir iletilerini (asetilkolin olarak) kolaylaştıran ve bütün sinir sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışması için şart olan bir aminoasittir.
- Tam bir yumurtada birçok doğal vitamin ve mineral de bulunmaktadır. Bütün bir yumurtada bulunan değerli vitamin ve minerallerin vücuda girmesi için, yumurtanın doğal bir şekilde az pişmiş olarak (trans yağlar oluşturmadan) tüketilmesi gerekmektedir.
- Rafadan veya kayısı kıvamında, suda haşlanmış olarak ya da bir tava içinde, düşük ateşte (kısa süre) saf tereyağı ile hafif karıştırıp (ateşi söndürüp ve tavanın kapağını kapatarak) kendi ısısında biraz yoğunlaşmasını bekleyerek yiyecek olursak, sağlığımız için gerekli ana besin maddelerini bozulmaksızın tüketiriz.
- Yumurtanın bağışıklık sistemini de kuvvetlendirdiği gösterilmiştir. Yumurtada bulunan temel aminoasitler bir proteinli hormon olan glukagon hormonunun salgılanması da sağlar.

Kuvvetli bir kahvaltıda bol protein yemenin ve glukagon hormonunun faydalarını birinci bölümde açıklamıştık.

Orta boy (50-60gr) bütün ve pişmemiş bir yumurta da bulunan doğal vitamin, mineral, protein ve aminoasitlerin miktarları şöyledir:

Doğal vitaminler

- Vitamin A: 243 IU
- Vitamin B6: 0,07 mg
- Vitamin B12: 0,6 mcg
- Vitamin D: 17 IU
- Vitamin E: 0,75 mg
- Folat: 24 mcg
- Lutein & Zeaxanthin: 165 mcg (gözlerde nokta körlüğünü önler)
- Riboflavin: 0,24 mg
- Thiamin: 0,031 mg

Doğal mineraller

- Çinko: 0,55 mg
- Demir: 0,91 mg
- Fosfor: 95 mg

Doğal protein ve aminoasitler

- Alanine: 368 mg
- Arginine: 411 mg
- Aspartic asit: 665 mg
- Choline (kolin):125 mg (karaciğer yağlanmasını önler)
- Cystine: 136 mg
- Glutamic asit: 838 mg
- Glycine: 216 mg
- Histidine: 155 mg
- Isoleucine: 336mg
- Leucine: 544 mg
- Lysine: 457 mg
- Methionine: 190 mg
- Phenylalanine: 341mg
- Proline: 257 mg
- Protein: 6,3 g
- Serinen: 486 mg
- Threonine: 278 mg
- Tryptophane: 83,5mg

- Tyrosine: 250 mg
- Valine: 430 mg

YUMURTA YEMEKTEN KORKMA...

ŞEKER VE TATLI YEMEK TEN KORK!

Beşinci Bölüm

KOLESTEROL TERÖRÜ

Yağlı yiyecekler kan kolesterolünü yükseltip, kalp hastalığına neden olmaz mı?

Bu sorunun iki cevabı vardır:

• Yağlı yiyecekler, kan kolesterolünü yükseltmez. Sadece karbonhidratlı yiyecekler, kanda trigliserid denen kan yağlarını yükselir. Asıl kan yağlarının metabolizmasını bozan ve onları zararlı hale getiren, tatlı, şeker, bal ve tatlandırıcılar; meyveler ve meyve suları; bütün şekerli içecekler ve yüksek glisemik indeksli karbonhidratlardır (pirinç, ekmek, tost vb).

• Daha önce de belirtmiş olduğumuz gibi, bilinenin aksine yüksek miktarda kolesterol içeren yiyeceklerin tüketilmesi sonucu, bu yiyeceklerde bulunan kolesterol, direkt kolesterol olarak hemen kana geçmez ve kan kolesterolünü yükseltmez!

Yiyeceklerde bulunan kolesterol, kan kolesterolünü neden yükseltmez?

Klasik biyokimya ve biyoloji bilgilerimize göre, yediğimiz gıdaların hepsi bağırsaklarımızda yıkılır, parçalanır ve küçük moleküller olarak emilerek kanımıza geçer ve karaciğere ulaşır.

Benzer şekilde yiyeceklerde bulunan kolesterol de parçalanır ve bağırsaklardan (artık kolesterolle bir alakası olmayan) küçük moleküller olarak emilir, o şekilde karaciğere taşınır.

Karaciğerimiz bir fabrikadır. Kendine ulaşan çeşitli yapı taşlarından, organizmanın bütün ihtiyacına göre yağ, şeker ve protein üretir; kullanılmış ve yıpranmış olanları da safra şeklinde vücuttan dışarı atar.

Bir organizmada bulunan bütün hücrelerin ömrü ortalama üç ay kadardır. Üç ayın bitiminde her bir hücre yıpranır, yaşlanır, parçalanır ve organizmadan atılır. Sağlıklı bir organizmada parçalanmış ya da ölmüş olan hücrelerin yerine, sürekli olarak yeni hücreler yapılır.

İşte, karaciğerin en önemli görevlerinden biri her organın ihtiyacına göre, yeni hücrelere yapı taşı olan kolesterolü üretmektir.

Kolesterol zengini yiyecekleri hiç ağızımıza koymasak bile karaciğer ve bağırsakların iç yüzünü kaplayan zar dokusu (epitel doku), her gün sürekli bir şekilde 2,5 gr, yani 2.500 mgr taze kolesterol üretir. Yani ne yaparsak yapalım, insan organizmasında her gün 2.500 mgr taze kolesterol üretilir. Kolesterol insan vücudunun ürettiği en güçlü antioksidandır. Stres hormonunun ana maddesi kolesteroldür, bu nedenle stresli kişilerin kolesterolü koruyucu olarak yükselmektedir. Bu nedenle, stresli kişilerin kalp krizi geçirmelerinin nedeni de kan kolesterolü değil, aşırı stres olduğu bildirilmiştir. Kalp krizi nedenleri ve özellikle stres faktörü, kendisi de kalp hastalıkları uzmanı olan İskoçyalı Dr. Malcolm Kendrick'in *The Great Cholesterol Con* adlı kitabında, açıklıkla anlatılmaktadır.^[92]

Bu durumda kolesterol düşman değil, insan için hakiki bir dost konumunda! Yani son derece önemli temel bir yapı taşı mı oluyor?

Evet. Kolesterol, son derece önemli (olmazsa olmaz), temel bir yapı taşıdır.

Öyle ki, kolesterol doğadaki tüm hayvanların doku ve organlarında bulunan her hücre zarının temel yapı taşıdır. Kolesterol olmasaydı dünyada insanlar ve hayvanlar oluşamaz, yaşayamaz ve hayatta olamazdı.

Kolesterolün faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Karaciğer, safra yapımı için kolesterolu kullanır. Safra, yediğimiz yağların bağırsaktan emilmesi ve hazmedilmeleri için gerekli olan önemli bir salgıdır.

- Kanda bulunan kolesterol, organizmada bulunan bütün kolesterolün ancak beşte biri kadardır. Tüm kolesterolün geri kalan kısmı ise, yeni hücre yapımında kullanılır.

- Kolesterol, aynı zamanda ‘östrojen’, ‘androjen’, ‘testesteron’, ‘progesteron’ gibi bütün seks hormonları ve ‘stres’ hormonlarının yapımında da kullanılır. Saydığımız bu hayati önemi olan hormonların yapı taşı kolesteroldür.

- D vitamininin yapımında da, kolesterol kullanılır. Kuvvetli kemikler, sağlıklı sinir sistemi, sağlıklı büyüme, mineral metabolizması, kuvvetli adaleler, insülin yapımı, üreme ve güçlü bir bağışıklık sistemi için vücudumuzun D vitaminine ihtiyacı vardır.

- Kolesterol kuvvetli bir antioksidandır. Hücreleri serbest oksijen radikallerinin tahribatına karşı koruyarak; kalp damar hastalıkları, kanser hastalıkları ve dejeneratif hastalıkların gelişmesini önler.

- Beynimizde bulunan ‘serotonin’ (mutluluk hormonu) reseptörlerinin normal bir şekilde çalışmaları kolesterol sayesinde. Çünkü reseptörlerin ana yapı taşı kolesteroldür.

- Sinir sistemimizde her an meydana gelen sinir uyarılarının iletilmesinde de, ileti kavşaklarında (snapslarda) bulunan alıcı ve verici reseptörlerin tümünün yapısında kolesterol bulunmaktadır. Kolesterol eksikliğinde sinir uyarılarının iletilmesi bozulmaktadır.[\[93\]](#), [\[94\]](#), [\[95\]](#)

- Kolesterol beyin ve sinir sistemi hücrelerinin %60 kadarını meydana getirmektedir. Bu nedenle kolesterolu düşük olan kişilerde, depresyon, intihar yatkınlığı ve saldırganlık sık olarak görülür.

- Kolesterol hafızayı kuvvetlendirir.

- Bebeklerin önemli ve tek besin kaynağı olan anne sütü, kolesterolden son derece zengin bir temel besin maddesidir. Bebek ve çocukların gelişimi sırasında, sinir sistemi ve beyinlerinin sağlıklı gelişmesi için, yüksek kolesterol içeren gıdalarla beslenmeleri şarttır.

- Bağırsak duvarlarının sağlıklı gelişmesi ve çalışması için kolesterol önemli yer tutar. Düşük kolesterolu olan kişilerde kolit gibi bağırsak bozuklukları sıklıkla görülmektedir.

- Kan kolesterolu, kesilen ve yaralanan dokularımızın tamir edilmesi için de kullanılır. Bu nedenle, iyileşmiş yara ve kesiklerde, ameliyat yerlerinde oluşan nedbe dokusunda (fibröz doku) fazla miktarda kolesterol bulunur. Kolesterol, yaraları iyileştirmek için o bölgede birikmiştir.

Atar damarları tıkayan aterom plaklarını yani damarları tıkayan yağ ve kalsiyum birikintilerini kolesterol meydana getirmiyor mu?

Tabii, arterlerde tıkanıklık yapan yağ ve kalsiyum plaklarının, yani aterom plaklarının içinde fazla miktarda kolesterol bulunur.

Damarların iç yüzeyini kaplayan ince zar (endotel) tabakasında meydana gelen bir yaranın tamir edilmesi amacı ile organizma o bölgeye fazla miktarda kolesterol gönderir. Adeta, düşmanlarla savaşmak için tehlikeli bölgelere fazla miktarda askerin sevk edilmesi gibi, vücudun hasarlı olan her

bölgesine iyileştirme amacı ile kolesterol gönderilir. Kolesterol birikimi, kalsiyum vb ile birlikte, damarın iç yüzeyinde meydana gelmiş olan hasarı düzeltmek için o bölgede adeta bir tıkaç oluşturur. Bu tıkaç, yani aterom dediğimiz oluşum, cilt yaralarının iyileşmesinde oluşan bağ dokusu (nedbe dokusu) gibidir.

Özetle kolesterol, vücudun hasar gören her bölgesine yaraları sarmak için seferber edilmektedir. Bu nedenle, bir organizmada meydana gelen bütün nedbe dokularının içinde ve aterom plaklarında fazla miktarda kolesterol bulunur.

Kolesterolün bu görevini biraz daha ayrıntılı olarak açıkla mısınız?

Serbest okjijen radikallerinin, atar damarların iç yüzeyinde ve tüm vücutta yaygın bir şekilde meydana getirmiş olduğu zedelenmenin (inflamasyon/yanğı) düzeltilmesi amacı ile karaciğer fazla miktarda kolesterol yapımına başlar.

Bu nedenle, kan kolesterolü yükselir. Kolesterol damarların iç yüzeyinde (endotel) meydana gelmiş olan yanğıyı tamir etmek amacı ile zedelenmiş bölgede birikir ve nedbe dokusunu oluşturur (aterom plağı). Kolesterolün görevi budur. Yani, bütün vücudumuz yaralarımızı sarmak için kolesterolü kullanmaktadır.

New York Üniversitesi'nde çalışan Patoloji Uzmanı Dr. Meyer Texon, *“Arterlerin sertleşmesi ve aterom plaklarının oluşmasında, yağları ve kolesterolü neden olarak göstermek; beyaz kan hücrelerinin enfeksiyon yaptığını ve ateşi beyaz kan hücrelerinin yükselttiğini düşünmeye benzer. Oysa enfeksiyonu ortadan kaldırmak amacı ile beyaz kan hücrelerinin savaşması ve dolayısı ile sayılarını artırması gerekmektedir”* demiştir.

Demek ki, kanda kolesterolün yüksek olarak bulunması, vücudun doğal bir korunma mekanizması oluşturmasının sonucudur.

Kolesterol bir hastalık nedeni değil, kabul edilenin aksine organizmada başlamış olan genel bir yanğıyla mücadele etmek ve organizmayı korumak amacı ile yükselmiştir. Yüksek ateşin bir hastalık nedeni olmaması gibi, kan kolesterolünün yükselmesi de, hastalık nedeni değil, aslında vücutta oluşan bir hastalığın belirtisidir.

Karaciğere aşırı kolesterol üretmesi için bir yerlerden uyarılılar gelmektedir. Asıl yapılması gereken, karaciğere bu uyarıların neden ve nereden geldiğini bulmak ve onu düzeltmektir.

Karaciğere aşırı kolesterol üretmesi uyarıları nereden geliyor?

Karaciğere aşırı miktarda kolesterol üretmesi için gelen uyarıların kaynağı tüm vücutta meydan gelmiş olan, insülin ve leptin direnci sonucu gelişmiş (düşük düzey yanğı) inflamasyondur.

Yüksek kan kolesterolünün yiyeceklerle bir alakası yoktur ve kolesterol ilaçları ile kanda düşürülmesinin de bir fayda sağlanmadığı artık bilinmektedir.

Kısaca statin denilen kolesterol ilaçları, kolesterol yapımını baskı altına almakta, fakat karaciğerden aşırı kolesterol yapımını durdurmamaktadır.

Bu bilgileri destekleyen birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır.

Bu bilimsel çalışmalardan bazılarının sonuçları şöyledir:

- 2002 yılında *European Journal of Clinical Nutrition*'da yayınlanan bir çalışmada, Danimarkalı araştırmacılar 'koroner arter hastalığı' ile beslenme tipi arasında bir bağlantı bulunmadığını bildirmişlerdir.

- 2004 yılında *British Journal Of Nutrition*'da yayınlanan başka bir çalışmada, İsveçli araştırmacılar tereyağı ile beslenen bir grupta kalp hastalığı riskinin azaldığını, hatta tereyağının hastaları kalp krizinden koruduğunu bildirmişlerdir.

- Ünlü Framingham çalışmasında, araştırmacılar 47 yaşın üstünde olan erkeklerin kolesterol değerlerinin düşük ya da yüksek olmasının, ölüm oranlarında bir farklılık göstermediğini, her iki grupta da ölüm sayısının eşit olduğunu bildirmişlerdir. Otuz yıl süre ile izlenen bu erkeklerin kan kolesterollerinde görülen 1mgr'lık düşüş ile koroner arter hastalığı ya da diğer nedenlerle ölüm oranlarında %11 artış olduğunu bildirilmişlerdir. Yani diğer bir deyişe, erkeklerde kan kolesterolünün azalması ile ölüm oranı %11 artmaktadır.[\[96\]](#)

- 1992 yılında *Circulation*'da yayınlanan bir araştırmada, kadınların kolesterol düzeyleri ne kadar yüksek olursa olsun (1000 mg/dl), kalp hastalığı riskinin bulunmadığı gösterilmiştir. Aslında aynı çalışmada kadınlarda görülen düşük kolesterolün, yüksek kolesterolden daha riskli olduğunu da bildirmişlerdir. Yani diğer bir deyişe kadınlarda kan kolesterolü azalınca, kalp krizi riski artmaktadır.[\[97\]](#)

- Sinir hücrelerindeki sinapların hücre zarlarında kolesterol düzeyi %10 kadar azaldığı anda, nörotransmitter'lerin yapımı ve salgılanması hemen inhibe olmaktadır.[\[98\]](#), [\[99\]](#)

- 1989 yılında *Lancet*'de yayınlanan bir çalışmada, kolesterol ilaçlarının kadınlarda kalp hastalığı riskini azaltmadığını gösterilmiştir.[\[100\]](#)

- Örneğin, Japonların kolesterolü normal olduğu için kalp krizi geçirme riskleri diğer bütün toplumlara oranla daha düşüktür. Bu bilgilere dayanarak, Japon toplumunda damar sertliği yani aterosklerozun hiç bulunmadığını düşünmemiz gerekir. Oysa 1985 yılında *American Journal of Cardiology*'de yayınlanan bir çalışmada, 659 Amerikalı ve 260 Japonun ana atar damar olan aortalarını inceleyen araştırmacılar, her iki grupta da (yaşları ne olursa olsun), aynı derecede damar sertliği bulunduğunu bildirmişlerdir.

- Ayrıca Tokyo'da bir geriatrik hastanede yapılan başka bir araştırmada, 1.408 Japon ve 5.000 Amerikalının beyin damarları incelenmiş. Her yaş grubundaki Japonların beyin damarlarında, Amerikalılara oranla daha fazla damar sertliği (aterosklerozun) bulunduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, Japonların koroner arterlerinde Amerikalılara oranla daha az ateroskleroz bulunduğu gözlenmiştir. Yani, koroner arterleri normal bulunan bir hastada 'ateroskleroz' yoktur diyemeyiz. Bu tür bir hastanın da, beyin arterleri ya da diğer arterlerinde ateroskleroz gelişmektedir.

- 2003 yılında *American Journal of Cardiology*'de yayınlanmış olan başka bir çalışmada, kan kolesterolleri başarıyla düşürülen kişilerin, aterom plaklarında büyüme olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada hastalardan bir gruba düşük, bir gruba da yüksek doz kolesterol ilacı (statin) verilmiş ve hastalar bir yıl boyunca izlenmiştir. Bir yılın sonunda, kan kolesterolleri az ya da çok azalmış olan her iki grubun aterom plaklarında %9,2 oranında büyüme tespit edilmiştir. Dikkat: Burada kolesterol

ilacı verilen bütün hastaların ateroskleroz plakları %9,2 oranında büyüyor, küçülüyor.

Özetle görülüyor ki, kolesterolü normal olan kişilerin de kalp krizi geçirme yüzdeleri oldukça yüksektir (%50). Buna rağmen, nedense kalp krizinin nedeni olarak, en büyük ve tek suçlunun kolesterol olduğu ileri sürülmektedir.

Organizmada gelişmiş olan genel yangı/inflamasyon nedeni ile kan kolesterolü yükselir. Kan kolesterolü yüksek ve kronik böbrek yetersizliği olan hastalarda da kolesterolün bir risk olmadığı gösterilmiştir. [\[101\]](#), [\[102\]](#)

Kalp krizi geçiren bazı kişilerin yüksek kan kolesterolü olduğu bir gerçektir. Ancak, henüz hiçbir çalışmada kalp krizine yüksek kolesterolün bire bir neden olduğu gösterilmemiştir.

Kolesterol yüksekliği, kalp krizi nedeni değildir, kalp krizine eşlik etmektedir. Bu nedenle de, kalp krizi nedeni olarak gösterilmiştir.

Oysa kalp krizi geçiren hastaların yarısının, yani %50'sinin kan kolesterolü normaldir. Demek ki %50 kadar yüksek bir oranda, kan kolesterolü normal olan kişiler de kalp krizi geçirmektedir.

Damarların tıkanmasının nedeni kandaki yüksek kolesterol değildir. Asıl neden kanın pıhtılaşmasının artmış olmasıdır. Aspirinin (kanı sulandırdığı için) koruyucu olarak kullanıldığını senelerden beri biliyoruz. Aynı şekilde, Omega-3 de kanı sulandırmaktadır.

O zaman medyada yer alan yağ reklamlarının tamamı bir efsane oluyor! Yani “..... margarin kolesterol içermez kalp sağlığını korur” sözü tamamen hikaye mi?

Önceki bölümlerde de birkaç kez belirtmiş olduğumuz üzere margarinler, sıvı bitkisel yağların yani bol miktarda Omega-6 içeren yağların fabrikalarda birçok aşamadan geçirilerek, katı ya da yarı katı hale dönüştürülmeleri sonucu üretilmektedir. Bu işlemler sırasında rafine edilerek faydalı öz yağlarından (Omega-3) arındırılırlar. Rafine sıvı yağlar da bu nedenle sağlıklı değildirler. Ayrıca sıvı yağların kokuları giderilsin diye ek kimyasallar eklenir, katılaştırmak için de batı ülkelerinde domuz yağı, bizim ülkemizde de kuyruk yağı ya da daha ucuz hayvansal katı yağlar ilave edilir. Çoklu doymamış oldukları ve çok çabuk bozulabildikleri için, yüksek ısı ve yüksek basınç altında (nikel ve kadmiyum iyonları eşliğinde) hidrojen iyonu pompalanarak (hidrojenizasyon işlemi) katı ya da yarı katı, trans yağ içeren, bozuk yağlar haline dönüştürülürler. Ayrıca renkleri de göze hoş gelsin diye bazı kimyasallar kullanılarak ağartılırlar. Sonuç olarak, bütün margarin türleri, trans yağ içerdikleri için sağlığa zararlıdır. Çünkü trans yağ içermeyen margarin üretmek mümkün değildir. Bu bağlamda tekli doymamış olduklarından dolayı ısıya dayanıklı olan doğal tereyağı, sızma zeytinyağı ve fındık yağı her zaman daha sağlıklıdır.

YÜKSEK KOLESTEROLDEN KORKMA...

KARACİĞERİ YAĞLANDIRAN

YÜKSEK KAN ŞEKERİNDEN KORK!

Altıncı Bölüm

KIRMIZI ET SAĞLIKLI DIR

Kırmızı et zararlı değil mi? Kolesterolü yükseltmez mi?

Kırmızı et kan kolesterolünü yükseltmez. Bu anlamda yasaklanması doğru değildir! Öncelikle, bütün kırmızı etlerin aynı olmadığını ve tek bir sepet içinde aynı ürünmüş gibi kabul edilmesinin son derece yanlış olduğunu anlamamız gerekir.

Biyolojik ve biyokimyasal bileşimleri açısından bütün kırmızı etlerin eşit olduğunu kabul etmemiz, bilimsel olarak mümkün değildir. Bu nedenle, kırmızı et derken, hangi kırmızı etten bahsettiğimizi bilmemiz gerekir.

Aynı bölgede yetişen sığır, koyun, kuzu, keçi, geyik vb hayvanların etlerinin lezzetleri birbirinden çok farklıdır. Ülkemizde Van, Gaziantep, Konya illerinde ya da Toroslar ve Trakya bölgesinde yetişen hayvanların etinin lezzeti ve tadı hiçbir zaman aynı değildir.

Kuzu, koyun, dana eti ile sığır etlerinin lezzetleri de birbirinden çok farklıdır. Ülkemizin doğusunda, batısında ya da güneyinde yetişen hayvanların etleri aynı olabilir mi? Ya da Kuzey ve Güney Amerika, İngiltere, Rusya, Yeni Zelanda, Avusturya, Avustralya, İskoçya, Doğu, Batı ve Güney Avrupa, Orta Doğu ve Türkiye’de hayvanların beslenme, büyüme, kesilme ve pişirilmeleri aynı şekilde ve tek tip midir? Yöresel ve ülkelerarası farklılık hiç mi yoktur?

Örnek olarak; büyüme ve gelişme hormonu stilbestrol verilerek büyütülüp, geliştirilen ve suni yemlerle beslenen sığır eti ile açık havada çayırlarda serbest olarak dolaşan özgür koyun, kuzu, dana etlerinin (ülkemizde en çok bunlar tüketilmektedir) kimyasal yapı ve içerikleri aynı mıdır? Tabii ki değildir.

Bu alanda yapılan bilimsel araştırmalar çeşitli hayvan türlerinin kırmızı etlerinin kimyasal yapılarının farklı olduklarını göstermiştir. İstatistiksel olarak bir elma ile bir armudu mukayese edemeyeceğimiz gibi, çeşitli hayvan kaynaklı kırmızı etleri de tek tip olarak kabul etmemiz bilimsel olarak kabul edilemeyecek bir gerçektir.

Bir örnek verecek olursak, çayırlarda serbestçe dolaşan kuzuların ve 3 yaşlarında genç olan hayvanların kasları içinde faydalı bir yağ asidi olan ‘oleik asit’ ve Omega-3 bulunur. Önceki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde anlatmış olduğumuz, zeytinyağında bulunan ‘oleik asit’ ve Omega-9 tekli doymamış olan faydalı bir yağdır. Aynı şekilde çoklu doymamış olan Omega-3’ de son derece faydalı olan temel bir yağdır.

Oysa stilbestrol gibi büyüme hormonu ile büyütülüp, suni yemlerle aşırı şekilde yağlandırılan yaşlı ve iri sığırların adaleleri içinde zararlı bir yağ olan ‘stearik asit’ oluşmakta ve depo edilmektedir. İşte kırmızı etleri zararlı hale getiren, adalelerin içinde aşırı miktarda birikmiş olan bu ‘stearik asit’ yağıdır. Kızartma ve mangalda ızgara yapılan etlerin stearik asidi, hemen trans yağa dönüşür. Kırmızı etleri sağlığa zararlı hale sokan trans yağlardır.

Korkulan düşük yoğunluklu LDL kolesterolün yapımını, trans yağlar artırdığı gibi ‘stearik asit’ de artırır. LDL’nin bozularak okside olması ve tehlikeli hale gelmesine neden olur. Özetle, kırmızı etler direkt olarak kolesterolü etkilemez. Kolesterol, doğallıklarını kaybetmiş ve bozuk olan trans yağlar ve ‘stearik asit’ yağlarının genel metabolizmayı bozmaları sonucu yükselir. Yani büyüme hormonu ve suni yemle beslenmemiş, özgürce dolaşarak doğal otları otlayan kuzu, dana ya da koyun eti yemenin (doğru usullerle pişirildiğinde) bir sakıncası yoktur! Aksine faydası vardır...

Kırmızı et proteinlerinin faydaları neler?

İnsan vücudunun birçok açıdan hayvansal proteine ihtiyacı vardır. Kırmızı et proteinleri, sağlıklı beslenme açısından doğal ve yoğun protein kaynağıdır.

Kırmızı et proteinlerinin faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Glisemik indeksleri sıfır olan (doğal beslenmiş hayvanların) kırmızı et proteinleri, önceki bölümlerde işaret ettiğimiz gibi kilo vermeyi başlatır, zayıf ve dinç kalmayı sağlarlar.
- Vücudumuzda, katabolizma (yıkılma) ve anabolizma (yeni hücre yapımı) gibi fizyolojik döngünün sağlanmasında proteinler başrolü oynarlar.
- Kasların gelişmesini, yıkılan dokuların yeniden yapımını ve onarımını sağlarlar.
- Sinir dokularının yapımını, gelişmesini sağlarlar.
- Antikor yapımını artırarak bağışıklık sisteminin güçlendirirler.
- İnsülin, glukagon gibi hormonların ana maddeleridir.
- Proteinlerin en önemli fonksiyonlarından başka biri de, karaciğer yağlarının yıkılması için gerekli olan glukagon hormonunun yapımını artırmalarıdır.
- Glukagon hormonunun etkisi ile karaciğerde birikmiş olan yağların yıkılarak enerji için kullanıldığını daha önceki bölümlerde anlatmıştık. Glukagon hormonu salgılandığı sürece, insülin hormonu yapımı durur, tokluk hissi uzun süre devam eder ve acıkma hissi gelişmez.
- Kırmızı et kolesterolü yükseltmez (doğru pişirildiği zaman) bilakis yükselmesini önler. Karaciğer yağlanmasını önler, düzeltir ve sonuç olarak da kan yağları normalleşir.

Peki, o zaman neden “Kırmızı etler kansere neden olur” deniyor?

Kanser nedeni olan trans yağlardır. Kırmızı etin kanser yaptığını bildiren çalışmaların yapıldığı ABD gibi ülkelerde, ülkemizde olduğu gibi, kuzu, keçi, koyun ve dana etleri tüketilmez. ABD’de aşırı miktarda sığır ve domuz eti tüketilir. Sığır ve domuzların beslenmeleri, kesilmeleri (kan akıtılmaz), etlerinin saklanıp pişirilme ve de tüketilme yöntemleri de tamamen bizim yöntemlerimizden farklıdır.

Hayvanlarımızın kanı akıtılarak kesilmesi, etlerimizin hazırlanması ve pişirme yöntemlerimiz onlardan tamamen başkadır. Ülkemizde (kıyma şeklinde) son derece az miktarda sığır eti tüketilir.

Kırmızı etin kanser yaptığı bildirilen ülkelerde, kırmızı et olarak daha çok iri sığırlar, öküzler (buffalolar) tüketilmektedir.

Bu tür hayvanların etlerinin özelliklerini ve kansere sebep olma nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Hayvanlar, kanları akıtılmadan değişik bir yöntemle öldürülür.
- Stilbestrol hormonu (büyüme ve yağlanma hormonu) ile yağlandırılıp, geliştirilmişlerdir.
- Suni yemlerle beslenmişlerdir.
- Yaşlı, iri sığır, öküz (buffalo) ve domuzların etleri içinde oluşmuş olan ‘stearik asit’ ve trans

yağlar asıl kanser nedenidir.

- Ayrıca ülkemizdeki aksine, bu hayvanların etleri iki üç parmak kalınlığında kesilip, yarım kilo olarak mangalda ya da sıvı yağda kızartılarak yemeğe hazırlanırlar.

- Mangalda ya da sıvı yağda kızartma sırasında yüksek ısı nedeni ile 'stearik asit'ten fazla miktarda trans yağlar oluşur.

- İşte asıl kanser nedeni, bu kırmızı etlerin hazırlanmış ve pişirilmeleri sırasında fazla miktarda oluşan, doğallıklarını kaybetmiş ve bozulmuş olan trans yağlardır. Kırmızı etlerin kendisi kanserojen değildir. Trans yağların kansere sebep olduklarını önceki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde açıklamıştık. Bu nedenleri göz önüne aldığımızda, bilinenin aksine ülkemizde kırmızı etlerden korkmamız gerekmez. Genç hayvanların, işlem görmemiş kırmızı etleri sağlıklıdır, tüketilmesinin sakıncası yoktur. .

Kilo vermek ve de verdiğimiz kiloda kalmak istiyorsak, her gün 4-5 kalem kuzu pirzolası, dana biftek, bonfile ya da etli sulu yemeklerini (hiç olmazsa bir öğünde) korkmadan, suçluluk hissetmeden rahatlıkla tüketmeliyiz. Kırmızı etlerin sağladıkları demir, protein ve vitaminler bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirerek sık sık hastalanmamızı önlerler.

Ülkemizde en lezzetli yiyeceklerimiz arasında bulunan, doğallığını kaybetmemiş olan kırmızı et çeşitlerinden biri pastırmadır. Bu bağlamda, açık havada, gün ışığında dağlarda koşan, özgür olarak çayırlarda beslenen keçi ve diğer av hayvanlarının etleri de son derece sağlıklıdır. Ancak salam, sosis, sucuk gibi işlem görmüş şarküteri etleri, fazla miktarda nitrat içerirler. Kızartılarak tüketilen bu etlerde aşırı miktarda trans yağ meydana gelir. Trans yağlarla birlikte, aşırı miktarda nitrat tüketilmesi kanser nedenidir.

KIRMIZI ETDEN KORKMA...

KARACİĞERİ YAĞLANDIRAN

ŞEKERLER VE MEYVELERDEN KORK!

Yedinci Bölüm

FINDIK, FISTIK ÇITIR ÇITIR,

HEM KAN YAPAR,

HEM ISITIR

Yağlı olan fındık, fıstık, ceviz, badem vb kuruyemişler kilo aldırılmaz mı?

Kuruyemişler kilo aldırılmaz. Fındık, fıstık, ceviz, badem vb gibi kuruyemişler, glisemik indeksleri (%0-20) düşük olduğu için kilo aldırılmazlar, aksine kilo verdirirler. Aynı zamanda, kabak ve ayçiçeği çekirdekleri de kilo aldırılmaz.

Kuruyemişler, doğal olan Omega-3, Omega-6, Omega-9, ayrıca birçok aminoasit ve yoğun bitkisel protein kaynağıdır. Doğanın vitamin ve mineral deposu olarak kabul edilirler.

Örneğin 100 gr yerfıstığının (bir ince belli çay bardağı kadar) içerdiği besin türleri ve değerleri şaşırtılacak kadar zengindir. Yerfıstığı aslında fıstık değildir ve baklagiller ailesindedir. Bu nedenle bazı kişilerde alerji nedeni olabilir. Acımış durumda ve küflü olanlarını tüketmemek gerekir.

100 gr çiğ (kavrulmamış) yerfıstığında bulunan besin, yağ, mineral ve aminoasit değerleri şöyledir:

Besin değerleri

- Toplam kalori: 594
- Karbonhidrat:25,35 gr
- Lif: 9 gr
- Lipid: 51,45 gr
- Posa: 4,15 gr
- Protein: 17,30 gr

Toplam asit değerleri

- Doymuş yağ asitleri: 6,899 gr
- Çoklu doymamış yağ asitleri (Omega-3 ve Omega-6): 10,768 gr
- Tekli doymamış yağ asitleri (Omega-9): 31,395 gr

Mineraller

- Bakır (Cu): 1,279 mg
- Çinko (Zn): 3,80 mg
- Demir: 3,70 mg
- Fosfor (P): 435 mg
- Kalsiyum (Ca): 70 mg
- Magnezyum: 225 mg

- Manganez (Mn): 1,937 mg
- Potasyum (K): 597 mg
- Sodyum (Na): 12 mg

Aminoasitler

- Alanine: 0,806 gr
- Arginine: 2,242 gr
- Aspartic asit: 2,056 gr
- Cystine: 0,287 gr
- Glutamic asit: 4,423 gr
- Glycine: 1,064 gr
- Histidine: 0,480 gr
- Isoleucine: 0,744 gr
- Leucine: 1,371 gr
- Lysine: 0,712 gr
- Methionine: 0,228 gr
- Phenylalanine: 0,953 gr
- Proline: 0,875 gr
- Serine: 0,917 gr
- Threonine: 0,597 gr
- Tryptophan: 0,264 gr
- Tyrosine: 0,676 gr
- Valine: 0,934 gr

Vitaminler

- Vitamin A: 15 IU
- Vitamin B-6: 0.296
- Vitamin C (total ascorbic asit): 0,4 mg

- Folat: 50 mcg
- Niacin: 4,700
- Pantothenic asit: 1,205
- Riboflavin: 0,200
- Thiamin: 0,200

Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan kapsamlı bir çalışmada, karışık kuruyemişlerin faydaları gösterilmiştir. Haftada 4-5 kez, bir su bardağı kadar karışık kuruyemiş tüketen 85.000 sağlıklı hemşire 16 sene boyunca izlenmiş ve bu hemşirelerde şeker hastalığı riskinin anlamlı bir şekilde azaldığı bildirilmiştir. Aynı şartlarda izlenen kontrol grubunda, yani hiç kuruyemiş tüketmeyen hemşirelerde ise, şeker hastalığı riskinin anlamlı şekilde artmış olduğu gösterilmiştir.^[103] Tarihten örnek verecek olursak, Roma İmparatorluğu döneminde ruh hastalarına beyine benzediği için ceviz yediriliyormuş.

Kuruyemişleri çerez olarak değil de, düşük glisemik indeksli (%0-20) olduklarından dolayı, büyüme çağındaki çocukların, gençlerin, gebeler ve kilo vermek isteyenlerin önemli besin kaynağı olarak tüketmeleri çok önemlidir.

Kuruyemiş tüketen gerek TİP I, gerek TİP II şeker hastalarının, kan şeker kontrolleri daha rahat olmakta ve insülin ihtiyaçları da azalmaktadır.

Yüksek glisemik indeksli gıdalar, şekerli içecek, meyve ve meyve suları gibi (aşırı fruktoz yani meyve şekeri içeren) yiyecek ve içecekler aşırı miktarda tüketilmediği takdirde, çocuklarımızın karaciğerleri yağlanmaz.

11-15 hatta daha küçük yaşlarda göbekleri çıkmaz ve göbekleri önde dolaşmazlar. Bu şekilde beslendikleri takdirde, kilo almazlar ve aldıkları fazla kiloları da rahatlıkla vererek, sağlıklı büyür ve gelişirler.

Çocuklarımızı küçük yaştan itibaren sevdikleri, istedikleri ve merak ettikleri bir spora başlatmamız şarttır. Ana babaların en önemli görevlerinden biri de budur. “*Ye kızım ye, ya da ye oğlum ye!*” diye çocukları yemeye zorlamak doğru değildir.

Sekizinci Bölüm

EFANE DİYETLER

Burada hangi diyetleri kastediyorsunuz?

Tabii ki mucize olarak önümüze sunulan tercüme diyetleri! Diğer ülkelerde yaşayan insanlar Türk halkı gibi beslenmez ve aynı şekilde yaşayamazlar. Bu nedenle, oralarda piyasaya sürülen her yeni diyet listesi tercüme edilerek, bir muzice olarak bizlere uygulanmaya çalışılıyor. Yıllardan beri piyasalara birçok yeni diyet listesi çıkmaktadır. Bu diyet listelerinden herhangi biri eğer başarılı olabilseydi, her ay yeni bir diyet listesine ihtiyaç duyulmazdı! Tercüme diyetlere kısa bir süre uyum sağlayabilen kişiler bile 3-4 hafta sonra kendi (eski) alışkanlıklarına dönmek zorunda kalıyor ve verilen kiloları da artarak geri alıyorlar. Bu duruma ani kilo verip alma yani 'yo-yo diyet' deniliyor. Yo-Yo diyetlerin başarılı olamamasının önemli nedenlerinden biri de, kilo vermek isteyenlerin büyük bir çoğunluğunda insülin ve leptin direncinin gelişmiş olmasıdır. Daha önce de ifade etmiş olduğumuz üzere, insülin ve leptin direnci kırılmadığı sürece, kalori azalması sonucu birkaç kilo verilse bile, verilen kilolar birkaç hafta sonra fazlası ile geri alınmaktadır.

Tercüme diyetler hiç faydalı olmuyor mu?

Hayır. Maalesef tercüme diyetler halkımız üzerinde hiç faydalı olmuyor. Çünkü ülkemiz bir Akdeniz ülkesidir. Akdeniz beslenme şekli en sağlıklı beslenme şeklidir. Batı ülkelerinde uygulanmakta olan diyetler kendi halklarının alışkanlıkları ve yaşam biçimleri göz önünde bulundurularak hazırlanmaktadır. Bu listeler doğal olarak kendi ülkelerinde yetişmekte olan ve elde edilen besin maddelerine göre düzenlenmektedir.

Batı ülkelerinde hazırlanan diyet listelerinin, bizim yemek biçimimiz, alışkanlıklarımız ve yaşama şeklimiz ile hiçbir alakası yoktur. Elimizdeki diyetlerin büyük bir çoğunluğu ABD'deki diyetisyen ve beslenme uzmanlarının hazırladıkları listelerdir ve tamamen tercümedir. Oysa ABD ve batıda yaşayan halkın yaşam ve beslenme şekilleri bizimkinden çok farklıdır. Bu nedenle, tercüme diyet listelerini uygulamak bizlere pek faydalı olamıyor. Ne yazık ki, bütün diğer toplumları da kendimiz gibi yiyen içen ve de yaşayan (tek tip toplum) bir toplum olarak algılıyor ve bizlere sunulan bu diyet listelerini bilinçsiz bir vurdumduymazlıkla uygulamaya kalkıyoruz. Bundan dolayı da başarılı olamıyor, sürekli olarak kendimizi suçlayıp, suçluluk içinde yaşıyoruz.

Ne yaparsak yapalım kısa bir süre sonra çocukluğumuzdan beri alışkın olduğumuz, kolaylıkla ulaşabildiğimiz, bütçemizi zorlamayan, pişirmesini bildiğimiz, güncel besin türüne dönmek zorunda kalıyoruz.

Diğer ülkelerin beslenme şekillerinin, bize göre farkları neler?

Ülkelerarasında var olan yaşam ve kültür farklılıkları, doğal olarak yemek hazırlama ve yeme alışkanlıklarına da yansımaktadır.

Örneğin, ABD halkının günlük beslenmesinde pişmiş bir aş ya da sebze yemeği, kıymalı yeşil fasulye vb gibi bir tabak sıcak sulu yemek yoktur. Yani onların büyük bir çoğunluğu, hayatlarında bir zeytinyağlı ya da kıymalı yeşil fasulye yemeğini ne tabağına ne de ağzına koymuştur! Bir tabak kapuska yemeğinin kokusunu dahi duymamışlardır. Yoğurtlu bir kabak, biber ya da patlıcan dolmasını; zeytinyağlı ya da kıymalı bir yaprak, pazı, beyaz veya karalahana sarmasını hayatları boyunca görmemişlerdir.

Bir kâse sade yoğurt ya da ayranın tadını bilmezler. Mercimek, ezogelin, tarhana, yayla vb çorbaları pişirmemiş ve içmemişlerdir.

Mercimek yemeği, mercimek köftesi, bulgur pilavı veya bulgur köftesi yememişlerdir. Bulgur yapma ve pişirme kùltùrleri, yoğurt mayalama alışkanlıkları yaşamlarında olmadığı için, bu besinlerin adı hiçbir diyet listesinde yer almaz. Oysa bu gıdalar en faydalı besinlerin başında gelmektedir. Damak tatları ve alışkanlıkları, bize göre tamamen farklı olduğu için, sabah kahvaltısında beyaz peynirin yanında, zeytinyağı içinde; limonlu, kekikli, kırmızı pul biberli yeşil ya da siyah zeytin yemezler. Hayatlarında, kokteyller dışında (o da ender olarak) bir siyah ya da yeşil zeytin ağızlarına koymamışlardır.

Beyaz peynir ile birlikte salatalık, domates, yeşilbiber, maydanoz vb yeme alışkanlıkları da yoktur. Alışkın olmadıkları için verseniz bile yiyemezler.

Yemekleri ile birlikte zeytinyağı, sirke ve limonlu olarak hazırlanmış zeytinli bir çoban salatası yemezler. Zeytin ve zeytinyağı asırlardan beri Akdeniz ùlkelerinde doğal ve sağlıklı bir şekilde kullanılmaktadır. Buna rağmen, tercüme diyetlerde zeytin ve zeytinyağı adına kolay kolay rastlamayız. Ancak bütün yeşil yapraklı salatalarını çeşitli 'ağır trans yağlarla dolu salata sosları' ile tüketirler. Ceviz, fıstık, fındık, badem gibi kuruyemişler en sağlıklı meyveler olduğu halde, tercüme diyet listelerinde kuruyemiş ve çekirdekler yoktur. Ancak son zamanlarda kuruyemiş olarak bazı listelerde 2 veya 3 adet ceviz önerilmektedir.

Peki, ABD'de yemeklerde ekmek yenir mi?

ABD halkı yemeklerinde son derece az ekmek tüketir. Sabah kahvaltısında ve yemeklerinde hiçbir zaman bizim kadar ekmek tüketmezler, daha doğrusu tüketemezler. Uzakdođu ùlkeleri olan Çin ve Japonya'da da hiçbir öğünde ekmek yenmez. Çünkü ekmek yeme kùltùrleri yoktur. Buna karşın ùlkemizde ekmek en önemli besin maddelerinden biridir ve aşırı bir şekilde tüketilmektedir. Türkiye'de bir yılda kişi başına 200-250 kg ekmek tüketildiği bildirilmiştir.

Yaşam biçimimizde ne gibi farklar var?

Beslenme alışkanlıklarımızın çok farklı olmasının yanı sıra, batı ve doğu toplumlarına oranla hareketli ve aktif bir yaşam biçimi alışkanlığımız da yoktur. Maalesef bizim halkımız sporu sevmez ve spor yapma merakı yoktur. Olduğa yüksek bir genç nüfusumuzun olmasına rağmen (40-50 milyon), gençlerimizde (yaygın olarak) hiçbir spor alışkanlığı gelişmemiştir. Halkımızın genelinde fizik aktiviteleri yok denecek kadar azdır.

Batı ve doğu ùlkelerinde, toplum giderek yaşlanmakta ve yaşlı oranı genç nüfusa oranla giderek artmaktadır. Buna rağmen, bu ùlkelerde her yaşta insanın fizik aktivitesi olduğa yüksektir.

Örneğin ABD, İngiltere, diğer Avrupa ùlkeleri ve Uzakdođu ùlkelerinde, çocuklar anaokulundan itibaren bütün eğitim süreleri içinde mutlaka bir tam gün ya da yarım gün, sevdikleri bir spor ya da jimnastiği ciddi bir şekilde yapmak zorundadırlar. Aksi takdirde sınıf atlayamazlar.

Çocukluktan itibaren bu şekilde yetişen ve yaşayan halk da, işi olsun olmasın her sabah 1 saat sporunu yapar ve daha sonra bisikletine binerek okul ya da işine bisikleti ile gider ve gelir. Bu ùlke şehirlerinde, bütün yollar ve çevre düzenlemesi, yol yürüyen ya da bisiklete binen halk düşünülerek planlanmıştır.

Oysa halkının sağlığını düşünen ve bütün dünyada ilk kez Türkiye'deki okullarda jimnastik dersini zorunlu kılan büyük devlet adamı Mustafa Kemal Atatürk bizim ùlkemizden çıkmasına rağmen,

günümüzde ülkemizde spora çok az zaman ayrılmaktadır. Yetişme çağımızda fizik aktivitemiz yok denecek kadar az olduğu için, bir alışkanlık geliştirmemiş olan bizler, yaşımız ilerledikçe hareket etme şartı arttığı halde tersini yapmakta, köşemize çekilip mümkün olduğu kadar az hareket etmekteyiz.

Yaş ilerledikçe, fizik aktivitenin de giderek artırılması, sağlıklı yaşama, yaşlanma ve hastalıkların önlenmesi için şarttır.

Tercüme diyet listeleri herkese ayrı şekilde verilmiyor mu?

Tercüme listelerin birçoğu tek tip olmaktadır. Yani tek bir boy gömlek, her yaş ve cinsteki insana giydirilmek istenmektedir. Oysa ülkemizde 70 milyon insan varsa, 70 milyon yaşama şekli, alışkanlık ve beslenme şekli var demektir.

Beslenme biçimimiz yaşa, cinse ve faaliyet düzeyine göre, kişiye özel olarak hazırlanmalıdır. 20-30 yaşlarında bir gencin veya doğurganlık çağında ya da hamile olan bir hanımın ihtiyacı olan enerji miktarı ile 40-50 yaşlarında olan bir kişinin günlük enerji (kalori), vitamin ve mineral ihtiyacı aynı düzeyde değildir. Hele kadınlarda menopoz ve erkeklerde andropoz döneminde, günlük enerji ihtiyacı oldukça azalmakta, vitamin ve mineral ihtiyacı da artmaktadır.

Yani bir sepet elma ile bir sepet yumurta aynıymış gibi kabul edilemez!

Tabii bir de yabancı diyetlerin çoğunda alkol yer alıyor. Alkol insan vücudunu nasıl etkiliyor?

Alkol kan dolaşımına çok çabuk geçer ve kan şekerini büyük bir hızla yükseltir. İnsülin ve leptin direncini tetikler. Bu nedenle kilo vermek isteyen obezlerin ve şeker hastalarının alkol kullanmaları son derece sakıncalıdır.

Alkolün, beyin, kalp ve karaciğer hücrelerini sürekli bir şekilde tahrip ettiği bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir.

Dokuzuncu Bölüm

BİR HAFTALIK ÖRNEK MÖNÜ

Sağlıklı bir şekilde, nasıl beslenmeli ve yaşamalıyız? Yani bizim hakiki diyetimiz nasıl olmalı?

Akdeniz mutfağına sahip olan Türk mutfağı, dünyanın en lezzetli ve sağlıklı mutfağıdır. Ancak, daha önceki bölümlerde açıkladığımız gibi Türk mutfağında bazı besinler hazırlanış ve yanlış pişirilme şekilleri ile sağlığımıza zararlı hale dönüştürülmektedir. Akdeniz mutfağında kısıtlanması gereken, sağlığa zarar veren besin bulunmaz. Bütün besinler doğal olarak tüketildikleri zaman, mutlaka sağlığımıza bir yarar sağlamaktadır.

İnsan doğasında kısıtlamalara karşı bir direnç vardır. Bu nedenlerle yasaklamalar ve kısıtlamalarla başarı elde edilememektedir. Burada, genel olarak temel alınacak bir haftalık örnek beslenme planı vermek uygulamada kolaylık getirecektir. Görüleceği gibi bu beslenme planı bir-iki zararlı olan yasağın dışında, sıkı yasaklarla dolu bir liste değildir. Hayat boyu uygulanması gerekli olan ve kolaylıkla uygulanabilecek, bir tür sağlıklı beslenme ve yaşam tarzının benimsenmesi için hazırlanmış önerilerdir. Prensip olarak, ne yemeyeceğimizi değil de, neler yiyeceğimizi düşünmemizi öneren bir listedir.

Çocukluğumuzdan beri alışmış olduğumuz, annelerimizin her gün sofrada önümüze getirdiği yemeklerden oluşmaktadır. Yemekleri tabağına koyarken (tartı ve miktar hesabı yapmadan), rahatlıkla uygulanabilecek örneklerdir.

Karatay Diyeti, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi bakımından, aklımızı kurcalayan birçok soruya cevap vermek ve yönlendirici olmak amacı ile kaleme alınmıştır.

Eski bir Çin atasözüne göre, iyi hazırlanmış bir yemek tabağında dört önemli unsur bulunmalıdır:

1. Renkleri ile göze hitap edebilmelidir.
2. Nefis kokusuyla duyguya hitap edebilmelidir.
3. Çıtır sesi çıkararak kulağa hitap edebilmelidir.
4. Lezzeti ile ağza hitap edebilmelidir.

Peki, bu Çin atasözündeki dört unsur, iyi hazırlanmış bir yemek tabağı için yeterli mi?

İyi bir yemek tabağı için bu dört unsur bizim için tam olarak yeterli değildir. Sağlığını düşünen kişiler için, bunlara ekleyeceğimiz bazı önemli unsurlar bulunmaktadır:

- İyi kaliteli protein içermelidir.
- Düşük glisemik indeksli gıdalar içermelidir.
- Doğal tereyağı, zeytinyağı veya balık yağı (Omega-3) içermelidir.
- Gerekli vitaminleri içermelidir.
- Gerekli emilebilen mineralleri içermelidir (kalsiyum, demir vb).
- Günde üç öğünden fazla yemek yenmemelidir.
- Akşam saat sekizden sonra bir şey atıştırılmamalıdır.

Bir haftalık örnek bir mönüde bulunabilecek gıdalar ve yemek saatleri Şöyle planlanabilir:

Kahvaltı (08.00-09.00):

- İki adet yumurta (özgür tavukların doğal yumurtası)

Suda haşlanarak rafadan ya da kayısı kıvamında hazırlanmış

Tereyağında peynirli omlet de yapılabilir

- 8-10 adet tuzu alınmış yeşil ya da siyah zeytin
- Bir avuç içi kadar beyaz peynir,
- 4-5 adet gün kurusu kayısı
- Şekersiz bitki çayı, su ya da meyve çayı
- Bir (ince belli) çay bardağı ceviz içi

Ekmek yerine beyaz peynirle birlikte yenebilir. Cevizler mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Öğle yemeği (13.00-14.00):

- Bir avuç içi kadar dana söğüş, bol salata ve zeytinyağlı fasulye

Salata olarak dilimlenmiş ya da rendelenmiş turp ve havuç veya mevsim salatası, doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ile hazırlanmalıdır.

- Bir su bardağı tuzsuz ayran
- Arzu edildiği kadar şekersiz bitki çayı ya da su

Ara öğün/şart değil (15.00):

- Yarım su bardağı kadar ceviz
- Şekersiz olarak sevdiğiniz herhangi bir çay ya da taze limonlu su

Akşam yemeği (18.00-19.00) :

- Balık, yeşil soğan, roka ve turp
- Salata bol miktarda hazırlanıp, içine, doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ile birlikte tane keten tohumu ilave ederek hazırlanmalıdır.
- Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.
- Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.
- Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.

Kahvaltı (08.00-09.00):

- Kayısı kıvamında suda haşlanmış iki yumurta

Saf tereyağı ya da zeytinyağı ile omlet veya menemen de yapılabilir

- 8-10 adet tuzsuz zeytin
- Bir avuç içi kadar beyaz peynir
- 2-3 adet çarliston yeşilbiber
- 5-6 adet minik domates
- Şekersiz çay ya da süt
- Bir (ince belli) çay bardağı fındık

Ekmek yerine beyaz peynirle birlikte yenabilir. Fındıklar mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Ara öğün/şart değil (10.00):

- Yarım su bardağı ceviz
- Bol su ya da yeşil çay

Öğle yemeği (13.00-14.00):

- Bir tabak zeytinyağlı barbunya ya da etli sebze yemeği
- Lahana ya da karnabahar salatası

Çiğ ya da buğulanmış olabilir

- Bir su bardağı ayran ya da bir kâse yoğurt

Ara öğün/şart değil (15.00):

- Bir orta boy elma ya da mevsim meyvesi
- Bir kâse yoğurt

Mümkünse evde mayalanmış veya geleneksel usulle üretilmiş. Kesinlikle diyet olmayacak.

- Şekersiz çay ya da bir fincan Türk kahvesi

Neskafe olarak bilinen granül kahveler işlenmiş gıda oldukları için yasak!

Akşam Yemeği (18.00-19.00) :

- Balık ızgara

Fırında veya buğulama usulü de pişirilebilir

- Bir tabak pilaki

- Roka, yeşil soğan, maydanoz ve bir tatlı kaşığı keten tohumu

Tüm salatalara doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ilave edilebilir.

- İki kibrit kutusu kadar tahin helvası
- Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.
- Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.
- Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.

Kahvaltı (08.00-09.00):

- Kayısı kıvamında suda haşlanmış iki yumurta

Saf tereyağı ya da zeytinyağı ile omlet veya menemen de yapılabilir

- Bir avuç içi kadar beyaz peynir
- 2-3 adet tatlı kırmızıbiber
- Yeşil çay ya da sevilen bir bitki çayı
- Bir çay bardağı (ince belli) Antep fıstığı

Ekmek yerine beyaz peynirle birlikte yenebilir. Fıstıklar, tuzsuz ve mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Ara öğün/şart değil (10.00):

- Tuzsuz yerfıstığı

Kavrulmamış ve mümkünse yeni kırılmış olmalı

- Bol su ya da bitki çayı

Öğle Yemeği (12.00-13.00):

- Bir tabak zeytinyağlı taze yeşil fasulye
- 3-4 adet ızgara köfte
- 1 kâse yoğurt
- Turp ve havuç ile rendelenerek hazırlanmış salata ve bir tatlı kaşığı keten tohumu

Tüm salatalara doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ilave edilebilir.

- Bol su veya ayran

Ara öğün/şart değil (15.00):

Bir elma ya da armut

1 kâse yoğurt

Akşam Yemeği (18.00-19.00):

- 3-4 kalem kuzu pirzola ya da avuç içiniz kadar bonfile ızgara
- Zeytinyağlı enginar ya da bir tabak taze bakla
- Mevsim salatası ve bir tatlı kaşığı keten tohumu
- *Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.*

- *Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.*
- *Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.*

PERŞEMBE

Kahvaltı (08.00 -09.00):

- İki yumurta ile hafif ateşte tereyağı ile pişirilmiş peynirli omlet
- 8-10 adet tuzsuz zeytin
- Bir avuç içi kadar beyaz peynir
- 1-2 adet (çarliston) yeşilbiber ya da 1-2 adet salatalık
- Taze maydanoz ve kırmızıbiber
- Yeşil çay ya da sevilen bir bitki çayı
- Bir (ince belli) çay bardağı ceviz içi

Ekmek yerine, beyaz peynirle birlikte yenebilir. Cevizler mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Ara öğün/şart değil (10.00):

- Bir avuç içi kadar tuzsuz yerfıstığı ya da badem içi

Mümkünse yeni kırılmış olmalıdır

- Taze limon eklenmiş bol su ya da bitki çayı

Öğle Yemeği (12.00-13.00):

- Bir avuç kadar dana bonfile ya da 3-4 kalem kuzu pirzolası
- Bir tabak zeytinyağlı pırasa
- 5-6 adet minik domates
- Bir kâse yoğurt ve bir tatlı kaşığı keten tohumu
- Bol su

Ara öğün/şart değil (15.00):

- Bir ufak portakal veya mevsim meyvesi
- Bir avuç içi kadar tuzsuz yerfıstığı ya da badem içi

Mümkünse yeni kırılmış olmalıdır

Akşam Yemeği (18.00-19.00):

- Balık ızgara, kırmızı kuru soğan, dilimlenmiş turp ve roka
- Buğulanmış Brüksel lahanası ve rendelenmiş havuç ya da lahana salatası
- Bir tabak piyaz ya da zeytinyağlı barbunya
- Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.
- Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.
- Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.

Kahvaltı (08.00-09.00):

- İki yumurta ile hafif ateşte tereyağı ile pişirilmiş omlet
- 8-10 adet tuzsuz zeytin
- Bir avuç içi kadar beyaz peynir
- Taze maydanoz, tatlı kırmızıbiber ve 1-2 adet salatalık
- Şekersiz yeşil çay ya da sevilen bir bitki çayı
- Bir (ince belli) çay bardağı fındık

Ekmek yerine beyaz peynirle birlikte yenebilir. Fındıklar mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Ara öğün/şart değil (10.00):

- Bir avuç ceviz içi

Mümkünse yeni kırılmış

- Bol taze limonlu su ya da bitki çayı

Öğle Yemeği (12.00-13.00):

- Bir porsiyon şiş kebab

Yanında pide, pilav ve patates yenilmeyecek

- Taze yeşilbiber, domates, turp, maydanoz, soğan ve sumak
- Bir kâse yoğurt ve bir tatlı kaşığı keten tohumu
- Bol su ya da ayran

Ara öğün/şart değil (15.00):

- Bir elma ve bir avuç tuzsuz yerfıstığı

Kavrulmamış ve mümkünse yeni kırılmış

- Taze limon eklenmiş su ya da şekersiz çay.

Akşam Yemeği (18.00-19.00):

- 3-4 kalem kuzu pirzolası
- Mevsim salatası

Tüm salatalara doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ilave edilebilir.

- Zeytinyağlı enginar ya da yoğurtlu semizotu salatası
- Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.

- *Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.*
- *Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.*

CUMARTESİ

Kahvaltı (08.00-09.00):

- Pastırmalı yumurta
- 8-10 adet tuzsuz zeytin
- Bir avuç içi kadar peynir ve taze maydanoz ya da nane ile birlikte
- Şekersiz yeşil çay ya da sevilen bir bitki çayı
- Bir (ince belli) çay bardağı Antep fıstığı

Ekmek yerine beyaz peynirle birlikte yenebilir. Fıstıklar, tuzsuz ve mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Ara öğün/şart değil (10.00):

- Bir avuç kadar ceviz içi

Mümkünse yeni kırılmış

- Taze limon eklenmiş bol su ya da şekersiz bitki çayı

Öğle yemeği (12.00-13.00):

- Bir porsiyon bonfile ızgara
- Taze yeşilbiber ve domates ya da kuru soğan
- Yoğurt, semizotu ve bir tatlı kaşığı keten tohumu yağı
- Bol su veya ayran

Ara öğün/şart değil (15.00):

- Bir ufak boy portakal veya elma
- Şekersiz yeşil çay

Akşam yemeği (18.00-19.00):

- Balık ızgara
- Dilimlenmiş beyaz turp
- Bol roka, domates ve taze yeşil soğan ile hazırlanmış salata

Tüm salatalara doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ilave edilebilir.

- İki kibrit kutusu kadar tahin helvası
- Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.
- Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.
- Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.

Kahvaltı (08.00-09.00):

- Peynirli omlet ya da pastırmalı yumurta
- Bir avuç içi kadar beyaz peynir
- 8-10 adet tuzsuz zeytin
- Tatlı kırmızıbiber, domates ve salatalık
- Şekersiz yeşil çay ya da sevilen bir bitki çayı
- Bir (ince belli) çay bardağı ceviz içi

Ekmek yerine, beyaz peynirle birlikte yenebilir. Cevizler mümkünse yeni kırılmış olmalıdır.

Ara öğün/şart değil (10.00):

- **Bir avuç kadar ceviz içi**

Mümkünse yeni kırılmış

- Bol taze limonlu su ya da şekersiz bitki çayı

Öğle yemeği (12.00-13.00):

- Bir tabak kuru fasulye, bonfile veya biftek (bir avuç içiniz kadar olabilir)

Yanında pilav ve patates yenmeyecek

- Bir adet kuru soğan
- Çoban salatası

Tüm salatalara doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu ve sızma zeytinyağı ilave edilebilir.

- Bol su

Ara öğün/şart değil (15.00):

- Bir avuç tuzsuz yerfıstığı

Kavrulmamış ve mümkünse yeni kırılmış

- Şekersiz çay

Akşam yemeği (18.00-19.00):

- Balık ızgara
- Taze yeşil soğan, bol roka ve domates
- Közlenmiş taze kırmızıbiber
- *Akşam saat 19.00-20.00'den sonra meyve dâhil hiçbir şey yenilmemeli.*

- Bol su, taze limon eklenmiş olarak içilebilir.
- Mümkünse, yatmadan önce 30-40 dakika kadar yürüyüş yapmalı.

Not:

- Buradaki mönülerde yer alan ara öğünler şart değildir. Alışkın olduğumuzdan dolayı örnekler verilmiştir. Aslında, kuvvetli bir kahvaltıdan sonra ara öğün ihtiyacımız kalkar.
- Tatiller günlerinde kuvvetli bir kahvaltı yaptıktan sonra, akşam yemeğine kadar ara öğün ihtiyacımız olmadığını hepimiz biliriz. Pazar günleri iki öğün yemek yeterli oluyor.

Ramazan ayında oruç tutarken sağlıklı bir şekilde nasıl beslenebiliriz?

Ramazanda da bir haftalık örnek mönüde verilen bütün yiyecekler rahatlıkla yenebilir.

Sahurda yiyebileceğimizin listesi

Sahurda yenecek yemek ya da kahvaltı kuvvetli protein içermelidir.

- Az pişmiş 2-3 yumurta, bol peynirli omlet ya da menemen de olabilir
- Bol domates, salatalık, yeşilbiber, kırmızıbiber ve turp
- Bir avuç içi kadar tuzsuz peynir
- 9-10 adet tuzsuz zeytin
- Bir kâse yoğurt, içine ceviz ya da kuruyemiş, kuru nane, zerdeçal, bir tatlı kaşığı kadar bütün keten tohumu, bir çorba kaşığı soğuk sızma zeytinyağı.

Keten tohumu ve zeytinyağı kabızlığı önler

- Süt, ayran veya şekersiz limonlu çay
- Bol su
- Bir kâse çorba

Tarhana, mercimek, ezogelin, yoğurt çorbası veya sebze çorbası olabilir

- Dayanamayanlar ve aşırı acıkanlar için bir el avucu kadar pide

İftarda yiyebileceğimizin listesi

- Sıcak bir çorba ile oruç açılabilir. Tarhana, mercimek, ezogelin, yoğurt çorbası, her türlü sebze çorbası veya yuvalama gibi ev çorbaları olabilir.
- Hazır çorbalar kesinlikle tüketilmemelidir!
- Bir adet orta boy lahmacun veya bir avuç içi kadar ramazan pidesi yenebilir.
- Pastırma, peynir, 9-10 adet tuzsuz zeytin yenebilir.
- Menemen, pastırma ya da ışgınlı^[104] yumurta.
- Köfte, sulu sebzeli et yemeği, zeytinyağlı yemekler. Dolma, sarma, karnıyarık, imambayıldı vb gibi her türlü yemek yenebilir.
- Her türlü kırmızı et kebabı, 2-3 kaşık bulgur pilavı ve mevsim salatası ile birlikte olabilir.

- Yeşil mercimek yemeği veya zeytinyağlı, yoğurtlu ve sarımsaklı semizotu salatası yenebilir.
- Haşlanmış patates salatası olabilir.

Patates püresi ya da kızartması yenilmeyecek!

- Bir kâse yoğurt, içine ceviz ya da kuruyemiş, kuru nane, zerdeçal, bir tatlı kaşığı kadar bütün keten tohumu, bir çorba kaşığı soğuk sızma zeytinyağı hazırlanarak yenebilir.

Keten tohumu ve zeytinyağı kabızlığı önler.

- Cacık

Yoğurt, salatalık, semizotu, nane, kekik, sarımsak, soğuk sızma zeytinyağı ve kırmızı pul biber ile hazırlanabilir.

- Bol salata

Bol miktarda doğal sirke, limon, az miktarda kristal kaya tuzu, sızma zeytinyağı, sumak ve peynirli hazırlanabilir.

- Komposto

Kuru kayısı, mürdüm eriği, çekirdekli kuru üzüm, kuru incir, yabanmersini, bol ceviz ve badem bir tencereye konulduktan sonra, üzerine su eklenerek buzdolabında bir gece bekletilerek hazırlanır. Yemeklerle tatlı yerine tüketilir. Bu kompostoya şeker ya da tatlandırıcı eklenmeyecek ve kesinlikle kaynatılmayacak!

- Az şekerle hazırlanmış güllaç ve bir adet taze mevsim meyvesi yenebilir.
- 1 çay bardağı kadar yaban mersini, 1 kâse yoğurda eklenerek yenilebilir.
- Şekersiz Türk kahvesi
- Bol ayran
- Bol su
- Bol sıcak ya da ılık taze limon ve taze nane eklenmiş su

Yemekle birlikte herhangi bir çay veya şekerli hiçbir içecek (demir Emilimini önlediği için) içilmemelidir.

Onuncu Bölüm

PRATİK YEMEK TARİFLERİ

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN

Malzeme

5-6 adet patlıcan

2-3 adet kuru soğan

1-2 adet yeşilbiber

1-2 adet olgun domates

3-4 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Hazırlama

5-6 adet patlıcan, kabukları soyulmadan tepsiye dizilir. Ortaları bıçakla yarılr ve fırına konur. 200 derecede yumuşayınca kadar pişirilir.

Bu arada; bol kuru soğan, yeşilbiber, taze olgun domates -salça değil- ve sarımsak küçük küp şeklinde doğranıp harmanlanarak, patlıcanların içine doldurulacak iç hazırlanır. Bir tutam tuz ve karabiber eklenerek iyice karıştırılır. Fırında yumuşamış olan patlıcanların içine doldurulur. Üzerine bol zeytinyağı eklenir ve fırında (200 derecede) yavaş yavaş pişirilir. Hazırlanması 10 -15 dakika alır. Üzerine bol taze maydanoz eklenir ve servis yapılır. Yanında cacık, mevsim salatası veya yoğurtlu semizotu salatası ile afiyetle yenir...

Kızartma yapılmadığı için daha lezzetli ve daha sağlıklı olur. Fırında yavaş yavaş pişiyorken başka işlere zaman kalır.

KABAK YEMEĞİ

Malzeme

5-6 adet kabak

5 adet yumurta

Ezilmiş klasik beyaz peynir (diyet ya da 'light' değil)

Kuru nane

Karabiber

Tuz

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Hazırlama

Kabaklar rendelenir. Yumurta, ezilmiş beyaz peynir, kuru nane, bir tutam tuz ve karabiber, bol zeytinyağı eklenerek harmanlanır. Bir fırın tepsisine yayılır ve 180 derecede ısıtılmış fırında 5-10 dakika pişirilir. Yoğurt ile servis yapılır. Sıcak ya da soğuk yenebilir.

Kabaklı karışma kesinlikle un eklenmez ve kızartma yapılmaz.

FIRINDA KUZU PİRZOLA VEYA DANA BİFTEK

Malzeme

1 kg kuzu pirzola veya dana biftek

3-4 adet olgun domates

2-3 adet acı veya tatlı yeşilbiber

Kekik

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Hazırlama

Kuzu pirzola veya dana biftek bir tepsiye dizilir. Üzerine zeytinyağı eklenir. 200 derecede ısıtılmış fırında, 10-15 dakika kadar, yavaş yavaş pişirilir. Etler hafif suyunu çekmeye başlayınca, üzerleri dilimlenmiş domates biber ile kaplanır. Biberler kızarmaya başlayınca ya da fırından çıkarmaya yakın bol kekik eklenir. Suyu azalınca kadar fırında bekletilir. Daha sonra mevsim salatası ile servis yapılır. Tuz ve karabiber eklenmez!

DANA NUAR

Malzeme

1 bütün dana nuar

100-200 gr tane karabiber

50 gr kekik

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Hazırlama

Kasaptan bütün bir dana nuar alınır. Bir tepsi içinde ya da havanda 100-200 gr kadar tane karabiber dövülerek kırılır ve ufalanır (değirmende çekilmez). Kırılmış biberlere bolca kekik eklenerek harman yapılır.

Nuar tepsiye yerleştirilir ve üzerine zeytinyağı sürülür. Daha sonra -elle bastırılarak- nuarın her tarafı karabiber ve kekik karışımı ile kaplanır.

250 derecede ısıtılmış fırında 40-60 dakika kadar pişirilir. Nuarın büyüklüğüne göre pişirme süresi ayarlanır.

Nuar, suyunu çekip piştikten sonra dilimlenerek, salata ve yoğurtla birlikte servis yapılır. *Artan kısmı buzdolabı poşetine konularak, buzdolabında saklanabilir. Daha sonra soğuk söğüş olarak yenilir veya sandviç yapılabilir.*

Sonraki öğünler için de kuşbaşı şeklinde doğranıp, soğan, sarımsak, taze domates ve yeşilbiber katılarak sote yapıp, sıcak et yemeği olarak da hazırlanabilir.

BALIK

Her türlü balık mevsimine göre, ızgara, fırın ya da buğulama olarak pişirilebilir. Bol salata, taze ya da kuru soğan, roka ile birlikte yenir.

Balık yedikten sonra, bir-iki kibrit kutusu kadar tahin helvası yenilebilir.

BULGUR SALATASI

Malzeme

1-2 su bardağı köftelik veya pilavlık esmer bulgur

Üzerini örtecek miktarda sıcak su

2-3 adet kuru soğan

Yarım demet taze maydanoz

Yarım demet taze nane

Kırmızı pul biber

Karabiber

Tuz

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Hazırlama

Bulgur bir tencereye konulur, üzerine sıcak su eklenir ve yumuşaması beklenir. Bol kuru soğan, maydanoz, taze nane ince ince kıyılarak doğranır. Kırmızı pul biber, azıcık tuz, karabiber ve zeytinyağı eklenerek harmanlanır. Daha sonra servis yapılır. Et yemeklerinin yanında, yoğurt ve cacıkla yenilebilir.

Bu salata, aşurelik buğday ile de hazırlanabilir. Ancak bulgur kaynatılmaz, buğday iyice yumuşayana kadar kaynatılır.

YEŞİL MERCİMEK SALATASI

Malzeme

1-2 su bardağı yeşil mercimek

2-3 adet kuru soğan

1 tatlı kaşığı bütün keten tohumu veya susam

Yarım demet taze maydanoz

Kırmızı pul biber

Karabiber

Tuz

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Arzuya göre kuru nane

Hazırlama

Yeşil mercimek suda bekletildikten sonra yumuşayıncaya kadar kaynatılır. (Çok fazla yumuşamamasına dikkat edilmelidir.)

Ateşten alınıp soğuması beklenir. Bu arada soğan ve maydanoz doğranır. Mercimek soğuduktan sonra, soğan, zeytinyağı, susam veya keten tohumu eklenir. Bir tutam tuz, karabiber ve kırmızı pul biber eklenerek bol yeşil maydanozla servis yapılır.

Kuru nane de eklenebilir.

TURP VE HAVUÇ SALATASI

Malzeme

1-2 adet havuç

1-2 adet turp

Yarım demet maydanoz

1 adet limon

2 yemek kaşığı doğal elma sirkesi

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Hazırlama

Turp ve havuç rendelenir. Maydanoz, limon, sirke ve zeytinyağı eklenerek salata yapılır.

Doğal -geleneksel usul- sirke, mide hazmını ve de midenin boşalmasını yavaşlatır. Bu nedenle son derece faydalıdır. Elma sirkesinin asiditesi, insan vücudu asiditesine en uygun olanıdır, bu nedenle tercih edilmelidir...

Kırmızı pancar salatası

2-3 adet kırmızı pancar haşlanır ya da buğulama yapılarak yumuşatılır. Dilimlenerek doğal sirke, limon ve sızma zeytinyağı eklenerek et ya da sebze yemeklerinin yanında servis yapılır.

Haşlanmış veya buğulanmış pancar ayrıca arzu edilen salatalara da katılabilir. Bol sirke ve çok az tuz kullanılarak -geleneksel usul- ev turşusu da yapılabilir.

BALLI ELMA SİRKESİ

(Nihal Doğan)

Malzeme

3 kg sert ve sulu köy elması *(Bu elmalar yumurta şeklinde, ekşimsi bir tatta ve bol sulu olur. Anadolu köylerinde yetişir. Bulamazsanız Amasya elması da kullanabilirsiniz.)*

1-2 yemek kaşığı doğal bal

1-2 su bardağı su

Hazırlama

Elmalar iyice yıkanıp kurulanır. Katı meyve sıkacağı ile sıkılarak suyu çıkarılır. Elma suyu cam bir kavanoza alınarak içerisine bal ilave edilir ve iyice karıştırılır. Ağız hava alacak şekilde bir tülbentle bağlanarak, güneş varsa cam kenarına yoksa ılık ve loş bir ortama konur. 4-6 hafta kadar zaman geçince üzerinde denizanası şeklinde bir maya ve kapak kısmında da sirke bakterileri dediğimiz minik kurtçuklar oluşur. Bu sirke fermantasyonunun başladığının işaretidir. 8-10 hafta sonra süzülür. (Kurarken su katmadığımız için asit derecesi yüksek -sert- bir sirke olacaktır. Bunu yumuşatmak isteyenler içerisine 1-2 su bardağı su ilave ederek 2-3 hafta daha bekletebilirler.)

Süzdükten sonra, bir şişeye alıp ağız sıkıca kapatılarak serin bir yerde muhafaza edilir. Sirke durdukça değeri artar ve canlılığı devam eder. Bu sebeple dibinde tortular içinde mayalar oluşabilir.

Katı meyve sıkacağı bulamayanlar, elmaları iri iri -küp şeklinde- doğrayıp, kavanozun içine yerleştirdikten sonra üzerini örtecek miktarda su ve 1-2 yemek kaşığı bal ilave ederek de – yukarıdaki aşamalarla- elma sirkesini yapabilirler.

Elma haricinde üzüm, böğürtlen, yabanmersini ve alıç gibi orman meyveleri ile de sirke yapabilirsiniz...

Günümüzde sirkenin doğal tadının unutulması ve pek tercih edilmemesinin ana sebepleri; fabrikasyon yöntemler ile üzüm veya elma gibi meyvelerin çok kısa sürede fermente edilmesi, içerisine mayalama amacı ile E260 olarak tanımlanan asetik asit konulması, koruma amacı ile –ki hakiki sirkenin koruyucuya ihtiyacı olmaz- E223 olarak tanımlanan antioksidan -sodyum metabisülfid- katılması, ayrıca bu tür işlemlerle üretilen sirkelerin çoğunun kükürt dioksit içermesidir.

Fabrikasyon yönetmelerle üretilen sirkelerin her zaman aynı renk, tat ve kokuda olmasının sebebi de bunlardan kaynaklanmaktadır.

YOĞURT MAYALAMA

(Nihal Doğan)

Malzeme

1 kg süt

1 yemek kaşığı ev yoğurdu (yoksa mlekte satılan yoğurtlardan olabilir)

Cam kâse veya toprak mlek

Büyük (pamuk kumaştan) bir sofraya bezi

Hazırlama

Süt, bir tencereye konularak iyice kaynatılır. Daha sonra cam bir kâse veya toprak bir mleğe boşaltılır ve biraz soğuması beklenir. Sıcaklığı, serçe pamağının dayanma derecesinde kalacak şekilde olduğu zaman 1 yemek kaşığı yoğurt, tahta bir kaşık yardımı ile süte karıştırılır. zerine cam veya porselen bir kapak kapatılır. Bez örtüye sarılarak oda sıcaklığında 4-5 saat kadar bekletilir. Mayalandıktan sonra buzdolabına konur ve arzu edildiği zaman yenir.

Açık süt, mandıralardan veya günlük taze süt satan yerlerden alınabilir. Eğer bulunamazsa günlük pastörize süt (cam şişede) kullanılabilir.

ELMALI İNCİRLİK KEK

(Neval Polat)

Malzeme

2 adet yumurta

1,5 çay bardağı süt

1 ay bardağı iri kıyılmış ceviz

4 adet elma

4 adet kuru incir

1 yemek kaşığı bütün keten tohumu

1 ay kaşığı tarçın

Yarım su bardağı un

1 kaşığ kabartma tozu

Hazırlama

Elmalar soyulup, küp Şeker büyüklüğünde doğranır. İncirler nohut büyüklüğünde doğranır. Bir kaptaki elma, tarçın, incir, ceviz ve keten tohumunu karıştırılır. Diğer taraftan başka bir kaptaki yumurta blender ile çırpılıp un, kabartma tozu ve süt eklenerek karıştırılır. Ardından elmalı malzeme hamura katılır ve yağlanmış tepsiye dökülür. 180 derece ısıtılmış fırında 20 dakika kadar pişirilir.

LAHANA BÖREK

(Neval Polat)

Malzeme

1 adet küçük boy beyaz lahana

1 adet yumurta

2 yemek kaşığı un

2 su bardağı süt

2 çay bardağı sızma zeytinyağı

Bir avuç içi kadar beyaz peynir

İçi için

1 adet kuru soğan

500 gr kıyma

1 adet havuç

Hazırlama

Lahana az suda haşlanır. Sonra bir bezle kurularak, suyu iyice alınır.

Peynir ezilir. Süt, zeytinyağı, yumurta, peynir ve un iyice karıştırılıp, börek harcı hazırlanır. Soğanlar ince ince kıyılır, havuç rendelenir. Kıyma, soğan ve havucu birlikte pişirin. Bu içe arzu edilirse zencefil ve karabiber de eklenebilir.

Daha sonra 1 kat lahana, üstüne börek harcı, 1 kat lahana, üstüne börek harcı ve ortasına kıymalı harç gelecek şekilde, lahana yufka gibi kullanılarak börek hazırlanır. 180 derece ısıtılmış fırında 40 dakika kadar (harç katılaşınca kadar) pişirilir.

ŒEKERSİZ KABAK TATLISI

(Neval Polat)

Malzeme

2 dilim tatlı balkabağı

1 adet elma

2 adet portakal

1 ay bardağı ceviz

1/2 çay bardağı kuru üzüm

1 ubuk tarçın

1 yemek kaŒıđı tereyağı

Hazırlama

Kabaklar e, elmalar sekize bölünür. Portakalların kabukların soyulup (arzu edilirse kabuklu olarak) dilimlenir. Tüm malzemeler, kapaklı bir fırın kabına konur, malzemelerin üzerine tereyağı, küçük küçük dağıtılarak ilave edilir. 180 derece ısıtılmıŒ fırında yaklaşık 1 saat kadar piŒirilir.

SÜTLÜ İNCİR TATLISI

(Neval Polat)

Malzeme

İstenilen miktarda kuru incir

Her incir için 1 adet ceviz içi

Süt

Hazırlama

Cevizleri iri iri parçalanır. İncirlerin sapı kesilip, kapaklı bir kaba dizilir. Üstüne kaynar süt dökülüp, incirler yumuşayınca kadar beklenir. Yumuşayan incirler, parmak yardımı ile sap kısmından oyularak içine cevizler yerleştirilir. Oda ısısında bir gece (süt katılaşınca dek) bekletilir.

Afiyet olsun...

Bu yemek tarifi örneklerini mevsime uygun olarak, elimizdeki malzemelerle daha da çoğaltabiliriz. Doğal şekilde hazırlayabileceğimiz bu yemek ve tatlılar, düşük glisemik indeksli karbonhidrat içerdikleri için tokluk hissimiz uzun süre devam eder. Bu nedenle ara öğün ihtiyacımız olmaz. İşte bu sebeple ara öğünler şart değildir! Ancak başlangıçta ihtiyaç olabilir düşüncesi ile örnek mönü listesine eklenmiştir.

Ayrıca, tümü doğal olan yiyeceklerin besleyici ve tok tutucu özellikleri yüksektir. Sağladıkları yoğun enerji sayesinde, yenmelerinden 1-2 saat sonrasına kadar acıkma hissedilmez, dinçlik ve canlılık oluşur. Vücudumuza toksik yağlar ve katkı maddeler girmediği için karaciğerimiz rahatlar. Dışarıdan ara öğün yenilmediği için de organizmamız ara öğün olarak kendi yağlarını kullanmaya başlar. Bunun sonucunda da karaciğer yağları ile birlikte iç yağlarımız yıkılmağa başlar. Karaciğerin dinlenmesine ve kendini toparlamasına fırsat sağlanmış olur. Kan şekeri inişli çıkışlı olmaz, bu nedenle de kan insülin ve leptin düzeyimiz düzenli bir şekilde düşük kalır. Karatay Diyeti'nin uygulanması ile sağlığımızı kazanır ve sağlıklı yaşarız...

Onbirinci Bölüm

KARATAY DİYETİ'NİN ÖZETİ

Karatay Diyeti'nin önerilerini kısaca şu şekilde özetleyebiliriz:

1. Sızma zeytinyağı her türlü sebze yemeği yenebilir. Bakla, kabak kalye, kuru ve yaş fasulye gibi...
2. Bir tabak kıymalı taze veya kuru sebze yemeği yenebilir.
3. Yemekler ile ekmek, pirinç pilavı ve makarna yenilmeyecek!
4. Yoğurt ve salatalara her türlü taze maydanoz, taze veya kuru nane, kekik, fesleğen vb otlar eklenebilir.
5. Yemeklerde ve salatalarda zeytinyağı olarak ısıtılmış işlem görmemiş soğuk sıkım zeytinyağı kullanılabilir.
6. Mısırözü ve ayçiçeği yağları yemek pişirme ve kızartmalarda kesinlikle kullanılmayacak!
 - *Isıtmaları ile trans yağlar oluşur.*
 - *Yüksek ısıda sıvı yağlar doğal özelliklerini kaybederek trans yağlara dönüşürler. Trans yağlar, kan yağlarından trigisedleri yükselterek karaciğer yağlanmasını başlatır. Bu nedenle kalp, damar hastalıkları, felç ve her türlü kanser nedeni olan en zararlı yağlardır.*
 - *Trans yağlar, hayvansal katı yağlardan daha tehlikelidir ve daha önce de bahsetmiş olduğumuz gibi her türlü dejeneratif hastalığın, alerji ve kanserin başlama nedenidir.*
 - *Trans yağlar, insülin direncini başlatan en tehlikeli kimyasal maddelerdir. İnsan vücudu doğal olmayan bu yağları tüketmeye programlanmamıştır*
7. Margarin haline dönüştürülmüş olan sıvı yağlarda da fazla miktarda trans yağ meydana gelmektedir. Bu sebeple margarin kullanılmayacak!
8. Vücut yağlanmasını önlemek ve bozulmuş kan yağlarını normalleştirmek amacı ile mutlaka doğal -geleneksel usul- tereyağı ve esansiyel sıvı yağlar tüketilmelidir. Doğal balık yağı Omega-3 ve kolesterol, bütün hücre zarlarımızın temel yapı maddeleridir.
 - *Hücresel tıp, hücre zarlarının yapısını inceleyen bir bilim dalıdır. Çağımızda nano teknolojinin ilerlemesi sonucu, hücre zarlarının yapısını en ince ayrıntılarına kadar inceleyebilmeyi mümkün kılmıştır. Elde edilen ayrıntılı bilgiler sonucu hücre zarlarının doğal yapı taşı olan Omega-3 yağ miktarının azalması ve Omega-6 yağ miktarının çok fazla olması sonucu, hücrelerin normal olarak çalışmadığı; zayıflayarak her türlü hastalığa zemin hazırladığı bilimsel olarak gösterilmiştir.*
 - *İleri yaşlarda ortaya çıkan bütün dejeneratif hastalıkların nedeni olarak, hücre zarlarında Omega-3 yağ miktarının azalması, buna oranla Omega-6 ve trans yağ miktarının çok artmış olması gösterilmiştir. Taş devrinde yaşayan insan kalıntılarından alınan DNA örneklerinde dejeneratif hastalıkların bulunmadığı ve Omega-3/Omega-6 oranının 1/1 olduğu bildirilmiştir.*
9. Bal, reçel ve pekmez yok!
 - *Kan glukozuna hızla dönüşen, boş kalorili tatlı oldukları için...*
10. Tatlılara, çaylara ve kahveye hiçbir şekilde tatlandırıcı eklenmeyecek.

• *Suni (yapay) tatlandırıcılar karaciğer ve iç yağlanmasına neden oluyor ve şeker hastalığını başlatıyor.*

11. Üzerinde diyet yazan kurabiye, bisküvi, çikolata, şeker vb yenilmeyecek.

12. Hiçbir şekilde diyet ve gazlı içecekler kullanılmayacak.

13. Keten tohumu ve balık yağı (Omega-3), kan yağlarını düzenler, kanı sulandırır, kilo vermeyi kolaylaştırır, kilo almayı önler, hipertansiyon ve depresyon gelişmesini engeller.

14. Keten tohumu azar azar yiyeceklere eklenebilir. Susam da keten tohumu kadar faydalıdır. Arzu edildiğinde onun yerine kullanılabilir.

• *Keten tohumu, doğal olarak kabızlığın giderilmesinde yararlıdır. Fazlası ishal yapabilir.*

15. Tüketilen yiyeceğin doğal ve bütün olmasına dikkat edilmelidir.

16. İşlenmiş olan yiyeceklerde gizli olarak -damak tadını etkilemek amacı ile-, tehlikeli ve kanser yapan, damar sertliğini başlatan zararlı trans yağlar ve bozuk şekerler bulunur.

17. Yemeklerimizde tuz miktarı azaltılmalıdır. Rafine tuz yerine kristal kaya tuzu (cam veya ahşap değirmende öğütülerek) kullanılmadır.

18 .Tahıllar, un ve nişastalı bütün gıdalar tüketildikten hemen sonra kan şekerine dönüşürler. Bu tür gıdalar, daha sonra karaciğer yağı ve iç organ yağı olarak depo edilirler. İnsülin ve leptin direncini başlatır ve giderek artırır. Bu sebeple tüketilmemelidirler.

19. Aşırı miktarda meyve ve meyve suyu tüketildiğinde de, vücudumuzun kan şekerinde aşırı miktarda yükselme görülür. Enerji olarak kullanılmadıkları için kan yağlarına dönüşür ve yağ olarak birikirler. Selülit nedenidirler. Selülit, insülin ve leptin direncinin önemli bir belirtisidir. Be nedenle meyveler, önceki bölümlerde anlattığımız ölçüde ve özellikle az miktarda tüketilmelidir.

• *Araba lastiği şekilde göbek yağlanması son derece tehlikelidir. Göbek yağlanması, karaciğer yağlanmasının ve insülin-leptin direncinin önemli bir kanıtı ve belirtisidir. Göbeği olan herkesin önce karaciğeri yağlanır, daha sonra da göbek yağı artmaya başlar.*

• *Kalp, damar, böbrek gibi organların yağlanması da karaciğer yağlanması ile başlamaktadır. Kadınlarda selülit, kalça ve göbek yağlanması; erkelerde göbek yağlanması ve memelerin büyümesi de saydığımız bu nedenlerdendir.*

• *Kan yağlarının bozulması, kan kolesterolün yükselmesi de karaciğer yağlanmasının kaçınılmaz bir sonucudur.*

• *Şişmanlık, Dünya Sağlık Örgütü tarafından en tehlikeli hastalıklardan biri olarak kabul edilmektedir. Dejeneratif dediğimiz, ileri yaşlarda ortaya çıkan öldürücü hastalıkların nedeni kilo alma, yani vücudun yağ miktarının artmasıdır.*

• *Ancak unutmayalım ki şişmanlık ve şişmanlığın neden olduğu, ileri yaşlarda ortaya çıkan hastalıklar, genel kanının aksine önlenbilir hastalıklardır. Özellikle 30'lu yaşlarda farkında olmadan yavaş yavaş karaciğer yağlanması başlamaktadır. Bunun zamanında farkına varılarak karaciğer yağlanmasını önlemek mümkündür. Bu şekilde 40-50 yaşlarda ortaya çıkacak olan birçok sağlık sorunu yaşanmayacaktır. Bu hastalıkların genetik olmadığını, önlenbilir olduğunu daha önce birkaç kez vurgulamıştık.*

20. Her gün 2-2,5 litre taze limonlu doğal kaynak suyu içilmeli.

21. Beslenmenin önerildiği şekilde düzenlenmesinin dışında her gün 40-50 dakika sık

adımlarla yürüyüş yapılmalı. Evde 10 dakika ip atlanabilir. 30 dakika sevilen bir müzik dinlenebilir. Bir arkadaş, kardeş ya da eşiniz ile 10-20 dakika dans edilebilir.

Son olarak her gün 2-3gr katkısız Omega-3 tüketilmelidir.

- *Omega-3 yağ kapsülleri içinde kesinlikle Omega-6 yağı bulunmamalıdır.*

Kaynak Kitaplar

1. Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.151. Wellnes Resources Books Publisher 2nd ed., USA 2005.
2. Simonopolus A P and Robinson J., The Omega Diet. Harper Collins Publishers, New York, NY 1999.
3. Budwig Johanna. Flax Oil as a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases. Apple Publishing Vancouver Canada, 1994.
4. Gordon G. The Omega-3 Miracle. Freedom Press, Ca 2004.
5. Brown R A., Omega Six The Devil's Fat. Les Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.
6. Enig Mary., Fallon Sally. Eat Fat Lose Fat. The Healthy Alternative to Trans Fats. Penguin Books Ltd.London WC2R ORL., England 2006.
7. Erasmus U., Fats that Heal Fats that Kill. Alive Books TN Canada, 1993.
8. Enig Mary., Doctoral Dissertation. University of Maryland, 1984.
9. Jon J. Kabara., Fats Are Good for You And Other Secrets: How saturated fat and cholesterol actually benefit the body. North Atlantic Books Publisher. Berkley, California, USA, 2008.
10. Allport S., The Queen of Fats. Why Omega-3s were Removed from the Western Diet. What We can do to Replace Them. University of California Press. California London 2006.
11. Puri B K. and Boyd Hilary. The natural way to beat depression. The groundbreaking discovery of EPA to change your life. Hodder and Stoughton Publisher. Great Britain, 2005.
12. Uffe Ravnskov., Fat and Cholesterol are Good for you.GB Publishing, Sweden 2009.,pg.44-48.
13. Kendrick M., the Great Cholesterol Con: THE TRUTH ABOUT WHAT REALLY CAUSES HEART DISEASE AND HOW TO AVOID IT. Published by John Blake Pub.Ltd.,London W14 9PB, England, 2007.
14. Sutter H., Big Fat Lies: Is Your government making you fat? Publisher Infinite Ideas Ltd., 2010 Oxford United Kingdom.

[\[1\]](#) Friedman JM. The function of leptin in nutrition, weight, and physiology. *Nutr Rev.*2002 Oct;60(10pt2):s1-14.

[2] Senfert J. Leptin effects on pancreatic beta-cell gene expression and function. *Diabetes* 2004 Feb; 53 Suppl.1:s152-8.

[3] Trigliserid: Depolanan vücut yağı ve kan yağları

[\[4\]](#) Heini AF., et al., Association of leptin and hunger-satiety ratings in obese women. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 1998 Nov;22(11):1084-7.

[5] Arch JR. Central regulation of energy balance: inputs, outputs and Leptin resistance. Proc Nutr. Soc. 2005 Feb;64(1):39-46.

[6] Havel PJ. Role of adipose tissue in body-weight regulation mechanisms regulating Leptin production and energy balance. Proc.Nutr Soc.2000 Aug;59(3):359-70.

[\[7\]](#) Bank SA., et al., Triglycerides induce leptin resistance at blood-brain barrier. *Diabetes* 2004 May;53(5):253-60.

[8] Çiftci, Ç., et al., “The Adipocyte Hormones and Relationship with Metabolic Syndrome Components”, *European Journal of Clinical Investigation*, 36, 282, 2006.

[9] Tsuda K., et al., Leptin and membrane fluidity of erythrocytes in essential hypertension. *Am J Hyperten.* 2004 Apr;17(4):375-9.

[10] Pantanetti P., et al., Adipose tissue as an endocrine organ? A review of recent data related to cardiovascular complications of endocrine dysfunction. *Clin Exp Hypertens*. 2004 May;26(4):387-98.

[1] Türkoğlu Ç., et.al., “Effect of Abdominal Obesity on Insulin Resistance and the Components of the Metabolic Syndrome: Evidence Supporting Obesity as the Central Feature,” *Obes Surg*, 13, 699-705 (2003).

[12] Subklinik: Hastalık belirti ve semptomları hafif olduğundan farkedilmeyen bir hastalık durumu

[13] Lofgren I, et al., Waist circumference is a better predictor than body mass index of coronary heart disease risk in overweight premenopausal women. *J Nutr.* 2004 May;134(5):1071-6.

[14] Kurukulasuriya LR., et al., Stroke prevention in diabetes and obesity. *Exper Rev Cardiovasc Ther.* 2006 Jul;4(4):487-502.

[15] Pi-Sunyer., et.al., Glycemic index and disease. Am J Clin Nutr. 2002;76:290S-298S..

[16] Ludwig DS., et al., The glyceimic index at 20 years. *Am J Clin Nutr.* 2002;76:264S-265S.

[17] Lofgren I, et al., Weight loss associated with reduced of carbohydrate reduces the atherogenicity of LDL in premenopausal women. *Metabolism*. 2005 Sept;54(9):1133-41.

[18] Wood RJ., et alç, Carbohydrate restriction alters lipoprotein metabolism by modifying VLDL, LDL and HDL subfraction distribution and size in overweight men. J Nutr 2006 Feb;136(2):384-9.

[19] Frost G., et al., The relevance of the glycaemic index to our understanding of dietary carbohydrates. *Diabetic Medicine* 2000;17:336-45.

[20] Jenkins DJA., et al., Glycemic index: overview of implications in health and disease. Am J Clin Nutr.2002;76:266S-273S.

[21] Irene S., et al., Lower Carbohydrate/Higher Monounsaturated Diet Appropriate in Type 1 Diabetes. *Diabetes Care* 2009 Sept;32:1597-1599.

[22] Bayken AE., et al., Glycemic index in the diet of European outpatients with type 1 diabetes:relation to glycated hemoglobin and serum lipids. *Am J Clin Nutr.* 2001;73:574-81.

[23] Brynes AE., et al., A randomised four-intervention crossover study investigating the effect of carbohydrates on daytime profiles of insulin, glucose, non-esterified fatty acids and triacylglycerols in middle aged men. *Br J Nutr.*2003 Feb;89(2):207-18.

[24] Ford ES., et al., Glycemic index and serum high-density lipoprotein cholesterol concentration among US adults. *Arch Intern Med.* 2009;161:572-6.

[25] Frodt,G., et al., Glycaemic index as a determinant of serum HDL-cholesterol concentration. Lancet 1999;353:1045-48.

[26] Giacco R., et al., Long-term dietary treatment with increased amounts of fibre-rich low glycemic index natural foods improves blood glucose control and reduces the number of hypoglycemic events in type 1 diabetic patients. *Diabetes Care* 2000;23:1461-66.

[27] Wille HW., et al., Glycemic index, glycemic load and risk of type 2 diabetes. Am J Clin Nutr.2002;76:274S-280S.

[28] Leads, AR., Glycemic index and heart disease. *Am J Clin Nutr.* 2002; 76:286S-289S.

[29] Salmeron JA., et al., Dietary fiber, glycemic load, and risk of NIDDM in men. *Diabetes Care* 1997;20:545-50.

[30] Salmeron JA., et al., Dietary fiber, glycemic load, and risk of NIDDM in women. *J Am Med Assoc.* 1997;277:472-77.

[31] Dietitians Association of Australia review paper. Glycaemic index in diabetes management. *Austr J Nutr Diete.* 1997;54(2): 57-63.

[32] Brand-Miller JC., et al., Glycemic index and obesity. *Am J Clin Nutr.* 2002;76:281S-285S.

[33] Ludwig DS., et al., High glycemic index foods, over eating, and obesity. *Pediatrics* 1999; 103(3).

[34] Ludwig DS., et al., Dietary glycemic index and obesity. *J Nutr.* 2000;130:280S-83S.

[35] Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.142. Wellnes Resources Books publisher 2nd ed., USA 2005.

[36] Halford JC., et al., The pharmacology of human appetite expression. *Curr Drug Targets*.2004 Apr;5(3):221-40.

[37] Mattson MP., et al., Meal size and frequency affect neuronal plasticity and vulnerability to disease: cellular and molecular mechanism. *J Neurochem.*2003 Feb;84(3):417-31.

[38] Van Aggel-Leijssen DP., et al., Regulation of average 24h human plasma leptin levels; the influence of exercise and physiological changes in energy balance. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 1999 Feb; 23(2): 151-8.

[39] Schoeller DA., et al., Entrainment of diurnal rhythm of plasma leptin to meal timing. *J Clin Invest.* 1997 Oct 1;100(7):1882-7.

[40] Radic R., et al., Circadian rhythm of blood leptin level in obese and non-obese people. Coll Antrop.2003 Dec;27(2):555-61.

[41] Fogteloo AJ., et al., Impact of meal timing and frequency on the twenty-four-hour leptin rhythm. *Horm Res.*2004;62(2):71-78.

[42] Heptulla R., et al., Temporal patterns of circulatory leptin levels in lean and obese adolescents: relationships to insulin, growth hormone, and free fatty acids rhythmicity. *J Clin Endocrinol Metab.* 2001 Jan;86(1):90-6.

[43] Tsofliou F., et al., Moderate physical activity permits acute coupling between serum leptin and appetite-satiety measures in obese women. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2003 Nov;27(11):1332-9.

[44] Guyton A., Specific dynamic action of protein. Textbook of Medical Physiology. WB Saunders Company 1991:793-4.

[45] Rober A., et al., Meals with similar energy densities but rich in protein, fat, carbohydrate or alcohol have different effects on enrgy expenditure and substrate metabolism but not on appetite and energy intake. *J Clin Nutr.* 2003 Jan;77(1):91-100.

[46] Fagteloo AJ., et al., Impact of meal timing and frequency on twenty-four-houe leptin rhythm. Horm Res.2004;62(2);71-8.

[47] Elimam A., et al., Meal timing, fasting and glucocorticoids interplay in serum leptin concentrations and diurnal profile. *Eur J Endocrinol.* 2002 August;147(2):181-8.

[48] Schoeller DA., et al.,. Entrainment of diurnal rhythm of plasma leptin to meal timing. J Clin Invest.1997 Oct 1;100(7):1882-7.

[49] Radic R., et al., Circadian rhythm of blood leptin level in obese and non-obese people. Coll Antropod.2003 Dec;27(2):555-61.

[50] James Scala., Prescription for longetivity: Eating right for a long life. Plume, New-York, N.Y.,U.S.A.,1994.

[\[51\]](#) Bartnik et al. Glucose metabolism abnormal in most CAD patients: Eur Heart J 2004;21:1180-1190.

[52] Eric J Jacobs., et al., A measure of abdominal obesity is associated with higher mortality, independent of MBI. Aug 2:23;Arch Int Med. 2010.

[53] Giovanni T., et al. Risk of Cardiovascular Disease in Patients with Nonalcoholic Fatty Liver Disease. *N Engl J Med.* 2010: Sept 30; 1341-1350.

[54] Bogdanov, S., et al., Honey for Nutrition and Health: A Review. *J Am Coll Nutr.* 2008. 27:677-689.

[55] Seneff S., et.al. Is the metabolic syndrome caused by a high fructose and relatively low fat, low cholesterol diet? Arch Med Sci 2011;7,!:8-20.

[56] Seneff S., et.al. Nutrition and Alzheimer's disease: The detrimental role of a high carbohydrate diet. *Eu J of Int Med* 2011; 22:134-140.

[\[57\]](#) Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.151. Wellnes Resources Books publisher 2nd ed., USA 2005.

[58] Simonopolus A P and Robinson J., The Omega Diet. Harper Collins Publishers, New York, NY 1999.

[59] Budwig Johanna. Flax Oil as a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases. Applepublishing Vancouver Canada, 1994.

[60] Gordon G. The Omega-3 Miracle. Freedom Press, Ca 2004.

[61] Brown R. A., Omega Six The Devil's Fat. Les Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.

[62] Enig Mary., Fallon Sally. Eat Fat Lose Fat. The Healthy Alternative to Trans Fats. Penguin Books Ltd.London WC2R ORL., England 2006.

[63] Erasmus U., Fats that Heal Fats that Kill. Alive Books TN Canada, 1993.

[64] Brown R. A., Omega Six The Devil's Fat. Les Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.

[65] Enig Mary., Doctoral Dissertation. University of Maryland, 1984.

[66] Enig Mary., J American Oil Chemistry Society;1983.

[67] Mozaffarian D, Rimm EB, Herrington DM. Dietary fats, carbohydrate, and progression of coronary atherosclerosis among postmenopausal women. *Am J Clin Nutr* 2004;80:1175-84.

[68] Das,UN., Beneficial effects of n-3 fatty acids in cardiovascular diseases: but, why and how? Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, December 2000; 63:351-62.

[69] Bang HO, Dyerberg J, Nielsen AB., Lancet 1971.

[\[70\]](#) Brown R. A., Omega Six The Devil's Fat. Lex Creux Limited. St. Lawrence Jersey, 2008.

[\[71\]](#) Jon J. Kabara., Fats Are Good for You And Other Secrets: How saturated fat and cholesterol actually benefit the body. North Atlantic Books Publisher. Berkley, California, USA, 2008.

[72] Allport S., The Queen of Fats. Why Omega-3s were Removed from the Western Diet. What We can do to Replace Them. University of California Press. California London 2006.

[73] Gordon G., Joiner-Bey H., The Omega-3 Miracle. Freedom Press. Topanga Ca, 2004.

[74] John H.L., et al., Mayo Clinic Proceedings, March 2008.

[\[75\]](#) Burr ML et al., Lancet 1989

[78] Mitsuhiro Y. The Lancet 2007.

[79] Kremer JM., et al. Effects of high-dose fish oil on rheumatoid arthritis after stopping non-steroidal anti-inflammatory drugs. *Arthritis Rheum*, Aug 1995;38(8):1107-14.

[80] Lau CS., et al. Effects of fish oil supplementation on non-steroidal anti-inflammatory drug requirement in patients with mild rheumatoid arthritis-a double blind placebo controlled study. *Br J Rheumatol*, Nov 1993;32(11):982-989.

[81] Puri B K. and Boyd Hilary. The natural way to beat depression. The groundbreaking discovery of EPA to change your life. Hodder and Stoughton Publisher. Great Britain, 2005.

[82] Caygill CP., et al. Fat, fish, fish oil and cancer. *Br J Cancer*, July 1996;74(1):159-64.

[83] Enig M., Fallon S., Eat Fat Lose Fat. First Plume Printing, Penguin Books. Pg.45. England, 2006.

[84] Das,UN., Beneficial effects of n-3 fatty acids in cardiovascular diseases: but, why and how? Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, December 2000; 63:351-62.

[85] Artemis P. Simonopoulos, MD., et al., The Omega Diet. HarperCollins Publishers, Inc, New York, NY, USA, 1999.

[86] Mary Anne McCaffree., The American Medical Association Supports Trans-Fat Bans. New York City and California banned transfats in July. Reuters Health Information 2008.

[\[87\]](#)Dallongeville., et al., Fish consumption is associated with lower heart rates. *Circulation* 108:19; 820-25, 2003.

[88] Mozaffarian D., et.al Trans fatty acids and cardiovascular disease. New Engl J Med. 2006.

[89] Alison M Hill., Am J Clin Nutr. 2007;85:1267-1274.

[90] Malcolm Kendrick, The Great Cholesterol Con: The Truth about what really causes Heart Disease and How to Avoid It., 2007: pg.1-15, John Blake Publishing Ltd., London, W14 9PE, England

[91] Uffe Ravnskov., Fat and Cholesterol are Good for you.GB Publishing, Sweden 2009.,pg.44-48.

[92] Kendrick M., the Great Cholesterol Con: THE TRUTH ABOUT WHAT REALLY CAUSES HEART DISEASE AND HOW TO AVOID IT. Published by John Blake Pub.Ltd,.London W14 9PB, England, 2007.

[93] Purvin V., et al. Statin associated myasthenia gravis: report of 4 cases and review of the literature. *Medicine* 2006; 85: 82-5.

[\[94\]](#) De Sousa E., et al. More evidence for association between statins and myasthenia gravis. *Muscle nerve* 2008;38:1101-7.

[95] Goldstein MR, et al. Dyslipidemia is a protective factor in amyotrophic lateral sclerosis. *Neurology* 2008;71: 956.

[96] Castelli WP et al., Am J Cardiol 63, 12H-19H, 1989.

[97] Jacops D et al., Circulation 86, 1046-60, 1992.

[98] Waseem TV, et al. Influence of cholesterol depletion in plasma membrane of rat brain synaptosomes on calcium-independent exocytosis. *Neurosci Lett* 2006; 405:106-10.

[99] Albers B., et al. Molecular biology of the cell. Garland Science, 2002.

[\[100\]](#) Forette B., et al. Lancet 1, 868-70, 1989.

[\[101\]](#) Zoccali et al., Lancet 358, 2113-7, 2001.

[\[102\]](#) Bellomo G et al., J Nephrol 16, 245-51, 2003.

[\[103\]](#) Kris-Etherton PM, et al. The effects of nuts on coronary heart disease risk. *Nutr Rev* 2001;59:103-11.