

Doğru Beslenme Üzerine...

Yemek yeme, fizyolojik bir gereksinim olduğu kadar, gerek sosyal boyutu (yemekli toplantılar, yemek sohbetleri vs.) gerekse yemek yemenin oluşturduğu huzur ve mutluluk hissi ile hayatımızdaki güzelliklerinden biri. Bunun yanı sıra, doğru beslenme, sağlığımızın dostu olabildiği gibi yanlış beslenme de en büyük düşmanı olabiliyor. O halde haydi gelin sağlıklı beslenme üstüne bir şeyler öğrenelim ve bildiklerimizi ise tekrar gözden geçirelim:

Aldığımız besinler 3 temel maddeden oluşuyor: proteinler, karbonhidratlar ve yağlar.

PROTEİNLER

Günlük aldığımız kalorilerin %13-20'si proteinlerden karşılanmalıdır. Proteinler aminoasit dediğimiz yapı taşlarından oluşurlar. Proteinler; üreme, büyüme, gelişme, vücudumuz için gerekli hammaddelerin yapımı, yaşlanan hücrelerin yenilenmesini ve yaşamın devamını sağlarlar.

Protein kaynakları 2 grupta toplanır:

- 1. HAYVANSAL:** Et, tavuk, balık, deniz ürünleri, süt, yoğurt, peynir, yumurta,
- 2. BİTKİSEL:** Kuru fasulye, bakla, nohut, bezelye, mercimek ve soya fasulyesi gibi baklagiller, fındık, fıstık, ceviz, badem gibi kabuklu yemişler.

KARBONHİDRATLAR

Günlük aldığımız kalorilerin %55-60'ı karbonhidratlardan oluşmalıdır. Karbonhidratlar en doğru ve en büyük enerji kaynağıdır:

Ekmek, unlu gıdalar, makarna, bulgur, hamur tatlıları, pirinç (pilav), şeker içeren bütün tatlılar, patates, meyveler, sebzeler, salatalar, baklagiller.

Ancak karbonhidratların aşırı alınması durumunda kan şekeri yükselir. Yükselen şekeri düşürmek için insülin de çok fazla miktarda salgılanır ve kan şekeri birden düşürülür, kan şekerinin düşmesi açlık hissi doğurur ve tekrar yemek yenerek bir kısır döngü oluşur ve kilo devamlı artar.

YAĞLAR

Sağlıklı beslenmede günlük alınan kalorilerin %20-30'unu yağlar oluşturmalıdır. Normal ağırlıktaki bir insanın vücut ağırlığının %20'si yağ olmalıdır. Yağlar; depo enerji kaynağıdır; şeker bitince enerjimizi yağdan alırız. Yağlar A, D, E, K vitaminlerinin emilimi için gereklidir. Hücre zarlarının, hormonların ve daha bir çok doku ve maddelerin yapımında kullanılır.

Yağlar iki büyük grupta toplanır;

1. Hayvansal yağlar

Bu yağlar; tereyağı, krema, kaymak, salam, sosis, sucuk, döner, kebab, kuzu, koyun eti ve peynir gibi gıdalarda bol miktarda bulunur.

Hayvansal yağlar doymuş yağ asitlerinden oluştuğundan dolayı katı yağlardır ve sindirimleri çok zordur. Fazla miktarda kolesterol içerirler. Sindirimlerinin zorluğu ve fazla miktarda kolesterol içermeleri nedeniyle bu yağlar sağlıksız olup aşırı tüketimleri asla önerilmez. Kolesterol yüksekliği ve/veya kalp damar hastalığı olan veya diğer risk faktörlerinin de olduğu kişilerin hayvansal yağlı gıda tüketmemeleri gerekmektedir.

2. Bitkisel yağlar

Aynı zamanda sıvı yağlardır. Doymamış yağ asitlerinden oluşurlar, kolesterol içermezler dolayısı ile damar sertliğine neden olmazlar.

Margarinler; Bitkisel yağların doymamış yağ asitlerinin suni olarak hidrojenle doyurulması neticesi elde edilen bitkisel katı yağlardır. Kalp damar sağlığı açısından tüketimleri önerilmez.

Günümüzde besinlerle birlikte aşırı miktarda yağ alımı ve aktivite eksikliğinin şişmanlığın en önemli nedeni olduğu biliniyor. Yağın her bir gramında, karbonhidrat ve proteinlerin 2 katı kadar kalori bulunur.

Yediğimiz bir çok gıda değişen oranlarda yağ içermektedir. Ancak, aldığımız besinlerin %60'ında bu yağı görmek mümkün değildir. Bu gizli yağların hangi besinlerde olduğunu bilmek önemlidir; et, süt ve süt ürünlerinde yağ fazladır ve bunların yağsız olanları seçilmelidir. Kuruyemişler her ne kadar kolesterol içermese de yağ ve dolayısıyla

Şişmanlığın en büyük sebeplerinden biri karbonhidratların, şeker ve şekerle çok çabuk dönüşen şekillerinin tüketilmesidir:

- Beyaz ekmek,
- Beyaz makarna,
- Beyaz un ve şekerden üretilen tatlılar,
- Beyaz undan üretilen gıdalar,
- Beyaz pirinç,
- Patates.

Aynı zamanda bu yiyecekler posadan oldukça fakirdirler. Dolayısıyla tahıl ürünlerini de doğal tüketmeliyiz:

- Pilav; kabuklu pirinçten,
- Ekmek; kepekli undan,
- Makarna; kepekli undan,
- Patatesi fırında veya haşlama olarak ve diğer yiyecek maddeleri ile karıştırılarak tüketmeliyiz.

kalori açısından zengindirler. Yine hazır olarak satılan yiyeceklerde (dondurulmuş patates, cips, pizza, köfte vs), kek, bisküvi ve tatlılarda yağ fazla miktarda bulunur. Son zamanlarda beslenme üzerine olan bilinçlenme arttıkça, yiyeceklerin çoğunun üzerindeki etiketlerde içerdikleri yağ oranları da yazılmaya başlamıştır: sağlıklı beslenme için 100 gramında 5 gram veya daha az yağ içeren besinleri tercih etmemiz gerekiyor. İçerdikleri yağ miktarları yazmayan gıdalardan uzak duralım.

Fast Food: Bu yiyecekler tam bir sağlık düşmanı olduğu için ayrı olarak söz etmeyi uygun buldum. Lezzetli olmaları ve alışkanlık yaratmaları amacıyla içerdikleri yüksek miktarda katı yağ, kolesterol, tuz, sağlıksız kızartma teknikleri, aceleyle yenmesi ve yanında içilen ve sağlık açısından hiç bir değeri olmayan hatta olumsuz özellikleri bulunan gazlı içeceklerden dolayı özellikle çocuklarımız açısından son derece tehlike oluşturmakta ve ayrıca sağlıksız beslenme alışkanlıkları gelişmesine neden olmaktadır. Özellikle satışları artırmak amacıyla promosyonlar yapılması (şunu alırsanız yanına şu bedava vs) daha fazla yemeğe teşvik etmekte ve bu da tehlikenin daha da büyümesine neden olmaktadır. Fast food'un ana vatanı olan ABD'de bile bu yiyeceklerin ne kadar zararlı olduğu anlaşılmış ve aleyhlerinde çok yoğun bir kampanya başlatılmıştır. Lütfen bu yiyeceklerden uzak duralım ve çocuklarımızı uzak tutalım.



POSA (Lif içeren yiyecekler)

Yiyecek maddelerinin bileşiminde yer alıp bağırsakta emilmeyen bitkisel liflerdir. Yendiklerinde, yeterince sıvı da alınırsa bu sıvıyı içine alarak bir kitle teşkil ederler ve bağırsakları temizler, kabızlığa engel olurlar. Bu fonksiyonlarından dolayı bağırsak hastalıkları ve özellikle kalın bağırsak kanseri riskini azaltırlar. Aynı zamanda posalı yiyecekler safra asitlerini de bağlayarak dışkı ile atılmasını sağlar. Safra asitleri karaciğere gelen kandaki kolesterolden üretildiğinden, doğal yoldan kolesterol düşürülmüş olur. Bundan dolayı yiyeceklerin posadan zengin seçilmesinde yarar vardır.

Posadan zengin yiyecek maddeleri:

- Doğal tahıl ürünleri: Kepekli ekmekek, kepekli makarna, kabuklu pirinç, kepek, yulaf ezmesi, çavdar ekmeği,
- Lahana, Brüksel lahanası, brokoli, patlıcan, pırasa, bamyası gibi birçok sebze ve salatalar,
- Baklagiller,
- Kuru kayısı, erik, incir gibi kuru yemişler ve meyveler.

MEYVELER

Sağlıklı beslenmede meyvelerin önemi büyüktür. Kalori değerleri düşük, vitamin-mineral ve posa açısından zengindirler. Üzüm, incir, muz, kavun ve karpuz gibi tatlı meyvelerin kalorisi oldukça yüksektir. Kilo problemi olanların bu meyvelerden uzak durması gerekir.

SEBZELER

Posa, vitamin ve mineral açısından çok zengindirler. Vücutta birikmiş olan asitleri nötralize ederler ve bağırsakları çalıştırıp kabızlığa engel olurlar. Zeytinyağlı olarak, etlerin yanında haşlanmış olarak veya az etle pişirilerek tüketilmelidirler. Sağlıklı beslenmede yemekler en az haftanın beş günü sebze ağırlıklı olmalıdır. Pişirilme süreleri ne kadar az tutulursa besleyicilik değerleri o kadar fazla olur. Etin, tavuğun, balığın yanında garnitür olarak patates, pilav veya makarna değil haşlanmış sebze tercih edilmelidir. Ayrıca az et, tavuk ve balık içeren sebze yemekleri ana yemek olarak tercih edilmelidir. Her şeyin tazesini makbul olduğundan konserve sebzelerden ziyade taze ve mümkünse hormonsuz sebze tercih edilmelidir. Taze sebzelerin bulunmaması durumunda donmuş sebze kullanılabilir. Donmuş sebze çözüldükten 3-4 saat sonra tüketilmeli veya pişirilmelidir. Bir defa çözüldükten sonra bir daha asla dondurulmamalıdır.

ETLER

Balık, tavuk ve et vazgeçilmez protein kaynaklarıdır. Günlük ihtiyaç kilogram başına 1 gram protein olup hayvansal ve bitkisel protein kaynakları beraberce tüketilmelidir. Protein ihtiyacı, hamilelikte, emzirme döneminde ve büyüme çağında 2 misline çıkar. 40 yaşından itibaren hayvansal protein tüketimi azaltılmalıdır. Sindirimi zor olan hayvansal proteinler tercihen öğlen yemeğinde yenmelidir. Balık, tavuk ve kırmızı et; yağsız ızgara, fırında veya haşlama şeklinde pişirilerek tüketilebilir. Yağsız olmak kaydıyla en çok balık, en azda kırmızı et yenmelidir.

Soya eti, normal et gibi, bonfile, kuşbaşı ve kıyma olarak sade veya sebze ile karıştırılıp tüketilebilir. Sindirimi ete göre daha kolaydır.

AMAN BUNLARA DİKKAT EDELİM

1- Uzun ve sağlıklı yaşamın sırrı az yemektir!

Günlük alınan kalori, kişinin yaşına ve cinsiyetine göre 1500- 2500 kalorinin üzerinde olmamalıdır. Yemeklerde küçük porsiyonları tercih etmeli ve küçük tabaklar kullanmalıyız. Açlığı bastırmak için kalorisi ve yağ içeriği düşük sebze ve salatayı daha çok kullanmalıyız.

Aşırı yemek, kilo alınmasına, yani vücut yağ dokusunun artmasına sebep olur. Artan yağ dokusu bir ağırlık olarak eklemlere büyük zarar verir. Şişmanlık, şeker, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları, kolesterol yüksekliği ve kanser gibi ölümcül hastalıklara zemin hazırlar.

2-Ana besin maddelerini doğru oranlarda tüketin!

Sağlıklı beslenmede günlük alınan kalorilerin %55-60'nı karbonhidratlar, %20-30'nu yağlar, %13-20'sini proteinler oluşturmalıdır. Oranların bozulması zamanla sağlığımızı negatif yönde etkiler. Yalnızca bir grup besin maddesini ağırlıklı olarak kullanan diyetler (Atkins vb.) zararlıdır. Günlük enerji kaynağımız olan karbonhidratların az alınması durumunda gerekli enerji yağ ve proteinden elde edilir. Bunlardan bilhassa proteinlerin metabolizma artıkları vücutta zehir etkisi yapar. Yağların aşırı alınması yüksek kalori değerlerinden dolayı şişmanlamamıza neden olur.

3-Yavaş yiyin, çok çiğneyin!

Sindirim ağızda başlar. Yiyecek maddeleri iyice çiğnenmeli ve tükürük içine iyice karışmalıdır. Tükürüğün içindeki AMİLAZ enzimi nişastaların ön sindirimi için gereklidir. Etler ufak parçalara ayrılmadıkça midenin işi zorlaşır. Yemeye başladıktan sonra 15-20 dakika geçmeden doyma merkezi uyarılmaz. Bundan dolayı yavaş yemek yememiz oldukça önemlidir.

4-Mutlaka kahvaltı yapın!

Kahvaltısız bir beslenme çok yanlıştır. En fazla kaloriye, en hareketli olduğumuz öğleden önce ihtiyaç duyarız. Sağlıklı bir beslenmede en çok kalori kahvaltıda alınmalıdır. Öğlen yemeği orta, akşam yemeği hafif olmalıdır. Güne istekli ve bol enerjiyle başlamak için iyi bir kahvaltı yapmamız şarttır. Ancak ne yazık ki günümüzde çoğumuz vakit bulup kahvaltı yapamıyoruz veya geçiştiriyoruz.

Sağlıklı bir uyku için midenin boş olması ve tüm sindirim işleminin bitmiş olması gerekir. Bundan dolayı yatmadan en az 3- 4 saat evvel yemeğe son verilmelidir.

5-Üç öğün yemek yiyin ve bol miktarda su için!

6-Yemekleri doğru ve az pişirin!

Yemekler kısık ateşte, yavaş ve az pişirilmelidir. Bir yiyecek maddesi ne kadar hızlı ve çok pişirilirse içindeki değerli maddeleri de o derecede kaybeder. Çok yüksek ısıda kızartma, alevde ızgara, yiyecek maddelerini kanser yapıcı maddelere dönüştürür. Bilhassa sebzeler az pişirildiklerinde vitamin kayıpları da az olur. En iyi pişirilme şekilleri buharlı tencerede yavaş, fırında veya az yağlı tavada kısık ateşte pişirmektir. Hayvansal yağlarda kızartmak ve kavurmak oldukça zararlıdır. Bu şekilde pişirilip yenen yiyecek maddeleri sindirim sisteminde serbest radikallerin aşırı derecede çoğalmasına neden olur. Serbest radikaller kalp damar hastalıkları ve kanser gibi öldürücü birçok hastalığın sebebi olarak gösterilmektedir.

7-Çiğ yenen yiyecekleri çok tüketin!

Her gün mutlaka üç öğün salata ve iki öğün meyve yiyin. Pişen yemeklerde vitamin ve mineraller değerinin büyük bir kısmını kaybeder. Bundan dolayı her yemekte mevsimine göre çeşitli salatalar tüketilmeli, her gün en az yarım kilo meyve yenmelidir. Çiğ ve az pişmiş sebzeler asla ihmal edilmemelidir. Bunların hormonsuz ve katkı maddeleriyle yetiştirilmemiş olanları tercih edilmelidir.

8-Taze ve doğal yiyecekleri tüketin!

Hazır, konserve, rafine, salamura, tütsülenmiş yiyecekler, turşu, sakatattan uzak durun. Yiyecek maddeleri buzdolabında günlerce beklemesin, onları taze tüketin. Kimyasal katkıları, mide ve bağırsaklarda hastalıklara neden olabileceği gibi kalın bağırsak kanserinin de sebebi olarak gösterilmektedir.

Bunlardan Uzak Duralım:

- ✓ Mayonez ve yağlı salata sosları
- ✓ Fazla miktarda kuruyemiş
- ✓ Börek, çörek
- ✓ Çikolata
- ✓ Fast Food
- ✓ Yağda kızartılarak yapılan et, hamur işi veya sebze yemekleri
- ✓ Baklava, kadayıf, tulumba vs gibi hamur tatlıları, tahin helvası,
- ✓ Sucuk, pastırma, sucuk, salam, sosis
- ✓ Sakatat
- ✓ Yağlı peynir, yağlı yoğurt



9-Şeker ve şekere dönüşen maddelerden kaçınınız!

Şeker, şeker içeren yiyecek maddeleri, şekere çok çabuk dönüşen beyaz ekmek, makarna, beyaz pirinç, unlu gıdalar, mısır ve aşırı patatesten uzak durun.

10-Değişime uğramamış tahıl ürünlerini tüketin!

Ekmek ve makarna tam buğday unundan, yani kabuğu alınmamış doğal buğdayın öğütülmesiyle elde edilen undan yapılmalıdır. Pilav, kabuğu alınmamış doğal pirinçten yapılmalıdır. Unlu ürünler de aynı şekilde hiçbir değişime uğramamış doğal buğday unundan üretilmelidir. Protein, vitamin, mineral ve posa tahılların kabuğundadır. Bu maddelerin sağlıklı beslenmede çok büyük önemi vardır.

11-Bitkisel sıvı yağlardan şaşmayın!

Tereyağı, sade yağ, iç yağları ve yağlı peynirlerdeki hayvansal yağlar çok yüksek oranda kolesterol içerdiklerinden dolayı kalp damar hastalıklarına neden olurlar. Bu nedenle, bitkisel sıvı yağlar tercih edilmelidir. Çünkü bitkisel yağlar kolesterol içermezler. Günlük yağ ihtiyacımız kilogram başına 1 gramdır. Bu miktar aşılmamalıdır. Genetik olarak kalp damar hastalıklarına yatkınlığı olanlar ve bu hastalıkları olanlar asla hayvansal yağları ve de margarinleri tüketmemelidirler.

12-Balığı sofradan eksik etmeyin!

Balık en değerli hayvansal protein kaynağı olduğu gibi, aynı zamanda OMEGA- 3 yağ asidi, mineral ve vitamin deposudur. Damar ve kalp sağlığı açısından bu yağ asidi çok önemlidir. Bundan dolayı balığı en çok tüketen Eskimolarda ve Akdeniz ülkelerinde kalp damar hastalıkları çok az görülmektedir. Haftada 2-3 defa balık yenmelidir. Kırmızı et tüketimi azaltılmalı ve yağlarından arındırılmalıdır. Balıktan sonra ikinci tercih tavuk eti olmalıdır.

13-Bitkisel protein kaynaklarını unutmayın!

Sağlıklı beslenen kişi, günlük protein ihtiyacının yarısını balık, tavuk, et, yumurta, peynir gibi hayvansal gıdalardan, yarısını ise baklagillerden ve kabuklu yemişlerden almalıdır. Haftada en az 3-4 defa kuru fasulye, nohut, mercimek, bezelye, soya fasulyesi gibi zengin bitkisel protein kaynakları tüketilmelidir. Bu yiyecekler hem bitkisel protein hem de karbonhidrat açısından zengin yiyeceklerdir, içerdikleri yüksek lif nedeniyle bağırsakları çalıştırarak kabızlığa engel oldukları gibi bağırsak kanserinden de korurlar. Fındık, ceviz, badem ve fıstık gibi kabuklu yemişler hem protein hem de yağ açısından zengindirler. Bu yağlar bol miktarda OMEGA-3 yağ asitlerini içerirler. Bu yağ asitleri kalp damar sağlığı açısından çok önemlidir.

14-Sofranızdan tuzluğunu kaldırınız!

Günlük aldığımız yiyecek maddelerinin içindeki tuz, ihtiyacımızın 2/3 sini karşılar. Bizim ilave ettiğimiz tuz 2 gramı geçmemelidir. Şarküteri ürünleri, konserveler, turşu, peynir gibi yiyecek maddeleri aşırı tuz içermektedir. Yemeğin tadına bakmadan tuzluğa saldırmak yanlıştır. Aşırı tuz vücutta su tutar. Yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer, akciğer ve böbrek hastalıklarında tuz, bu hastalıkları ölüme neden olabilecek derecede ağırlaştırabilir. Sellülit oluşmasındaki en büyük sebeplerden biri aşırı tuz tüketimidir.

15-Alkollü içecekleri fazla tüketmeyin!

Aşırı alkol tüketimi karaciğer yağlanmasına, siroza, beyin hücreleri tahribatına sebep olabileceği gibi kişinin psikoloji ve günlük yaşamında tamiri imkansız negatif etkilere de neden olabilir. Viski, rakı, votka, cin gibi alkol konsantrasyonu ve dolayısıyla kalorisi yüksek içkilerden kaçınılmalıdır. Haftada 2- 3 defa iki kadeh şarap veya 1-2 şişe bira sağlık açısından bir risk oluşturmaz. Yapılan bilimsel araştırmalar az içilen kırmızı şarabın faydalarını ortaya çıkarmıştır.



Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

Hastane:

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,
Tel: (0312) 310 33 33 / 2027, sekreter 2186

Muayenehane:

Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara, Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79

Elektronik posta:

info@ahmetalpman.com

Web:

www.ahmetalpman.com