

miel montignac

YEDİKÇE ZAYIFLA

DÜNYAYI SARSAN DİYET
MONTIGNAC YÖNTEMİ



8 DİLDE
15 MİLYON
BASKI

GÜNCEL
YAYINCILIK

...Ağız tadından vazgeçmeden
kilolarınızdan nasıl vazgeçersiniz?
Tek yolu var; Montignac Yöntemi'yle...

The Sunday Times

Fransız beslenme dehası,
Michel Montignac, 1980'li
yılların sonunda, düşük
kalori hesaplarına dayanan
diyetlerin geçersizliğini kanıtladığında, tıp
çevrelerinde yer yerinden oynadı.

Michel Montignac, şişmanlığın yanlış
beslenme alışkanlıklarından
kaynaklandığını, zayıflamak için önemli
olanın az ya da çok yemek değil, hangi
yiyecikle hangisinin yendiğini, beslenme
alışkanlıklarını değiştiren bir insanın, aynı
derecede yiyerek kolaylıkla ve sağlıklı bir biçimde zayıflayacağını
ortaya koyuyordu. Bu, düşük kalori anlayışına dayanan diyetlerin
bir gecede geçersiz kalması anlamına geliyordu.

Bugün düşük kalori diyetlerine kimse itibar etmiyor. Esasını
Montignac konseptinin oluşturduğu diyetler ve sağlıklı yaşama
ilişkin uygulamalar, Batı dünyasında yüzlerce klinik ve hastanede
kullanılıyor, doktorlar tarafından öneriliyor.

Michel Montignac son kitabında yöntemini bütün ayrıntılarıyla
anlatıyor, kötü beslenmenin etkilerini, yorgunluk ve kalp damar
hastalıklarıyla beslenme arasındaki ilişkileri vurguluyor.

Kitap, Montignac konseptinin Türkiye'deki önemli bir halkası.
İstanbul'da artık Montignac diyet ürünlerinin satıldığı, yöntemin
uzmanlarca anlatıldığı ve yönteme uygun diyet münülerinin
hazırlanıldığı bir merkez var.

Adres: Club House Montignac

Nispetiye Cad. No: 11 80000

1. Levent/İstanbul

Tel: 0212 - 284 44 28

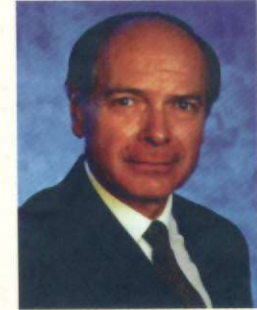
ISBN 975-8020-23-4



9 789758 020232



II.
BASIM



KABALCI
2650000

Michel Montignac'ın diğer kitapları

Je mange donc je maigris!
Comment maigrir en faisant des repas d'affaires
Mettez un turbo dans votre assiette!
Recettes et menus MONTIGNAC
La méthode MONTIGNAC de A à Z
Je cuisine MONTIGNAC - tome 1
Je cuisine MONTIGNAC - tome 2
La méthode MONTIGNAC - Spécial Femme

İçindekiler

Önsöz.....	9
Türkçe baskıya önsöz.....	13
Sunuş.....	15
Giriş.....	21
1. KAZAN EFSANESİ.....	27
2. YANLIŞ YOLLAR YA DA KÖTÜ ZAYIFLAMA REHBERİ.....	35
Düşük kalori rejimleri: Tehlike!.....	35
Aldatıcı protein paketleri.....	43
1) İlkeleri nedir?.....	43
2) Yanlışları nedir?.....	44
Can sıkıcı yemek alternatifleri.....	47
Mucize ilaçlar.....	48
1) İdrar söktürücü ilaçlar.....	49
2) Bağırsak yumuşatıcılar.....	51
3) Tiroid ilaçları.....	51
4) İştah kesiciler.....	52
5) İsomered.....	52
Besin tamamlayıcılar.....	55
1) L-Karnitin.....	56
2) Bitkiler.....	57
3. YİYECEK MADDELERİNİN BESİNSEL BİLEŞİMİ.....	59
Enerji veren özbesinler.....	61
1) Proteinler.....	61
2) Glusidler.....	64
3) Lipidler.....	73

Enerji vermeyen özbesinler.....	79
1) Besin lifleri.....	79
2) Su.....	82
3) Mineral tuzlar ve eser elementler.....	83
4) Vitaminler.....	85
4. NEDEN KİLO ALIYORUZ?	89
İlk deney.....	93
İkinci deney.....	93
Şeker.....	99
Patates.....	100
Rafine edilmiş unlar.....	101
Beyaz pirinç ve mısır.....	102
5. YÖNTEM	109
Fransız çelişkisi.....	112
I. Aşama	117
Günde üç öğün.....	118
Üç öğün hiyerarşisi.....	118
Sabah kahvaltısı.....	120
Değişik kahvaltı çeşitleri.....	124
Öğle yemeği.....	134
Akşam yemeği.....	149
Özel öneriler.....	155
1) Soslara dikkat.....	155
2) Mantara Ağırlık verin.....	155
3) Yiyecekleri saklama konusunda.....	156
4) Yemek pişirme yöntemlerinizi gözden geçirin.....	158
5) Kötü yağlara dikkat.....	160
6) İyi ve kötü lipid dengelerine birkaç örnek.....	161
7) Yasaklanan yiyecekler.....	162

II. Aşama	165
Sabah kahvaltısı.....	169
Öğle yemeği.....	170
Kaçamaklar.....	175
Akşam yemeği.....	177
Entegral Sandviçten, diyet-fasood' a.....	178
II. Aşama'nın genel kuralları	182
II. Aşama menü örnekleri	183
6. YORGUNLUK: YA BESLENMEDEN KAYNAKLANIYORSA?	189
Hipoglisemi: Akla gelmeyecek kadar basit!.....	189
1) Kan şekeri: Yüksek ve düşük.....	190
2) Bir belirti bir diğerini gizleyebilir.....	191
3) İşlevsel kan şekeri düşüklüğü.....	192
Yorgunluğun diğer nedenleri.....	199
1) Ara temel besinlerin yanlış seçimi.....	199
2) Ara temel besinlerdeki eksiklikler.....	199
3) Alkollü içeceklerin kötü kullanımı.....	200
4) Besin kirlenmesine aşırı duyarlılık.....	201
7. KALP-DAMAR HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ	205
Kolesterol "sağlığa yararlıdır!".....	207
Beslenmeye ilişkin uyulması gereken zorunluluklar.....	210
1) Kilo vermek.....	210
2) Kolesterolü besinleri sınırlamak.....	210
3) Lipidleri seçmek.....	211
4) Besinsel liflerin payını artırmak.....	213
5) Biraz şarap içmek.....	213
6) Sağlıklı yaşamak.....	213
7) Yüksek insülini düşürmek.....	214
8) Kandaki trigliserid fazlasını önlemek.....	215
9) Bilinmesi gerekenler.....	215

8. BESLENME ve SPOR.....	219
Önemli olan dayanıklılık.....	221
Spor yapmak yararlı olabilir.....	222
Amaçta yanılmamak gerekir.....	223
9. İDEAL KİLO HESAPLARI.....	225
İdeal kilonuzu nasıl hesaplırsınız?.....	225
1) Lorentz formülü.....	225
2) BMI veya Quetelet formülü.....	225
Yağların coğrafyası.....	226
1) Vücudunuzdaki yağ hacminin ölçümü.....	227
2) Android şişmanlık.....	227
3) Gynoid şişmanlık.....	228
4) Derideki yağ depoları.....	228
Kendinize gerçekçi bir hedef koyun.....	228

Bu yeni kitabıyla, Michel Montignac beslenme konusundaki derin bilgisi yanında, bu konuda mükemmel bir yeteneğe de sahip olduğunu bir kez daha kanıtlıyor.

Hiç kuşkusuz günümüzde kendini beslenme alanında gerçek bir otorite olarak kabul ettirmiş biri Michel Montignac.

Geçtiğimiz on yıl içinde, tıp alanında yaşanan önemli gelişmeler sayesinde, birçok hastalığın daha iyi bir biçimde teşhis ve tedavi edilmesi, hatta önceden tanımlanıp önlem alınabilmesi mümkün hale geldi. Kısaca, sağlık alanında topyekun bir ilerlemeden bahsetmek yanlış olmaz.

Bu dönemde, vücut egzersizlerinin yanı sıra, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi konusu da gündeme geldi. Ama, beslenme sorunu dikkatle incelendiğinde Montignac Yöntemi'ni ortaya çıkana dek, kayda değer hiçbir yöntem önerilmedi.

Beslenme uzmanlarının çoğu, kilo vermek ve sağlıklı yaşamak için, yağ oranı başta olmak üzere, günlük beslenme miktarını azaltmaya dayanan basit bir yaklaşımı benimsemekle yetindi. Çeşitli besinler ve bunların vücudumuzda yarattığı biyokimyasal etkileri ele alıp düşük kalori yaklaşımını sorgulayan ilk kişi Michel Montignac oldu.

Diğer gelişmiş ülkelerin aksine, Fransızlarda aşırı şişmanlığa ve kalp-damar hastalıklarına çok daha ender rastlanıyor. Michel Montignac bu olguyu açıklayan çalışmalardan yola çıkarak, beslenme düzeninin mihenk taşınu oluşturan noktanın yağ ya da proteinler değil "glusid metabolizması" olduğu varsayımını ortaya attı.

Ensülin salgılamasına neden olan glusid'in sindirimi, diyet söz konusu olduğunda, üzerinde en çok durulması gereken faktördür.

Michel Montignac'ın önerdiği gibi, glusid içeren gıdaları kan şekeri endekslerine göre seçerek ensülin salgılamasını kontrol altına alırız. Böylece kilo kaybetmek ya da almak mümkün olur.

Montignac Yöntemi'nde yer alan yağ ve protein tüketimiyle ilgili kurallar bize daha sağlıklı bir yaşamın kapılarını açıyor. Proteinlerin, vücutta bulunan yağların erimesinde dolaylı etkiye sahip bir hormon olan "glukagon" salgılanmasını sağladığı bilinen bir gerçektir.

Bir süre önce, Amerika Birleşik Devletleri'nde, New Orleans'ta, Mercy - Baptist Hastanesi'nde Montignac yönteminin ilkelerini uyguladık. Hastalarımız üzerinde elde edilen ilk sonuçlar, vücuttaki fazlalıkların dengeli kaybı yanında özellikle bazı hastaların toplam kolesterol oranlarında yüzde 20 - 30'lara varan düşüşler olduğunu da gösteriyor.

Bize öyle geliyor ki, bu başarı, Montignac Yöntemi'yle sağlanan ensülin salgılamasındaki azalma ile doğrudan bağlantılıdır. Varsayımlarımızı test etmek amacıyla düzenli olarak kolesterol, insülin ve trigliserid ölçümlerini içeren detaylı çalışmalar gerçekleştiriyoruz.

Hiç şüphesiz ki, Montignac Yöntemi, beslenme konusunda tartışılmaz katkılarda bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarımız hakkındaki tüm sorularımıza mantıklı ve bilimsel bir yaklaşım içinde cevap vermektedir. Bu yöntemden önce ortaya atılmış olanlar, ne net olarak anlatılabilmiş, ne de tam olarak anlaşılabilmişti.

Şimdi, bu yöntemin uygulanması bize daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sunacaktır.

Hiç kuşku yok ki, sürdürülen tüm ciddi çalışmalar yakın zaman zarfında Michel Montignac'ın "öncüsü" olduğu, yeni bir yol açma konusundaki ısrarının haklılığını ortaya koyacaktır.

Doktor Morrison C.BETHEA
Mercy - Baptist Hastanesi
Kalp Cerrahisi Bölüm Başkanı
New Orleans - ABD

Türkçe Baskıya Önsöz

Michel Montignac bu yeni kitabıyla bugüne kadar şişman insanların zayıflatılması sırasında “kalori alımını kısıtla, kalori harcamasını arttır” ilkesinin aksine yeni bir görüşle “her şeyi ye, fakat ne yediğini bil ve zayıfla” ilkesi ni anlatmaya çalışmıştır.

Açık kalplilikle söylemem gerekirse bu kitabı okumadan önce bu fikir bana pek sıcak gelmemişti. Fakat kitabı okuduktan sonra Montignac Yöntemi'nin çok akılcı ve rahat bir zayıflama yöntemi olabileceğini, uygulanmasının hipokalik diyetleri içeren yöntemlerden daha kolay olabileceğini gördüm.

Zayıflamak için müracaat eden şişman hastalarda (şişmanlık artık bir hastalık olarak kabul edilmektedir) uygulanan hipokalik diyetler zamanla hasta üzerinde yorgunluk, bitkinlik ve ruhsal sıkıntılar, tatminsizlikler yaratabildiği gibi, bir dönem sonra verilen kiloların tekrar fazlasıyla geri alındığını müşahade ettim.

Hipokalik diyetlerle zayıflama rejimleri sunan yöntemlerin aksine Montignac Yöntemi kilo alımının sebepleri arasında besinsel enerjinin ikinci planda olduğunu asıl sebebin ise besinlerin besleyicilik bileşimlerine ve glikemik endekslerine dayandığını göstermektedir. Ayrıca besinlerin içerdikleri lifler, vitaminler, mineral tuzlar, eser elementler, proteinler, glusidler... ya da yiyeceklerin artırılmış olup olmamaları, vücutta depolanan yağlar olarak gezinen asit yağları depo edilip edilmemeleri temelleri üzerine kurulmuştur.

Düşük kalori ile zayıflama rejimlerinde (1500 kcal altı-

na düşüldüğünde) vitamin, mineral tuzlar ve eser elementlerin yetersizliğiyle karşılaşılabilceğini düşünmek kehanet olmamalıdır.

Montignac metodu, glusidlerin glisemik endeksleri göz önüne alınarak yapılan besin seçimi uygulamasına dayanıyor. Glisemik endeks kavramı glusidli bir besinin yenmesi sırasında, kandaki şeker oranının yükselme miktarını ölçer. Glisemi ne kadar yüksekse (glisemik endeks ne kadar yüksekse) şişman kişinin pankreası da ensülini o ölçüde fazla salgılayacaktır. Hiperensülinizm (ensülin fazlalığı) lipogenezi (yağ birikimi) hızlandıran lipoprotein lipazı uyatarak sağlamaktadır. Yine hiperensülinizm lipolizi (yağların parçalanması) hızlandıran trigliserid - lipazı engelleyerek kişinin şişmanlığının artmasına neden olacaktır. Bu nedenle Montignac metodunun tezi; hiperglisemi yapan besinlerle beslenenlerde hiperglisemi - hiperensülinizm arasında bir sebep sonuç ilişkisi kurup bunun kilo alımına sebep olduğuna dayanıyor.

Glisemik endeksleri düşük besinleri seçerek hiperensülinizm ve bunun olumsuz sonucu olan şişmanlama engellenebilir. Montignac yönteminden olumlu sonuçların sağlanabilmesi için kitapta verilen bilgilerin ve beslenmenin doğru bir şekilde uygulanmasının yeterli olacağı kanaatindeyim.

Doç. Dr. Mücahit ÖZYAZAR
*Cerrahpaşa Diyabet ve Metabolizma
Bölümü Öğretim Üyesi*

Sunuş

Birçok kişi, büyük satışlara ulaşan üç Montignac Yöntemi kitabından sonra bir dördüncüyü yayımlamaya ne gerek vardı, diye sorabilir.

Acaba, Rambo II ve III örneğinde görüldüğü gibi tekrardan kaynaklanan bir başarıyı mı amaçlamıştık?

“İş Yemekleri Yiyerek Nasıl Zayıflarsınız?” “Yedikçe Zayıfla” ve “Tabağınıza Turbo Motoru Koyun...” Bu üç kitap Montignac Yöntemi’nin bütün sırlarını ortaya çıkarmak için yeterli değil miydi? Pekçok gazete yazısı, okuyucu mektubu ve özellikle bazı beslenme uzmanlarının yorumları bize durumun böyle olmadığını gösterdi.

1986’da çıkan ilk kitap olan (*İş Yemekleri Yiyerek Nasıl Zayıflarsınız?*) genel olarak erkeklere, özellikle de, dışarıda yemek yeme alışkanlığı olanlara sesleniyordu.

Yöntemin temel ilkelerinin sunulduğu bakımından büyük benzerlikler gösteren *“Yedikçe Zayıfla”* isimli ikinci kitap ise, daha “evcil” bir yaklaşımla, pekçoğu evde hazırladıkları yemeği yiyen bayanlara hitap ediyordu. Pratik birer kitap olması istenen her iki çalışma basit bir çerçeve içinde ele alındı. Her iki kitapta da, kayda değer ve kalıcı sonuçlar elde edebilmek için beslenme konusunda okuyucuya temel bir eğitim verilmesi üzerinde duruluyordu.

Ayrıca bu zayıflama metodunun altında bir sağlıklı beslenme felsefesi yatıyordu. Ama okuyucu bu felsefeyi çok daha sonraları, ona beslenme alışkanlıklarını değiştiren tavsiyeleri uyguladıktan sonra ortaya çıkan fiziksel düzeltilmeler sayesinde keşfediyordu.

Kısacası, çok temel pratik sebeplerden dolayı, başlangıçta, okuyucuya basitleştirilmiş bir temel bilgi vermekle yetinildi. "Okuyucuyu, işin özünden uzaklaştırma riskini taşıyan bilimsel bilgi bombardımanına tutmak neye yarardı" diye düşünüyorduk.

Bu sebepten dolayı, uzun bir süre, Montignac Yöntemi'nin glusid- lipid ayırımına dayandığı düşünüldü.

Fakat, sonradan, bu ayrımcı mesajın, sonuç elde etmek açısından yeterli de olsa, fazla kısıtlayıcı olduğunu hissettik. İşte bu yüzden, 1989-90 yıllarından itibaren beslenme ilkelerimizin temelini oluşturan kan şekeri endeksi (glisemik endeks) üzerine bir bölüm ayırma kararını verdik.

Bu tamamlayıcı bölüm, Montignac Yöntemi'ne karşı çıkmak isteyen kötü niyetli beslenme uzmanlarının eleştirilerini engelleyemedi. Montignac Yöntemi karşısında kendisini daha güçlü konumlandırabilmek için buna benzer bir rejim yaratma zorunluluğunu duyan doktor Jacques Fricker'in durumunda sözkonusu olduğu gibi. Bu doktora göre, Montignac Yöntemi Atkins'ten esinlenmiş olan iki ilkeyle özetlenebilirdi: "Glusidlerin tümünden ortadan kaldırılması ve yağların 'keyfi' tüketimi."

İleri sürülen bu uydurma savlar hiç kimseyi, özellikle de genel cerrahi hekimlerini ve kalp-damar hastalıkları uzmanlarını etkilemedi. Konunun uzmanları, uzun süreli ve kalıcı bir zayıflamanın yanı sıra, Montignac Yöntemi'nin uygulanmasının, başta kolesterol ve trigliserid olmak üzere, kandaki parametrelerin sistemli düzenlenmesini sağladığını gözlemledi.

Görüldüğü üzere, üçüncü kitabın yayınlanmasının birçok haklı nedeni var. Öncelikle, sekiz yıldır çeşitli uygulamalara konu olmuş ve geniş yankılar uyandırmış olan bu beslenme yaklaşımındaki önemli bilgileri ortaya çıkarmak gerekiyordu.

Daha sonra da belli başlı mesajları vurgulamak ve bunları biraraya getirip yeniden tanımlamak önemli ve yararlı olacaktı.

Eğer Montignac Yöntemi, zaman içinde kendine bir yer edinebildiyse bu, kelimenin tam anlamıyla, kısıtlayıcı ve geçici bir "rejim" olmadığındandır. Başarısı, zayıflama yönteminden çok, insana kazandırdığı üstün bir hayatîyet duygusundadır. Bu duygu, özellikle genel sağlık kavramı içinde yer alan daha iyi yaşama sanatı olarak kendini ifade etmektedir.

Eleştirenlerin çoğu, özellikle de klasik beslenme uzmanları ilk iki kitabın gerçek amacını küçümsedi. Kasıtlı olarak, Yöntemin bütünü yerine sadece birinci aşamadaki sıkı rejimleri ele aldılar, bu sıklığı da bazı besinlerin beslenme listesinden çıkartılması üzerinde durarak abarttılar.

Tam tersine, bize gelen bilgiler (örneğin okuyucu mektupları), yöntemi uygulayanların, birinci aşamanın tüm Montignac Yöntemi içerisinde sadece bir geçiş aşaması olduğunu anladığını ve Yöntemin, seçici olmasına rağmen bu kimseler tarafından onaylandığını gösteriyor. Yöntemi uygulayan herkes, işin özünün, geçiş aşamasından ziyade, beslenme alışkanlıklarının dengeli değişimini içeren ikinci aşamada yattığını kavramıştı.

Okuyucuların çoğu, kitabın birinci bölümünden çok,

Yöntemin genel ilkeleri üzerinde durdu ve hemen uygulamaya geçti. Bu deneyimleri, bize, kilo kaybetmeleri için daha fazla zamana ihtiyaç duymuş olmalarına rağmen aynı sonuçları elde ettiklerini göstermiştir.

İşte bu yüzden, Montignac Yöntemi'ni farklı bir biçimde sunmaya karar verdik. Bundan böyle, bazı temel ilkeler üzerinde daha fazla duracağız. Bu da, başta aşırı şişmanlık, diabetes ve kalp-damar hastalıkları olmak üzere metabolizmamızı etkileyen rahatsızlıklardaki önemli artışlara sebep olan modern ülkelerin son dönemlerde benimsediği kötü beslenme alışkanlıklarını daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

Sadece basit bir yemek alışkanlığı değişimi ile bütün genel eğilimin nasıl baştan aşağıya değiştirilebileceğini göreceğiz.

Şeker gibi bazı besin maddelerine bağımlılığı ve büyük kilo problemi olanlar veya çok kısa sürede kesin sonuç almak isteyenlere -bir geçiş bölümü olmaktan ileri geçemeyen- birinci aşamayı önermeye devam edeceğiz. Bu kişiler, aynı zamanda kötü alışkanlıklarını radikal bir biçimde bırakarak metabolizmalarını dinlendirirlerse, sonucu çok kısa sürede alabilir. Böylece bu "geçici" ve "hızlandırılmış" birinci aşama, Yöntem içindeki gerçek yerini de kazanmış olacaktır: Yani, (bazı özel durumlar için) seçimsel bir aşama olarak kalacaktır.

Yıllardır okuyucularımızdan aldığımız binlerce deneyi içeren bilgiler sayesinde, önermekte olduğumuz sağlıklı beslenme ilkelerinin uygulamada cinsiyete göre farklılıklar gösterdiğinin farkına vardık.

Bunun yanı sıra, bazılarının öne sürdüğü gibi "*bu Yöntem erkeklerde kadınlara göre daha iyi sonuçlar vermektedir*" türünde çıkarımlar yapmak da doğru değil. Bazı kadınlarda farklı sonuçlar yaratması yanında, biz, her zaman, Yöntemi uygulayanın cinsiyeti ne olursa olsun, sonuçta aynı yararlılığı sağladığını gözlemledik.

Bu konuda çok çeşitli açıklamalar var. Bu Yöntemi uygulayan ve yararını görmeyen kadınların çoğunun geçmişinde "kalori hesabına dayalı" diyet olduğu görülür. Hatta bazıları, hayatlarının büyük bir bölümünü rejimlerle geçirmiş kimselerdir. En azından şunu belirtmek gerekir ki, organizma savunma halinde olduğundan beslenme alışkanlığındaki en ufak bir değişiklik mutlaka bir engelle karşılaşmaktadır.

Rouenli bir doktor hastalarından birinin kilo kaybetmeye başlayabilmesi için tam yedi ay geçmesi gerektiğini söylemiştir. Bu bekleme süresinden sonra 12 kilo vermesi ise sadece birkaç haftasını almıştır. Bu hasta hayatının 25 yılını çok sıkı rejimlerle geçirmişti!

Hassaslığının yanı sıra, kadın organizması aynı görevi gören erkek organizmasından çok daha karmaşıktır. Daha sık gerçekleşen hormonal salgılamalar kilo alımına elverişli bir ortam yaratır ya da en azından kilo kaybını yavaşlatıcı etkide bulunur. Öte yandan kadınlar erkeklere oranla daha fazla ilaç kullanır ve bazı ilaçların, metabolizma üzerindeki kötü etkileri ve zayıflamaya engel oldukları bilinmektedir.

Tedaviye dokunmadan, kullanılan ilaçlarda yapılacak bir değişiklik durumu tersine çevirmede yararlı olabilir.

Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Enstitüsü* doktorları ve alan araştırması yapan meslektaşları bu Yöntemi bizzat uygulayarak zayıflamayı engelleyen faktörlerin ve kilo alma probleminin daha iyi anlaşılmasını sağladı. Bu kitap, onların deneyimleri ve yardımları sayesinde hazırlanabilmektedir. Başta bayan okuyucular olmak üzere tüm okuyucular mükemmel bir sonuç için Montignac Yöntemi'ni gönül rahatlığı ile en iyi şekilde uygulayabilecektir.

* Institut Vitalité et Nutrition : 1, rue Robin , 95880 Enghien-Les-Bains, Tel: 01 39 83 18 39

Giriş

Şişmanlığın, özellikle aşırı şişmanlığın doğada yeri yoktur. Eğer evcil hayvanları işin içine katmazsak, hayvanlar aleminde şişmanlığın izine hiç rastlanmaz.

İlkel toplumlarda aşırı şişmanlara çok ender rastlanırdı. Tek tük rastlanan bu durumun sebebi hormonal kökenli ciddi sağlık problemleriydi. Zaten bazı toplumlarda bir şişmanlık kültü yaratılmasını sağlayan da aşırı şişmanlık hastalığının bu sıradışı özelliği idi. "Cüsseli adam" kendini sadece bu istisnai ortamda ifade edebilirdi.

Daha sonraki yüzyıllarda ise, aşırı şişmanlık hastalığından nasibini alanlar, bu kez, yüksek hayat standartları sayesinde çok daha "rafine" bir beslenme ayrıcalığına sahip olan tuzukuru zenginlerdi. Yerleşmiş inançların aksine, eskiden, zenginler, daha çok yedikleri için değil, farklı beslendikleri için fakirlerden çok daha şişmandı. Bunun nedenlerini, ileriki bölümlerde çok daha rahat anlayacağız.

Günümüzde bu olgu tamamen tersine dönmüştür. Artık, aşırı şişmanlara toplumun en kötü şartlarda yaşayan kesimlerinde rastlanırken, en zayıf kişiler de en zenginler arasından çıkıyor.

Günümüzde aşırı şişmanlık hastalığını daha iyi anlayabilmek için, onu, bir milli felaket olarak ortaya çıktığı bir ülke olan ABD'de incelemek yerinde olur. Amerikan toplumunun yüzde 64'ü çok şişman ve yüzde 20'si aşırı şişmanlık derecesine gelmiş iken, bu oranlar Fransa için sırasıyla yüzde 28 ile yüzde 3-5'ler düzeyinde seyrediyor.

Tarihin gösterdiği gibi, aşırı şişmanlık hastalığını bir medeniyet ürünü olarak (Mısır'da ve Roma İmparatorlu-

ğu'nda olduğu gibi) ele alacak olursak bu olgunun bugün özellikle ABD'deki hakim durumunu daha iyi anlamlandırabiliriz. Gerçekte, bu ülke, artık yavaş yavaş gerileme dönemine girmiş bulunan en ileri, modern uygarlık modelini temsil etmiyor mu?

Eğer uzman bir doktora, hemen hemen hiçbir şey yemenize ve normal derecede hareketli bir yapıya sahip olmanıza rağmen, neden doğuştan böyle belirgin bir kilo fazlalığına sahip olduğunuzu soracak olursanız, karşınıza hemen kalıtım faktörünü çıkaracaktır.

Eğer bir beslenme uzmanı ya da bir diyetisyen sizi zayıflatamıyorsa, boş yere ondan perhiz yöntemini sorgulamasını beklemeyin, çünkü böyle bir problemin ancak ve ancak sizden kaynaklanabileceğini söyleyerek suçu size atacaktır. Eğer gizlice yemek yemiyorsanız, ona göre, tek sorumlu sizin kötü huylu kalıtımsal yapınızdır.

Aşırı şişmanlık konusunda kalıtımın çok önemli bir etkisinin olduğu doğrudur da, her şeyin faturasının ona çıkartılması yanlıştır. Kalıtım, her durumda karşınıza çıkartılması gereken alinyanız değildir.

Geçen yüzyılda ABD'de aşırı şişmanlık hastası yoktu. Hastalığın tarihçesi diğer yerlerde de bundan çok geriye gitmiyor. O zamandan bu zamana, 1994 yılında ABD'deki 10 milyon aşırı şişmanlık hastasının 19.yy'da istisnai bir grubu oluşturanların bir uzantısı olduğuna ve üstüne üstlük de aşırı şişmanlıklarını dedelerinden almış olduklarına bizi kimse inandıramaz!

Tuhaf bir biçimde, günümüz Amerikan aşırı şişmanlarının çoğunluğunu zenciler oluşturuyor. Oysa onların uzan-

tları sayılan Afrikalı akrabaları için aynı durum söz konusu değil.

Şişmanlık sadece geçmiş yıllarda ortaya çıkmış yeni bir olgu olduğuna ve Amerikalıların ortalama kilosu nesilden nesile gittikçe arttığına göre, ortada buna neden olan bir faktör olmalıdır.

Belki de, onlara bu kötü kalıtımsal özellikleri kazandıranın, kötü beslenme alışkanlıkları olduğunu varsaymak yanlış olmayacaktır. Bu da bize, kalıtım faktörünün doğuştan gelmeyip sonradan kazanıldığını düşündürüyor.

Şişmanlık ve aşırı şişmanlığı açıklamak üzere uzmanlar tarafından öne sürülen ikinci neden "Hipergaji"dır. Bir başka deyişle, eğer insanlar çok şişman iseler, bu çok yemek yediklerindendir!

Bugün üçüncü dünya ülkelerinde yetersiz beslenenleri düşündüğümüzde, günümüzün yerleşik oburlarını ve pisboğazlarını bu hale getirenin, hayat seviyesindeki yükselme ve tüketim toplumu olduğunu ısrarla söyleyebiliriz.

Oysa çevrenize baktığınızda, filmlerdeki karikatürize tiplerden olan "her an herşeyi yiyen şişman" tipine hiç de kolay rastlamadığınızı fark edersiniz.

Aksine, arkadaşlarımız, çevreniz ya da aileniz arasından şişmanlık bir yana, umutsuz bir sıskalık derecesinde zayıf olan birini bulmanız hiç de zor olmayacaktır.

Onun, sürekli kendisine birkaç kilo aldırabilecek şeylerin arayışında olduğunu göreceksiniz.

Aşırı şişmanları incelediğimizde, şaşırtıcı nokta, birkaç istisna dışında yediklerinin kalori tutarının inanılmayacak derecede düşük olmasıdır. İleriki sayfalarda göreceğimiz gibi, insanlar şişmanladıkça, umutsuzca, yedikleri her ka-

loriyi hesapladıklarından, bu çelişki bizi şaşırtmamalıdır.

Eğer tavanaranızda, ninelerinizle dedelerinizin hatta kendi anne babanızın düğün ve davet mönülerini bulacak olursanız, o dönemde yenen yemek miktarı karşısında hayrete düşersiniz.

Böylece, siz de eskilere oranla daha zayıf olduğunuzu düşünüp keyiflenirsiniz.

Şayet insanlar, eskiden o kadar fazla yemek yiyebiliyorsa, bu çok daha fazlasını yakıyor olmalarındandı. Çok daha sık yürüyor, merdiven çıkma zahmetine katlanıyor ve çok daha az ısınan evlerde yaşıyorlardı.

Tüm bunlar özellikle en düşük sosyal kategorideki insanlar için geçerli olurken, dönemin burjuvazisini incelediğimizde bu kesimin ihtiyaçtan çok zevk için yürüdüğünü hiç tereddütsüz söyleyebiliriz. Belki araba daha az yaygındı ama yüzyıllarca önce olduğu gibi, bohçasını omuzlanıp ülkelerini bir uçtan öteki uca kateden insanlar da yoktu.

Toplu taşıma araçları günümüze göre daha yaygındı. Hiç kuşkusuz o zaman çok daha fazla merdiven çıkılıyordu, ama söz edilmesi gereken bir diğer gerçek de o dönemde yüksek yapıların henüz mevcut olmadığıydı.

Kaloriferin bugünkü gibi yaygınlaşmamış olduğunu, kullanıldığı zamanlarda ise büyük bir tutumlulukla yakıldığını kabul etmek gerekir. Savurganlık kültürü henüz doğmamıştı.

Buna karşılık o dönemde insanların günümüze oranla daha giyinik dolaştığını gözardı etmemek gerekir. Yazın bile giydikleri giysi miktarı oldukça şaşırtıcıdır.

Günümüz insanının harcadığından daha fazla enerji al-

dığı için şişman olduğu varsayımı pek de inandırıcı gelmiyor. İşte bu yüzden problemin nedenini başka yerde aramak gerekiyor.

Sonuç olarak, çok açık bir şekilde şunu söyleyebiliriz: Batı toplumlarında çok rastlanan aşırı şişmanlık hastalığı, iki yüzyıldır benimsediğimiz - özellikle de İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra- beslenme alışkanlıklarının bir uzantısı olarak karşımıza çıkıyor.

İleriki bölümde de göreceğimiz gibi, aşırı şişmanlık hastalığı sadece beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak oluşmuyor, bunun yanı sıra, sürekli tekrar edilen düşük kalori rejimlerinin bir sonucu olarak da karşımıza çıkıyor.

Merak etmeyin, elinizdeki kitaptaki bilgiler, çok basit bir dille ifade edildi. Bu yöntemi rahatlıkla kavrayacak ve içinize sindirebileceksiniz.

Bu noktada sizden isteyebileceğim tek bir şey var, o da ileriki bölümlerde bulunan açıklamaları dikkatlice okumak için birazcık çaba harcamanız. Çünkü, bu temel bilgilere sahip olmadan, Montignac Yöntemi'nin beslenme ilkelerini doğru bir şekilde uygulamakta zorlanırsınız.

Yöntemin adını bile yanlış telaffuz ederek "Montignac Rejimi" ile kolayca 10 kilo verdikten sonra yarısını geri almış izlenimi veren birisi ile karşılaştığımda, gerçekten çok üzülüyorum.

Çünkü bunlar, kitabımı kesinlikle okumamış, sadece bütünden bağımsız olarak birkaç temel ilkeyi ele almakla yetinmiş olan insanlar.

Öyle ki, üzerinde yeterince düşünülmeden, mantığı kavranmadan bu ilkelerin uygulanması bazen çok hızlı sonuçlar alınmasını sağlayabilir. Fakat neden ve nasıl kilo kay-

bedildiği anlaşılmadan, birtakım şeyleri ezbere yapmanın sonucu da, kısa süre sonra eski beslenme alışkanlığına dönmek olacaktır.

Ve aynı sebeplerin aynı sonuçları doğurması nedeniyle kısa sürede kaybedilen kiloların çoğu geri alınacaktır.

Yukarıda çizdiğim tabloda yer aldığınızı düşünüyorsanız, her şeyden önce şunu çok iyi bilmelisiniz ki, Montignac Yöntemi kesinlikle bir “rejim” değildir. Söz konusu olan, doğru seçimler üzerine kurulmuş yeni beslenme alışkanlıklarının benimsenmesini içeren bir yaşam felsefesidir. Bu işin girdisini çıktısını en ince ayrıntılarıyla aklınıza yerleştirdiğiniz zaman, artık bu ilkelerin uygulanması sizin için bir çocuk oyuncağı haline gelecektir.

Eğer elinize bu kitabı almışsanız, bunun nedeni, yaşadığınız boyunca sizi rahatsız eden fazla kilolarınızdan bir kerecik kesin çözüm ile sonsuza dek kurtulma arzunuzdur.

İleriki bölümleri dikkatlice okudukça, öncelikle geleneksel perhiz anlayışının “zayıflamak için daha az yemek yeterlidir” yalanına sizi nasıl inandırdığını göreceksiniz. Zaten siz kendi deneyimlerinizden bunun böyle olmadığını biliyordunuz.

Daha sonra fazla kilolara neden ve nasıl sahip olduğunuzu göreceksiniz ve son olarak da fazla kilolarınızdan kurtulmanın geçerli tek çözümü olduğunu kabul edeceksiniz: YEMEK! Ama değişik şekilde yemek...

Kazan Efsanesi

Aşırı şişmanlık hastalığının bir medeniyet ürünü olduğundan yukarıda bahsetmiştik. Tarih boyunca askerler, aristokratlar, burjuvalar ya da din adamları gibi bazı ayrıcalıklı kesimlerin biraz daha şişman olduğunu gözlemlemiş olsak da, aşırı şişmanlık hep marjinal bir hastalık olarak kalmıştır.

Problemin ciddi bir şekilde ortaya çıkıp bugün ABD’de endişe yaratacak boyutlara ulaşması için 20’inci yüzyıl ortalarına kadar beklenmesi gerekti.

Oysa bu patlamayı gerçekleştiren sebepler tamamen sosyo-kültürel özellikteydi. Son elli yıl öncesine kadar beslenme, yüzyıllardır ve hâlâ olduğu gibi “yaşamın kaynağı” anlamına gelmekteydi.

İsa’dan önce 5’inci yüzyılda Hipokrat’ın da belirttiği gibi herkes beslenmenin “en iyi doktor” olduğuna ve sağlıklı olmayı beslenme tarzının belirlediğine inanıyordu.

Besin maddeleri eski çağlarda daha az bulunduğu ve pahalı olduğundan, çok daha büyük öneme sahipti. Geçtiğimiz son birkaç on yıla kadar, açlık ya da kıtlık herkesin beyninde yer etmişti.

Günümüzde, evkadınlarının alışveriş filesi tıklım tıklım doludur. Artık yiyecekler o derece değersiz bir hale gelmiştir ki, tüketicilerin gerçekleştirdiği yiyecek yağması, üçüncü dünya ülkelerindeki açlar için bir hakaret halini

almıştır.

Artık günümüzde kimse ekmeğini alinteriyle kazanmıyor. Eskiden evlerde yemek artıkları dikkatlice değerlendirilir ya da hayvanları beslemede kullanılırdı. Oysa günümüzde, yemek artıkları da, tüketim toplumunun diğer çöpleri arasındaki yerini hızla alıyor.

Besin maddelerine karşı böyle saygısızca bir tavrın arkasında ancak önemli bir olay olabilir. Bu da "yiyecek bolluğu"dur. İkinci Dünya Savaşı sonrası yaşanan tarım - besin devriminden doğan bu yiyecek bolluğu, günlük yiyeceğimizi önemsiz hale getirerek, mantığımızı altüst etti.

1945'ten sonra Batılı toplumlar başlıca iki büyük sorunla karşı karşıya kaldı.

- Savaş sonrası doğumların artması ile ortaya çıkan nüfus patlaması ve on binlerce sığınmacının bu ülkelere gelişi.

-Yukarıdaki olguya bağlı olarak köylerin art arda boşalması ve bunun sonucunda ortaya çıkan yoğun kentleşme problemi.

Bu yüzden, daha çok ve daha çeşitli üretime gereksinme duyulmuştu. Zira, insanlık tarihinde ilk kez, tüketimle besin üretimi arasında bir farklılaşma oluşmuştu.

1950'lerde, bir şehirde tüketilenlerin yüzde 80'i şehrin 50 km civarında üretiliyordu. Geri kalan yüzde 20 ise çevre bölge ya da ülkelere sağlanıyordu. Günümüzde bu oran tamamen tersine dönmüş durumdadır. Üstelik, eskiden besin maddeleri aynı yerde üretilip tüketildiğinden fiyeller gübreleme yöntemiyle yeniden doğaya dönüyordu.

İhracatın başlamasıyla birlikte hiçbir şey geri döndürülmez oldu. Ve başka gübreleme biçimlerine başvuruldu.

Son 50 yıl içinde, besin sanayii, herbiri diğerinden daha verimli olan teknolojiler sayesinde çok ilerledi. Bu köklü değişim, birçok önemli sonucu da beraberinde getirdi.

1. Verim artışı sağlandı:

- makineleşme ile,
- kimyevi gübre kullanımı ile,
- parazit, böcek ilacı gibi ilaçların kullanımının yaygınlaşması ile,
- yoğun endüstriyel hayvancılığın örgütlenmesiyle verimde bir artış oldu.

2. Saklama teknikleri gelişti:

- soğutma ve dondurma yöntemlerinin yaygınlaşması,
- ek besin maddeleri ve diğer kimyevi koruyucuların kullanımı ile ürünler daha rahat saklanabilir oldu.

Alınan bütün bu önlemlerin sonucu insanlığın bir bölümü için besin maddeleri bolluğu dönemine girildi.

Tarımsal besinlerdeki bu değişim döneminin başlangıcından itibaren, Batı nüfusunun ortalama kilosunda kayda değer bir artış gözlemlendi.

1930'lardan itibaren, ABD'de, aşırı şişmanlık hastalığına çözüm aranmaya başlandı. Perhiz ya da beslenme tıbbi uzmanlık alanı olarak kabul edilmediğinden, dönemin bilim adamları konunun üzerine eğilerek şu varsayımı geliştirdi: Eğer çağdaş insanın kilo eğrisi tam da Batı dünyası-

nın beslenmede patlama yaşadığı bir dönemde aniden yükselmişse, bu, olsa olsa bir neden-sonuç ilişkisinin varlığına işaret edebilir. İşte “insan-kazan” efsanesi de buradan doğdu.

İnsan organizmasının bir kazan gibi çalıştığı düşünülürdü. Yaşamını sürdürebilmek için, besin kaynaklarından sağladığı bu enerjiye ihtiyacı vardı. Dolayısıyla, besinler bir yandan enerji verirken, öte yanda da tüketiliyordu.

Öyleyse şişmanlık ve aşırı şişmanlık hastalığı “girdiler” ve “çıkıtlar” arasındaki dengesizlikten kaynaklanıyordu. Başka bir deyişle, fazla kilolar enerji fazlalığından başka bir şey değildi. Ya gereğinden fazla bir depolama vardı ya da vücut yeterince yakmıyordu.

Sonuçta bütün bunlar şu anlama geliyordu: Eğer şişman iseniz bu, ya çok yediğinizden ya da yeterince egzersiz yapmadığınızdan, yahut da her ikisinden birden kaynaklanıyordu.

İşte düşük kalori teorisi de bu basite indirgenen varsayımından yola çıkılarak oluşturuldu. Madem ki, enerjik katkılar kalori değerleri cinsinden hesaplanabiliyordu, öyleyse ait oldukları kategoriler ve ağırlıkları göz önüne alınarak glusidler, lipid ve proteinler gibi bütün besin maddeleri de kalori güçlerine göre sınıflandırılabilirdi.

Öte yandan, bu yaklaşım, daha işin başından, hatalarla lekелendi. Çünkü yiyeceklerin kalorisi, sindirim süreci hiç dikkate alınmadan, dışarıdan hesaplanıyordu.

Özünde düşük kalori hesabına ve kısıtlamalara dayanan geleneksel perhiz de işte bu noktada ortaya çıktı. Klasik rejim, insan vücudunun günde ortalama 2500 kaloriye ihtiya-

cı olduğunu kabul ederek, mevcut enerji tüketimine bağlı olarak kilo üzerinde oynamanın, (yani bu şekilde zayıflamanın ya da şişmanlamanın) mümkün olduğunu öngörür.

Böylece, günde 3000 kalori aldığımız takdirde vücudumuzda depolanacak 500 kalorilik bir fazlalık olacak, bu da kilo almamıza yol açacaktır.

Aksine, 2000 kalori ile yetindiğimiz takdirde ise 500 kalorilik bir eksikliğimiz olacak, bu eksikliğin giderilmesi için organizma, yağ depolarından kullanmak durumunda kalacak, bu da kilo kaybetmemizle sonuçlanacaktır.

Bir başka deyişle, “kalori teorisi” zayıflamak için daha az yemenin yeterli olduğunu, şişmanlamanın da çok yemekten kaynaklandığını söyler.

Son yılların perhiz anlayışına, saf bir inanış üzerine kurulu bu basit şema hakim oldu. Bugün, hâlâ sağlık merkezlerinde ve hastanelerin beslenme bölümlerinde maalesef bu perhiz anlayışı geçerlidir.

Birçok beslenme uzmanının yaptığı gibi, enerji modeli çerçevesinde düşünmek, insan vücudunun uyarılma ve düzenleme mekanizmalarını bile bile gözardı etmek, her bir bireyin, tek ve kendine özgü olmasını sağlayan kişisel özellikleri inkâr etmek ve besinlerin niteliğinin etkisini saklamak demektir.

Yerleşik inancın aksine, aşırı şişman olan kişi, ille de çok yiyen kişi demek değildir. Hatta, birçok olayda, durum tam tersinedir. İstatistikler şunları gösteriyor:

- Aşırı şişmanların sadece yüzde 15’i çok yemektedir (2800 - 4000 kalori arası)

- Aşırı şişmanların yüzde 35'i normal düzeyde yemektedir (2000 - 2700 kalori arası)
- Aşırı şişmanların yüzde 50'si az yemektedir (800 - 1500 kalori arası).

Sportif rekabet içerisinde ise kiloyu sabit tutabilmek için gerekli kalori fazlalığı, uzmanlık alanına göre değil, kişilere göre 2500 ile 9000 kalori arasında değişebilir.

Maratoncu Alain Mimoun günde sadece 2000 kalori ile kilosunu sabit tutup kondisyonunu korurken, bisikletçi Jacques Anquetil kilosunu sabit tutup formunu koruyabilmek için 6000 kaloriye ihtiyaç duyuyordu.

Tıp literatürü, bu konuyla pek yakından ilgilenmese de, kişilerin zayıf, normal, şişman ya da aşırı şişman olmalarını kalori fazlasıyla ilişkilendirerek inceleyen çok sayıda araştırma yayımlamıştır. Ama, şişmanlık ile enerji fazlalığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Düşük kalori yönteminin geçersizliğini anlamamanın en iyi yolu, bu yöntemin bugün varolduğu ABD'deki sonuçlarını incelemektir.

45 yıldan beri, toplam 98 milyon Amerikalı, sürekli düşük kalori rejimi uyguluyor. Sürekli olarak bu mesaj veriliyor. Görsel, işitsel iletişim yolları ve özellikle reklamlar aracılığıyla perhiz kültürü, beyinlere iyice kazındı.

Kesin sonuç almak için herşeyi en uç noktasında yapmayı alışkanlık haline getirmiş olan Amerikalılar sadece kalori hesabı yapmakla yetinmiyor, neredeyse takıntı bir şekilde, maksimum enerji yakabilmek için mümkün olduğunca çok egzersiz de yapıyor.

Oysa ABD'deki aşırı şişmanlık hastalığı ile ilgili istatis-

tikler bize durumun vahim olduğunu gösteriyor.

Bir yandan, nüfusun üçte birinden fazlası, canla başla düşük kalori rejimleri uygulayıp zamanını yoğun günlük egzersizlere hasrediyor, diğer yandan, paradoksal biçimde, Amerikan nüfusu gittikçe dünyanın en şişman nüfusu haline alıyor.

Fransa'daki üçte bir oranına karşılık, Amerikan nüfusunun üçte ikisi fazla kilolu ve Fransa'daki her 20 kişiden biri aşırı şişmanlık hastalığı kapsamındayken, ABD'de bu oran 5'te bir.

Fransız aşırı şişmanlarla, Amerikalı süper-aşırı şişmanları gerçek anlamda karşılaştırmak mümkün değil. Çünkü Amerika'da 300 kilo üstündeki insanlara sıkça rastlanıyor, Fransa'da ise bu pek söylenemez.

1990 Kasım'ında TF1 televizyon kanalında yayınlanan, ABD'deki aşırı şişmanlık hastalarıyla ilgili bir belgeselde, örnek olarak tam 460 kiloluk birisi gösterilmiş, Guinness Rekorlar Kitabı sorumlusu da, daha sonra, şu açıklamayı yapmıştı: Bugüne kadar kitaba geçmiş en şişman insanın ağırlığı 620 kiloyu buluyordu, tabii bu kişi de Amerikan vatandaşıydı.

Şayet 40 yıldır bize önerilen düşük kalori diyetinin neden başarılı olmadığını anlamak istiyorsak bize bunu en iyi ABD örneği gösteriyor.

Bu diyet, ayrıca, benzer ısrarlarla uygulandığı her Batı ülkesinde aynı kötü sonuçları vermiştir.

Her uygulandığında başarısızlıkla sonuçlanmasından dolayı düşük kalori diyetinin faydasız olduğunu zaten biliyorduk; şimdi bunun sebeplerini de biliyoruz. Temelinde

yatan varsayım yanlış ve hiçbir bilimsel temele dayanmıyor. Hatta tehlikeli bile olabildiğini ileriki bölümlerde göreceğiz.

Yanlış Yollar ya da “Kötü Zayıflama” Rehberi

Düşük kalori rejimleri: Tehlike!

Şimdiye kadar, insan vücudunun enerji dengesi kavramının ve bunun bir uygulaması olarak ortaya çıkan düşük kalori rejimi düşüncesinin tarih boyunca nasıl geliştiğini gördük. Bugün elimizde, onun etkisizliğini ölçebileceğimiz yeterince başarısızlık örneği var.

Michigan Üniversitesi'nde görevli Profesör David Gartner birçok meslektaşı gibi, ABD'deki aşırı şişmanlık hastalığının en önemli etkeninin “art arda uygulanan düşük kalori rejimleri” olduğunu ortaya koydu. Dolayısıyla “başarısız perhiz”in kaynağı düşük kalori rejimleridir.

Bu durumu herkes teşhis etse de, gerçekten ikna olmak için kanıtlamak gerekecek.

Hayatında bir kez bile düşük kalori rejimi uygulamış olanlar başta olmak üzere, herkes çok iyi bilir ki, başta olumlu sonuçlar elde edilse de, bu olumlu sonuç hiçbir zaman, sürekli hale gelmez.

Daha da kötüsü, birçok vakada, rejim sonrası kilo fazlalığı ile karşılaşıldığı görülmüştür. Organizmanın işleyişini inceleyerek bunun sebeplerini görmeye çalışacağız.

Bir kişinin günlük yiyecek ihtiyacının yaklaşık 2500 kalori olduğunu ve fazladan birkaç kiloya sahip olduğunu düşünelim. Eğer bu kalori miktarını 2000'e indirirsek, klasik düşük kalori yaklaşımına göre 500 kalorilik bir açık yaratmış olacağız.

2500 kalori almaya alışkın olan organizma 500 kalori eksikliğini vücuttaki yağ depolarından karşılayacaktır. Böylece bu oranda bir kilo kaybı gerçekleşecektir.

Belli bir süre sonunda -ki bu süre kişiden kişiye değişebilmektedir- düşük kalori rejiminin uygulanmasına rağmen kilo kaybının olmadığı görülecektir. Bu, zaman içinde giridiler ve çıktılar arasında gerçekleşen bir dengeden kaynaklanır.

Günlük 2000 kaloriden fazlasını almayan organizma zaman içinde bununla yetinmeye başlayacak ve vücut kilosunu sabitleyecektir.

Eğer, bir süre sonra tekrar kilo kaybetmeye başlayacağımız düşüncesiyle deneyi uzatacak olursak uğrayacağımız hayal kırıklığı daha da büyük olacaktır. Kilo eğrisinin inadına yükselmekte olduğu gözlemlenecektir.

Böylece, diyebiliriz ki insan, paradoksal olarak, daha az yedikçe şişmanlamaktadır. Bunun açıklaması çok basittir. İnsan organizması, kısıtlama şeklinde herhangi bir tehdit ile karşılaşır karşılaşmaz, hayatta kalma içgüdüğü devreye girer. Perhiz başlayıp, zamanla enerji desteği azaldığında, vücut yaktıklarını daha önceden depolamış olduğu yağ ile dengeleyecek, sonra da, hayatta kalma içgüdüğüyle, daha az yakmaya ve besinlerin bir kısmını yeniden depolamaya başlayacaktır. Örneğin, insanın ihtiyacı 1700 kaloriye düş-

tüğünde depolama işlemi yeniden başlayacaktır.

Kıtlık ve yoklukların çok da gerilerde kalmadığını unutmamak gerekir. Ve bunların anısı, bilinçaltına itilmiş gibi görünse de en ufak bir işaretle derhal ortaya çıkacaktır. Aslında, insan organizması da, açlıktan ölürlen bile kemiğini saklayan köpeğin hayatta kalma içgüdüğüyle donanmıştır. Garip olan şey, hayvanların saklama içgüdüğüne en çok aç oldukları zaman başvurdıklarıdır.

Ayrıca, eksik beslenme durumunda organizma kendini savunmaya çeker ve imkân bulduğunda da ilerisi için her yediğini stok yapma fırsatını değerlendirir.

Düşük kalori rejimine alışkın olanlar çok iyi bilirler, ne kadar küçük çaplı olursa olsun, bir kerecik rejimi bozdular mı, haftalarca uğraşarak verdikleri iki üç kiloyu bir anda geri alıverirler.

İşte bu yüzden, okuyucularımıza, birçok kişinin yaptığı hataya düşmeyip kesinlikle öğün atlamamalarını öğütlüyoruz. O öğünde besinden mahrum kalan organizmanın bir anda düzeni bozulur ve eksikliği gidermek için bir sonraki yemekten vücuda ekstra depolama yapma ihtiyacı duyar.

Sadece daha pratik olduğu için köpeğe günde sadece bir kez yemek vermek aslında çok aptalca bir davranıştır ve çoğu ev hayvanının fazla kilolarının sebebi de bu alışkanlıkta yatmaktadır.

Laboratuvarda hayvanlar üzerinde yapılan deneylerin gayet net bir şekilde ortaya koyduğu gibi, aynı günlük yemek miktarı, yemeklerini günde tek seferde yiyen köpeklerde şişmanlığa yol açarken, aynı miktarı gün içinde 5 - 6 sefere bölünmüş olarak yiyen köpekler ideal kilolarını korumaktadır.

Fizyolojisine bağılı olarak, kadının şişmanlık problemi- nin erkeğe oranla çok daha zor başedilir bir sorun olabile- ceğini daha önce de belirtmiştik. Kitabın ikinci bölümünde bu sorunu detaylı olarak inceleyeceğiz.

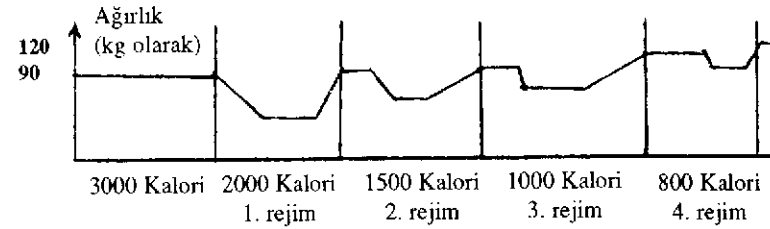
Özellikle şunu da belirtelim: Kadın vücudundaki yağ oramı erkeğinkine göre daha yüksektir. Çünkü kadında da- ha çok sayıda yağ hücresi vardır. Aşırı şişmanlık hastalığı- nın erkekte olduğu gibi kadında da yağ hücrelerinin hacim- lerinin genişlemesiyle oluştuğu uzun zamandır bilinmekte- dir. Fakat asıl önemli ve bu hücrelere özgü olan şey, bun- ların sayıca da çoğalıyor olmasıdır. İşin en acıklı yanı da, bunun tersini gerçekleştirmenin olanaksız oluşudur.

Bir yağ hücresini küçültmek mümkündür, ama bir kere çoğaldıktan sonra bu hücrelerin sayısını azaltmak imkân- sızdır.

Oysa araştırmalar, insan vücudunun, düşük kalori re- jimlerinde olduğu gibi özellikle besin kısıtlaması ile karşı- laştığında, hayatta kalma içgüdüsünü harekete geçirmek suretiyle yağ hücresi üretmeye başladığını göstermektedir. Maalesef bu mekanizmadan dolayı vücut, kaybettiği kilo- ları bir an önce geri almaya ve potansiyeli elverdiğince de şişmanlamaya başlamaktadır.

Düşük kalori rejimi, ortaya koyduğumuz gibi aldatıcı ve yararsız olmanın yanında tehlikelidir de. Çünkü, yağ hü- crelerini sinsice arttırarak zamanla insanlarda şişmanlama potansiyelini sabit hale getirebilir.

Normal kilolu bir insana göre 15-20 kg fazlası olan bi- rini incelediğimizde bu kilo fazlasının yıllarca üst üste uy- gulanan düşük kalori rejimleri sonucu oluştuğunu görürüz.



Düşük kalorili diyetle beslenmedeki kötüye giden dalgalanmalar

Yukarıdaki örnekte, 3000 kalorilik besin olarak sabit 90 kiloda bulunan birinin, sadece 800 kalori almasına rağmen birkaç yıl içinde nasıl 120 kiloya çıktığını görüyoruz.

Bütün düşük kalori rejimlerinde şu üç evre gözlemlen- ir: Kilo kaybı, kilo sabitlenmesi ve kilo geri alımı. Burada önemli olan nokta, yeni rejimlere geçildikçe verimin gittik- çe azalmasıdır.

Önce, kilo (ağırlık) eğrisi aşağı yukarı başlangıçtaki ha- reket noktasına gelir, daha sonra, zaman geçtikçe fazladan kilo depolama gerçekleşir.

İşte bu yüzden, tam kilolarının sabitlendiği dönemde inatla beş kilo vermek isteyenler, onbeş yıl sonra, sürekli rejim yapmış olmalarına rağmen kendilerini 30 kilo fazla ile bulabilirler.

Günümüzde birçok doktordan, hastalarının sıkı kontrol- lü rejimler ve büyük özveriler (800 kalorilik rejimler) pa- hasına zayıflamak bir yana kilo almaya devam ettiklerini öğreniyoruz.

Böyle "ölüm rejimleri" ile insanlar (temel yağ asitleri,

mineral tuzlar, vitaminler ve eser-elementler gibi) vazgeçilmez besinlerden tamamıyla yoksun kalıyor, bu durumda büyük bir yorgunluk ve vücudun savunma mekanizması zayıfladığı için hastalıklara karşı büyük bir dayanıksızlık ortaya çıkıyor. Açıkça, olay daha dramatik bir hal alıyor.

Üstüne üstlük, bu kişilerin çoğu depresyona giriyor; anoreksi (yemek yiyememe hastalığı) ya da bulimia (yemek yedikten sonra isteyerek kusma) hastası oluyorlar.

Bu insanların uzman değiştirmekten, beslenme uzmanı yerine psikiyatriste gitmekten başka seçenekleri kalmıyor.

Son olarak “akordeon-şişmanlık” hastalarında, yüksek kolesterol, şeker hastalığı olmasa veya sigara kullanmıyor olsalar bile, kalp-damar hastalıklarına elverişli bir yapı oluşuyor.

Pennsylvania Üniversitesi öğretim üyelerinden Profesör Bronwell, laboratuvar fareleri üzerinde, kalori bakımından zengin ve fakir rejimlerle dönüşümlü olarak beslenmenin etkilerini inceledi.

Rejime göre, hayvanlar kilo alıp veriyor ama bu alıp verme ritmi her yeni rejimde değişiyordu. Birinci rejim sürerince fare 21 gün boyunca kilo kaybedip, bu kaybettiklerini 46 gün içinde geri alıyordu. İkinci rejimde fare aynı kiloyu 56 günde veriyor ve 14 günde geri alıyordu. Gittikçe kilo kaybetmek daha zor, geri almak ise daha kolay bir hal alıyordu. Böylece metabolizmanın kalori azaltılmasına uyum sağlamış olduğu kanıtlanmış oluyordu.

Her kalori eksikliği metabolizmanın harcamalarını yüzde 50’den fazla azaltırken, kısa süreli de olsa, her normale dönüş, ani bir kilo geri alımı ile sonuçlanır. Sonuç olarak denebilir ki, beslenme alışkanlığı ile rejim arasındaki fark-

lılık ne kadar büyükse, sonraki kilo geri alımı da o kadar hızlı gerçekleşir.

Yo-yo misali, kilo değişimleri ve zayıflamaya karşı gittikçe artan bir dirençle sonuçlanan “akordeon-rejim”lerin etkisi iyi bilinmesine rağmen, sanki bu konuda sessiz kalınması için gizli bir anlaşma varmış gibi, uzmanlar bu rejimlerin geçersizliğini zar zor ilan etmektedir. Bu, biraz da, bugün ortaya çıkıp “45 yıldır tamamen yanılmış olduğumu” itiraf etmekten duyulan korku nedeniyle.

Bu arada 1993 Eylül’ünde toplanan Uluslararası Anvers Kongresi’nde kendi sorduğu “aşırı şişmanlık hastalığının tedavisi konusunda hepimiz yanıldık mı?” sorusuna “evet” cevabını veren Profesör Apfelbaum’u bu cesaretinden dolayı tebrik etmek gerekir.

Tuhaf olan şey, bedelini ilk ödeyenler ve en çok çekenler onlar olmasına rağmen halkın, hâlâ bu gerçeği kabul etmemekte direnmesidir.

Televizyonda, aşırı şişmanlık hastalığı üzerine yapılan bir tartışmada, bir kaç dakikada bu konuya değinmeye çalıştıysam da çabam nafile oldu. Program yayına hazırlanırken, hiç şüphesiz ilgi çekici olmadığından (!) o bölüm tamamen kesilmişti.

Sağlık konusunda ciddi yazılarıyla tanınmış bir gazeteci, bir seferinde düşük kalori rejimlerinin geçersizliğini ve tehlikelerini bizim yaptığımız gibi sebepleriyle anlatan oldukça uzun bir yazı yayınladığını söyledi. Sonuç tam bir başarısızlık olmuş! Tek bir okuyucu mektubu bile gelmemiş: En ufak bir “mucize rejim” bile gürültü koparırken, toptan bir ilgisizlikle karşı karşıyaydık.

“Düşük kalori” olgusu Batı toplumlarında kültürel bir boyut kazanmış, Amerika kıtası başta olmak üzere, başka yerlerde olduğu gibi bizim toplumumuzda da her kademe- de kurumlaşmış durumda.

Hâlâ bütün tıp fakültelerinin programı dahilinde olan, Batı’da resmi diyet okullarının temelini oluşturan ve okulların, hastanelerin ve şirketlerin lokantalarında geçerli olan bir anlayış nasıl sorgulanabilir?

Batı toplumlarının ekonomik dokusunda önemli yer tutan bu anlayış nasıl sorgulanabilir?

Tarımsal besin sanayii bugün çok gelişmiştir. Öyle ki, Fransa’da olduğu gibi bazı ülkelerde bütün sanayi kolları içinde en büyüğü ve en iyi durumda olanıdır.

SIAL* gibi bir sergi gezildiğinde, bütün besin sanayinin ilerleme adına harcadığı çabaların altında düşük kalori mantığının yattığı görülür.

Bütün pazarlama araştırmaları gayet açık: Yarınların pazarı budur! Bu yöne yönelmek gerekir! Gelecekte üretilecek bütün yeni ürünler bunun bir uzantısı olacaktır. Ama öte yandan da yağ oranı düşük, “light” besin maddesi üretenler son yıllarda pazar kaybediyor.

Otel zincirleri de düşük kalori virüsünü kaptı. Çoğunun restoranlarında uzun süreden beri düşük kalorili münüler yer alıyor. Diğerleri de diyetisyen yönetiminde olan ayrı bölümler açıyor.

* SIAL: Salon International de l’Industrie Alimentaire. Her yıl kasım ayında Roissy yakınındaki Villepinte’de toplanan Uluslararası Besin Endüstrisi Sergisi.

Aldatıcı protein paketleri

Düşük kalori yaklaşımlarının içinde VLCD (Very Low Calories Diet - Çok düşük kaloriler diyeti) veya protein paketlerine dayanan rejimler vardır.

Teorik olarak, durumları ciddi olan aşırı şişmanlık hastalarına (BMI’si 30’dan yüksek) uygulanması gereken proteine dayalı bu diyet, maalesef bazı doktorlar tarafından hâlâ salık veriliyor ve hatta insanların doğru dürüst bir tıbbi kontrolden geçmeksizin kendi kendilerine karar verdiği tedaviler kapsamına giriyor.

1) İlkeleri nelerdir?

Normal beslenmeye 20 - 30 günlük sürelerle 55 - 75 gram’lık sıvı ya da toz hale getirilmiş protein eklenmesi söz konusudur. Bu proteinlerin değeri günlük ortalama 500 kalori (bazen daha az) civarındadır.

Buna bir de mineral ve vitaminlerden oluşan bir tamamlayıcı ile (günde en az 2 litre) oldukça yüklü bir sıvı takviyesi eklenir.

Bu paketlerdeki protein takviyesi, kas erimesini engellemektedir, içeriklerindeki glusid eksikliği de kan şekeri ve ensülin salgılanmasını azaltır. Ensülin salgılanmasının azalması sonucu ortaya çıkan keton cisimcikleri 48 saat içinde hastanın iştahını keser ve kişinin kendisini biraz mutlu hissetmesini sağlar.

Bu durumda organizma, glükozu depoladığı yağlardan üretme yolunu seçecektir ki buna “yeni glüköz üretimi” (neo - glucogenez) diyoruz. Lipid rezervleri eridiğinde de

(ki buna lipofiz denir) kişi kilo kaybedecektir.

2) Yanlışları nedir?

Bilimsel araştırmalar ilk 19 gün boyunca kas (protein) erimesinin de gerçekleştiğini ve dengenin 20'nci günden itibaren kurulmaya başladığını göstermiştir.

Kilo kaybının yaklaşık yüzde 25'i yağsız kaslarda gerçekleşir. Öte yandan, aşırı şişmanlık hastalığında yağsız kas bölgelerinin arttığı da bir gerçektir.

Önemli miktardaki tuz kaybı her zaman su kaybına da yol açar. Bunun yanı sıra tansiyon düşüklüğüne yol açması olasıdır.

Çünkü tansiyon düşüklüğü, vücutta sodyum ve su azalmasına yol açan glusid eksikliğinden meydana gelir.

Perhize ara verildiğinde vücuda tekrardan yavaş yavaş glusid girmesi gerekir. Çünkü eğer fazla miktarda kana karışırsa ani bir su birikmesi nedeniyle ödem ortaya çıkabilir.

VLCD'nin çok sayıda yan etkisi vardır:

- Ürik asit seviyesinde artış: % 10 ila 20
- Ateriyel tansiyon düşüklüğü: % 8 ila 10
- Saç dökülmesi: % 9
- Kabızlık: % 8 ila 10
- Halsizlik: % 8
- Tırnak kırılması: % 8
- Deri kuruması: % 8
- Soğuğa karşı dayanıksızlık: % 8

- Adale krampları: % 7
- Regl ağrıları: % 6
- Depresif ruh hali: % 5
- Baş ağrısı: % 3

Hiperürisemi (yüksek ürik asit oranı) yaklaşık üç hafta devam eder. Riske girmemek için mutlaka bol su içmek gerekir.

Katı besin depolaması olmadığından kabızlık normaldir. Bu sorunla, limon suyu sıkılmış salata yiyerek başa çıkılabilir.

Çok istisnai olarak ortaya çıkabilecek en kötü komplikasyon, ani ölümdür. Amerika'da Yiyecek ve İlaç İdaresi (Food and Drug Administration), çok düşük kalorili rejimler yüzünden gerçekleşmiş tam 17 ölüm tespit etmiştir.

Bunlar, daha önce böyle bir hastalıkları olmadığı halde kalp krizi ya da geri döndürülemeyen kalp durması yüzünden ölen insanlardı. 13 vakada, alınan proteinlerin kalitesi kötüydü. Bu rejimler, triptofan bakımından fakir, gerekli potasyum desteğinden de yoksundu.

Son dört vaka; dört haftadan fazla sürdürülmemesi gereken protein perhizini, 5 - 6 ay kesintisiz uygulanmasından kaynaklanmıştı. En azından bundan başka sebep bulunamamıştır.

Bu "tedavilerin" eczanelerde serbest satışa sunulmuş olması korkunç bir durumdur. Çünkü bu tedavi, sadece beden ölçüleri çok büyük olanların arasından, böbreklerin ve kalbin fonksiyonlarına zarar vermeyeceği tıbbi olarak araştırılmış olan kişilere uygulanabilir. Tedaviye yeniden baş-

lamadan önce de, üç ay ara verilmesi gerekir.

Bu tedaviler, hastane ortamında, uzman doktorlar eşliğinde ve sürekli bir kalp kontrolü altında uygulanmalıdır.

Başta umut veren sonuçlardan etkilenen hastanın tedaviyi iki aydan daha fazla süre uygulamak istemeyeceğini kim garanti edebilir?

Bu tip diyetleri, arada sırada, sadece 8-10 günlük zaman dilimlerinde uygulayanlara gelince... İlk hafta boyunca kas erimesi ve su kaybına maruz kalacaklarını çok iyi bilmeleri gerekli. Yağ oranında hiçbir azalma olmayacak, işte bu yüzden de kilo veremeyecekler.

Bu katı kısıtlamalar belli oranda bir kilo kaybını bile garantileyemiyor. Van Goal tarafından yapılan bir araştırmanın da gösterdiği gibi 400 vakada ancak:

- Altı ayda % 38 başarı;
 - Bir yılda % 31 başarı;
 - İki yılda % 14 başarı;
- sağlanabilmiştir.

Pennsylvania Üniversitesi tarafından yayınlanan yeni bir araştırma 5 yıl boyunca sadece yüzde 2 oranında bir başarı sağlandığını ortaya koydu.

25 yılı aşkın süredir protein perhizinin ateşli bir savunucusu olan profesör Apfelbaum da, Anvers'deki Uluslararası Obesite (Aşırı Şişmanlık Hastalığı) Kongresi'nde, "*Süreç içinde hastaların kaybettikleri kiloları geri aldıklarını*" belirterek, perhizin işe yaramadığını kabul etme cesaretini gösterdi.

En kötüsü de (kontROLSÜZ uygulandığında ortaya çıkan) tehlikelerine rağmen, laboratuvar ve eczaneler için kârlı bir pazar söz konusu olduğundan, bu tür diyetlerin hızla yayıl-

malarıdır. Doktor reçetesi ile doğrudan satışa sunuldukları için, doktorlar da satış reçetesi üzerinden belirli bir yüzde alıyor. Bu da, kâr pastasının büyüklüğü konusunda bir fikir veriyor.

Bu tür bir zayıflama yöntemindeki en büyük yanlış, hastanın beslenme yaşamına dört haftalık yapay bir parantez açmasıdır. Bu durum, hastanın ciddi sorunlarla karşılaşmasına neden oluyor. Dolayısıyla, bu diyet hastanın katılımıyla beslenme alışkanlıklarını değiştirme amacı güden uzun soluklu bir zayıflama projesi olarak hiçbir anlam ifade etmiyor.

Zayıflamanın yolu, alışverişinizi eczaneden değil bakkal ya da pazardan yapmaktan geçiyor.

“Can sıkıcı” yemek alternatifleri

Son günlerde Fransa'da eczane vitrinlerini sabah kahvaltısı ve öğle yemeklerinde yenen zayıflatma amaçlı vanilyalı ya da çikolatalı toz paketleri süslüyor. Bu tozları takiben de “normal” bir akşam yemeğine izin veriliyor.

Bu tozların kimyasal bileşimi çok değişken olmakla birlikte her zaman dengesizdir. Bir kısmında protein eksikken, bir kısmı da çok fazla şekerli glükoz içerir. Böyle bir tercihin başka ne gibi kötülükleri olduğunu gelin hep beraber görelim.

Açlık duygusunu gideren mekanizmalar içinde bir yanda çiğneme diğer yanda da doyma hissi vardır.

Oysa bir sıvıyı yuttuğunuzda ne çiğneme, ne de yemek hissini tadabilirsiniz. Bunun nedeni, vücutta sıvıdan geriye bir şey kalmamasıdır. Sonuçta, birkaç saat sonra yeniden

acıkılacak ve eline ilk geçen şeyi atıştırma isteği daha da artacaktır.

Eğer, yemek yerine geçen bu tozlar, vücudun yağ depolama riskinin en az olduğu sabah ve öğle vakitlerinde alınırsa, akşam çok daha fazla yemek yeme ihtiyacı duyulacaktır. Ne şanssızlık ki, bu da, vücudun depolamaya en müsait olduğu zamandır. Kısacası, "atlatılan" sabah ve öğle yemeklerinde bu kadar büyük bir depolanma zaten yaşanmaz. İşte buyrun, bir düşük kalori mantığı daha.

Ayrıca, yemek yerine geçen bu tozları seçen kişi, psikolojik bir yanlış yapmaktadır. Çünkü, kendini bu tozlara bağlayan aşırı şişmanlık hastası ya da sadece birkaç kilo fazlası olan kişi, bilinçaltında, başına gelen bütün kötülüklerin sorumlusu olarak görmeye başlayacağı besin maddelerine karşı bir çeşit tiksinti duymaya başlayacaktır.

Besin maddelerini baş düşman olarak görecek, onlardan uzak durmak gerektiğine inanacaktır. Oysa bize göre, aktarılması gereken mesaj tam tersidir. Zayıflama arzusundaki kişi, nefret edip bir kenara atmak yerine, besin maddeleri ile barışık olarak yaşamaya alışmalıdır. İşte ancak bundan sonra doğru seçimleri yapmayı öğrenebilir.

Mucize ilaçlar...

Bizi zayıflatabilecek "mucizevi ilaç" her zaman fantezilerimizden biridir. Fakat, tıbbi ve etik açıdan kabul edilebilir olması için ilaçta şu özelliklerin bulunması gerekir:

- Güvenilir ve çoğaltılabilir deneylerle kanıtlanmış bir yararlılık

- Tam bir tolere edilebilirlik (istenmeyen yan etkilerin olmaması)

- Uzun süreli kullanımının zehirlenmeye yol açmaması.

Günümüzde hiçbir ürün, henüz bu ideal formüle uzaktan yakından yaklaşmış olmadığı için, mucizevi bir yöntem ortaya çıkmamıştır.

Yine de biz, şimdiye kadar zayıflatma ümidiyle verilmiş ya da önerilmiş birtakım ilaçları inceleyebiliriz.

1) İdrar söktürücü ilaçlar

Eğer zayıflama, belli miktarda bir yağ tabakasından kurtulmak anlamına geliyorsa, organizmayı daha fazla idrar yapmaya zorlayarak, sadece su kaybı meydana getiren idrar söktürücü ilaçların bu amaca hizmet etmedikleri gayet açıktır.

Ayrıca suyun, beraberinde tuz minerallerini (sodyum, potasyum) de sürükleyip götürdüğünü unutmamak gerekir. Bu da olumlu sonuçlardan çok; cildin kuruması, bitkinlik, baş dönmesi, kramp girmesi ve ani tansiyon düşüklüğü gibi bir çok kötü sonuçlar doğurur.

Tedaviye ara verildiğinde, vücut uzun süredir bastırılmış bir sünger gibi tepki verecek; en kısa sürede su, tuz eksikliğini gidermeye çalışacaktır. Bu da, ödem riskini beraberinde getirir.

Hâlâ, büyük bir küstahlıkla (yararsız olduğu kadar tehlikeli) idrar söktürücü ilaç öneren doktorlar, ilaç isimlerini nadiren tam ve doğru olarak yazar. Çünkü bunlar tanınmış ilaçlardır çoğunlukla belirli hastalıkların tedavisinde kullanılırlar. Bu yüzden, söz konusu doktorlar ilaçları çoğun-

lukla sözümona homeopatikmiş* gibi bilinen karışımlara gizlice ekleyerek, hastalarından -tanınmayan kimyasal adlar altında- gizliyorlar.

Tabii ki, tüm bunlar, bu tür hileleri tamamen yasaklayan yasalara rağmen, eczacıların suçortaklığı sayesinde gerçekleşebiliyor.

Aynı düşünce yapısı içinde yer alan ve sözümona doğal olan birtakım bitki ile iyileştirme yöntemlerinden de uzak durmak gerekir. Bu tür yöntemler idrar söktürücü etkiye sahip bitkilerin kullanımını içerir.

Bu bitkiler arasında farekulağı, atkuyruğu, rezene, dulavratotu, dişbudak, erkeksakalı, enginar, karahindiba ve kiraz sapını sayabiliriz. Ancak unutulmamalıdır ki, yine de kaybedilen sadece sudur.

Bu bitkilerin idrar söktürücü etkileri hafif olabilir. Bu da vücuttan potasyum atılması riskini azaltır.

Zayıflatığı öne sürülen maden suyuna (soda) gelince; bu iddia, pazarlama yönteminden başka bir şey değildir. Daha önce de söylediğimiz gibi, yeterince su içmek, tabii ki önemlidir. Fakat, bunun, idrar söktürmekten öte bir etkisi yoktur. Su içmek, metabolizmadaki protein atıklarını (üre, ürik asit) yok ediyorsa da bunun yağ kaybetmek ile hiçbir ilgisi yoktur.

* Homeopati: Hastalığa neden olan bir maddeye benzer bir maddeyle yapılan tedavi.

2) Bağırsak yumuşatıcılar (müshiller)

Bazı insanlar sadece daha fazla tuz kaybı ile zayıflayabileceklerine inanırlar!

Fakat daha sonra, tahriş edici müshiller kullanarak özellikle bağırsaklarına zarar verir; ya da ishal yüzünden potasyum eksikliğine uğrarlar. Sözü edilen kişilerde zehirlenme fobisi veya temizlik takıntısı vardır.

3) Tiroid ilaçları

Aşırı şişmanlık vakalarında tiroid eksikliği çok nadir görülür. Hiçbir tiroid sorunu olmayan birine tiroid ilaçları vermek, sadece yararsız değil aynı zamanda tehlikelidir de. Çünkü bu durum, suni bir tiroid fazlalığına yol açabilir.

Yağlardan çok kasları eriten bu ilaçlar aynı zamanda kalp ritmini de bozma riski taşır. Çünkü unutmamak gerekir ki, kalp de, sonuçta bir kastır (biraz özel bir kas olsa bile...).

Yan etkileri yüzünden bu tiroid ilaçları genellikle pek tavsiye edilmez. Yol açtıkları sorunların başlıcaları uykusuzluk, sıkıntı, kalp çarpıntısı, titreme ve uyarılma halleridir.

Ama neden olduğu en önemli hastalık, önceden varolan ve belirti vermeyen bir kronik yetmezliğin aniden patlak vermesidir.

Bu zehir-ilaçlar, genellikle karmaşık karışımlar içine saklanır ve de komplike kimyasal isimler ya da anlaşılmasız kısaltmalarla gizlenir. Bitkilerle iyileştirme yönteminde, bünyelerinde barındırdıkları iyod aracılığı ile tiroide etki

eden deniz yosunları ya da kabarcıklı su yosunları da kullanılmaktadır.

4) İştah kesiciler

Tamamen psiko-uyarıcı etkisi olan iştah kesici amfetaminlerden oluşur. Uykusuzlukla ve özdenetimin azalmasıyla sonuçlanan bir uyarılma hali yaratır.

Ara verilmesi halinde, çoğunlukla, kişiyi intihara sürükleyen bir depresyona neden olabilir. Bu da, bu tür ilaçların bağımlılık yaratıcı niteliklerinden kaynaklanır.

Kısa sürede gerçek bir iştah kesici "bağımlısı" olmamız iştah bile değildir.

Genellikle çok az yiyen aşırı şişmanların bu tür ilaçlar kullanması hoşgörülebilir. Fakat bulimik (yemek yedikten sonra isteyerek kusma) beslenme alışkanlığı ile ilgili sorunlar yaşayanlar için amfetamin almanın sadece durumu kötüleştirici etkisi olacaktır, o kadar.

5) İsoimerid

Laboratuvar ortamında, amfetaminlerin yararlı yanlarını alıp dezavantajlarını ortadan kaldırarak, daha az risk taşıyan bir molekül yaratma çalışmaları bir süreden beri devam ediyordu.

İşte, daha çok isomerid adıyla bilinen ve ruhsal uyarıcı etkiden arındırılmış "deksfenfluramin" de böyle çıktı ortaya. Bu maddenin, hayvanlar üzerinde gerçekleştirilmiş deneylerde bağımlılık yapmadığı görünüyor.

Bu ilaç, iştahın düzenlenmesiyle ilgili bir madde olan "serotonin" in metabolizmasını etkileyerek doygunluk hissi yaratıyor. Etkisi, şeker fanatikleri üzerinde görülmüştür. Ama bu fanatikler, aşırı şişmanların sadece yüzde 15'ini oluşturuyor. O yüzden, bu tedavinin bütün aşırı şişmanlar için genelleştirilmesi doğru değildir.

Yüzde 86'sını, ideal kilodan yüzde 40 fazlası olan kadınların oluşturduğu 800'den fazla aşırı şişman hasta üzerinde bir yıl boyunca yapılan "plasebo"* araştırması, bu ilacın pek de iyi sonuçlar vermediğini gösterdi.

Bu kişilerin günlük en az 1450 kalorilik düşük kalori rejimi uyguladıklarını ayrıca belirtmek gerekiyor. Hastaların yüzde 40'ı rahatsızlık yaratan yan etkiler yüzünden tedaviyi yarım bırakmak zorunda kaldı. Bu yan etkiler içinde; yorgunluk, karın ağrıları, baş ağrısı, uykusuzluk, ishal, ağız kuruluğu, sıkıntı, depresif ruh hali, idrar çokluğu, baş dönmesi, dalgınlık, bulantı ve kusmayı sayabiliriz.

Deksfenfluramin ile plasebo uygulanan gruplar arasında 11'inci ayda yaklaşık ortalama 2.7 kiloluk bir farklılık gözlemlendi.

Bir yıl boyunca uygulanan tedaviye iki ay ara verildikten sonra plasebo grubundakilerin ayda bir kilo, isomerid grubundakilerinse iki kilo geri aldığı gözlemlendi.

Bu araştırmayı gerçekleştiren doktorlar, yararlı olabilmesi için tedavinin hayat boyu sürdürülmesi gerektiği sonucuna vardı.

Bu saptamalar sonucunda kendi kendimize aşağıdaki soruları sorma gereğini duyduk:

* Plasebo: İlaç yerine nötr bir madde vermek ve kişinin bunu ilaç zannetmesi.

- Plasebo ile kaybedilenden 2.7 kilodan daha fazla kilo vermek uğruna bir yıl boyunca her gün, isomerid içeren iki adet hap içmek gerçekten de yararlı ve özellikle mantıklı bir şey midir?

- Tedavinin sigorta tarafından ödenmeyen fahiş fiyatı, bu önemsiz sonuçlar için fazla pahalı değil midir?

- Eğer tek başına reçete ediliyor olsaydı ilacın etkisi ne olurdu?

- Sonuç olarak, düşük kalori rejimi ve psikolojik takviye rejiminin, olumsuz bir noktaya gelinmesindeki payları nedir?

- Bir senelik bir tedaviden sonra, reçeteyi uygulayarak yavaş bir kilo alımına ya da ilaç tedavisini keserek hızlı bir kilo alımına acaba hazır mısınız?

Üstüne üstlük, daha önce belirttiğimiz gibi, yüzde 15'ini gözlemlediğimiz hastaların üçte birinden çoğunun tedaviyi yarım bıraktığını göz önünde tutarsak şu sonuca varırız: Klasik tedavi yöntemlerine oranla 2-3 kilo fazla zayıflayabilmek umuduyla, bu tedaviden göreceli yarar sağlayanlar, tüm hastaların ancak yüzde 10'unu oluşturmaktadır.

Bu tedavinin kaybedilen her kilo başına maliyetinin ne kadar yüksek olduğunu öğrendiğimizde tüm bu zahmetlere değip değmeyeceğini haklı olarak bilmek isteriz. Her halükârda, elde edilen kazanç çok düşüktür (en azından aşırı bir şişman için).

Zaten, beslenme alışkanlığına ilişkin bir sorunun tedavisi, beslenme alışkanlıklarının yeniden düzenlenmesini içeren gerekli psikoterapiyi gözardı ederek bir ilaç reçetelendirilmesine indirgenemez ve indirgenmemelidir de. Yaz

mevsiminin yaklaşması ile bir an önce mayolarına girebilmek için sabırsızlık içinde kilo vermek isteyen çok sayıda bayan, mucize ilaç olarak görülen isomeridden medet umsalar da, doktorların mutlaka ihtiyat payı koymaları gerekiyor. Kısa süreli zayıflama taleplerinde alelacele bir reçete uygulanması söz konusu olamaz. Bu, o derece önemlidir ki, bazı ilaçlar (bağımlılık yaratmaları ve yan etkileri dışında) kullanıcılarını önemli bir tehlike ile karşı karşıya bırakır: Kaybedilen kiloların geri alımı ile tedavinin ters tepmesi.

Bu tedavi tutarsızlıklarının düzenli tekrarı, tedavinin amacının tersine, zayıflamaya karşı oluşan direncin artması ve şişmanlığın ilerlemesiyle son bulur.

Bir kez daha belirtmek isteriz ki, bütün zayıflama stratejileri, güncel beslenme bozuklukları da göz önüne alınarak, ancak uzun süreli bir perspektif içinde değerlendirilebilir. Zayıflama kararı, üzerinde iyi düşünülmüş bir seçim olmalıdır. Bu yüzden de, size sadece başarısızlık dolu yarınlardan başka bir şey getirmeyecek olan göz alıcı kısa dönem uygulamaları reddedilmelidir.

Besin tamamlayıcıları...

Yıldırım çözümlerden yana olanlar, kendinizi bitkisel dış görünümüler içinde pazarlanan, zayıflamaya yardım eden sayısız üründen koruyun.

1) L-Karnitin

L-Karnitin organizmada bulunan bir enzimdir. Bu enzim organizmada, karaciğer ve böbrekler seviyesinde, iki aminoasit L-Lysin ve L-Methionin, demir ve C, B-6 vitaminleri sayesinde sentezlenir.

Günümüzde L-Karnitin eksikliğine nadiren rastlanmaktadır. Çünkü et, tavuk, tavşan, inek sütü ve yumurta gibi çok sık tükettiğimiz besin maddelerinden bu enzimi sağlayabiliyoruz.

Sadece; özellikle demir eksikliği bulunan bazı vejetaryenler L-Karnitin sentezi yetersizliği çekebilir.

Doğuştan L-Karnitin eksikliğine de binde bir rastlanmaktadır. Bu kişilerin sorunu, aşırı şişmanlık değil, kas rahatsızlığıdır.

Reklamlarda L-Karnitin, “yağları yakmaya” yarayan bir madde olarak tamamen yanlış tanıtılmıştır. Açık olalım! Kandaki serbest yağ asitlerinin “enerji yakıtı” olarak kullanılmasında yararlı olduğu bilinse de, vücutta depo edilmiş yağları hiçbir şekilde yakmadığı da bir gerçektir.

Sadece, başka bir enzim olan trigliserid-lipaz çok az bir oranda ensülin sayesinde, vücuttaki depolanmış yağları eritir ve kan dolaşımında yağ asitlerinin serbest dolaşımını sağlar.

Neyse ki, dalavereleri sonunda önlenebildi ve L-Karnitin içeren bir çok ürünün ticareti yasaklandı. Bundan sonra, bu madde, bizim için kötü bir anı olmaktan öteye geçemeyecek. Ama, onun yerini, muhtemelen diğer mucizevi ürünler alacaktır!

2) Bitkiler

Bitkiyle tedavi yöntemine yani fitoterapiye, son zamanlarda çok başvurulmaktadır: İdrar sökücü bitki özleri, su yosunu pulları, hepsi de “istediğin herşeyi yiyerek zahmetsizce zayıflama” efsanesinin yıldızı olmaya adaydır.

Ananası ele alalım. Herkes, hayatı boyunca en az bir kez, ananasın yağları erittiğini duymuştur. Bromelin bitkinin meyvesinde değil, gövdesinde bulunur. Ve bu meşhur bromelin “yağ yiyici” tabir edilen maddelerden değildir. Sanıldığıının aksine ensülin metabolizması üzerinde de olumlu etkileri yoktur. ABD’de bağırsak tıkanıklığına neden olduğu tespit edildikten sonra fasulye kabuklarının da modası geçmiştir.

Zararsız olduğu sanılan birçok bitkinin bugün zehirli etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun bir örneği, satışı yasaklanmış olan yer palamududur.

Aynı şekilde, zayıflatıcı etkiye sahip Çin bitkileri de (ne kadar egzotik olursa insanların o kadar çok hoşuna gidiyor) ciddi karaciğer zehirlenmesinden (hepatit) sorumludurlar. Savunulabilecek maddeler, glucomanane gibi eriyebilen liflerdir. Fakat bunların da, küçük dozda alındıklarında hiçbir etkileri olamamaktadır.

Günde dört gram’lık bir miktar, bir anda duyulan büyük açlığı çok kısa sürede bastırması açısından ilginç olabilir. Yemeklerden yarım saat önce (midede şişiyorlar) büyük bir bardak su ile alındıklarında, doyumluk hissi verip salgılanan ensülin miktarını azaltırlar. Ancak, öte yandan da, dayanılmaz gaz şişkinliklerine uygun ortam yaratırlar.

Kullanılan hap hangisi olursa olsun, şişman kişiyi, gerçek amacından geri dönülemez bir biçimde saptırmaktadır. Bu amaç, kişinin beslenme alışkanlıklarını kökten değiştirmektir. Çünkü uzun süre aynı kiloda kalmak ancak ve ancak “bu beslenme bilincinin” farkına varmakla mümkün olabilir.

Yiyecek Maddelerinin Besinsel Bileşimi

Kilo almamızın nedeninin besinlerde bulunan enerji olmadığı geçen bölümlerde öğrendik.

Bu bölümde nedenin, besinlerin doğasında bulunan glüsid, lipid, protein, vitamin, lifler, mineral tuzlar ve eser elementler gibi besinsel içerikler olduğunu göreceğiz.

Bu nedenle çok yediğimizden değil, kötü beslendiğimizden ve yemek seçimlerimizin çoğunlukla doğru olmayışı yüzünden kilo aldığımızı keşfedeceğiz.

Sonuç olarak, kilo vermek ve ideal kiloyu korumak için kendimizi besinlerden mahrum etmek hiçbir işe yaramaz. Yapılması gereken zararlı yiyecekler yerine, sağlıklı olanları seçmek ve beslenmemizi uyumlu hale getirmektir.

Fakat doğru seçimleri yapmak için, her şeyden önce sahip olduğumuz bütün besin kategorilerini bilmemiz, herbirinin özelliklerini öğrenmemiz gerekiyor.

Bu bölüm, teknik özelliğine rağmen, bilimsel bir formasyon gerektirmeden, kolaylıkla anlaşılabilir niteliktedir.

Hobilerinizde (spor, bahçe, tamirat) ya da profesyonel faaliyetlerinizde (bilgisayar) öğrendiğiniz ilk şey, o işin

temel ilkeleridir. Zaten başarının anahtarı da budur!

Burada okuyacağınız bilgilerin bir kısmı size çok bildik gelebilir. Buna rağmen dikkatli olmanızı tavsiye ederiz. Beslenme konusunda yanlış bilinen o kadar çok şey ortaya çıktı ki, her bilgiye biraz kuşku ile yaklaşmak daha doğru olacaktır.

Her şeyden önce, yiyecek maddeleri, özbeseinlerden, yani organizma tarafından sindirilebilir maddelerden oluşur. Bunlar, vücudumuzu canlı tutmaya yararlar. Bu özbeseinler iki grup altında toplanabilir:

- Enerji veren özbeseinler

Bu gruptaki özbeseinlerin rolü hem enerji üretmek, hem de canlıyı yapılandırma ve yeniden yapılandırma süreci içinde çeşitli sentezleri yapan ham maddelere hizmet etmektir.

- proteinler
- glusidler veya karbonhidratlar
- lipidler (yağlar)

- Enerji vermeyen özbeseinler

Önceden alınan besinlerin sindirimine ve metabolizmasına yarar sağlar. Bir kısmı sayısız kimyasal reaksiyonda katalizör görevi görmektedir. Başlıcaları:

- lifler
- su
- mineral tuzlar
- eser-elementler
- vitaminler

Enerji veren özbeseinler

1) Proteinler

Proteinler hayvansal ya da bitkisel kökenli olup, organizmanın hücre yapısı örgüsünü oluşturan organik maddelerdir. Temel elementleri oluşturan sayısız amino-asitlerden meydana gelmişlerdir.

Bu amino-asitlerden bir kısmı organizma tarafından üretilirken, geri kalan kısmı da -vücut kendi kendine sentez yapamadığı için- beslenmeyle alınmaktadır.

Proteinlerin iki kökeni vardır:

- *Hayvansal kökenliler*: Et, sakatat, şarküteri ürünleri, balık, istakoz, karides, yengeç, midye, istiridye, yumurta, süt, süt ürünleri ve peynirde bulunur.

- *Bitkisel kökenliler*: Soya fasulyesi, su yosunu, badem, fındık, çikolata ve ayrıca tahıl ürünleri ve sebzelerde bulunur.

Aşağıdaki koşulların yerine gelmesi için doğru miktarda protein depolaması şarttır:

- Hücresel yapıların oluşumunda,
- İçlerinde tiroksin ve adrenalın gibi nöromedyatörlerin de bulunduğu bazı hormonların üretilmesinde,
- Organizmaya gereksinme duyduğunda hizmet edecek bir enerji kaynağı olarak,
- Kas sisteminin bakım ve gereksinimlerinde,
- Safra asitleri ile solunum pigmentlerinin oluşumunda.

Hiçbir besin maddesi aminoasit oranı bakımından yumurta kadar zengin ve ölçülü değildir.

Aminoasit eksikliğinin, sindirimi zorlaştıran, kısıtlayıcı bir etken olması, hem hayvansal hem de bitkisel beslenmeye niçin bu kadar önem verildiğini anlatıyor sanırım.

Bazılarının özellikle tercih ettiği, yalnız bitkilerden oluşan yemekler vücudun dengesini bozar. Buna karşılık yumurta ve süt ürünlerini içeren vejateryan bir rejim, vücut için tamamiyle uygundur (bkz. 2. başlık, 4. bölüm).

Sadece etteki proteine dayalı bir protein depolaması, kükürtlü aminoasit yokluğuna neden olabilir, bu da diğer aminoasitlerin vücuda girmesini engelleyebilir.

Dengeli beslenme için, her yetişkin kadın günde en az 60 gram, erkek de 70 gram olmak üzere, ağırlıklarına bağlı olarak, kilo başına 1 gram protein almalıdır.

Kas geliştirmek isteyen sporcular, bol miktarda sıvı almak koşuluyla günde kilo başına 1.5 grama kadar proteine alabilir.

Öğünler	Besinler	Hayvansal Proteinler	Bitkisel proteinler
Kahvaltı	150 ml süt 60 gr tam ekmek	5	5
Öğle yemeği	150 gr balık 50 gr tam makarna 50 gr yoğurt	20 5	5
Akşam yemeği	200 gr mercimek 30 gr peynir 60 gr tam ekmek	3	18 5
		33 gr	33 gr

Örnek olarak, 66 kg ağırlığındaki bir kişi günde yaklaşık 33 gr hayvansal, 33 gr da bitkisel proteini yukarıdaki-ne benzer bir dağılım çerçevesinde almalıdır.

Bu proteinler günlük beslenme miktarımızın yüzde 15'ini oluşturmalıdır. Seçiminizde yararlanacağınız liste.

PROTEİN İÇEREN BESİNLER		
	Hayvansal Proteinler	Bitkisel Proteinler
Ortalama yoğunlukta	Sığır Dana Koyun Domuz Kümes hayvanları Şarküteri (Salam, sucuk) Balık ürünleri Peynir	Soya fasulyesi Filizlenmiş buğday Su yosunu Kavrulmuş yerfıstığı Mercimek Kuru fasulye Badem
Önemli yoğunlukta	Yumurta Süt Taze peynir	Yulaf Entegral ekmek Çikolata (> %70 kakao) Tam çavdar Tam makarna ve türevleri Tam pirinç Ceviz - Mercimek

Proteinin eksik olduğu bir beslenme organizma üzerinde olumsuz etkiler yaratır: Kas erimesi ya da yara kapanmasının uzaması, felç gibi...

Ancak fazla miktarda protein alınması sonucu, vücutta biriken protein atıkları ürik asit ve üreye dönüşerek gut hastalığına yol açabilir. Bu nedenle, vücudu bu atıklardan arındırmak için bol miktarda su içilmesi önerilir.

Sağlıklı bir vücut için proteinlerin vazgeçilmez olduğunu ve önemli böbrek yetmezliği durumları dışında, çok miktarda protein alımının hiçbir sorun yaratmadığını hatırlatmak isteriz.

Proteinler, beslenme süreci içerisinde genellikle yağlarla, çoğunlukla doymuş yağlarla birleşik durumdadır. Bu yüzden ihtiyatlı tüketilmesi gerekir.

2) Glusidler

Karbon, oksijen ve hidrojenden oluştukları için uzun süre karbonhidrat olarak bilinen glusidler (Yunanca da "tatlı" anlamına gelen '*glukus*'tan gelmektedir) kabaca "şeker" adı altında bilinir.

a. Molekül sayılarına göre sınıflandırılmış glusidler (kimyasal formül)

Tek moleküllü glusidler (oligosakarid):

- Az miktarda balda ve meyvelerde bulunan glükoz
- Özellikle meyvelerde bulunan meyve şekeri (früktöz)
- Sütte bulunan süt şekeri (galaktoz)

İki moleküllü glusidler (disakarid)

- Şeker kamışı ya da pancardan elde edilen şeker; sakaroz (glükoz + früktoz)
- Memelilerin sütünde bulunan süt şekeri; laktoz (glükoz + galaktoz)
- Malttan yani bira ve mısırdan elde edilen maltoz (glükoz + glükoz)

Çok moleküllü glusidler (polisakarid)

- Hayvan karaciğerinde bulunan glikojen
- Bir çok glükoz molekülünden oluşan ve aşağıdakilerde bulunan nişasta:
 - Tahıllar: Buğday, mısır, pirinç, çavdar, arpa, yulaf.
 - Yumrular: Patates, Hint patatesi
 - Kökler
 - Tohumlar (sebze): Nohut, kuru fasulye, mercimek, soya fasulyesi.

Bazı uzmanlar selüloz, yarım-selüloz, meyve özü ve sakızı da bu kategoriye dahil ediyor ama bunlar, kolay sindirilemeyen glusidlerdir. Organizmanın enerji kaynağı değildir. O yüzden daha çok lifler arasında yer almaları gerekir.

Glusidler uzun süre molekül yapılarına göre sınıflandırıldı. Buna göre "Basit şekerler" ve "karmaşık şekerler" olmak üzere iki kategoriye ayrılır.

- "Basit şekerler" (Bir veya iki moleküllü glusidler) Sindirim sırasında çok az değişime uğrar ve ince bağırsakta süratle yeniden emilir. Bu emilme hızından dolayı "hızlı şeker" olarak isimlendirilir.

- “Karmaşık şekerler” nişastadan oluşmaları ve karmaşık molekül yapıları nedeniyle uzun bir sindirim süreci geçirdikleri için, diğer bir isimle “yavaş şekerler” olarak adlandırılmıştır. “Hızlı emilen şekerler” ve “yavaş emilen şekerler” ayrımı bugün tamamen geçerliliğini yitirmiştir. (Çerçeve içine bakınız).

Son araştırmalar, karbonhidrat molekülünün karmaşıklığının glükozun organizma tarafından sindirilmesi üzerinde bir etkisi olmadığını kanıtladı.

Aç karnına vücuda glusid alınmasından sonra molekül yapısı ne kadar karmaşık olursa olsun, kan şekeri oranındaki değişimin, aşağı yukarı hep aynı zaman aralıklarında meydana geldiğini sayısız deneyler sonucu kanıtlayabildik.

Sadece kimyasal formüllerin genelleştirilmesi sonucunda ortaya çıkan “hızlı şekerler” ve “yavaş şekerler” ayrımı tamamen teorik ve spekülatifdir.

“Yavaş” şekerler, “hızlı” şekerler Yanlış bir ayırım

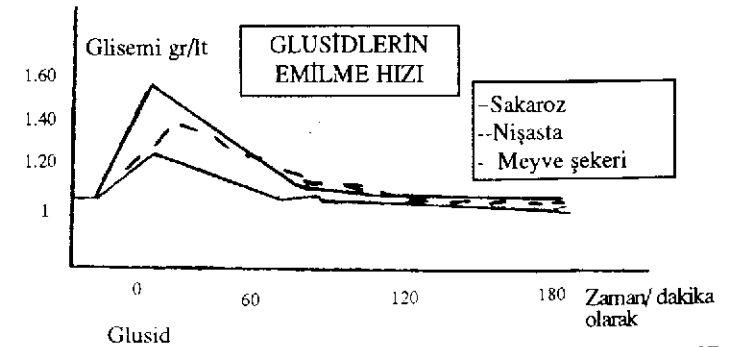
Beslenme uzmanları ve diyetisyenlerin büyük çoğunluğu bugün hâlâ geçerliliğini çoktan yitirmiş olan “yavaş şekerler” “hızlı şekerler” kavramlarını kullanmaktadırlar.

Diabet uzmanı olan profesör Slama da, glusidlerin sadece kan şekeri yoğunluğuna göre bir ayırma tabi tutulmaları gerektiğini her fırsatta hatırlatmaktan geri kalmamaktadır.

Daha önce birçok düşük kalori rejimi yazarının yaptığı gibi Paul-Loup Sulitzer de bu hatayı “Sulitzer rejimi” adlı son kitabında aynen kullanmıştır. Bu bizi ancak gülümsetebilir.

Fakat, iç salgı bezleri uzmanı doktor Daninos' nun 1993 Kasım'ında “Le Quotidien du Medicin” (Doktorun Günlüğü) gazetesinde Montignac Metodu ile ilgili eleştirel yazısında bu yanlış ayrımı fazlasıyla kullanması akla önemli sorular getirmektedir.

Deney, yapıları nasıl olursa olsun (basit ya da karmaşık molekülü) glusidlerin vücut tarafından emilişinin, sindirimden 20 - 25 dakika sonra gerçekleştiğini göstermiştir.



Bu yanıltıcı glüköz ayırımı maalesef hâlâ birçok diyetle referans olarak kullanılıyor. Bunların başında da ana ilkesini bu ayırımın oluşturduğu, sporcuların beslenmesi geliyor.

b. Kan şekeri (Glisemi) nedir?

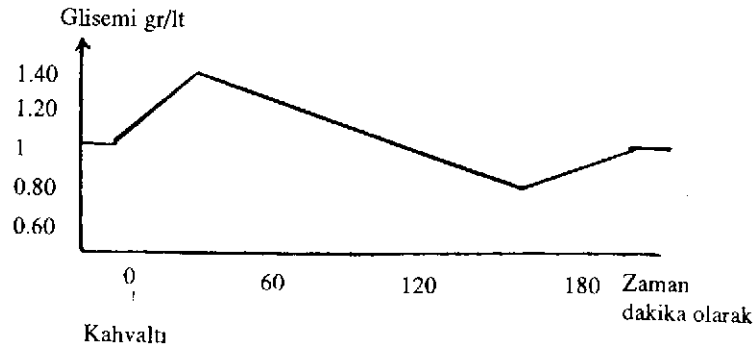
Glüköz organizmanın ana “yakıtı” olarak kabul edilebilir. Asıl olarak iki çıkış kaynağı vardır.

Glüköz, vücut tarafından ya yedek yağ depolanmasından sentez edilir ya da glusid metabolizması sonucu ortaya çıkar. Her iki durumda da glüköz glikojen formunda kana karışır. İşte bu sayede kan şekeri kanda mevcut glüköz miktarını belirler.

Açken kan şekeri oranı genellikle 1 litre kanda 1 gram ya da 5.5 mmol/l'dir.

Doktorunuz, kan tahlili sonuçlarınızı istediğinde özellikle kontrol ettiği işte bu biyolojik parametredir.

Kan glüköz seviyesindeki değişimler, aç karnına ve glusidin emilmesinden sonra incelenmelidir.



İlk basamakta glusid, aç karnına yendikten sonra, cinsine bağlı olarak glisemi (kan şekeri) artar ve bir kan şekeri tepe noktasına ulaşır. Böylece metabolizma fonksiyonunda önemli rol oynayan pankreas, insülin denen hormonu salgılayacaktır.

İkinci basamakta, insülinin etkisiyle kan şekeri oranı düşer.

Üçüncü basamakta da kan şekeri normal seviyeye gelir.

c. Kan şekeri endeksi (Glisemi endeksi)

Araştırmayı glusidlerin sindirilme hızına göre yapmak yerine, kan şekerinin az ya da çok artmasından yola çıkarak incelemek daha doğrudur.

Dolayısıyla bizi ilgilendiren her glusidin “kan şekeri tepe noktası”dır. Yani 1976 yılında ABD’de profesör Cra-po’nun tanımladığı kan şekeri endeksinde belirtildiği gibi, glüközlerin kan şekerini yükseltme kapasiteleri ile ilgile-neceğiz.

Aslında bu kan şekeri endeksi, test edilen besinin yol açtığı kan şekeri yüksekliğini gösteren eğrinin oluşturduğu üçgeni karşılar. Baştan, glüköze 100 değeri veriliyor ve diğer glusidlerin değerleri de aşağıdaki formüle göre belirleniyor:

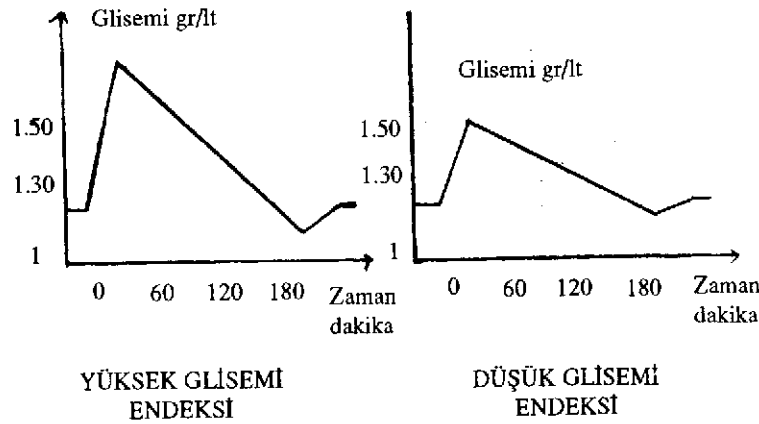
$$\frac{\text{Test edilen glusid üçgeninin alanı}}{\text{Glüköz üçgeninin alanı}} \times 100$$

Test edilen glusidin kan şekeri oranı ne kadar çoksa, kan şekeri endeksi de o kadar yüksek çıkar.

Bugün, glusidlerin sınıflandırılması kan şekeri endeksi kavramı dikkate alınarak, glükozların kan şekeri yükseltme kapasitelerine bağlı olarak yapılması gerektiğini bilim adamlarının çoğu kabul ediyor.

Kan şekeri endeksinin çok temel bir kavram olduğunu bu kitapta hep beraber yavaş yavaş keşfedeceğiz.

Aslında, şişmanlık ve aşırı şişmanlığın nedenlerinin yanı sıra halsizlik, yorgunluk, bitkinlik ve isteksizlik gibi özellikle bayanları derinden etkileyen birçok sorunu bu kavramdan yola çıkarak açıklayabileceğiz.



İşte bu yüzden, işleri de biraz olsun basite indirmek amacıyla, glusidleri iki kategoriye ayırmayı öneriyorum. Bir yanda "iyi glusidler" (düşük kan şekeri endeksine sahip olanlar) diğer yanda "kötü glusidler" (yüksek kan şekeri endeksine sahip olanlar).

d. Kötü glusidler

Yenildiğinde kan glükozunda artışa yol açan bütün glusidler "kötü glusid"lerdir. Bunlar kan şekeri çok yükseltir.

Burada söz konusu olan, kan şekeri endeksi 50'den fazla olan glusidlerdir. Bunlara örnek olarak saf ya da diğer besinlerle birleştirilmiş (meşrubat, şekerleme) beyaz şeker yanında, beyaz unlar gibi (beyaz ekmek, beyaz makarna, beyaz pirinç) rafine edilmiş bütün glusidler verilebilir.

Glisemi Endeksi Tablosu

YÜKSEK GLİSEMİK ENDEKSİLİ GLUSİDLER	DÜŞÜK GLİSEMİK ENDEKSİLİ GLUSİDLER
Maltoz 110	Tam ekmek ya da kepek ekmeği 50
Glüköz 100	Tam pirinç 50
Fırında patates 95	Bezelye 50
Hamburger ekmeği 95	Şekersiz tam tahıl 50
Patates püresi 90	Tahıl ezmesi 40
Bal 90	Barbunya 40
Havuç 85	Şekersiz taze meyve suyu 40
Patlamış mısır 85	Tam çavdar ekmeği 40
Çabuk pişen pirinç 85	Entegral ekmek 35
Bakla 80	Nohut 35
Balkabağı 75	Süt ürünleri 35
Karpuz 75	Dondurma 35
Şeker (sakaroz) 70	Kuru fasulye 30
Beyaz ekmek (baget) 70	Mercimek 30
Şekerli rafine edilmiş tahıllar 70	Nohut 30
Çikolata 70	Entegral makarna 30
Haşlanmış patates 70	Taze meyve 30
Bisküvi 70	Şekersiz meyve marmeladı 30
Mısır 70	Siyah çikolata (>%70 kakao) 22
Beyaz pirinç 70	Früktöz (meyve şekeri) 20
Kuruyemiş 65	Soya 15
Esmir ekmek 65	Yerfıstığı 15
Kabuğuyla pişirilmiş patates 65	Yeşil sebze 15
Pancar 65	Mantar 15
Muz, kavun, reçel 60	
Beyaz undan yapılmış makarna 55	

Bunların yanı sıra, patates, mısır gibi çok tüketilen besinlerin de aynı şekilde "kötü glusidler" kategorisine girdiğini görüyoruz. Bu besinlerin kan şekeri endeksleri oldukça yüksektir. Bunlar ya işleme tabii tutulup rafine edilmişler, (cornflakes, popcorn) ya da pişirilmek suretiyle değişime uğramışlardır (patates püresi).

e. İyi glusidler

"Kötü glusid"lerin aksine "iyi glusid"ler organizmada, orta, hatta, düşük dereceli glükoz yükselmesine yol açarlar. Bunlar küçük çaplı bir kan şekeri artışına yol açar. Bütün işlenmemiş tahıllarda (rafine edilmemiş un), pirinç, birçok nişastalı ve kuru sebzelerle mercimek, bezelye ve fasulye de olduğu gibi.

Bütün bunlara liflerinin zenginliğiyle tanınmış meyveler ve bütün yeşil sebzeleri de (pırasa, lahana, yeşil salata, taze fasulye) eklemek gerekir.

f. Yüksek kan şekeri ve Ensülin

Karbonhidrat emilmesi en üst noktaya ulaştığında pankreasın kan şekerini düşürmek üzere ensülin salgıladığını biliyoruz. Salgılanan ensülin miktarı, kan şekeri oranıyla yakından ilgilidir. Yani kan şekeri fazlalığı bazı durumlarda ensülin artışına, dolayısıyla da ensülin fazlalığına (hiperinsülin) yol açıyor.

Metabolizma ile ilgili birçok olayı ve bunların kilo alma ile ilgisini daha iyi kavramak için temel oluşturan bu kavram üzerinde daha ayrıntılı duracağız.

3) Lipidler (yağlar)

Son birkaç yıldır, yağlar, günümüz insanları için tam bir kabus halini aldı. ABD'de bu durumun paranoyaya dönüştüğünü bile söyleyebiliriz. Yüzyıllardır en çok aranan ve değer verilen bir besin olan yağ, bugün artık bütün şikayetlerin odak noktasını oluşturuyor ve mutfaklardan atılmak isteniyor.

Geleneksel rejimler, çok miktarda kalori içeren yağı aşırı şişmanlığın sorumlusu olarak görüyor. Yağın, kolesterol yüzünden birçok kalp-damar hastalığına yol açtığı kanıtlandı. Hatta yağlar bugün bazı kanser türlerine bile yol açan önemli bir faktör olmakla suçlanıyor.

Yüksek kolesterolün konu edildiği bir bölümde bu faktörleri ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz.

Teknik ayrıntılarla dolu bu bölümde, mümkün olduğunca objektif ve gerçekçi yaklaşmakla yetineceğiz.

Genellikle vücutta biriktiği düşünülen yağlar karmaşık moleküldür. Çoğunlukla kaynaklarına göre sınıflandırılır:

- *Hayvansal kökenli lipidler* et, balık, tereyağ, süt ürünleri, peynir ve yumurtada bulunan yağlar.

- *Bitkisel kökenli lipidler*, ayçiçek ve zeytinyağı ile margarinler.

Ancak, yağları kimyasal formüllerine göre sınıflandırmak daha anlamlı olacaktır. Bu ayrıma göre üç grupta toplayabiliriz:

- **Doymuş yağ asitleri:** Et, şarküteri (salam, sucuk, sos- sis vs) ürünleri, yumurtalar, süt ürünleri (süt, tereyağı, kaymak, peynir) ve palmye yağında bulunur.

- **Tekli doymamış ya da çoklu doymamış yağ asitleri:** Bir kısmı hidrojenleşme ile katılaştırılırken (margarinler gibi) çoğunluğu oda ısısında kalan yağlardır (ayçiçek, zeytin ve kolza yağı).

- **Doymamış yağlar:** Balık, kaz, ördek yağı.

Aşağıdaki nedenlerden dolayı yağlar beslenmemizde çok önemli; hatta vazgeçilmez bir yere sahiptir.

- Organizmaya gerekli glüközu sağlamak için, hazır yağ depoları şeklinde enerji yedeğı oluşturur.

- Hücre zarı ve hücre oluşumuna temel oluşturur.

- Dokuların, özellikle de sinir sisteminin oluşumunda rol oynar.

- Hormon ve prostagladinlerin (hemen enerji vermektedirler) üretimine imkân tanır.

- Safra tuzu üretimine temel oluşturur.

- Yağda eriyen A, D, E ve K vitaminlerini taşır.

- Temel yağ asitlerinin tek kaynağını oluşturur: Linoleik ve alfa-linoleik asitler.

- Bazı yağ asitleri, kalp-damar hastalıklarını önleyici rol oynar.

a. Yağlar ve aşırı şişmanlık

Yağlar en büyük enerji kaynağıdır. Bu yüzden de düşük kalori rejimlerinin bir numaralı düşmanıdır.

Fakat asıl sorun, enerji miktarından çok, metabolizmanın dengesini bozarak vücutta yağ depolanmasına elverişli ortam yaratan kötü beslenme alışkanlığıdır. Yağların neden olduğu fazlalıklar büyük ölçüde, yüksek kan şekeri sonucu salgılanan aşırı insülin nedeniyle oluşur.

b. Yağlar ve kolesterol

Fazla yağ tüketimi ile kandaki kolesterol oranı arasındaki ilişki (kalp-damar hastalıklarını ortaya çıkaran) kanıtlanmıştır. Fakat bir nokta, netleşmediği takdirde eksik kalacaktır. Çünkü kolesterol “iyi” ve “kötü” kolesterol olmak üzere ikiye ayrılır.

İdeali, mümkün olduğunca, çoğunluğunu “iyi” kolesterolün oluşturduğu, oranının 2 gr/lt’den az ya da ona eşit tutulmasıdır.

Unutulmaması gereken, bütün yağların mutlaka “kötü” kolesterolü arttırmadığıdır. Aksine, bazıları hissedilir oranda azaltır. Yüksek kolesterol ve kalp-damar hastalıkları risklerine ayrılmış bölüm içerisinde bu konuyu detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

İşte bu yüzden, konuyu netleştirmek amacıyla yağları üç ayrı başlıkta yeniden incelemek uygun olacaktır.

- Kolesterolü artıran yağlar

Bunlar özellikle et, şarküteri ürünleri (sucuk, salam, so-

sis vb), süt, süt ürünleri, tereyağı ve bazı peynirlerde bulunan doymuş yağ asitleridir.

Aşırı derecede doymuş yağ tüketimi, kandaki kolesterol oranının yükselmesine neden olup kalp-damar hastalıklarına yol açabilir. Yapılan araştırmalar doymuş yağların aşırı tüketilmesinin bazı kanser türlerinin oluşumunda risk faktörü olabileceğini gösteriyor.

- Kolesterol üzerinde az etkiye sahip yağlar

Bunlar kümes hayvanları, kabuklu deniz hayvanları ve yumurtada bulunan yağlar.

- Kolesterolü düşüren ve atardamar bozukluklarını engelleyen yağlar

Bunlar özellikle bitkisel yağlarda (palmiye yağı hariç), yağı çıkarılan meyvelerde, balıklarda ya da ördek ve kaz yağlarında (kaz ciğeri ezmesi) bulunan doymamış yağ asitleridir.

İkiye ayrılırlar:

• *Tekli doymamış yağ asitleri:* Toplam kolesterolü düşürerek "iyi" kolesterolü yükseltmek özelliğine sahip olan zeytinyağında bulunan oleik asit örnek olarak verilebilir. Bu asitler kimyasal bakımdan sabit kalma avantajına sahiptir.

• *Çoklu doymamış yağ asitleri:* Bunlar çoğunlukla mısır, ayçiçeği ve kolza yağında bulunur ve toplam kolesterol oranını düşürür. Temel yağ asitleri açısından zengin olma-

larına karşın kolayca oksitlenebilme gibi bir dezavantajları vardır. Oksitlendiklerinde atardamarlar üzerinde doymuş yağ asitleri kadar zararlı olabilirler.

Aynı şekilde, bazı bitkisel yağların katılaştırma (margarine dönüşme) aşamasında uğradıkları kimyasal dönüşümler, bitkisel yağların özelliklerini değiştirebiliyor.

c. Temel yağ asitleri

Beslenmede varlıkları vazgeçilmez olan linoleik ve alfa-linoleik asitler (eskiden F vitamini adıyla bilinirdi) üzerinde özellikle durmak gerekiyor.

Araştırmalar, bu yağ asitlerinin beyin hücre zarlarının oluşumunda ve sinir sisteminin işleyişinde/gelişiminde başrolü oynadıkları kanıtladı. Bu durumda, bu yağ asidi eksikliğinin (özellikle erken çocukluk yaşlarında verilirse) zihinsel yetenek seviyesini etkilediğini söyleyebiliriz.

Aynı şekilde, yağ asitlerinin eksikliğinin çok tehlikeli kronik hastalıklara yol açtığı da kanıtlandı. Bu hastalıklara, gelişmiş ülkelerde, özellikle bağışıklık sisteminin zayıflaması sonucu rastlanıyor.

Vücuttaki bu eksikliğin olası nedeni, çağımızın kötü beslenme alışkanlığı olduğu kadar, özellikle rafine işlemden geçirilen ve kaynakları şüpheli yiyeceklerdir. Ayçiçek ve mısır yağları, üzüm çekirdeğinde bulunan linoleik asit kalp-damar hastalığı riskini azaltabiliyor.

Linoleik asit eksikliği cildi, mukozaları, iç salgı bezlerini ve cinsel organları kurutmakla sonlanabilir hücre sayısı artışı ve değişimine yol açabilir. Önerilen miktar günde

10 gr'dır. Bu miktar günde 20 gram ayçiçek, mısır ya da soya yağı tüketilerek kolaylıkla alınabilir.

*Kolza, ceviz ve buğday filizinin özündeki yağlarda büyük miktarda bulunan alfa-linoleik asit, sinir sistemi biyokimyasında çok önemli bir yere sahiptir. Bu asidin eksikliği durumunda, öğrenme bozukluğu, sinir sisteminde anormallik, pıhtılaşmaya meyil ve alkole dayanıklılıkta azalma söz konusu olabiliyor. Önerilen miktar günde 2 gr'dır. Bu orana günlük 25 gram kolza yağı tüketimi ile ulaşılabilir.

Hiçbir yağ tek başına oleik, linoleik ve alfa - linoleik asitlerin dengesini kuramaz. Çiğ yenen sebze ve salataların sosunda iki - üç yağın karışımını kullanmak gerekir:

- Zeytinyağı + ayçiçek yağı + kolza yağı

d. Günlük yağ tüketimi

Günlük yağ tüketimi toplam beslenmenin yüzde 30'unu geçmemelidir. Bugün Fransa'da bu oran yüzde 45'tir (ki üçte ikisini doymuş yağlar oluşturuyor).

Günlük alınan yağ miktarı aşağıdaki şekilde dağıtılmalıdır: Yüzde 25 doymuş yağlar (et, şarküteri ürünleri, tereyağı, süt ürünleri), yüzde 50 tekli doymamış yağ asitleri (kaz yağı, zeytinyağı) ve yüzde 25 çoklu doymamış yağ asitleri (balık, ayçiçek, kolza ve mısır yağı).

Bu önerilere daha sonra detaylı bir biçimde döneceğiz.

* Kolza: Turpgillerden, tohumlarından çıkarılan yağ, yemeklerde ve yapay ka-
uçuk yapımında kullanılır. Ayrıca tohumundan hayvan yemi olarak yarar-
lanılan bir bitki.

Enerji vermeyen özbesinler

Bazı besinlerin enerji içermemeleri besin değerleri ol-
madığı anlamına gelmez. Hatta aksi bile söylenebilir.

Beslenmede hayati bir öneme sahip olmalarına karşın enerji vermedikleri için birçok uzman tarafından gözardı edilmiştir.

1) Besin lifleri

Dedelerimiz lifleri bilmeden yiyorlardı. Biz onları daha yeni keşfettik ve ne kadar az yediğimizi de gördük.

Düşük, özellikle de çok düşük kan şekeri endeksli glu-
sidlerde bulunan besin lifleri bitkisel kökenli maddeler olup, genellikle başka besin maddeleri ile beraber bulunur. Şöyle bir tanım yapılabilir: "İnce bağırsak enzimlerinden etkilenmeyen, ancak kalın bağırsak bakterileri tarafından kısmen etkilenen bitkisel bir artıktır."

Kimyasal formülü karmaşık karbonhidratlardan oluşan bitkisel kökenli bir maddedir. Bazen "sindirilemeyen kar-
bonhidrat" olarak da tanımlanır. Bu nedenle, bazı besinle-
rin ambalajında toplam glusidler olarak gösterilir. Aslında bu aldatıcıdır çünkü bu lifler kesinlikle sindirilemez ve kan
şekerini yükseltici etkileri de yoktur.

a. Değişik lif türleri

Çok farklı özelliklere sahip iki çeşit lif vardır:

- Erimeyen lifler

Bunlara selüloz denir, pek çoğu yarı-selüloz, bir kısmı

odunözüdür (linyin). Meyve, sebze, tahıllar ve baklagillerde bulunur.

- Eriyen lifler

Bunlar meyvelerde bulunan pektin, baklagillerde bulunan sakız, su yosunundaki alginatlar ile arpa ve yulaftaki yarı - selülozlardır.

b. Liflerin etkileri

Erimeyen lifler, suyu sünger gibi içlerine çekip şişerler ve midenin boşalmasını çabuklaştırır, aynı zamanda, feçesi, daha nemli ve hacimli hale getirerek boşaltımı kolaylaştırır.

En önemli görevleri etkin bir şekilde kabızlığı önlemektir (bol içecek eşliğinde). Aynı zamanda, kandaki kolesterol oranını düşürüp, özellikle safra kesesinde taş oluşumunu önlemektedir.

Sonuçta, Fransa'da yılda 25 bin kişinin ölümüne sebep olan kalınbağırsak ve rektum kanserini önleyici bir etkiye sahiptir.

Bir dönem, vücudun kalsiyumu emmesine engel olduğu için tahıllarda bulunan fitik asit (phytique) eleştirilmişti. Bu yüzden tam ekmeğin "kalsiyum azaltıcı" olduğu söylendi. Son çalışmalar, özellikle geleneksel yapım yöntemine uyulduğunda ve mayalanarak yapıldığında bunun geçerli olmadığını göstermiştir.

Lif açısından zengin besinler (meyve, sebze, baklagiller), organizmanın sağlıklı işleyişi için vazgeçilmez olan mikro besin maddelerini yeterli miktarda içerdikleri için,

lifler, vitamin ve eser-elementlerin emilmesine engel olmamaktadır.

Eriyen lifler, büyük miktarda su çekerek, çok özel maddeler içeren kalın bir jel oluşturur. Geniş hacmiyle midneyi fazlasıyla doldurup tokluk hissi verirler. Böylece, kişi kalori almadan açlık hissini azaltmış olur.

Bu durum, glusid ve yağların emilmesini yavaşlatır. Böylece, eriyen liflerden oluşan zengin besinlerin yenilmesinden sonra, kan şekeri, aynı miktar karbonhidratla alınan besinlere oranla daha az yükselir. Dolayısıyla ensülin salgılanması azalır. Bu hormon da, yağ depolanmasını zorlaştırır, yani daha az kilo alınır. Özetle, eğer kilo vermeye ihtiyacımız varsa, günde yeterli miktarda eriyen lif tüketmemiz gerekiyor.

Aynı şekilde bu olay, kan şekeri oranını düşürüp, şeker hastasının da dengesini düzeltmeye katkıda bulunur. Demek ki şeker hastası olanlar, eriyen lifler açısından zengin (özellikle meyve, kuru fasulye ve mercimek), düşük kan şekeri endeksli, glusidli besin maddelerini tercih etmelidir.

Lifler, kandaki kolesterol oranını düşürerek kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu bir etken oluşturur. Lif bakımından zengin bazı besin maddeleri (sebzeler, meyveler zeytin, yerfıstığı vb) atardamar duvarını koruyan antioksidanlar (C ve E vitaminleri, beta-karoten) içerir.

Kandaki yağlar için geçerli olan bu olumlu durum trigliseridler için de geçerlidir. Başta ABD olmak üzere gelişmiş ülkelerin lif tüketimini anormal derecede azaltmış olmaları son derece üzücüdür.

Tüketilmesi gereken günlük oran kişi başına 40 gr iken bu oran Fransa'da ancak 17 gr'dır. En azından minimum 30 gr'a uyulması gerekir. Amerikalılar ise 10 gr'dan da az tüketmektedir, ki bu çok düşük bir orandır.

2) Su

Vücuttaki sıvı miktarı sağlıklı ve yetişkin bir kişinin kilosunun yüzde 45 veya 60'ını oluşturmaktadır.

İnsanoğlu yiyeceksiz haftalarca yaşayabilir, ama susuzluğa sadece bir kaç gün dayanabilir. İnsan, yağ ve glikojen fazlalığını ve proteinlerinin yarısını kaybederse ciddi bir tehlike yaşamaz. Fakat sadece yüzde 10'luk bir su kaybı bile, çok ciddi bir halsizliğe yol açar.

İdrar, solunum, terleme ve dışkıyla kaybedilen suyun geri alınması gerektiğini herkes bilir. Bu şekilde günde yaklaşık 2 - 2.5 litre su kaybedilir.

Kaybedilen suyu yerine koyma yöntemleri:

- İçecekler: 1.5 lt/ günde (su, yağsız süt, meyve suyu, çay, çorba...)
- Katı besinlerde bulunan su (örneğin ekmek yüzde 35 su içerir).
- Metabolizmada ortaya çıkan su, yani organizmanın bünyesindeki değişik kimyasal süreçler sonucu oluşturduğu sular.

Yeterince sıvı alınırsa, idrar, duru, açık renkte olur. Çok sarı olması, yetersiz içecek alındığının göstergesidir.

3) Mineral tuzlar ve eser-elementler

Mineral tuzlar insan yaşamı için temel bir maddedir. Sinirlerin, kasların çeşitli metabolik ve elektrokimyasal işlevlerine olduğu gibi; diş ve kemik gibi yapısal oluşumlarla da aktif olarak katılır. Bunun yanı sıra kimi mineraller, organizmadaki birçok biyokimyasal tepkide katalizör görevi de görür.

Mineralleri iki grupta incelemek gerekir:

- Organizmaya fazla miktarda gerekli olanlar: Bunlar makro-elementlerdir.
- Daha az miktarda gerekli olanlar: Eser-elementler.

Bu maddeler organizmadaki biyokimyasal reaksiyonlarda katalizör görevi görür. Bir anlamda, enzimleri harekete geçiren araçlar olarak görülebilir. Yokluklarında kimyasal reaksiyonlar oluşmaz. Organizmada son derece az miktarda bulunsalar da varlıkları vazgeçilmezdir.

Bazı eser-elementler çok uzun zamandır biliniyor. Bunlara örnek olarak, nasıl etki ettiği bilinmemesine rağmen, sağlığa yararı daha ilkçağlarda keşfedilen demiri gösterebiliriz.

Fakat bunların çoğu, "uygarlık hastalıkları" diye adlandırabileceğimiz örneğin, halsizlik yorgunluk gibi hastalıklar üzerinde yapılan araştırmalar sayesinde keşfedilmiştir.

MİNERAL TUZLAR	OLİGO ELEMENTLER
Sodyum	Demir
Potasyum	İyod
Kalsiyum	Çinko
Fosfor	Bakır
Magnezyum	Manganez
	Flor
	Krom
	Selenyum
	Kobalt
	Molibden

Eser-elementler organizmada çok az miktarda bulunan madeni ya da madensi maddelerdir.

Eser-elementlerle ilgili olarak günümüzde ortaya atılan iki sorun onların nitelik ve nicelikleriyle ilgilidir.

Tarım toprakları eser-elementler açısından gittikçe fakirleşiyor. Bunun nedeni toprağın işlenmesi sırasında yoğun fosfat ve kimyasal gübre kullanımı sonucu hayvansal gübre ile oluşan biyolojik dönüşümün olamaması ve eser-elementlerin besin maddelerine nüfus edememesidir. Bu, özellikle, manganez eksikliği için geçerli olan bir durumdur.

Bu yıpranmış topraklarda yetişen bitkiler de eser-elementler açısından zayıftır. Bu durumdan hayvanlar da etkileniyor. Örneğin, yeniden doğurganlık kazandırmak için ineklerin yemlerine biraz çinko ilave edilmesi gerekiyor. Çinko olmadan döllenme mümkün olamıyor.

Genel beslenmemiz içerisinde eser-elementler oranı gittikçe azaldığı için vücudumuz, bunların eksikliğini hissediyor. Birçok uzmana göre de 20'inci yüzyıl hastalıkları bundan kaynaklanıyor.

Bu durumun iki çözümü vardır. Ya biyolojik tarım yanlısı çiftçilerin şiddetle önerdiği gibi eskiye dönmek ya da

doğal ihtiyaçlarımıza daha uygun bir tarım düzenine geçmemizi sağlayacak ara dönemi uygulamak: Beslenmemizi, tamamlayıcı besin maddeleriyle zenginleştirmek.

4) Vitaminler

Geçtiğimiz yüzyıllarda, özel durumlar nedeniyle (düşmanların kuşatmaları, kıtlıklar, uzun deniz seferleri) kötü beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıklara rastlanmıştır.

Bunlara örnek olarak, C vitamini eksikliğinden ileri gelen hastalıklar sonucu oluşan dişeti kanamalarını (skorbut), raşitizm sonucu oluşan kemik problemlerini, B vitamini eksikliğinden ileri gelen beriberi hastalığı sonucu oluşan felç ve ödemleri ve yine C vitamini eksikliğinin yol açtığı üst deri döküntüsü gibi cilt problemlerini verebiliriz.

Bütün bu dengesizliklerin beslenmedeki vitamin denilen maddelerin eksikliğinden kaynaklandığının kanıtlanması için 19'uncu yüzyıl sonu, hatta 20'inci yüzyıl başına kadar beklememiz gerekti.

Yukarıda bahsedilen tarihsel durumların dışında bu temel besin maddelerinin varlığı bilinmiyordu. Çünkü günlük normal beslenme içerisinde, bu maddeler yoklukları sorun yaratmayacak oranda bulunuyordu.

Son yıllarda beslenme alışkanlığının değişmesi, rafine ürünlerin (beyaz şeker, beyaz un, beyaz pirinç) tüketiminin yaygınlaşması ve hızlı sanayileşme ile süratle yeni vitamin eksiklikleri ortaya çıktı.

Böylece vitaminleri, yaşamın devamını sağlaması, büyümeyi gerçekleştirmesi ve birçok hayvan çeşidinde de olduğu gibi insanoğlunun üremesine yardımcı olması bakı-

mından gerekli olan küçük organik bileşimler olarak tanımlayabiliriz.

Vitaminlerin pek çok kaynağı vardır. Bunlardan biri yağsız hayvan eti, özellikle de önemli miktarda konsantre vitamin içeren (karaciğer, böbrek gibi) sakatatlardır.

Baklagiller, ceviz, fındık veya tahıllar gibi tohumlar da vitamin açısından aynı oranda zengindir. Kökler ve yumrular (patates) ise daha az vitamin içerir. Meyveler ve yeşil sebzeler ise vitamin açısından değişiklik gösterir. Barındırdıkları vitamin, yetiştikleri toprağın cinsine, iklim şartlarına, zamana, depoda bekletilme şartlarına ve hatta pişirilme biçimine göre değişiklik gösterir.

Çoğunlukla genel bir isim altında hepsine birden vitamin deyip geçeriz. Aslında onlar, yapıları ve işleyişleri bakımından homojen bir grup oluşturur. O yüzden bunları ayrı ayrı düşünmek gerekir. Bunları iki grup halinde inceleyebiliriz.

a. Yağda eriyen vitaminler

Yağda eriyen vitaminler dört tanedir: A, D, E ve K vitaminleri. Doğada genellikle yağlı besin maddeleri içerisinde bulunur: Tereyağı, krema, bitkisel yağlar, katı yağlar ve bazı sebzeler.

Yağda eriyen vitaminlerin ortak özellikleri şunlardır:

- Isıya karşı sabit ve pişirilmeye karşı dayanıklıdır,
- Organizmada özellikle karaciğerde toplanır. Bu da eksikliklerinin ortaya çıkmasını geciktirir,

- Gereğinden fazla alındıklarında zehirleyebilir (Özellikle A ve D vitaminleri).

b. Suda eriyen vitaminler

İsminden de anlaşıldığı gibi bu vitaminler suda erir ve fazla alınmaları durumunda idrar ile dışarı atılabilir. Her birinin kendine özgü özellikleri olmasına rağmen, oluştukları değişik hücresel reaksiyonlarla birbirlerine sık sıkıya bağlı oldukları anlaşılmıştır.

Suda eriyen vitaminlerin başlıcaları şunlardır:

- C vitamini: Askorbik asit
- B1 vitamini: Tiamin
- B2 vitamini: Riboflavin
- PP vitamini: Niasin
- B5 vitamini: Pantotenik asit
- B6 vitamini: Pridoksin
- B8 vitamini: Biotin
- B9 vitamini: Folik asit
- B12 vitamini: Siyanokobalamin

Vitaminler de eser-elementler gibi bir çok biyokimyasal reaksiyonun katalizörüdür. Bugün yoklukları çok çabuk fark ediliyor, çünkü çoğu vakada belirtiler çok açıktır.

Ancak, vitaminlerin birbirleri ile karşılıklı bağımlılık koşulları ve bu koşulların yetersizliğinin ortaya çıkaracağı sonuçlar henüz çok iyi bilinmiyor.

Fakat bu kadarını bilmemiz bile şimdilik çok önemlidir. Yeni araştırmalarla günden güne zenginleşen bu bilgiler

ışığında, konunun sık sık gündeme gelmemesi mümkün değil. İşte bu sayede, biz de, yavaş yavaş kendimize doğru soruları sormaya ve doğru cevaplar vermeye başladık.

İlerideki bölümlerde, "besin kirliliği"ne ve değişikliklerine değineceğiz.

Düşük kalori rejimlerinin önerdiği gibi yemek miktarını acımasızca kısmanın, zaten mineral ve vitamin açısından çok fakir olan modern beslenmemizi daha da fakirleştirdiğini göreceğiz.

Gelişmiş ülkelerin, özellikle de ABD'nin karakteristik hastalığı olan aşırı şişmanlığa, aşırı düşük kalori uygulamalarının yol açtığını öğrenince daha da şaşıracağız.

İleriki bölümlerde besin kirliliği ve buna bağlı beslenme değişikliklerine değineceğiz. Buradan hareketle, bunların zararlı etkilerini yok etme, en azından mümkün olduğunca aza indirmeyi öğreneceğiz.

En başta belirttiğim gibi bu teknik bölümün önemi tüm Yöntemin ve bundan sonraki bölümlerin iyice anlaşılabilmesi açısından çok büyüktür. Artık yiyeceklerin besinsel oluşumlarını öğrendiğinize göre şişmanlığa nelerin yol açtığını ve yemek yiyerek etkili ve doğru bir şekilde nasıl kilo verileceğini kolayca anlayacaksınız.

Neden Kilo Alıyoruz?

Kalori hesabına dayalı, dolayısıyla kısıtlayıcı olan geleneksel rejim anlayışı, sizi, eğer kalıtsal faktörler etken değilse sadece çok yemek yediğiniz için şişmanladığınıza inandıracaktır.

Oysa siz, bunun doğru olmadığını biliyorsunuz. Çünkü zayıflamak uğruna yedikleri yemek miktarlarını azaltmayı deneyenlerin çoğu, fazla kilolarını kalıcı olarak atmaya başaramadıkları gibi, birçokları birkaç ay sonra kendilerini başlangıçtan daha kilolu bulmuşlardır.

Vücuttaki yağ depolarının sorumlusu fazla enerji içeren yiyecekler değil, bu bölümde detaylı olarak göreceğimiz gibi, tüketilen yiyeceklerin yapısı yani besinsel özellikleridir.

Önceki bölümde olduğu gibi, teknik yapısı nedeniyle bu bölümü de dikkatle okumaları için okuyucuları bir kez daha uyarmak istiyorum. Kilo alımının gerçek nedenini anlamadan, doğrudan Yöntem bölümüne geçmek büyük hatalar yaratabilir.

"Neden Kilo Alıyoruz"un açıklaması, kan şekerinin önemi ve bunun sonucu vücutta yağ depolanmasının kolaylaşması üzerinde yapılandırılmıştır.

Glükozun organizmanın yakıtı olduğunu daha önce söyledik. Çalışmaları için glükoka ihtiyaç duyan bütün organlar (beyin, kalp, böbrekler, kaslar...) için geçici glükoz de-

posu kandır.

Bu "depo"da, teorik olarak 1 litre kanda 1 gram glüköz bulunduğunu biliyoruz. Gerçekte organizma, ihtiyaç duyduğu glüközü temin etmek ve deposundaki 1 litre kanda 1 gram oranını korumak için iki yöntem uygular.

İlk yöntem glüköz üretmektir. Organizma yağ dokusunda depolanan yedek yağlardan her an glüköz üretebiliyor.

Aşırı ihtiyaç halinde ise, organizma, yağsız bölgelerden yani kaslardaki proteinlerden de glüköz üretir.

Glüköz temini için ikinci yöntem, glusid kategorisindeki yiyecekleri, yani bütün şeker, meyve ve diğer nişastalı sebzeleri (3. bölüme bakınız) tüketmektir.

Biliyoruz ki, organizma karbonhidrat tükettiğinde, bu glusid (meyve şekeri - fruktoz dışında) sindirim esnasında glüköze dönüşür. Bu dönüşüme metabolize edilmek denir.

Organizmada glikojen olarak depolanmadan önce kanda, bir süre dolaşır.

Bir başka deyişle, bir glusid tüketildiğinde ortaya çıkan glüköz aniden kan şekerini yükseltecektir.

Meyve, şekerleme ya da nişastalı besinler yedikten sonra, kan şekeri birdenbire normal seviyesinin üzerine çıkar (normal seviye 1 litre kanda 1 gr'dır).

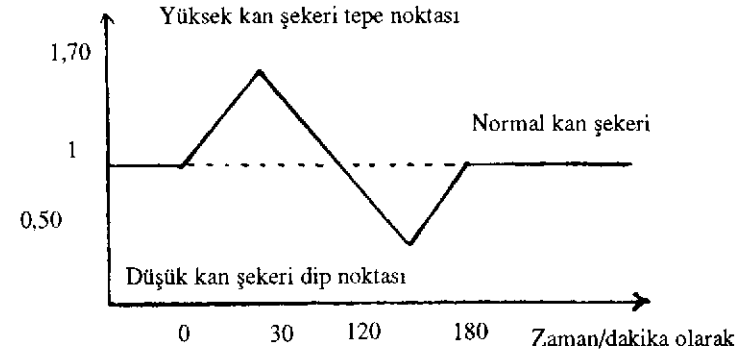
Örneğin, bir meyve yediğimizde kan şekeri 1 gr'dan 1.2 grama, patates yediğimizde de 1.7 grama çıkıyor.

Vücuda glusid girişi ile oluşan kan şekeri artışına 'yüksek kan şekeri' denir. (Hiperglisemi)

1 litre kanda 1 gram glüköz oranı aşıldığında, kan şekerimiz yükselir. Tam tersi, kan şekeri çok düştüğünde ise

(0.50 g / l'ye) 'kan şekerimiz düşük' demektir. (Şemaya bakınız).

Kan Şekeri
gr/l olarak



Önceki bölümde de okuduğunuz gibi, glusid tüketimi ile ortaya çıkan yüksek kan şekeri, tamamen kan şekeri endeksine bağlı bir olaydır.

Buradan hareketle, kan şekeri endeksi düşük olan (30) bir meyve yediğimizde kan şekeri çok az yükselecektir. Tersine, bir şekerleme (kan şekeri endeksi 75) ya da fırında pişmiş patates (kan şekeri endeksi 95) yediğimizde, kandaki şeker fazlalığı artacak ve yukarıdaki şemada olduğu gibi kan şekeri eğrisi 1.75 gram'lara ulaşacaktır.

Normal oran 1 gr / lt'dir. Bu oranın üstüne çıkıldığında hemen düzenleyici bir mekanizma devreye girer. Bu mekanizma, ensülin salgılayan ve çok önemli bir organ olan pankreasın kontrolü altındadır.

Bu hormonun ana özelliği, ihtiyaç duyan organlara glüköz girişini sağlayarak, kan şekeri oranını düşürmesidir. İkinci işlevi ise vücutta yağ depolanmasını kolaylaştırmaktır.

Böylece pankreas, kan şekeri 1 gr / lt oranının üstüne çıkarsa, kan şekeri oranını normale döndürebilmek için ensülin salgılar.

Aynı şekilde, kan şekeri oranında anormal bir düşüş olduğunda, (Hipoglisemi) tekrar dengeyi kurabilmek için organizma glükoz oranını yükseltmeyi başarır.

Normal olarak, kan şekerini düşürmek amacıyla pankreasın ürettiği ensülin miktarı, direkt olarak kan şekeri oranının yüksekliği ile orantılıdır.

Örneğin, kan şekerini yükselten bir meyve yediğimizde, çok önemli bir oran söz konusu olmadığından pankreas kan şekerini düşürmek için çok az ensülin salgılar.

Ama tersi bir durum söz konusu olduğunda, örneğin kan şekerini çok fazla yükseltecek bir şekerleme yediğimizde, kan şekeri seviyesini tekrar normale getirmek için pankreas yüksek dozda ensülin salgılamak durumunda kalır.

Hangi durum söz konusu olursa olsun, ensülin tarafından kanda tutulan glükoz ya karaciğerde 'glikojen' şeklinde depolanır ya da beyin, böbrekler veya alyuvarlar gibi ona ihtiyacı olan organlar tarafından kullanılır.

Eğer bir kişi için kilo alma ya da aşırı şişmanlık hastalığı eğilimi söz konusuysa nedeni, pankreasın çalışma bozukluğudur. Yani kan şekeri yüksekliğinin çok ileri olduğu durumlarda, pankreas, aşırı miktarda ensülin salgılar. Bu da kişinin yüksek ensülin sorunu olduğunu gösterir.

Vücutta anormal yağ depolanmasına yüksek ensülin miktarının yol açtığı bilimsel olarak da kanıtlanmıştır.

Bu olguyu daha iyi anlamak için, kilo almaya eğilimi

olan birinin tereyağlı bir dilim ekmek yemesini içeren, ikili deneyi uygulayalım.

İlk deney

Deneğimize, üzerine 30 gr tereyağı konmuş 100 gr beyaz ekmek yediriyoruz. Ekmek glükoza, tereyağı da yağ asidine dönüşerek kanda ilerlerler (sayfa 94 şekil 1).

Yüksek kan şekeri endeksine (70) sahip olan beyaz ekmek, kan şekeri derecesini epey arttırır (yaklaşık 1.70 gram).

Bu oranı düşürmek için pankreas belli miktarda ensülin salgılıyor. Fakat pankreas iyi çalışmıyorsa salgılanan ensülin miktarı olması gereken seviyeye göre orantısız oluyor. (sayfa 94 şekil 2).

Böylece tereyağındaki yağ asitlerinin bir kısmının vücutta depolanmasına salgılanan bu ensülin fazlası yol açıyor (sayfa 94 şekil 3).

İkinci deney

Bu sefer deneğimize yine üzerinde 30 gr tereyağı bulunan integral ekmek yediriyoruz (sayfa 95 şekil 1). Düşük kan şekeri endeksine sahip olan (35) integral ekmek, düşük kan şekeri oranına yol açar (yaklaşık 1.20 gr). Bu zayıf kan şekeri oranını düşürmek için pankreas ensülin salgılar (sayfa 95, şekil 2)

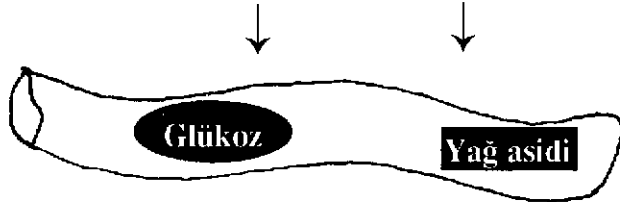
Yüksek kan şekeri söz konusu olmadığından, pankreas sadece bu zayıf kan şekeri oranını düşürmeye yetecek miktarda ensülin salgılıyor (sayfa 95 şekil 3).

Sonuç olarak, ensülin fazlası olmayacağından tereyağ-

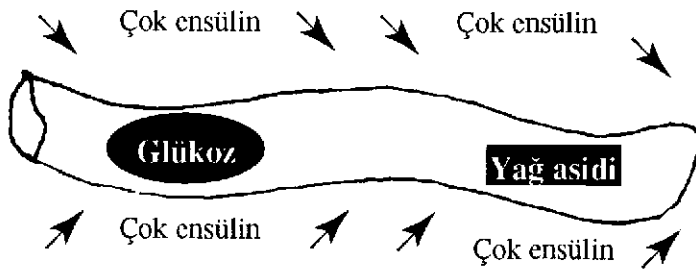
İlk deney:

100 gr beyaz ekmek ve 30 gr tereyağı tüketimi

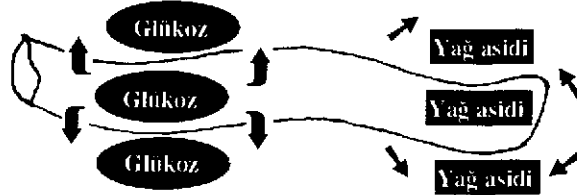
Beyaz ekmek + Tereyağı



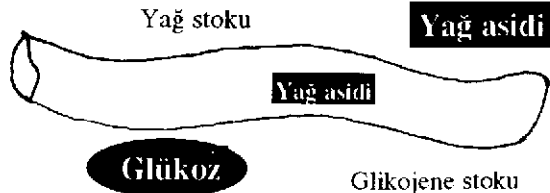
Şekil 1 damar Beyaz ekmek= glüköz Tereyağı= yağ asidi



Şekil 2 Kandaki yüksek orandaki glüköz miktarı, çok miktarda insülin salgılanması dolayısıyla hiper insülizme yol açıyor.



Şekil 3 İnsülin kandaki glüközü kovuyor. Fakat fazlası (hiper insülizm) önemli miktarda yağ asidini de stoklar.

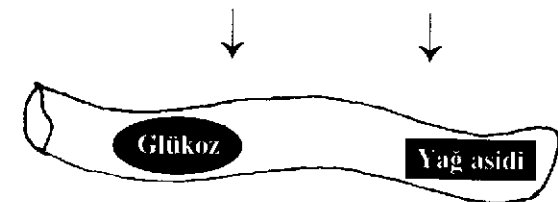


Şekil 4 Glüköz, glikojen şeklinde depolanır. Yağ asitleri, yağ yedeği olarak depolanır ve kişi kilo almaya başlar.

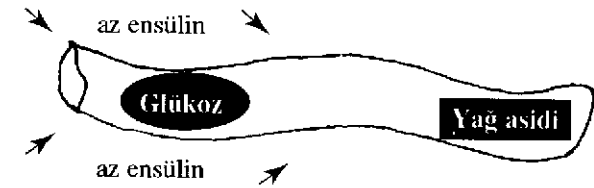
İkinci deney:

100 gr entegral ekmek ve 30 gr tereyağı tüketimi

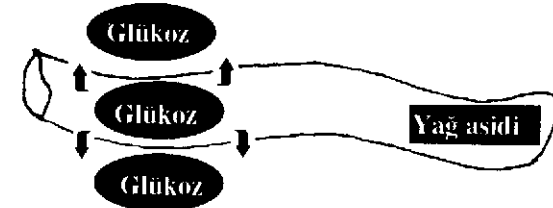
Entegral Entegral ekmek + Tereyağı



Şekil 1 damar Entegral ekmek = glüköz Tereyağı = Yağ asidi



Şekil 2 Glüközün az olması çok az miktarda insülin salgılanmasına yol açar.



Şekil 3 Az miktarda insülin salgılanması, glüközü kandan kovma imkanı verir ama, bu, yağ asitlerini stoklayarak bir yeterlikte değildir.



Şekil 4 Glüköz, glikojeni şeklinde depolanır. Yağ asitleri ise yağ stoku şeklinde depolanmadığından kişi kilo almaz..

daki yağ asitleri de vücutta depolanmaz. (sayfa 95 şekil 4)

Biraz şematik olsa da, bu tereyağlı ekmek deneyi vücuttaki yağ depolarının oluşum mekanizmasını, yani fazla kilo oluşumunu anlamak açısından sanırım yeterli.

İki deneyde de “kobay”ımız aynı şeyi yemiştir: 100 gr ekmek + 30 gr tereyağı. Neden birinci deneyde kilo alınırken, ikincisinde alınmıyor? Tabii ekmeğin yapısından dolayı! Bunun tek açıklaması, ekmeğin besinsel içeriğinde yatıyor.

Beyaz ekmek rafine edilmiş bir besin maddesidir. İçerisinden liflerle beraber protein, vitamin, mineral tuzlar ve eser-elementlerin çoğu çıkartılmıştır. İşte bu yüzden kan şekeri endeksi de yüksektir. Tersine, entegral ekmek saf bir besin maddesidir. Özündeki besinsel içeriği, özellikle de lifleri ve proteinleri korunmuştur. İşte bu yüzden kan şekeri endeksi düşüktür.

Yenildiğinde yüksek kan şekere neden olan beyaz ekmek, sebep olduğu hiper ensülinizm sonucu kilo alınmasına (tereyağı depolanmasına) yol açıyor. Entegral ekmek ise içindikilerden dolayı kan şekerini fazla yükseltmez ve bu durumda aşırı ensülin salgılanmaz. Dolayısıyla tereyağındaki yağ asitlerinin depolanmasına elverişli ortam yaratmaz.

Böylece kilo alınmasına neden olan şeyin, besin maddelerinde mevcut enerji miktarı (deneyde kullanılan iki tip tereyağlı ekmekte de aşağı yukarı aynı enerji vardır) olmadığını gördük.

Fazla kilo oluşumuna etken, tüketilen besin maddelerinin doğası, yani besinsel içeriğidir.

İkinci deneyde kilo alınmamasının nedeni, ekmeğin kan şekeri endeksinin, yüksek ensülin salgılanması oluşumunu önleyecek düzeyde düşük olmasıdır. Zaten kilo alımının dolaylı yoldan gerçekleşmesini olanaklı kılan da yüksek ensülin olgusudur.

Bu deneyi anlatırken, denneğin pankreasında yüksek ensülin sorunu olduğunu belirtmemiz gerekiyor.

Zayıf şişmandan ayıran nedir? Eğer aynı şeyleri yiyecek (yüksek kan şekeri endekli glusidler) ikisinden biri daha çok kilo alıyorsa, buna yüksek ensülin olgusu neden olur. Bu insanda, salgılanan ensülin oranı ile alınan glusid miktarı arasında dengesizlik var demektir.

Kişi henüz böyle bir dengesizlikten haberdar değilse ve zararlı glusidleri aşırı miktarda tüketmeyi sürdürürse, çok geçmeden, sorunu fark edecektir.

Bu noktadan şu sonuç çıkar: Şişmanlık hatta aşırı şişmanlık hastalığına, yüksek kan şekeri endekli glusidlerin (çok fazla beyaz şeker, çok fazla beyaz un, çok fazla patates) aşırı miktarda tüketildiği beslenme biçimi neden oluyor.

Kötü glusidlerin aşırı tüketimi, kan şekeri yüksekliğine neden oluyor, bunun sonucunda pankreas normalin üzerinde uyarılıyor. Pankreas, bir süre bu duruma dayanıklılık gösteriyor, fakat bir kaç yıl sonra önceden uyarılmadığı bu zor durum karşısında yorgunluk sinyalleri vermeye başlıyor. Aşırı şişmanlık, yüksek ensülin seviyesi gelişimiyle orantılıdır. İşte, yaşla beraber kilo alımı da, bu şekilde yüksek ensülin salgılanması ile doğru orantılı olarak artıyor.

Bir öğün yemekteki glisemik bileşkeler

Bazıları glisemik endeksin kuramsal bir kavram olduğunu söyleyerek, bir öğün yemeğin çeşitli besin maddelerinden oluştuğunu ve glusidin bu durumda göreceli bir rol oynadığını ileri sürerek bana karşı çıktılar. Oysa bazı araştırmalar, bunun tam tersini, kan şekeri endeksi kavramının karmaşık yapıdaki bir öğünde etkili olduğunu kanıtlıyor. Kan şekeri, alınan glüsüd miktarının yanı sıra lif ve protein miktarı ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla, bir öğün yemekte gerçek bir kan şekeri bileşkesi söz konusudur. Araştırmalara bakılırsa glüsüd içeren yiyecekler tek başına tüketilse de bunun kan şekeri bileşkesinde çok az fark görülecektir.

Ama, kan şekeri endeksi olgusundan çok, asıl dikkate alınması gereken, salgılanan ensülin miktarıdır. Salgılanan ensülin miktarı, aşırı şişmanlarda ve ensüline bağımlı olmayan şeker hastalarında olduğu gibi, yüksek ensülin problemi olan kişilerde, glusidin, tek başına alınmasına oranla, karmaşık bir yemekte alınması halinde miktar daha fazla olur.

Kilolu bir bebek olarak dünyaya geldiyseniz bu kalıtsal bir pankreas probleminin göstergesidir. Ve benimsediğiniz kötü beslenme alışkanlığı da (çok fazla kötü glüsüdler) durumu, daha da ciddileştirmekten başka bir işe yaramaz.

Eğer Batı toplumlarında ciddi bir şişmanlık sorunu varsa, bunun nedeni, yaklaşık elli senedir çağdaşlarımızın benimsediği, içerisinde kötü glüsüdlerin çok önemli bir yere sahip olduğu beslenme alışkanlığıdır.

Aslında bu beslenme alışkanlıklarının yaklaşık 1.5 asır-

lık bir geçmişi vardır. Şeker, patates ve beyaz un gibi tümü kan şekerini yükselten yeni besin maddelerinin Batı ülkelerinde yaygınlaşması, özellikle 19. yüzyılın ilk yarısından gerçekleşmiştir.

Şeker

16. yüzyıla kadar şeker, Batı dünyasında hemen hemen hiç bilinmezdi. Bazen bir baharat gibi kullanılırdı. Zor bulunması şekeri pahalı bir ürün haline getirmişti ve ona ulaşmak sadece çok zenginlere mahsustu.

Yeni Dünya'nın keşfi ve şeker kamışı üretimindeki gelişmeler, şeker konusunda göreceli bir gelişmeye yol açtı. Fakat taşıma ve rafine maliyeti, şekeri, her zaman ayrıcalıklı kesimin lüks bir tüketim malzemesi konumuna soktu.

1780'de kişi başına yıllık şeker tüketimi bir kilodan azdı. Şekerin maliyetinin düşürülmesi ile büyük kitleler tarafından tüketim ürünü haline gelmesi, 1812'de pancardan şeker çıkartılmasının keşfedilmesi ile gerçekleşmiştir.

Fransa'da kişi başına şeker tüketim aşağıdaki gibidir:

- 1800 : Yılda kişi başına 0.6 kilo
- 1880 : Yılda kişi başına 8 kilo
- 1900 : Yılda kişi başına 17 kilo
- 1930 : Yılda kişi başına 30 kilo
- 1965 : Yılda kişi başına 40 kilo
- 1990 : Yılda kişi başına 35 kilo

Bilindiği gibi şeker, yüksek kan şekeri endeksli bir glüsüddür (75). Tüketimi, pankreasın aşırı derecede uyarılması ile sonuçlanan yüksek kan şekerine yol açmaktadır.

Pancardan şeker elde edilmemesinin günümüz beslenme alışkanlığını önemli ölçüde değiştirdiğini söyleyebiliriz. Öyle ki, şimdiye kadar insanlık tarihinde bu kadar kısa sürede beslenme alanında böylesine radikal bir değişim yaşanmamıştır.

Bu arada Fransızlar da, Batı dünyasının en az şeker tüketenleri oldukları için sevinebilirler. İngilizler 49, Almanlar 52 kilo tüketirken dünya rekoru yılda kişi başına 63 kilo ile Amerikalılardadır!

Patates

Patatesin, eski Avrupa beslenme tarihinde önemli bir yere sahip olduğuna kimse inanmaz. Bu ürün, ancak 19. yüzyılın başlarında, Fransız Devrimi'ni takip eden kıtlık yıllarında Parmentier'nin patatesi buğdaya alternatif olarak sürmesinden sonra yaygınlaşmaya başlamıştır.

16. yüzyıl ortalarında Peru'da bulunmasından sonra patates sadece domuzları beslemede kullanılmıştır. Zaten patatese o dönemde 'domuz yumrusu' adı verilmişti ve çoğu türü zehirli olan patlıcangiller ailesine ait olması güvensizlik yaratmıştı. Bugün bizi ilgilendiren yönü, patatesin kan şekeri endeksi en yüksek besin maddelerinden biri olduğudur. Öyle ki fırında pişirildiğinde kan şekeri endeksi, şekerden yüksek çıkıyor.

Patatesi pişirme yöntemi çok önemlidir. Çünkü ne ölçüde sindirimi güç nişasta miktarı ortaya çıkacağı buna bağlıdır. Patates fırında piştiğinde ya da püre yapıldığında sindirimi güç nişasta miktarı azdır; nişastanın çoğu kolayca sindirilir.

Patates, kan şekeri yükseltici etkisinin yanı sıra, pişi-

rildikten sonra çok zayıf bir besinsel içeriğe sahip olmasından dolayı (8 mg / 100 mg C vitamini ve az miktarda lifler) vasat bir yiyecek maddesidir. Barındırdığı vitamin, mineral ve eser-element sayısı o derece azdır ki, hepsi kabuğundadır ve soyulma sırasında tümünden kaybolur. Aynı şekilde uzun süre saklandığında da, besinsel içeriğini kaybeder.

Rafine edilmiş unlar

Unların elekten geçirilmesi eskiden beri varolan bir uygulamadır. Bu iş, eskiden, daha kabaca, elde yapılırdı ve ancak % 30'luk bir eleme olurdu. Maliyeti çok yüksek olduğu için ancak ayrıcalıklı bazı kişiler tüketebilirdi. (%30 fire verilirdi.)

Halk sadece esmer ekmek yeme hakkına sahip olduğu için, beyaz ekmek Fransız ihtilalinin sembolik isteklerinden biri olmuştur.

Fakat unun rafine edilme maliyetinin düşürülmesi ve günlük beyaz ekmeğin mümkün olduğunca geniş halk kitlelerine sunulması için 1870 yılına, silindirli değirmenlerin keşfine kadar beklemek gerekti.

Oysa, bugün, artık rafine edilmiş unun (proteinler, temel yağ asitleri, vitaminler, mineral tuzlar, eser-elementler ve lifler gibi) bütün besinsel maddelerinden arındırılmış olduğunu biliyoruz.

Buğday ununun rafine edilmesi, onun glisemik endeksinin 35'ten 70'e çıkarıyor, yani onu kan şekeri yükseltici hiperglisemik bir madde haline getiriyor.

Belki bugün çağdaşlarımız (Amerikalılar dışında) 100 yıl öncesine göre daha az ekmek yiyor, ama daha çok be-

yaz un tüketiyorlar: beyaz hamur, makarna, sandviç, pizza, kurabiye ve çeşitli pastalar...

Beyaz pirinç ve mısır

Herkesin bildiği gibi beyaz pirinç bize Asya'dan gelmiştir. Orada pirinci genellikle lif, vitamin, mineral tuzlar ve eser-elementler açısından çok zengin olan sebzelerle beraber yerlerdi. Bu da kan şekeri bileşkesini düşürüyordu. Pirinci rafine etmeyi icat eden Batılı, pirinci genellikle etle birlikte, yani doymuş yağlarla birlikte tüketiyor.

Şunu da belirtmek gerekir ki, otantik olarak Asyalı olan yapışkan pirinç (rafine edilmemiş) Batı'daki pirince göre (özellikle Amerika'daki) çok daha düşük bir kan şekeri endeksine sahiptir. Batı'daki pirinçlerin türleri verdikleri randımanlarına göre seçilmiştir. Böylece, çağdaş beslenmeye kısa süre önce dahil olmuş, yüksek kan şekeri endeksli dördüncü bir glusid doğmuştur.

Aynı durum mısır için de geçerlidir. Öyle ki, Batı toplumları mısır çeşitlerini sadece verimli olup olmadıklarına göre seçmiştir. Bunların büyük bir kısmı, tarımsal araştırmalar sonucu laboratuarda üretilmiş melez tohumlardır.

Amerikalı yerlilerin beslenirken kullandıkları mısır, çok daha düşük (yaklaşık 30) bir kan şekeri endeksine sahiptir. Bu mısırlarda çözülebilir lif oranı oldukça yüksektir.

Bu tür bir mısırdaki önemli miktarda bulunan çözülebilir lifler, yalnızca düşük bir kan şekeri yol açmakla kalmayıp, aynı zamanda nemi de muhafaza ediyor.

Buradan hareketle, çözülebilir liflerin yokluğundan dolayı neden bugünün mısırlarını yetiştirirken (yeraltı su tabakasının kuruması konusunda bilinen ekolojik sonuçlarla

birlikte) çok sulamak gerektiğini anlayabiliyoruz.

Batılı bir olgu olan şişmanlık ve aşırı şişmanlık hastalığını iyice tanımak istiyorsak şunu açıkça ortaya koymamız yeterli olacaktır: Modern dünyamızın beslenme alışkanlığı, kan şekeri yükseltici besin maddelerinin (şeker, patates, un, beyaz pirinç) lehine, eski zamanlardaki beslenme alışkanlığının temelini oluşturan kan şekeri düşük glusidlerin (Yeşil sebzeler, mercimek, fasulye, bakla, bezelye, tahıllar, meyveler...) aleyhine işliyor.

Aynı zamanda, son yıllarda sadece verimliliği dikkate alan bütün tarımsal araştırmaların neden yiyecek maddelerinin besinsel kalitesi aleyhine sonuçlandığını da anlıyoruz. Örneğin, tahıllar açısından bakıldığında bu fakirleşme, metabolizmadaki bilinen sonuçlarla beraber, kan şekeri endekslerinin yükselmesiyle kendini gösteriyor.

Kan şekeri endeksi tablosuna bakıldığında (bakınız 3. bölüm), modern beslenmenin sol taraftaki kolonda (yüksek kan şekeri endeksi) yer alması ve daha geleneksel beslenmenin sağ taraftaki kolonda bulunması şaşırtıcıdır.

Batı toplumlarının beslenme alışkanlığının oluşumu, sağ kolonda yer alan besin maddelerinin tüketiminden, sol kolondakilere geçişte, yani yüksek kan şekeri endeksli glusidlerin hakim olduğu bir beslenme modelinin benimsenmesinde kendini gösteriyor.

19. yüzyılın başından itibaren, Batılı toplumlar, beslenmenin içine gittikçe daha fazla kan şekeri yükseltici madde katmışlardır. Fakat, pankreasları zayıflık işaretleri vermeye başlasa da, aşırı şişmanlık hastalığına ilk başta çok fazla rastlanmamıştır. Bunun iki açıklaması vardır.

Öncelikle, o devrin insanları günümüz insanlarına göre çok daha fazla sebze ve yeşillik tüketiyorlardı. Bu da,

önemli miktarda, lif depolanması anlamına geliyordu. Bu liflerin kan şekeri düşürücü ve pankreasın salgılamasını kısıtlayıcı etkisi olduğu biliniyor.

Ayrıca, tahılların kan şekeri endeksi (kısmen rafine edilmiş olanları bile), daha önce anlattığımız gibi zayıf verim yüzünden çok daha düşüktü. Ve özellikle insanlar o dönemde parasal imkânları olmadığından çok az et yiyorlardı. Bu da yağ tüketimlerinin çok düşük olduğunu gösteriyor.

Oysa kilo alımının başlaması için iki etkenin biraraya gelmesi gerekiyordu: Bir yandan yüksek ensülini yaratan kan şekeri yükseltici bir beslenme, öte yandan da yağ bakımından zengin bir beslenme.

Yaklaşık bir asırdır, beslenmemiz gittikçe daha fazla kan şekeri yükseltici bir özelliğe bürünmüştür. Yüksek ensülin, eskiden de, en az şimdi olduğu kadar yaygındı, fakat o zamanlar yol açtığı sonuçlar henüz bilinmiyordu. Şişmanlığın hızla yayılması ve aşırı şişmanlık hastalığının Batı toplumlarında II. Dünya Savaşı'ndan sonra aniden çoğalmasının nedeni, bu duruma yol açan etkenlerden biri olan aşırı yağ tüketiminin birdenbire ortaya çıkmış olmasındandır.

Yaşam standartlarının yükselmesiyle birlikte Batılı toplumlar, beslenme alışkanlıklarında çok hızlı değişiklikler yaptılar. Öyle ki, et tüketimi yani yağ tüketiminin yanında kötü glusidlerin de (şeker, rafine un, patates, beyaz pirinç, melez mısır) tüketimi öne çıkarken, sebze ve yeşilliklerin yani liflerin tüketimi de gittikçe azaldı.

Bu alanda, dünyadaki en iyi örnek, kan şekeri yükseltici besin maddeleri ve etin en çok, sebzelerin de en az tüke-

tildiği ülke olan Amerika'dır. Dolayısıyla aşırı şişmanlık hastalığında bu ülkenin dünya rekorunu elinde tutuyor olmasında şaşılacak bir durum yoktur.

Geçen yüzyıllarda nadiren rastlanan şişmanların ayrıcalıklı kişiler olduklarını biliyoruz. Uzun yıllar şöyle düşünlüdü: Madem ki bu insanlar şişmandı, bunun nedeni zengin olmaları ve diğer insanlara göre daha fazla yemek yemeleri idi.

Aslında bu ayrıcalıklı kişiler, halktan daha çok yemek yemiyor, sadece farklı yiyecekler tüketiyordu. Çünkü bu insanların çok pahalı ve ender bulunur olduğunda bile, şeker ve rafine un tüketme olanakları vardı.

Günümüzde ise, çelişkili olarak, aşırı şişmanlık hastalarına en çok Amerika'da fakirler arasında rastlanıyor. Bunun nedeni, kan şekeri yükseltici besin maddelerinin ve yağlı etlerin çok ucuzlamış olmasıdır.

Daha önce de birçok kereler belirttiğim gibi bu bölüm, ileride detaylı açıklamasını bulacağınız Yöntemin başlıca prensiplerinin anlaşılması açısından büyük önem taşıyor.

Vücutta yağ depolanıp depolanmamasının neden glusidlerin doğasından kaynaklandığını anladığınızdan emin oluncaya kadar bu bölümü tekrar tekrar okuyun. Zayıflatabilmek ve tekrar şişmanlamamak için öncelikle neden kilo alındığını anlamak gerekiyor.

Fazla kilolardan sonsuza dek kurtulma inancı, insan organizmasının bu konuda olayları tamamen tersine çevirebilme kapasitesine sahip olmasından kaynaklanır. Fransa'ya gelen bütün Amerikalılar ülkemizin geleneksel mutfağından yiyerek kilo vermenin şaşkınlığını yaşıyorlar. Aynı şekilde yaz tatillerini ABD'de geçirmeye giden Fran-

sız yetişkinler de genellikle fazla kilolarla geri dönüyorlar.

Bu da gösteriyor ki, kilo almamızı ya da kaybetmemizi sağlayan, benimsediğimiz beslenme tarzıdır. Ve fazla kilolarımızın sorumlusu da tükettiğimiz besinin niceliği değil, niteliğidir.

Eğer yalnızca, kan şekeri endeksleri yüksek olan sol kolondaki glusidlerden yerseniz, şişmanlarsınız. Eğer ağırlığı sağ kolondaki glusidlere verecek olursanız, kilo kaybetmeye başlamak için şansınız var demektir.

İşte size önerdiğim Yöntem'in neden besinsel tercihlere dayandığının açıklaması... Gördüğünüz gibi, kısıtlayıcı değil, seçicidir. Miktarı ne olursa olsun, ancak uygun besin maddelerini seçerek doğru ve kalıcı bir şekilde zayıflatabilir ve dilediğiniz miktarı ağız tadıyla yemeye devam edebilirsiniz.

Eğer birkaç ay doğru bir şekilde uygulanmış I. AŞA-MA'dan sonra çok az ya da yetersiz bir zayıflama ile karşılaşarsak, zayıflamaya karşı bu direncin sebeplerini başka yerlerde aramak gerekir.

İlk olarak, ideale çok yakın bir kiloya sahip olmalarına rağmen inatla zayıflamaya çalışan ve fazla kilolarla selülit birbirine karıştıran bayanları bir kenara ayıracağım.

Kilo kaybına engel oluşturan diğer etkenler belirlenebilir, şöyle ki:

- Metabolizma üzerinde olumsuz etkiye sahip bazı ilaçlar. Bunlar arasında sakinleştiriciler, anksiyolitikler, anti-depresanlar, lityum betablokantar, kortizon veya şekerli güçlendiriciler.

- Stres (ileride tekrar üzerinde duracağız). Doğru bir zayıflama için bir rahatlama metoduyla stresle savaşmak ya-

rarlı olabilir.

- İlaç tedavisi ile ya da tedavisiz, bayanlarda menapoz öncesi veya esnasında görülen hormonal rahatsızlıklar.

- Davranışçı terapi ile ele alınması gereken bulimi (çok aşırı yemek) hastalığı.

Arizona Kızılderilileri ve Avusturalya yerlileri yeniden düşük kan şekeri endekslerini keşfediyorlar

Başbakan Roosewelt, 1945 yılında New-Deal ile birlikte, onlara "soluk benizlilerin" bozuk beslenme alışkanlıklarının yolunu açarak ABD yerlilerinin "şişmanlık" sorunlarını başlatıyordu.

15 yıl sonra bu halk (Kızılderililer) aşırı şişmanlık ve şeker hastalığına yenik düşmüştü bile. Birkaç yıldır Arizona Kızılderilileri'ne kendilerine özgü beslenme alışkanlıklarına geri dönmeleri önerilmiş, bu da metabolizmalarının maruz kaldığı iki felaketin önlenmesiyle sonuçlanmıştı.

Böylece, eş kalorili bir katkıyla (özellikle yağlar) sadece düşük kan şekeri endeksli glusidlerin seçiminin, elde edilen istisnai sonuçları açıklığa kavuşturduğünün deney-sel ispatı da yapılmış oldu.

Aynı tarzda başka bir araştırma da Avustralya yerlileri üzerinde yapılmış ve geleneksel beslenme alışkanlıklarına geri dönmeleri sayesinde onların da yaşamları kurtulmuştur.

Yöntem

Televizyonda yayınlanan besin maddelerinin reklamlarına baktığımızda, hayvanlar için olanlar ile biz zavallı insanlar için olanlar arasında, bizi ikna etmek için ortaya atıkları fikirlerin şaşırtıcı çelişkisini görürüz.

Söz konusu hayvan dostlarımızı ilgilendiren bir ürün olduğunda reklamın senaryosu oldukça klasiktir. Ekranda önce bir hayvan terbiyecisi görülür, çünkü daima bir profesyonele başvurmak, işin daha ciddiye alındığının bir göstergesidir. Daha sonra, hayvan yakın plan gösterilir, örneğin, köpeğin enerjisi ve canlılığının iyice altını çizebilmek amacıyla kırlarda, çayırlarda gösterilir. Özellikle dikkatimiz sağlığının mükemmel olduğunun göstergesi olan parlak tüyleri ve canlı bakışlarına çekilir.

Sonunda, veteriner belirir ve bize eğer bu köpek bu derece sağlıklıysa, nedeni sahibinin onu x ürünle beslemesidir şeklinde bir açıklama yapar. Böylece bilimsel biri tarafından da ürünün kalitesi onaylanmış olur. Arkasından da ürünün içerisinde bulunan proteinler, vitaminler, mineral tuzlar, eser-elementler ve lifler gibi tüm gerekli besin maddelerini sıralar.

Buna karşılık, söz konusu insanların ortak tüketim maddelerinden biri olduğunda, reklam senaryosu tamamen değişiyor. Burada vurgu neredeyse sadece fiyat, ambalaj veya saklama koşullarına yapılıyor.

Geziyi en geç tamamlayan şanssız bisikletçiyi, çorba

kasesini tamamen boşaltmış olan egoist arkadaşları, bir poşet tozla birkaç saniyede tıpkı ninesinin çorbasından yapacağı konusunda ikna ederler.

Ne bileşiminden şüphe edeceğiniz, (sodyum glutamat, şeker, nişasta, koruyucular...) ne de besinsel eksikliği ni sorgulayacağınız acayip bir besin vardır karşınızda!

Reklamcı bir mesaj hazırladığında, meslek anlayışı onu hassas konulara değinmeye ve insanların bilinçaltında yatan sembolleri kullanmaya iter.

Zaten, kimse bu noktada hassas değilse, bir de üstüne üstlük hassas olanla herkes dalga geçiyorsa, neden bir besin maddesinin faydalarını övmek için besinsel içeriğinden bahsedilsin ki?

Yaklaşık yarım asırdır uygarlığımız, yavaş yavaş beslenme faktörünün, sağlığımız için olduğu kadar, hayatta kalabilmemiz açısından da taşıdığı önemi unutmuş görünüyor.

Diyet uzmanları, vurguyu sadece besin maddelerinin enerjik olup olmamasına yaparken, besin sanayii de sadece ekonomik amaçlarda yoğunlaşmış, bu da teknolojik açıdan müthiş bir gelişmeye yol açmıştır.

Anlayışlar değişmiştir. Kentleşme, toplumun örgütlenmesi, kadınların çalışması ve boş zaman değerlendirmeleri yavaş yavaş insanların beslenmeyle olan ilişkilerini de değiştirmiştir.

En uç durum tabii ki Amerikan modelidir.

Bu ülkede, beslenme eylemi fizyolojik bir ihtiyacın giderilmesine indirgenmiştir. Tuvalet gitmek gibi, bir nevi zorunluluktan dolayı yemek yeniyor. Bu şartlar altında, za-

ten daha fazla para harcamanın gereği yoktur. Seçimin fiyata göre yapılmasının nedeni de budur. Fast - food'un pazarlama amacı da, ucuza yemek sunmaktır.

Amerika'da öğle yemeği, iş organizasyonu açısından, hiçbir zaman dikkate alınmadı. Resmi olarak "yok" sayıldı. İşte bu yüzden, öğle yemeği yollarda yürürken, ya da ofiste bir yandan çalışmaya devam ederken yeniyor. Her durumda besin maddesi açlığı giderici basit bir role indirgendi. Buna karşılık, ucuz ve mümkün olduğunca çabuk yeniyor olması son derece önemsendi.

Çok şükür Fransa, diğer bir çok Latin ülkesi gibi (İtalya, İspanya) farklı bir beslenme anlayışına sahiptir. Fransızlar için, besin maddesinin başka bir sembolik anlamı vardır. Beslenmek, hayatın ritüellerinden biridir. Bu yaşamı sürdürmenin bir yolu da olsa, aynı zamanda ve özellikle hayattan zevk alabilmek için bir fırsattır, çünkü yemek yemek bir haz alma yöntemidir.

Mutfak, hatta gastronomi geleneği, sadece folklorik bir olgu değil, ülkemiz kültürünün temel varlıklarından biridir. Nüansları, özgünlükleri ve coğrafi özellikleriyle, başlıbaşına bir sanattır. Ülkemiz mutfak ve yiyecekleri her Fransızın bilinçsizce devamını sağladığı ulusal bir mirası taşıyor.

Öğle yemeği saati kutsaldır ve ona gerekli zaman ayrılmalıdır. Taşrada bürolar, mağazalar ve resmi daireler öğle saatinde kapanır ve birçok kişi yemeğe evine gider. Diğerleri de kafeterya veya kantinde buluşur. Yemek hayatın önemli eylemlerinden biridir ve gerçek bir kurum haline gelmiştir. Yaşama sanatı, kaçınılmaz olarak, yemek masasından geçiyor. İşte zaten bu yüzden, ona zaman ayırmak ve para harcamaktan sakınmamak gerekiyor.

Fransız Çelişkisi

17 Kasım 1991 tarihinde, Amerika'nın en ünlü televizyon programı, "Altmış Dakika"da (Sixty Minutes) "The French Paradox" isimli 20 dakikalık bir röportaj yayınlandı.

Bu programda, zamanlarının büyük bölümünü yemek masası başında geçiren, Amerikalılar'dan yüzde 30 daha fazla yağ tüketen, egzersiz yapmayan ve 10 kat daha fazla şarap içen Fransızlar'ın, Amerikalılar'dan çok daha sağlıklı oldukları anlatılıyordu.

Batılı ülkeler içinde en düşük ortalama kilo orana sahip ülke Fransa'dır. Aynı zamanda, kalp-damar hastalıklarından ölüm riski oranı da, Japonya'dan sonra dünyanın en düşük ülkesidir.

Aslında televizyon programı, "Monica" isimli bir araştırma çerçevesinde, Dünya Sağlık Örgütü'nün topladığı gözlemleri içeriyordu.

Nasıl oluyordu da, Amerika'nın her yerinde tavsiye edilenlerin aksini yapıyor olmalarına rağmen, Fransızlar kalp damar hastalıkları riskini Amerikalılar'ın üçte biri oranına düşürüyorlardı?

Bilimadamları, ilk şaşkınlıktan kurtulduktan sonra, bu duruma ilişkin birçok açıklama yaptılar:

- fransızlar, yemek yemeğe vakit ayırıyorlar,
- günde üç öğün yiyorlar,
- öğünlerinde üç çeşit yemek yiyorlar ve böylece içerikleri değişik şeyler yemiş oluyorlar,
- ağırlıklı olarak sebze ve meyve yiyorlar, dolayısıyla

- daha fazla lif ve vitamin alıyorlar,
- sağlıklı yağ tüketiyorlar (zeytinyağı, ayçiçekyağı, kaz, ördek ve balıkyağı),
- düzenli bir şekilde başta kırmızısı olmak üzere şarap içiyorlar.

ABD'de şarap ve kaz ciğeri ezmesi tüketiminin artmasına yol açan "Fransız Çelişkisi" kavramının ortaya atılmasından sonra, bu konuda araştırmalar artırılmıştır. Bu araştırmalar, bugün, Akdeniz çevresinde her zaman var olan ve Güney Fransa'nın büyük bir bölümünün çok eskiden beri benimsemiş olduğu beslenme alışkanlığının örnek alınması gereken "ideal" bir alışkanlık olduğunu ortaya çıkartmıştır.

Bu uluslararası gözlemler ışığında, beslenme alışkanlıklarımızda hiçbir değişiklik yapılmamalı mı?

Kuşkusuz Fransızlar'ın durumu, kendilerinden daha dramatik olan Amerikalılar'a kıyasla daha iyi. Fakat bu, son yıllarda durumun bozulmadığı anlamına da gelmez.

İstatistikler son yıllarda yetişkinlerin ortalama kilolarının hissedilir bir şekilde arttığını gösteriyor (20 yılda yaklaşık yüzde 15).

İki yıl önce "Doktorun Günlüğü" dergisi askere yeni alınan gençler arasında yaptığı bir araştırmayı yayınlamıştı. Araştırma, gençlerin yüzde 25'inin, daha şimdiden yüksek kolesterolü olduğunu gösteriyordu. Yirmi yıl önce kolesterolü yüksek gençlerin oranı sadece yüzde 5 düzeyindeydi.

Öyleyse, "Fransız çelişkisi", yeni nesil için geçerliliğini kaybetmiştir. Ve de haklı olarak... Çünkü, köklerini inkar

ederek beslenme alışkanlıklarını tamamıyla değiştiren nesil bugünküdür. Medyanın da etkisi altında kalarak, kola ve hamburgerin başlıca iki temel taşı oluşturduğu Kuzey Amerika beslenme modelini benimsemiştir.

Yetişkinler, geleneksel beslenme alışkanlıklarını daha çok benimsemişlerdir. Ancak yetişkinler yavaş da olsa, yaşam biçimindeki değişikliklerden, tarımsal-beslenme sanayisindeki yüksek standartlaşmadan ve reklam mesajlarından etkileniyor.

Modern beslenme alışkanlığını oluşturan maddeleri incelediğimizde, bunların Kuzey Amerika'da bulunanlarla aynı türde olduğu görülür: Ortak özellikleri kan şekeri yükseltici olmalarıdır. Çağımızda, yemeklerimize hakim olan başlıca besin maddeleri şunlardır:

- **Her çeşit beyaz unlu mamüller** (beyaz ekmek, sandviç, hot-dog, pizza, bisküvi, pasta, rafine tahıllar...);
- **Şeker** gazlı ya da konsantre meyve sularında, kolalarda, değişik şekerlemelerde ve özellikle de açlık kesici bar çikolatalarda (Mars, Lion, Kinder...);
- **Patates**, öncelikle en zararlı şekillerde: Kızartma, cips veya graten;
- **Beyaz batı pirinci**, haşlanarak pişirildiğinde kan şekerini daha çok yükseltir. Çünkü su daha sonra özenle dökülür.*

* Pirincin suda pişirilmesindeki amaç, pirincin eriyen liflerini suda eritmektir. Batılı ülkelerinde yapıldığı gibi pişirme suyunu dökmek liflerden kurtulmak, dolayısıyla da kan şekeri endeksini yükseltmek demektir. Bu yüzden Asyalılar, büyük bilgelikleriyle, pirinci, bütün liflerini koruyacak şekilde az suda pişiriyorlar.

Eskiden bahçe sebzeleri yenirdi. Ve kişi başına ortalama günlük lif tüketimi 30 gramdı. Bugün ise, bu ortalama 30 - 40 gr. olması gerekirken, sadece 17 gramdır.

Uyguladığımızda göreceğimiz gibi, Montignac Yöntemi, kilo dengesinin kontrol altına alınmasını sağlar. Bunun yanı sıra, sadece zayıflatmakla kalmayıp, başka amaçlar da taşır:

- Etkin bir biçimde kalp - damar hastalığını önlemek,
- Maksimum canlılık kazandırmak,
- Beslenmeyi, hiç çıkartılmamış olması gereken alana tekrar yerleştirmek. Bu, işin seremonisi ve gastronomisiyle ilgili alandır. Yemek yemek her şeyden önce paylaşılan bir zevk olmalıdır!

Size önerdiğim Yöntem oldukça basittir. Öncelikle beslenme alışkanlıklarınızı kan şekeri endeksi kavramı çerçevesinde tekrar düzenlemenize dayanıyor.

Geçen bölümde, eğer şişmanlamaya eğiliminiz varsa, bunun, pankreasımızın kötü durumda olup, aşırı miktarda ensülin salgılamasından olduğunu gördük.

Öyleyse, ortaya koyacağımız tüm beslenme stratejisi bir yandan kan şekeri endeksi yüksek besin maddelerinden kaçınmaya, diğer yandan da kan şekeri endeksi düşük olanları öne çıkarmaya, yani yağ seçimlerini doğru yapmaya dayanıyor.

Okuyucuları bir kez daha uyarmak isterim: Yöntemden yarar sağlayabilmek için kaçınılmaz olarak, geçen bölümleri okumak ve anlamış olmak gerekiyor.

Aramızdan birçoğu, oldukça kısıtlayıcı ve süre açısından da sınırlı olan düşük kalori rejimlerinde deformasyon-

larla (bozulmalar) karşılaşmışlardır.

Düşük kalori rejimini bırakıp, eskisi gibi yemeye tekrar başladığımız andan itibaren kaybettiğimiz bütün kiloları geri alırız. Hatta, daha önce gördüğümüz gibi, organizmanın maruz kaldığı yoksunluklar yüzünden verilenden daha da fazla kilo geri alınabiliyor.

Önerdiğim Yöntem'de kısa bir süre için marjinal bir beslenme modeli benimseyip, daha sonra yine eski beslenme alışkanlıklarına geri dönmek söz konusu olmamalı.

Bizim Yöntem'imizde, miktar kısıtlaması olmadığı için, farklı yönleri olan değişik ilkeleri uygulayabileceğiz.

Şikayet ettiğiniz fazla kilolarınız, kötü beslenme alışkanlığınızdan ve çok fazla kötü glusid ve kötü yağ tüketiminizden kaynaklanıyor. Benimseyeceğiniz yeni beslenme modeli daha çeşitli, daha uyumlu ve daha dengeli olacaktır. Dolayısıyla sonuca ulaştığınızda, eskiden benimsemiş olduğunuz zararlı ve düzensiz beslenme tarzına geri dönmenize gerek kalmayacak.

Kan şekeri endeksi tablosunda sol kolondaki besin maddelerinden sağ kolondakilere geçmek; kilo vermek için yeterlidir. Bu durum için birkaç ay yeterli olabilir. Daha çabuk sonuç almak ve pankreasın tekrar çalışmasını sağlamak için ilk etapta daha seçici önlemlerin alınması gerekebilir.

Metod iki aşamayı içeriyor:

-I. AŞAMA: Hızlı kilo kaybı ve canlılık kazanma

-II. AŞAMA: Sonsuza kadar sürecek istikrarlı dönem.

I. Aşama

Birinci aşama, bir aydan başlayıp, kişiye ve amaca göre birkaç ay sürebilir. Bu süre, beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, "kötü"leri bırakıp iyileri benimsemek (iyi glusidlerle iyi yağların seçimi) için gerekli zamanı içerir. Bir anlamda, organizma, kendisini zehirden arındırıyor ve normalleşme hedefine uygun olarak, metabolizmanın bazı işlevleri (pankreas salgısı) düzenleniyor.

Miktar açısından hiçbir kısıtlama getirmediği için, bu uygulanması kolay bir aşamadır. Hatta düşük kalori rejimi "abone"leri için, bunun bir zevk halini alacağı bile söylenebilir. Çünkü, sonunda, üstüne üstlük yiyerek kilo vereceklerdir.

Bazı besin maddelerini dışladığı (kötü glusidler) ya da günün belirli zamanlarında tüketilmesine izin verdiği için I. AŞAMA seçicidir.

Bu aşama, dışarıda yemek yendiğinde bile kolayca uygulanabilir.

Öğünler çok çeşitli, protein, lif, vitamin, mineral tuzlar ve eser-elementler açısından zengin olan beslenme dengelidir. Genel anlamda I. AŞAMA, metabolizmaya hiç zarar vermez, çünkü acıktıkça yiyen kişi, atlanan öğünleri telafi amaçlı oburluk krizleri riskini taşımıyor. Ve kişi, her geçen gün, yeni beslenme modelinin yararlarını keşfetmekten mutluluk duyuyor.

Fakat I. AŞAMA'nın ayrıntısına girmeden önce, işin temelini oluşturan birkaç genel noktaya değinmek gerekiyor.

Günde üç öğün

Günde üç öğün yemek kuralı, burada bahsetmek için size basit gözükebilir, fakat çok büyük önem taşıyor. Hiçbir zaman öğün atlanmaması ve Amerikan usulü tıkınmanın da önüne geçilmesi gerektiğini belirtmek isterim.

Genellikle kilo almaktan korkanlar bir öğün atlamayı denerler ki, bu öğün de çoğunlukla öğle yemeği olur.

Sekreter, "Öğle yemeğine geliyor musun?" diye sorar iş arkadaşına. Arkadaşı:

"Hayır" diye yanıtlar. "Bu akşam arkadaşlarla yemeğe davetliyim, anlarsın ya, kilo almamak için biraz dikkat ediyorum..."

İşte size her zaman düştüğümüz büyük bir hata. Düşük kalori rejimleriyle ilgili olan bölümde okuduklarınızı hatırlayın: En iyi şişmanlama yolu, kendini yemekten mahrum etmektir!

Bir öğünü atladığınızda, organizmanız kendisini bir eksiklik içinde bulup, dengesini kaybeder ve bir sonraki öğünde savunmaya geçip, vücutta kasten bir depolama yapar. Bu oran da, yemek miktarından çok daha fazla olur.

Üç öğün hiyerarşisi

Sabah kalkınca, teorik olarak midemiz 8-9 saattir boştur. Dolayısıyla, günün ilk yemeği olan sabah kahvaltısı, en bol yenilmesi gereken öğündür. Zaten eskiden böyle yapılırdı. Günümüzde ise, en çok ihmal edilen öğün durumuna gelmiştir. Kahvaltı, birçokları için, aç karnına, katı hiçbir besin maddesi almaksızın içilen bir bardak çay ya da

kahveye indirgenmiştir.

Metabolizma açısından bu alışkanlık, doğal olarak, felakettir. Kahvaltı etmeyenler, genellikle şu bahaneyi uydurur: "Esas sorun sabahları zamanımın olmaması değil, açlık hissetmemem."

Yanıt basit! Eğer sabahları açlık hissetmiyorsanız, bu, akşam fazla yediğinizdendir. Bu kısır bir döngüdür.

Öyleyse, bir anlamda, vücudu alıştırmak gerekiyor. Bu da, günün birinde, akşam yemeğinin yükünü hissedilir bir şekilde azaltarak (ya da gerekirse tamamen kaldırarak) olabilir (Bir önceki paragrafta söylenenle çelişkili görünebilir ama burada sorun farklıdır).

Öğle yemeği normal, ya da en azından kahvaltıyı telafi edecek yeterlilikte olmalıdır.

Akşam yemeği ise, mümkün olduğunca hafif ve mutlaka yatma vaktine en uzak zaman diliminde olmalıdır. Çünkü, gece boyunca, organizma yeniden depolama yapar. Çok daha basit olarak şöyle ifade edebiliriz, aynı besin maddesi akşam yendiğinde, sabaha ve öğlene oranla daha "şişmanlatıcı" olmaktadır.

Günde üç öğün yemeye sırasıyla yine değineceğiz ve her seferinde, ideal olarak ne yapılması ve ne yapılmaması gerektiğini de belirteceğiz.

Günümüz insanın maalesef hep yapılması gerekenin aksini yaptığını görüyoruz.

Aslında, modern yaşamının koşulları bizi, günün üç öğün hiyerarşisini ters bir biçimde kullanmaya itmiştir. Genelde yapılan şudur:

- Sabah kahvaltısı ya hiç yapılmıyor ya da mümkün olduğunca hafif geçiriliyor.
- Öğlen yemeği normal, çoğunlukla da çok hafif yeniyor.
- Akşam yemeğine ise, her zaman çok önem veriliyor.

Bu kötü öğün alışkanlıklarımızı mazur göstermek için öne sürülen bahaneler şunlardır:

- Sabahları açlık hissetmiyorum, zamanım da olmuyor (daha önce görmüştük);
- Öğlen vakti önceliği işim alıyor (iş yemekleri hariç);
- Akşamları ise ailenin biraraya gelebildiği tek öğün. Harika yiyeceklerle dolu bir masaya oturmak, açlığımı gidererek zevk almak istiyorum.

Kendisine, sabahları çok erken saatte program yapma teklifini nasıl kabul ettiği sorulan bir televizyon animatörü, *"Sadece alışkanlıklarımı değiştirmem gerekti"* diye cevap verdi. Çünkü bu iş, sabahın dördünde kalkmasını gerektiriyordu. İşte size de önerdiğim şey bu: Sadece alışkanlıklarınızı değiştireceksiniz.

Binlerce kişi sizden önce bunu gerçekleştirdi, dolayısıyla sizin de başaramamanız için hiçbir neden yok. Gerçekten isterseniz mutlaka başarabilirsiniz. Her halükarda başarmanız kararlılığınız ölçüsünde olacaktır.

Sabah kahvaltısı

Daha önce de belirttiğim gibi, sabah kahvaltısı zengin olmalıdır. Yeni bir günde canlılığımızın ilk etabını oluştur-

duğundan, ona gereken zamanı ayırmalısınız.

15 - 20 dakika erken kalkabilirsiniz. Özellikle akşam yemeği ile ilgili öneriler başta olmak üzere, bütün önerilerimiz doğrultusundaki uygulamalardan sonra, uykunuz hissedilir bir biçimde düzeleceği için, sabahları erken kalkmak sizin için zor olmayacaktır.

1) Önce Vitaminler

Günlük vitamin kotamız, birçoğumuz için tehlike sinyalleri çaldırmaya çok yakın düzeyde olduğundan, diğerlerimiz için ise sadece eski bir anı olarak kaldığından, yeniden vitamin depolaması yapmanız gerekiyor.

Yorgunluğun başlıca nedenlerinden birinin de vitamin yokluğu, ya da en azından eksikliği olduğunu bilmek gerekiyor. Bu, özellikle B ve C grubu vitaminleri için geçerlidir. Bazıları, "gerekirse, eczaneden gidip alırım" diye düşünür.

Bu gerekliyse biz de öyle söyledik. Ancak değişik nedenlerden ötürü, doğal çözümlerin olmadığı durumlarda...

Öncelikle bir ilke kararı alalım. Modern beslenmenin temel besin maddelerinden yoksun olduğu ve dengeyi sağlamak için ilaç sanayiinin sentez ürünlerine başvurmanın sorunu çözdüğü görüşündersek, çağımızın dramatik sorunu olan "gıda sanayiinin, ürünlerin besinsel içeriğine hiç aldırmama" ilkesine katkıda bulunuruz.

Yarın, hava nefes alınamayacak boyutta kirlendiğinde, herkese bir maske takmasını önermek ya da daha önce Japonya'da olduğu gibi düzenli olarak oksijen dozları satın almalarını söylemek kolay bir çözüm.

Aslında kirliliği ortadan kaldırmak, daha kolay bir çö-

zümüdür. Fakat bir yandan kötü "çevreci" damgası yer, öte yandan da birçok potansiyel pazar kötülerin ellerinden kaçardı. Yani, kısacası kirletenlere yazık olurdu!

Sonuçta, miktarı ne olursa olsun, hazır sentez ürünlerdeki vitaminlerin sindirimi, bir besin maddesinde doğal halde bulunan vitaminlere oranla daha zordur. Çünkü doğal besin maddelerinde, sindirimi kolaylaştıran, bizim henüz tam olarak bilmediğimiz başka maddeler de bulunuyor.

Günlük B vitamini ihtiyacını karşılamak için, tamamen doğal bir madde olan kuru bira mayası yemek, yeterli olur. Hemen hemen her yerde (büyük mağazalar, eczaneler) bulabilirsiniz. En azından I. AŞAMA süresince bu bira mayası kürünü uygulamalı, daha sonra da iki ayda bir tekrarlamalısınız.

B vitamini sadece yorgunluğu ve halsizliği azaltmakla kalmaz, aynı zamanda, çok kısa sürede tırnakların sağlamlaşması ve saçların parlayıp güzelleşmesi gibi sonuçlar da doğurur. Üstüne üstlük, yüksek ensülini dengelemede etkili olan krom da içerir.

2) Meyveler ve C vitaminleri

Sabah kahvaltısına taze sıkılmış meyve suyu (limon, greyfurt veya portakal) ile başlanmalıdır. Üzerine de bir meyve yenebilir. Bunun için ufak hacimli ve portakalın 5 katı C vitamini barındıran kivi en uygun meyvedir.

CLUB - HOUSE MONTIGNAC

Nispetiye cad. No:11 80000 I.Levent/İSTANBUL adresinden ve 0 212 284 44 28 telefonda bu ürünler hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Bir meyve sıkıldığında yapılması gereken onu mümkün olan en kısa sürede içmektir, çünkü gecikilen her an, vitaminler açısından önemli bir kayıp anlamına gelir. Hazır meyve sularından içmek ise aptallıktır, çünkü "saf meyve"den yapılmış bile olsa, üzerinden çok zaman geçtiğinden için hemen hemen hiç vitamin içermez.

Bunun yanı sıra, önemli olan bir diğer nokta da, sabah kahvaltısı için hangi meyve seçilmiş olursa olsun, mutlaka aç karına, başka hiçbir şey yemeden tüketilmesi gerektiğidir.

Geleneklerin aksine, meyve kesinlikle yemek sonunda yenilmemelidir. Çünkü sindirim süreci çok kısa olan bir besin maddesidir (yaklaşık 15 dakika). Yenilen bir meyve, mideden geçer ama orada beklemes, çünkü midede herhangi bir işi yoktur. Bu nedenle hemen, emildiği ve sindirildiği ince bağırsağa gelir. Eğer meyve yemek sonunda yenirse, daha önce yenmiş ve sindirilmeleri 2-3 saat gerektiren besin maddelerinden dolayı (et, balık, yağlar...) kapısı kapalı olan bir mideye gelir.

Böylece meyve sıcak ve nemli bir ortamda hapis kalır, bu da onun mayalanmasına ve diğer besin maddelerinin sindirim sürecini de bozarak, barındırdığı vitaminlerin çoğunu kaybetmesine yol açar.

İşte bu yüzden, meyveleri öğün sonunda yemek alışkanlığını bırakmak ve sabah kahvaltılarına meyve ile başlamak gerekiyor.

Hatta bizim önerimiz meyveyi yedikten sonra 15 - 20 dakika beklemenizdir. Bu süre meyveye incebağırsağa inme olanağı verecek, dolayısıyla diğer besin maddeleri tarafından midede bloke edilmesini önleyecektir.

Pişmiş meyvelere gelince, aynı kısıtlama söz konusu

değildir. Çünkü onlar mayalanma tehlikesi taşıyor. Bu konuda, en fazla hoşgörüyü, C vitamini açısından daha az zengin olsa da, şekersiz marmelata göstermemiz gerekiyor.

Değişik kahvaltı çeşitleri

I. AŞAMA'nın asıl amacı, hiç kuşkusuz fazla kilolardan kurtulmaktır. Fakat bir diğer amacı da, özellikle pankreasın tekrar doğru çalışmasını sağlamaktır. Önceki bölümlerde de gördüğümüz gibi kan şekeri yükseltici besin maddelerinin aşırı tüketilmesi sonucu pankreas çok fazla miktarda ensülin salgılamak durumunda kalıyor.

Beyaz ekmek, şeker, bal ya da reçelden oluşan bir sabah kahvaltısının, günün sonunda hissedilen form düşüklüğüne temel oluşturduğu kanıtlanmıştır. Yıllardır kötü muamele-ye maruz bırakılan zavallı pankreas, yüksek ensülin eğiliminin sorumlusu olan aşırı duyarlılığından kurtulabilmesi için, biraz soluklanmaya ihtiyacı vardır. Dolayısıyla, normal işleyişine dönebilmesi için bir süre onu daha az çalıştırtacağız. Aşağıda önerdiğimiz bütün kahvaltı formülleri de bu prensibe dayanıyor.

1) Glusidli sabah kahvaltısı

Mümkün olduğunca değerini bilmeli evde kahvaltı edildikçe mutlaka uyulmalıdır. Ne miktar, ne tercih, ne çeşit açısından hiç bir kısıtlama yoktur.

İyi glusidler

- entegral ekmek;

- şekersiz arıtılmamış tahıllar (müsli gibi);
- şekersiz meyve marmeladı;

Süt ürünleri

- Hiç yağsız beyaz peynir (fromage blanc) veya yağsız yoğurt

İçecekler

- Kaymaksız süt (yağ oranı düşük)
- Kafeinsiz kahve
- Açık çay
- Hindiba (chicoree)
- Soya fasulyesi suyu

Bu sabah kahvaltısında hiçbir yağ türü (tereyağı, margarin) veya yağlı süt ürünü bulunmuyor.

a) İyi glusidler

Entegral Ekmek

Öğlen ve akşam yemeklerinde (istisnalar dışında) ekmek yenmesini önermiyoruz ama, dengeli bir beslenme için, sabah kahvaltısında sınırsız ekmek yenebilir.

Evet ekmek yenebilir ama herhangi bir ekmek değil. Öncelikle entegral ekmek olmalı, yani buğday tohumu bileşenleri bütünü ile pişirilen ekmek. Bunu ismi biraz belirsizlik yaratan tam ekmek ile karıştırmamak gerekiyor. Çünkü, tam ekmeğin pişirildiği un, sanıldığı kadar "tam" değildir. Buğday tohumu bileşenlerinin büyük bölümünü içeriyor, fakat her şeye rağmen bir kısmı kaybediliyor ve

bu kaybedilen miktarı belirlemek de maalesef çok zordur.

Ekmeğine güzel bir görüntü vermek ya da pişirilmesi ni kolaylaştırmak için, bazı fırıncılar, tam ekmeğe beyaz un bile eklemektedirler. Böylece sadece tam undan yapılmış gerçek pain complet bulmak da gittikçe zorlaşmaktadır.

Kepek ekmeği ise, sadece, içine fırıncının kepek kattığı beyaz undan yapılan ekmektir.*

Hangi oranda? İşte sorun da buradadır, çünkü fırıncı fazla konulmamasından yana. Bu pahalı olduğundan değil, karışımın üzerinde çalışmak açısından zor bir hal almasından. Bu maddeden en az yüzde 20 oranında ihtiva eden bir kepek ekmeği daha uygun olabilir. Kan şekerini düşürecek lifleri barındırıyorsa da, vitamin ve mineral tuzların eksik olduğunu unutmayın.

Eğer kendi fırınıızda gerçek bir entegral ekme bula-mıyorsanız - ki bu hiç de şaşırtıcı bir şey değildir - en iyi-si sipariş yoluyla satın almaktır. Kızartılarak satılanlar, aylarca saklanabilir. Fiyatı da ortalamanın çok altındadır.

Entegral ekmeğin üstüne ne süreceksiniz? Ağız tadınıza göre çeşitli seçenekler vardır. Hiç yağsız labne peyniri veya yumuşak beyaz peynir veya şekersiz marmelat ya da ikisinin karışımını sürebilirsiniz.

Şekersiz marmeladı diyet reçellerle karıştırmayın. Çünkü diyet reçeller şekeri, ancak yüzde 10-15 arasında azaltılabilir. Yani bu reçellerden yüzde 55 yerine yüzde 45 oranında şeker alımı yaparsınız.

Dikkat edin! Ekmeğe sürdüğünüz labne veya peynirin yağsız olması gerekiyor.

* Ekmekte kullanılan kepek, tamamen biyolojik kökenli olmalıdır. Bu da, fırınlarda pek rastlanılan bir uygulama değildir.

Tahıllar

Kahvaltıda yenilen tahıllar denilince özellikle çocuklara verilen mısır gevreği veya pirinç gevreği akla geliyor.

Bu çeşit tahıllar Amerikan kökenlerine uygun bir şekilde iyice şekerlenmiş, karamelize edilmiş, öyle değilse bile, içine bal veya çikolata katılmış şekilde pazarlanır ve bu haliyle kilo vermek amacına hizmet etmez.

Bizim önerdiğimiz tahıllar biyolojik koşullarda yetiştirilmiş, rafine edilmemiş doğal gevreklerdir. İçlerinde şeker ve karamel yoktur.

Eğer sadece birkaç kilo vermek istiyorsanız, ceviz, fındık, badem ve kuru üzüm içeren müsli ler de uygundur. Daha çok (10'dan fazla) kilo vermek isteyenler, bütün şanslarını kullanıp, en kısa sürede fazla kilolarından kurtulmak için II. AŞAMA'yı beklemeleri daha doğru.

Tahıl ezmesi ve müsliyi, yoğurt hatta sıcak veya soğuk yağsız süt ile karıştırabilirsiniz.

Kolay sindirilebilmeleri için, tahıl ezmesi yavaş çiğnenmeli ve iyice tükürüklenmelidir. İdeal olan, bu tahıl bula-maçlarını uygun bir aletle hazırlamaktır. Çünkü maksimum vitamin ancak taneler iyice ezilip, öğütüldüğünde elde edilir.

Tamamen meyvelerden oluşan bir kahvaltı da yapılabilir, örneğin egzotik bir ülkede tatil yaparken. Fakat yeterli protein ve kalsiyumu da alabilmek için en azından az yağlı süt içmek ihmal edilmemelidir.

b) İçecekler

Kahvaltıda yemek kadar, sıvı içmek de çok önemlidir.

Yeni uyanmış organizmayı mümkün olduğunca suya kavuşturmak gerekiyor.

Kahve

Kahve ile ilgili şunu söyleyebiliriz: Kafeinden uzak durmayı (en azından I. AŞAMA'da) tercih etmelisiniz. Çünkü, bazı hassas kişilerde kafein kötü durumdaki pankreası, ensülin salgılamak için harekete geçiriyor. Öte yandan, bazı araştırmacılar, kafeinin yağları eritme özelliğinden bahsediyor.

Kahve hakkında çok şey söylenmiştir, bazen de çelişkili şeyler... Bu içeceği, çeşitli açılardan incelemek için bu fırsatı kullanalım.

Eskiden yapılan kafeinsizleştirme işleminin, kafeinden daha zehirli olduğu gerçektir. Onun için, çok abartmamak koşuluyla kahve içebilirsiniz. Zaten, artık Fransa'da, bütün barlarda her çeşit kahve makinesi bulunuyor. Sabah kahvaltısında kafeinsiz kahve ya da kafeinsiz kahve - hindiba karışımı içilebilir. Eğer sütlü kahveyi seviyor ve içebiliyorsa, kendimizi bundan mahrum etmek için hiçbir neden yok demektir.

Kahvenin bir zehir olduğu düşüncesi temelsizdir onun için genel olarak kahvenin yasaklanması gerektiği düşüncesi yanlıştır. Önemli olan kişisel duyarlılıktır. Süt ve kahve karışımının sindirilememesi bazen enzim eksikliğinden kaynaklanabiliyor.

Çay

Biraz kafein ihtiva etmesine rağmen, çok demli olma-

mak kaydıyla çay içmekte bir sakınca yoktur.

Çay idrar söktürücü özelliğe sahip bir içecektir. Hatta Asyalılar bazı Çin çaylarının zayıflatıcı etkisi olduğunu dahi söylüyorlar, fakat bu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır.

Süt

Yağsız süt tercih edilmelidir. Çünkü bir yetişkin için kaymaklı sütün sindirimi pek de kolay olmadığı gibi, zararlı doymuş yağ oranı açısından da oldukça zengindir.

En iyisi, toz halindeki sütleri içmektir. Çünkü toza eklenen biraz su ile oluşan süt, çok daha yumuşak ve kaygan olur.

c. Yapay Tatlandırıcılar

Rafine edilmiş (arındırılmış) beyaz şekerin özellikle sabah kahvaltısında kesinlikle yer almaması gerekiyor.

Fakat şekerin arkasında onun tadı yatıyor ve asıl önemli olan da bu tada olan alışkanlıktan kurtulmaktır.

Gittikçe şekeri azaltarak ona olan bağımlılığımızdan kurtulmamız gerekiyor. Biri bir gün şöyle demişti: "*Şeker, yokluğunda kahveye kötü bir tad veren şeydir*".

Fakat kahvelerine şeker koymayanlar, bir daha ne olursa olsun bu alışkanlıklarına geri dönmemelidir.

Şeker tüketimini azaltmak için, yapay tatlandırıcılar (aspartam) kullanılabilir. Bugüne kadar, bunlarla ilgili çok şey söylendi ve tartışması bugün hâlâ sürüyor.

Şeker kullanımının yarattığı pazar nedeniyle, onun kar-

şıtları (şeker üreticileri) ve yandaşları (aspartam üreten fabrikalar) arasında yararını ya da zararını kanıtlamak amacıyla büyük bir rekabet söz konusudur. Bu yarışta kazanan çoğunlukla suni tatlandırıcılar; aspartam olmuştur.

Bu maddenin zehirli olmadığı şimdilik kesinliğe kavuşmuştur ama, uzun süre kullanıldığında zararlı olup olmadığını gösteren hiç bir araştırma yoktur. Aslında bu, bütün kimyasal katkı maddelerinde varolan bir sorundur. Bunların, organizma üzerinde uzun vadedeki etkilerini kim bilebilir ki?

Bizim önerimiz bu maddelerin -eğer kullanması gerçekten gerekliyse- mümkün olduğunca az kullanılmasıdır. Sadece geçiş döneminde kullanılması, sonradan bırakılması ya da çok nadiren kullanılması önerilebilir.

Fransız ve Amerikalı bilim adamlarının yaptıkları son araştırmalar yapay tatlandırıcıların (aspartam) tek başına zehirli olmasalar bile, zamanla kan şekerini etkileyerek metabolizmanın dengesini bozduğunu gösteriyor.

Bu tatlandırıcılar, yemekle birlikte alındıklarında, kan şekerinde bir değişikliğe yol açmazlar ve ensülin salgılamak riski söz konusu olmaz. Ama, tatlandırıcıdan sonra gelen yemek glusid içeriyorsa, -söz konusu olan düşük kan şekeri endeksli glusid bile olsa- kan şekeri anormal bir artış gösteriyor.

I. AŞAMA'da yemekler protido-lipidik ya da protido-glusidik oldukça, risk biraz sınırlandırılmış olacaktır.

II. AŞAMA'da ise, tehlike daha büyük olabilir, buna ileride değineceğiz. İşte şeker tadından kurtulmak amacıyla I. AŞAMA'yı uygulamak için size bir neden daha. Kanserojen olmadığı ve kan şekeri endeksi düşük olduğu için

övülen meyve şekeri, özellikle tatlıların yapımında kullanılmak üzere öneriliyor. Bu arada, aynı meyve şekeri (fruktoz), trigliserid oranını yükseltmekle de suçlanıyor. Aslında, bu durum, sadece bu konuda ciddi problemi olanlar ve günde 100 gramdan fazla meyve şekeri tüketenler için geçerlidir, bu 100 gram da oldukça yüksek bir miktardır.

Glüsidi sabah kahvaltısı

ÖNERİLENLER	GÖZ YUMULANLAR	YASAKLANANLAR
Taze meyve suyu bir meyve (15 dk önce yenecek)	Tam ekme Kepek ekmeği Müsli Wasa	Beyaz ekme Kızartılmış ekme, Kruasan, Çörek Sütlü ekme Çikolata kruasan Kek (Madlen)
Entegral ekme Rafine edilmemiş tahıl gevrekleri	Siyah Alman ekmeği Kızartılmış İsveç ekmeği	Reçel, Bal Yağlı beyaz peynir Yağlı yoğurt
Şekersiz marmelad	Yağsız süt	Yağlı ya da yarım yarım yağlı süt
Yağsız beyaz peynir	Şekersiz komposto	Normal kahve
Yağsız yoğurt	Kaymaksız süt	Çikolata
Yağsız süt tozu	Kahve + Hindiba	
Kafeinsiz kahve		
Hindiba çayı (Chicorée)		

Yöntemin temel ilkelerinin uygulanması (ileride göreceğimiz gibi) trigliseridlerin önemli oranda düşürülmesi sonucunu doğuracağından, meyve şekeri pasta yapımında ölçülü bir biçimde kullanılabilir.

2) Tuzlu protido-lipidik sabah kahvaltısı

Bir başka çeşit sabah kahvaltısı da et, şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk vb), yumurta, peynir vs. yemeğe dayalı formülden oluşur. Bu bir çeşit Anglo-sakson kahvaltısıdır ve en büyük özelliği, iyileri de dahil olmak üzere hiçbir glusid içermemesidir (ekmek yok).

Protido-Lipidik sabah kahvaltısı

ÖNERİLENLER	GÖZ YUMULANLAR	YASAKLANANLAR
Katı yumurta Sahanda yumurta Omlet Bacon küçük sosis Jambon Peynirler Yağsız ya da yarım yağlı süt Kafeinsiz kahve Hindiba çayı	Meyve suyu (15 dakika önceden içilecek) Tam Yağlı süt Kahve + Hindiba Çay	Beyaz ekmek Entegral ekmek Kızartılmış ekmek Kruasan Sütlü ekmek Çikolatalı ekmek Kek (Madlen) Reçel Bal Tahıl gevrekleri Normal kahve Sıcak çikolata Meyveler

Diğer bir yasak: Bu kahvaltı önemli miktarda doymuş yağ içerdiğinden yüksek kolesterol sorunu olanların bu tip kahvaltıyı kesinlikle yapmamaları gerekiyor.

Yapıldığı takdirde lipidsiz, özellikle iyi glusidlerden oluşan bir akşam yemeği ve akşam üstü de meyve yenmesi gerekiyor.

Bu tip kahvaltı, genelde, otellerde kolaylıkla bulunur. Çünkü geleneksel sabah münüsü genellikle çok geniş bir yemek yelpazesinden oluşur. İçecekler konusunda ise, glusidik kahvaltı formülündeki öneriler tamamen geçerlidir.

Meyveli sabah kahvaltısı

ÖNERİLENLER	GÖZ YUMULANLAR	YASAKLANANLAR
Portakal Mandalina Greyfurt Kivi Elma Armut Mango Çilek Frambuaz Böğürtlen İncir Kayısı Nektarin Erik	Üzüm Kiraz Fındık Erik Hurma Kuru meyve	Muz Konserve meyve salatası Meyve şekerlemesi

Bu kahvaltı çeşidine yağsız süt ürünlerinden bir ekleme yapılması doğru olur (süt, beyaz peynir, yoğurt).

El altındakiler

Eğer öğlene doğru bir şeyler atıştırmak gibi bir alışkanlığınız varsa, bu muhtemelen kan şekerinizin düşmesinden. Biraz daha az, kan şekeri yükseltici bir kahvaltı benimsetmeyi amaçlayan bu bölümdeki önerileri yerine getirmek, onbir - onikiye doğru midenizin kazınması sorununu da ortadan kaldırır.

Yine de aralarda bir şeyler atıştırma alışkanlığınızı göz önünde tutarak, böyle durumları meyve yemek için değerlendirmenizi önerebilirim. Badem, fındık vey. cevizi (hepsi de vitamin açısından çok zengin) hatta entegral ekmeği tercih etmiyorsanız, bir elma yiyebilirsiniz.

Tabii bir parça peynirle de yetinebilirsiniz (mümkünse yağsız). Artık porsiyonluk küçük peynirler satılıyor. Özellikle bu peynirler kötü koku yaymadan rahatlıkla çantada taşınıp, gerektiğinde atıştırılabilecek türdendir. Aynı işi bir katı yumurta da görebilir.

Öğle yemeği

Öğle yemeği de I. AŞAMA'da temel amaçlardan biri olan pankreası fazla çalıştırmamak esasına uygunluk göstermelidir.

Öğle yemeği de sabah kahvaltısı gibi miktar açısından sınırlı değildir. Buna rağmen, doyunluk hissi yaratacak kadar olmalıdır.

Genellikle şunlardan oluşmalı:

- Antre (ön yemek, iştah açıcı da denebilir)
- İyi glusid (yeşil sebze gibi kan şekeri endeksi düşük) bir tabak ana yemek
- peynir veya yoğurt.

Ekmek yenmemelidir.

1) Antre / ön yemek

Ön yemek çiğ meyve, sebze, et, balık, yumurta veya midye, istridye ya da yengeç, istakoz, karides gibi kabuklu deniz mahsullerinden oluşabilir.

a) Çiğ yenebilen - sebzeler

Her zaman tercih edilmesi gereken bir ön yemektir. Çiğ sebzede bol miktarda lif bulunur bu da midede doyunluk hissi uyandırır.

Bunun yanı sıra (pişmiş haline oranla daha kolay sindirilebilen) mineral tuzlar ve vitamin de içerir.

Önerdiklerimiz:

- Domates
- Salatalık
- Kereviz
- Mantar
- Yeşil fasulye
- Pırasa
- Heartof Palm konservesi (Palmiye göbeği)
- Lahana (kırmızı veya beyaz)
- Karnabahar
- Avokado
- Brokoli
- Enginar
- Turşuluk hıyar
- Turp

Ve tüm salatalar

- Göbek salata
- Hindiba salatası
- Semizotu
- Karahindiba
- Yeşil salata
- Tere

Çiğ yenen sebzeler, sirke, zeytinyağı, tuz, biber ve birazcık da hardaldan yapılmış bir sosla süslenebilir.

Yağ söz konusu olduğunda, mümkünse kalp - damar hastalıklarına karşı vücudu koruma özelliği olan zeytinyağı tercih edilmelidir.

Kereviz mayonez sosu ile beraber de yenabilir. Aynı şekilde, salatalığa da biraz yağsız krema ya da daha az tercih edilmekle beraber yağsız peyzaz peynir ilave edebilirsiniz.

Doğal olarak mayonez ve hazır salata soslarından uzak durmanız gerekiyor. Çünkü, bunlarda nişasta ve değişik tozlar gibi istenmeyen katkı maddeleri bulunuyor.

Çiğ yenen sebzeler arasında lokanta ve kafeteryalarda sıkça rastlanan salata barlarında I. AŞAMA boyunca yemememiz gerekenler şunlardır:

- havuç
- patates
- mısır
- pirinç
- kısır (ince bulgurlu salatalar)
- mercimek (II. AŞAMA'da yenabilir)
- kuru fasulye (II. AŞAMA'da yenabilir)

Salata içerisinde fındık, ceviz ve çam fıstığı (dolmalık fıstık) yenabilir. Bunun yanı sıra kızartılmış küp ekmekten uzak durmak gerekiyor.

b) Balıklar

Fırsat buldukça bol bol balık yemeğe bakın. Bilindiği gibi balık yağlıysa (sardalya, ringa balığı, uskumru, somon) kolesterol ve triglyceridesleri daha çok düşürür ve damarları daha iyi korur.

Kendinizi somondan sakın mahrum etmeyin, özellikle de zeytinyağında dereotu ile salamuraya yatırılanından (carpaccio). Restorana gittiğinizde yiyebileceğiniz ideal ön yemek budur.

Aynı şekilde antrede yenebilecek diğer balıkları da hatırlayalım:

- sardalya (kızartma, mümkünse zeytinyağında);
- uskumru;
- ringa balığı (yanında patates yemeden);
- hamsi (ançüez);
- ton balığı;
- karides;
- büyük karides;
- istakoz;
- yengeç;
- havyar ve havyar benzeri ürünler;
- tüm kabuklu deniz ürünleri.

Glusid içeren istakoz ve istiridyeden, özellikle verilecek kilo miktarı çok ise I. AŞAMA'da kaçınmak gerekiyor.

Bunlar, II. AŞAMA'da yemek listesine dahil edilebilir.

Bahkla yapılan bütün güveçler yenebilir, tek şart "ev" mamülü olmalarıdır.

Besin sanayiinin hazırladığı güveçler, diğer bütün yemekler gibi birçok katkı malzemesi içerir: Un, kök nişastası, nişasta ve şekerden (glükoz şurubu ve diğer polidekstrozlar) oluşan katkı maddeleri ve lezzetiyle alışkanlık yaratan glutamat.

Bu arada, alışveriş yaptığınız yerleri, size ürünlerinin içeriğini açıklamaya zorlayın. Sorunun ne kadar bilincine varırlarsa bu konuya o kadar özen gösterirler.

c. Şarküteri ürünleri (sisis, salam vb)

Şarküteri ürünleri ile ilgili ilk önerimiz: ayağınızı denk alın ve onlara kuşkuyla yaklaşın. Öncelikle oldukça yüklü miktarda doymuş yağ (üretim çeşidi ve miktarına göre değişik oranda) içerdiklerinden ve ayrıca, en çok satılanların birçok katkı maddeleriyle (nitrit) dolu olmalarından, fakat özellikle de şüphe götürür kalitede etlerden imal edilmelelerinden dolayı bu şüpheyi duymanız gerekiyor. Özellikle de, domuz etlerinden.

Şarküteri ürünleri tüketiminizi azaltın ve her zaman kalitesinden emin olun.

Daha birkaç yıl öncesine kadar, kırsal kökenleriyle ilişkilerini tamamen koparmamış Fransız aileleri, kendi şarküteri ürünlerini domuz keserek kendileri imal ediyorlardı.

Bu, bir çiftçiyle ortaklaşa yapıldı. Çiftliğe verilmek üzere iki adet süt domuzu alınır. Bunlar çiftlikte gelenek-

sel şekilde beslenir ve büyüdüklerinde biri aileye geri verilir. Daha sonra da sıra meşhur "domuz eti mutfağı"na gelir.

Fransa'nın bütün köylerinde, kır bekçileri ya da papaz kilise ahçılarına (eğer hâlâ kaldıysa) sorarak, evinize gelip domuzunuzu pişirecek ve (dondurucuya konabilecek şekilde hazır) domuz sucuğu, pate, rosto, pizola ve jambon hazırlayacak bir uzman ekibin adresini alabilirsiniz.

Bu yol gidip de marketinizin şarküteri bölümünden satın almanıza göre çok daha ucuza gelecektir ve sağlığınız başta olmak üzere, birçok yönden çok daha iyi olacaktır. Bu "domuz eti partisi" doğa ile tekrar barışmanız ve özünüzdeki kaynaklara dönmeniz açısından mükemmel bir fırsat yaratır.

d. Yumurtalar

Taze çiftlik yumurtasının sarısı biraz koyudur. Bu yumurtada olağanüstü bir besinsel değer vardır, içerisinde birçok vitamin barındırır (A, D, K, E, B8, B9 ve B12).

Yumurta, elbette ki doymuş yağ içerir. Fakat lesitin (yumurta sarısı, balık gibi maddelerde bulunan gliserozooforik asitli madde) yüzünden bu yağlar vücut tarafından depolanmaz.

Bu yüzden, yüksek kolesterolü olan kişiler yumurta yemeler bile kalp ve damar rahatsızlıkları riskini almayacaklardır. Yumurtalar çok değişik ön yemek çeşitlerini oluşturur: Katı yumurta, mayonezli omlet, sahanda yumurta...

e. Diğer ön yemekler (antreler)

Şartlar ve yaratıcılığa bağlı olarak daha önce ele aldığımız kategorilerde yer alan yiyeceklerin çok değişik karışımları yapılabilir (salat nisuz veya lande tabağı gibi).

Restoranda karışık bir antre tabağı ısmarlayacak olursanız, garsondan tam olarak içerisinde neler bulunduğunu öğrenin. Çünkü dikkat etmediğiniz takdirde yememeniz gereken şeylerle karşı karşıya kalabilirsiniz: Havuç, mısır, pirinç, kızartılmış ekmek parçaları gibi.

Özellikle de içinde yağlı et parçacıkları bulunan salataya dikkat edin.

Diğer antre çeşitleri arasında peyniri de sayabiliriz.

Kaz ciğeri ezmesini şarküteri bölümünden gönüllü olarak çıkardık, çünkü o biraz istisnai bir besindir. Bu yemeğin henüz bilinmeyen birçok besinsel yararı olmasına rağmen I.AŞAMA'ya dahil edilmesini uygun görmedik. Aslında kalp-damar sistemini koruma özelliğine sahip olan tekli doymamış (monoinsature) yağlar da (oleik asit) içerir.

Kaz ciğeri ezmesi, aslında bir glusid (glikojen) ve lipid karışımıdır. Bu yüzden de, özellikle çok kilo vermeyi düşünenlere I. AŞAMA'da önerilmez.

Kızarmış yağlı ekmek ise, nasıl yapılırsa yapılsın, I. AŞAMA'da kesinlikle yasaktır.

f - Yasaklanmış antreler

Listelerimize koymadığımız yiyeceklerin yasak olduğunu düşünebilirsiniz.

Fakat, durum böyle değil. O kadar çok çeşit ürün var ki,

listelerimizin eksiksiz olması mümkün değil. Bizim yaklaşımımızın özünü kavradıktan sonra, listede yer almayan herhangi bir besin maddesinin (mesela egzotik bir meyve) yenebilecek bir ürün olup olmadığını kolaylıkla anlayabilirsiniz. Benzerliklerden yola çıkarak bir seçim yapmanız yeterli olur.

Beslenme listenizden çıkartmanız gerekenler için de aynı şey geçerli. Yiyeceğiniz yemeklerin dökümünü yapar, mönüden yemek seçer ya da tabağınızda yememeniz gerekenleri kolaylıkla ayırabilirsiniz.

Her şeye rağmen işte yememeniz gerekenlerden oluşan bir liste:

- Börek ve diğer hamur işleri; rolovanr, milföy.
- Tart ve paylar;
- Beyaz undan yapılan sufleler;
- Beyaz undan yapılan makarnalar;
- Beyaz pirinç;
- Rafine edilmiş irmik;
- Patatesten yapılan her şey.

2) Ana yemek

Öğlen yemeğinin ana tabağı her zaman et, kümes hayvanları ya da balık ve beraberinde kan şekeri endeksi 15'ten düşük olan dolayısıyla "çok iyi glusidler" kategorisinde yer alan sebzelerden oluşmalıdır. Bu sebzeler de çoğunlukla bol lifli yeşil sebzelerdir.

a - Etler

Eğer seçme şansınız varsa balık tercih etmenin yanı sıra doymuş yağ tüketimini mümkün olduğunca kısıtlayabilmek açısından en az yağlı etleri seçmek gerekiyor.

Sığır, koyun ve domuz etleri genelde yağlı etlerdir (at ve dana eti ise daha az yağlıdır). Kümes hayvanları bu konuda daha iyi durumdadır. Kendi yağıyla pişirilen ördek etinde bile çok düşük doymuş yağ oranı vardır ve bütün kümes hayvanlarında bulunan oranda doymamış (iyi) yağ miktarı içerir.

İster istemez beşamel soslu fırında pişirilmiş etlerden de uzak durmak gerekiyor, bunlar çoğunlukla Fransa'da beyaz undan yapılmış ağır bir sosun içerisinde servis edilir. Eskalop ve balık panellerinden de uzak durun, çünkü panesinde galeta unu kullanılır. Eğer yapılışından eminseniz, bearnes sosu yiyebilirsiniz.

b - Balıklar

Kızartılmadan önce una bulanmamaları koşuluyla her tür balık yenebilir. Her zaman olduğu gibi, lokantada balığı nasıl pişirdikleri sorulmalıdır. Ve sadece buğulama ya da ızgara tercih edilmelidir.

Soslara da dikkat etmek gerekiyor. İçlerinde en iyisi her zaman için bol vitamin içeren, zeytinyağı ve limon karışımıdır.

Evde, tazelik açısından en garantisi dondurulmuş balık yemekdir. Morina ya da mezgit filetosu alın ve onları oldukları gibi ya kekik gibi otlarla (1 litre suya 1 çorba kaşığı) buğulama yapın ya da üstü kapalı bir tavada zeytinyağı

ile çok kısık ateşte pişirin.

c - Garnitürler

Lokantada yemeğimizi ısmarlarken merak ve heyecan içinde mutlaka bu soruyu sorarız: "*Yanında ne veriyorsunuz?*"

Garson sizi ikna edeceğinden emin, sevinçle yüzde 90 şu cevabı verir: "*Patates kızartması*". Eğer farklı bir garnitür isteyecek olursanız, hiç değişmeyen şu cevapla karşılaşsınız: "*Pilav ya da makarna*".

Böyle durumlarda, hemen mutfaka gidip, bu derece az yaratıcı olmasından dolayı aşçıyı cezalandırmak için kötü glusid dolu tencerelerini alıp başından aşağı geçirmeyi hep içimden geçirmişimdir.

Hiçbir zaman böyle bir şey yapmadıysam, bu; "*terbiye-li*" olmamdan çok aşçının elinden gelen bir şey olmamasındandır. Aşçıların çoğu, "*Müşterilerin yüzde 80'inin patates, pilav ve püre istemesi durumunda ben ne yapabilirim ki*" diyeceklerdir.

En ünlü aşçılardan bazıları, okul yemekhanesinin aşçısı misali, pek özelliği olmayan ve her evde yapılabilen cinsten patates püresi hazırlayarak bize beğendirmeye uğraşır. Buna rağmen, iyi gastronomi kitaplarına hayranlıklarını da sürdürürler.

Mutfak konusunda büyük bir yaratıcılığı sahip olan bir şef, nasıl olur da böylesine önemli bir konuda tavrını koymaz?

Mahalledeki fast-food'çuya ya da okulun aşçısına çok lezzetli yemekler yapmadığı için kızamayız. Fakat büyük

bir gastronomi kültürünün ortasında yer alıp, yiyecekleri yüzyıllardır titizlikle hazırlayanların, bugün geldikleri yer, dalga geçilmeyi hak ettikleri noktadır .

Beslenme alışkanlıkları tutarsızlığına birçok örnek verebiliriz. Guadeloupe'a ilk kez gittiğimizde bütün botanik kitaplarının sözünü ettiği o nadir egzotik sebzelerden yiyeceğimizi düşünüyorduk. Fakat, maalesef düşüncemizi uygulayamadık. Çünkü, gerçek bir hazine kaynağı olan bu hayal adası, tüm dünyaya çok değişik tropikal meyve ve sebzelerini ihraç edecek bir konumdayken, hiçbir şey yapmıyor. Oradaki başlıca besin maddeleri de, dışarıdan ithal edilen beyaz pirinç ve patatesti.

Ben, Pointe-a-Pitre'e özgü yerel bir yiyecek olan "christophine püresi (kabak benzeri tropikal bir sebze)" yapan bir lokantayı, bu kentte değil, Paris'te çok daha kolaylıkla bulduğumu belirtmek istiyorum.

Aynı şekilde, burada yetişmeyen, fakat özgürlüklerine kavuşan zenci esirlerin yerini alan Hintlilerin getirdikleri beyaz pirincin, bu ülkenin yerel mutfağında bu derece önemli bir yere gelmesi oldukça şaşırtıcıdır.

Lokantaya gittiğinizde diğer müşterilere servis edilen- den farklı bir şeyler getirmeleri için ısrar edin. Bu ısrarınızın sonucunda yeşil fasulye, ıspanak, karnabahar ya da brokoli yemenin de mümkün olabileceğini göreceksiniz.

Eğer hiçbir şey yoksa bir salata ile yetinin ve bırakın lokantanın sahibi utansın.

I. AŞAMA'da size önerebileceğimiz sebzeler şunlardır:

- kabak,
- patlıcan,
- domates,
- brokoli,
- ıspanak,
- beyaz turp,
- biber,
- rezene,
- kereviz,
- kuzu kulağı,
- yeşil fasulye,
- kara lahana,
- mantar,
- tekesakalı,
- lahana,
- karnabahar,
- lahana turşusu (choucrute),
- brüksel lahanası.

Tabii ki liste tam değil...

3) Peynir mi tatlı mı alırsınız?

I. AŞAMA'da peynirle yetinmek gerekiyor. Ekmeksiz peynir yemenin zor olduğunu düşünebilirsiniz.

Aslında bu da kahveye şeker koymamak kadar kolay bir şey. Bir kere alışınca, eskiden nasıl olup da tersini yaptığınıza siz de şaşıracaksınız.

Buna kolaylıkla alışmak için bir kurnazlık yapıp peyniri salata ile yiyebilirsiniz.

Ekmegin yerini doldurmak için bir başka alternatif de, yumuşak bir peyniri (taze peynir), sert bir peynirle (Hollanda peyniri, kaşar) beraber yemektir.

Gerçekten kilo vermek niyetinde olan herkesin bilmesi gereken: Hiç yağsız (% 0) dahi olsa, çok miktarda beyaz peynir (yoğurt) önerilmediği.

Beyaz peynir (fromage blanc) oldukça yüksek glusid içerir, bu yüzden aşırı beyaz peynir tüketimi, daha önceden alınmış yağların vücutta depolanma riskini ortaya çıkaran ensülin salgılanmasının, yemek sonunda oluşmasına neden olur.

Dolayısıyla, beyaz peynir (fromage blanc) için maksimum miktar 80 - 100 gr. olmalıdır. Mümkünse süzölmüş, suyu alınmış beyaz peynir tercih edilmeli, sertleştirilmiş olanlarından kaçınılmalıdır.

Tatlılara gelince... I. AŞAMA boyunca istisnasız hepsinin üzerine bir çizgi çizmeniz gerekiyor. Çünkü şekersizini, hatta meyve şekersizini bulmak çok zordur.

“Ayaküstü” öğle yemeği

Çok değişik nedenlerden ötürü öğle yemeğine vakit bulamıyor olabilirsiniz.

Eskiden olsa, hemen bir sandviçe saldırırdınız. Artık, en azından I. AŞAMA’da sandviğin kesinlikle yasak olduğunu biliyorsunuz. Fakat daha sonra II. AŞAMA’da entegral ekmek’den yapıldığı takdirde, ara sıra sandviç yiyebile-

ceksiniz.

Daha önce de söylediğim gibi, öğün atlamamanın önemini de göz önünde bulundurarak, azla yetinmenin yollarını bulmak gerekiyor. Bu konuda birçok çözüm önerilebilir.

1) Meyve yemek

Aşırı glusidli ve kan şekeri endeksi 60 olan muz hariçinde bütün meyveler yenabilir.

Mesela 3 - 4 elma ya da portakal yiyebilirsiniz.

Aynı şekilde 2 elma ile birlikte 200 gr ceviz veya fındık ya da badem (hepsini kabuksuz bulmak mümkün) yiyebilir ve yemeğinizi 2 kase yoğurt ile tamamlayabilirsiniz.

2) Peynir yemek

En az yağlısı (aksi takdirde çok çabuk gına gelir tiksinirsiniz) olması ve kokusunun bulunduğunuz ortama uygun olması (örneğin büronuza) koşuluyla istediğiniz her tür peyniri yiyebilirsiniz.

250 gr’lık beyaz peyniri (yoğurt) -yağ oranı yüzde 0- frambuaz, çilek veya kivi ile birlikte yiyebilirsiniz.

Bunlar, daha önce sözünü ettiğimiz meyvelerin aç karnına yenmesi gerektiği kuralına istisna oluşturan nadir meyvelerdir.

Bu meyvelerin midede mayalanma riskleri oldukça düşüktür. Bu açıdan yağsız beyaz peynir (yoğurt) ile yenmeleri kurala aykırılık yaratmaz. Hatta ileride II. AŞAMA’da normal bir öğünün sonunda yenmelerinin bile kabul edilebilir olduğunu göreceğiz.

Bu arada 2-3 katı yumurta da bir başka çözüm yolu ola-

bilir. Bir küçük domates ile yumurta birlikte yendiğinde mideye daha da hafif gelir.

3) Ekmek

İki ana öğünde ekmekten (eğer öğünler yağ içeriyorsa) vazgeçmek kesinlikle uyulması gereken temel bir ilkedir. Biraz daha yumuşak davranıp, sadece beyaz ekmeğin yasaklanmasını düşünebilirsiniz.

Farzedelimki öyle olsun. Pekala gittiğiniz lokantalarda zaten az bulunan entegral ekmeği nasıl temin edeceksiniz?

Ayrıca entegral ekmek bile olsa, ekmek, yemek için gereksiz bir besindir. Midede şişerek, uyuşukluk halini arttırır, ağırlık hissi verir.

I. AŞAMA'da amaç, pankreası mümkün olduğunca az uyarmaktır. Protido-lipidik bir yemekte, yağ depolaması için yeterli olmayan en ufak bir ensülin salgılaması bile kilo kaybını durdurabilir. Bu durumda şişmanlamaz fakat kilo da vermezsiniz.

4) Şarap

I. AŞAMA'da, ekmek gibi, şaraptan da tamamen uzak durmalısınız. Özellikle de kaybedecek kilonuz çok ise...

Eğer kilo fazlalığınız çok önemli miktarda değilse, özellikle yemek sonlarında peynir ile beraber, şarabınızı içebilirsiniz.

II. AŞAMA'da hangi şarabın nasıl içilmesi gerektiğini ve bu konuda uzak durulması gereken kötü alışkanlıklar üzerinde duracağız.

En iyisi, I. AŞAMA'da su veya çay içmektir. Eskiden İngilizlerin yaptığı gibi yemekte çay içmeyi deneyenlerin hepsi, bunun zevkinin yanı sıra yararlarını da keşfetmişlerdir. Çayın, diğer bütün sıcak içeceklerde olduğu gibi, sindirim kolaylaştırıcı bir etkisi vardır. Bu yüzden, hiç tereddütsüz, yemeğinizle birlikte bitki çayı içebilirsiniz. Çayın hiç bir zararını görmüyorsanız, içmeyi sürdürün.

Akşam yemeği

Daha önce de belirttiğimiz gibi, akşam yemeği, günün en hafif öğünü olmalıdır. Maalesef, sosyal ilişkiler, arkadaş ya da iş ilişkileri nedeniyle akşam yemeklerimiz şölene dönüşüyor.

Evde kaldığımızda, bu tür alışkanlıkları değiştirmek daha kolay olacaktır. Bundan sonra kahvaltı daha güçlü olacak, öğlen yemeği kesinlikle atlanmayacak ve akşam yemeği de eskiden olduğu gibi doymak bilmeyen iştahlara cevap verecek nitelikte olmayacaktır.

Akşam yemeğinde de (içerdikleri açısından) aynı öğlen yemeği mantığı ile hareket edilebilir. Fakat özellikle yağ oranı azaltılmalı ve eğer öğlen yendiyse akşam et yenmemelidir.

Akşam yemeğinize sebze çorbası içerek başlayabilirsiniz. Hani eskiden yapıldığı gibi: Pırasa, kereviz, şalgam, lahana (patates yok) ile. Ve sonra da salata ile beraber küçük bir omlet yiyebilirsiniz.

Akşam yemeği, kaybettiğimiz geleneklerimizle tekrar buluşmak için bir fırsat olabilir. Bugün pek tüketilmeyen bezelye, fasulye ve mercimeğe eski önemini yeniden kazandırılabilir.

Aslında haftada 3 - 4 kez protido-glusidik akşam yemekleri yemek ilginç olabilir. Yani kan şekeri endeksi düşük ve çok düşük glusidlerden oluşan bir akşam yemeği... I. AŞAMA'da uyulması gereken tek kural bunları yağsız olarak pişirmek ve tüketmektir.

Mesela, öğüne, patates ve havuç içermeyen bir sebze çorbası veya yağsız, kremalı mantar çorbası ile başlanabilir.

Mercimek, fasulye ve bezelye; soğan, domates özü (püre) veya mantar sosu ile beraber yenabilir.

Fakat, aynı şekilde, yağsız, sos ya da bitki özü ile süslenmiş bir tabak entegral makarna, tam pirinç ya da entegral irmikle de yenabilir. Bu besin, ayrıca bitkisel proteinler, lifler, B vitamini ve sayısız minerallerle tuzlar içerir.

Glusidli bir akşam yemeğinin tatlısı ancak yağsız beyaz peynir ya da yoğurt (istenirse şekersiz marmelat ile tatlandırılabilir) veya pişmiş meyve olabilir. Bu tip akşam yemeğinde, istenirse, entegral ekmek de yenabilir. Fakat, bunun mideyi ağırlaştırma riski vardır.

I AŞAMA'da, öğlen yemeğinde olduğu gibi önerilen içecekler su, açık çay veya bitki özlü çaylardır. Ve nadiren bir küçük bardak kırmızı şarap da içebilirsiniz.

Eğer öğlen güçlü bir yemek yediyseniz (iş yemeği mesela) ve akşam da hafif bir şeyler yemek istiyorsanız sadece meyve ve yoğurt ya da tahıl ürünleri ve yağsız süt ürünleri yiyebilirsiniz.

I. AŞAMA: Kan şekeri endeksi çok düşük olan glusidli protido-lipidik yiyecekler ANTRELER

ÖNERİLENLER	ÇİĞ YENEN SEBZELER	BALIKLAR	ŞARKÜTERİ ÜRÜNLERİ	DİĞERLERİ
	Kuşkonmaz Domates Salatalık Enginar Biber Kereviz Mantar Yeşil fasulye Pırasa Hurma Lahana Karnabahar Kornişon turşu Avokado Soya fas. filizi Göbek salata Hindiba Semizotu Karahindiba Tere Brokoli Turp	Somon füme Salamura somon Sardalya Uskumru Ringa Hamsi (ançuez) Ton Marine ciğeri Karides Tarak midye İstakoz Havyar Midye Yengeç Kalamar Mürekkep balığı	Salam Beyaz jambon Çiğ jambon Sosis Kokteyl sosis Kıvrıcık salata Domuz kavurma Pate Pastırma Sucuk	Mozzarella Kurmağa bacağı Salyangoz Omlet Katkı yumurta Balık çorbası
	YASAKLAR	KAÇINILMASI GEREKENLER	KAÇINILMASI GEREKENLER	YANINA YAKLAŞMAYIN
	Havuç Pancar Mısır Pirinç Mercimek Bulgur Kuru fasulye Patates	Küçük istakoz İstiridye	Kaz ciğeri Beyaz domuz sucuğu Terin	Milföy Tart Volovan Krep Sufle Yağlı ekmek Tost Pizza Yağda börek Fondü

I. AŞAMA: Kan şekeri endeksi çok düşük olan
glusidli protido-lipidik yiyecekler
ANA YEMEKLER

ÖNERİLENLER	BALIKLAR	ETLER	KÜMES HAYVANLARI	ŞARKÜTERİ, SAKATAT ve AV ETLERİ
	Somon Uskumru Ton Saldalya Ringo Levrek Taze morina Mezgit Dilbalığı Pisibahğı Gelincikbahğı Morina Uzun levrek Barbunya Alabalık	Sığır Dana Domuz Koyun Kuzu At	Piliç Tavuk Besi horozu Besi tavuğı Mirozi Kaz Ördek Bıldırcın Sülün Güvercin Tavşan	Yaban tavşanı Karaca Yaban domuzu Domuz sucuğı Jambon Sığır yüreğı Sığır dili Böbrek Domuz paçası
	YANINA YAKLAŞMAYIN	KAÇINILMASI GEREKENLER	KAÇINILMASI GEREKENLER	KAÇINILMASI GEREKENLER
	Balık pane	Yağılı parçalar	Kümes hayvanı etinin derisi	Karaciğer

I. AŞAMA: Kan şekeri endeksi çok düşük olan
glusidli protido-lipidik yiyecekler
GARNİTÜRLER

ÖNERİLENLER	YAKLAŞILMAMASI GEREKENLER
Yeşil fasulye Brokoli Patlıcan Kabak Ispanak Mantar Kereviz Pazı Kuzu kulağı Hindiba salatası Beyaz turp Pırasa Domates Soğan Dolmalık biber Karnabahar Lahana turşusu Yeşil salata Enginar Patates haricinde sebze püresi	Bulgur Mercimek Kuru fasulye Bezelye Kestane Patates Havuç Pirinç Makarna

**I. AŞAMA: Lif yönünden zengin
protido-glusidik yiyecekler**

	ANTRELER	YEMEKLER	TATILAR
İyi Glusidler (Birisi seçilecek)	Sebze çorbası Mantar çobası Balkabağı çorbası Domates çorbası	Mercimek Kuru fasulye Bezelye Bakla Esmer pirinç Esmer makarna Entegral ırmik	Yağsız beyaz peynir Yağsız yoğurt Komposto Pişmiş meyve Şekersiz meyve marmeladı
Önerilen	Yağsız patatessiz ve havuçsuz	Yağsız; domates salçası, mantar sosu veya sebze garnitürü ile servis edilmiş	Yağsız ve şekersiz

**Yemeği süsleyen
baharatlar, soslar ve katkı maddeleri**

TÜKETİLEBİLECEKLER			YASAKLILAR
KISITLAMASIZ		MAKUL MİKTARDA	
Kornişon turşu Küçük soğan Sirkeli zeytinyağı karışım Yeşil zeytin Siyah zeytin Kereviz Zeytin czmesi	Sıvı yağlar: Zeytin Ayçiçeği Yerfıstığı Ceviz Limon Parmesan peyniri Gravyer peyniri	Maydanoz Tarhunotu Sarımsak Soğan Kekik Defne Tarçın Fesleğen Taze sarımsak Dereotu	Hardal Tuz Karabiber Mayonez Taze krema sosu Patates nişastası Domates ketçapı Beşamel sosu Unlu soslar Şeker Karamel Palmye yağı Parafin yağı

Özel öneriler

1) Soslara dikkat

Geleneksel soslar ve diğer salçalar beyaz undan yapılır. Bu öğrendiklerinizden sonra onları görünce, vebalı görmüş gibi kaçırsınız herhalde!

Yeni mutfak anlayışında, sos, çok hafif taze kremalarla yapılan, yemeklerin çehresini biraz olsun değiştiren bir üründür. Fakat aynı sonuç, yağsız beyaz peynir (yoğurt) ile de alınabilir.

Beyaz etle iyi gidecek bir sos yapmak için iyi kokulu bir hardala, taze krema veya yağsız peyaz peynir (yoğurt) karıştırmak yeterli olabilir. Bunu ateşte hafifçe ısıtarak etin üzerine döküp, biraz da doğranmış mantar eklemenin hiç bir zararı olmaz.

Eğer unsuz ve yoğun bir sos yapmak istiyorsanız tek çözüm mantardır. Fakat bunun için bir miksera ihtiyacınız olduğunu unutmayın. Aslında, yapacağınız tek şey, mantar püre yapıp, üzerine biraz yemeğin suyundan dökmektir. Bir tavşan yahnisi ya da şaraplı horoz için yumuşacık, lezzetli bir sos yapmanın en iyi yolu budur.

2) Mantara ağırlık verin

Mantar birçok açıdan mükemmel besin maddesidir. Çünkü bol miktarda lif ve vitamin içerir.

Soğuk olarak yenebildiği salatalar dışında, başlı başına bir mantar yemeği yapılabileceği gibi, en gözde garnitürle-

rin hazırlanmasında da kullanılabilir.

Taze mantarları 15 dakika kadar haşladıktan sonra, suyunu süzün. Daha sonra onları ince ince kesip az miktarda zeytinyağına koyarak biraz kızartın, sonra sarımsak ve maydanoz ekleyip servis yapabilirsiniz.

3) Yiyecekleri saklama konusunda...

Kırsal kökenli olanlar, anneleri ya da anneannelerinin, salatalık malzemelerini sofraya oturmada sadece birkaç dakika önce bahçeden topladıklarını bilir. Salatalık, domates, kısacası genel olarak bütün çiğ meyve ve sebzeler için aynı şey söz konusudur. O dönemde sebzelerin de meyveler gibi yenileceği zaman toplandıklarında daha yararlı oldukları biliniyordu.

Bu geleneksel anlayış, daha doğrusu içgüdü, onları “yiyecekleri saklama süresini bilmemekten kaynaklanan vitamin kaybından” korumuştur.

Bugün, tarımsal sanayiinin geldiği durum nedeniyle, hem besin maddeleri eskiye oranla çok az vitamin içermeye başladı, hem de bu maddelerin tarladan toplanmasıyla tüketilmesi arasındaki zaman dilimi çok arttı.

Yoğun tarım koşullarında -yani hektar başına randımının yüksek olduğu- üretilen ıspanakların 100 gram'ında 40-50 mg vitamin bulunuyor. Bunlar, sadece bir günlük yolculuk sonrasında, mevcut vitaminlerinin yarısını kaybeder ve içerdikleri vitamin miktarı 25 mg'a iner. Biz de onları iki gün buzdolabında bekletirsek, geriye kalan üçte bir vitamin de yitirilir. Dolayısıyla 100 gramdaki vitamin 16 mg'a düşer. Ispanakları suda pişirdiğimizde, bu vitaminlerin yarısı daha kaybolur.

Dolayısıyla en iyi şartlarda tabağınızda sadece 8 mg C vitamini kalır.

Buna karşılık, sebze bahçesine sahip şanslı kişilerden biriyseniz ve eskiden büyükbabanızın yaptığı gibi siz de ıspanak yetiştiriyorsanız, toplayacağınız 100 gr ıspanakta en az 70 mg C vitamini alacaksınız demektir. Eğer onları aynı gün içinde yerseniz size 35 mg C vitamini kalacaktır ki, bu da örneğimizin 4 katından fazla bir miktardır.

Bir salatanın vitamin kaybı çok daha fazladır. On beş dakikada vitaminlerinin % 30'u, bir saatte de % 48'ini kaybeder. Bu durumda tabağımıza gelen salataların en az 2 - 3 günlük bekleme süresi olduğunu bilmek bizi, çılgına çevirebilir! Plastik poşet içinde, kullanıma hazır satılanlar ise konu dışı, çünkü onlar hiç vitamin içermemekle birlikte çoğunlukla kimyasal madde ve daha da kötüsü bakteri içeriyor.

Birçok lokanta, balık ve deniz mahsüllerini sofraya getirmeden az önce müşterilerine canlı göstermekle övünür. Niçin aynı şey salatalar için de olmasın?

Uzmanlara göre karnabahar saatte yüzde 2 oranında vitamin kaybeder. Parçalara ayrıldığında ise, her 15 dakika da yüzde 8 ve saatte yüzde 18 oranında vitamin kaybına uğrar. Dolayısıyla, mutfak bıçağı, sakınılması gereken bir alet, rende ise çok daha acımasızdır. Örneğin kara lahana iki saatte C vitamininin yüzde 62'sini kaybeder.

Rende bitki açısından gerçek bir işkence aletidir, çünkü bitkiyi 200 parçaya ayırır. Kara lahana, kereviz ya da turp böylelikle gerçek bir SSV'ye (Son sürat vitaminsizleştirme) tabii tutulur.

Dolayısıyla, soğuk ve hazır yemek satıcılarındaki o hazır yemeklerin vitamin durumlarını tahmin etmek hiç de zor olmaz. Market reyonlarında rastlanan ambalajlı hazır salatalardan bahsetmeye gerek bile yok.

Zaten okul kantinleri, iş ve hastane yemekhanelerinde özenle kesilip, rendelenen (bir gün hatta 2 gün önceden) sebzeler de bu sebzelerdir...

4) Yemek pişirme yöntemlerinizi gözden geçirin

Yemeği pişirme yöntemi de, vitaminlerin baş düşmanıdır. Fakat, bilinenin aksine pişirme zamanından çok, derecesine özen göstermek gerekiyor. 65 derece ısıda pişirilen ıspanak vitaminin yüzde 90'ını kaybeder, fakat 95 derece ısıda pişirildiğinde, vitaminin sadece yüzde 18'ini kaybeder.

Bunun açıklaması oldukça basittir: (görevi) ürün koparıldıktan yani canlılığını yitirdikten sonra ortaya çıkan "vitamin canavarı" enzimler (glutonslar), özellikle 50 - 60 derecede aktif olurken, 95 derecede etkisiz hale gelir. İşte pişmiş bir besin maddesinin çiğ olana göre daha iyi muhafaza edilmesinin nedeni budur.

Almanya'da yapılan araştırma sonuçları, sebzeleri haşlayarak pişirmenin, buhar yöntemiyle pişirmeye oranla daha fazla vitamin (C, B, B2) kaybına yol açtığını gösteriyor. Pişirme süresi kısaltıldıkça vitamin kaybı da azalır. Bu yüzden yemekleri, kısık ateşte uzun sürede pişirmektense, zamanı belirli düdüklü tencereyi tercih etmek isabetli olur.

Haşlamaya gelince... Vitamin ve mineral tuzların önem-

li bölümü haşlama suyunda kalır. Eğer sebzeler biyolojik ise haşlama suyundan tekrar yararlanmak gerekir: Örneğin, çorba yapılabilir. Ama biyolojik değilse ve zararlı besin maddeleri içeriyorsa, haşlama suyu ile zararlı maddeleri geri toplamış oluruz.

Ayrıca bitkisel yağı tavada kızdırdığımızda, 170 dereceyi aşarsak (biftek kızarttığımızda yaptığımız gibi) yağ doyma noktasına erişir ve etteki kadar kötü katı bir yağa dönüşür ki, bu da, kolesterolü olumsuz etkiler. Öte yandan, barbeküde yapılan ızgaralar da, son birkaç yıldır, kanserologlar için hararetli bir tartışma konusudur.

Katı yağların, yandıklarında, yüksek derecede kanserojen olan benzopiren maddesine dönüştükleri anlaşılmıştır. Bu yüzden, yağların ateşe değmeden akmasını sağlamak için eti, dikey ızgaralarda pişirmek çok önemlidir.

Mikro dalga fırın ise tartışma konusudur. Günümüzde zaman kazanma ihtiyacına çok iyi yanıt veren, aşırı pratik yanını hepimiz kabul ediyoruz. Fakat sıra, içerisinde pişirilen yemeğe nasıl bir etki yaptığı sorusuna gelince, duruyoruz. Bugüne kadar yapılan araştırmalar çelişkili ve belirsiz olmayan sonuçlar doğurduğundan, şimdilik bu konuda ki bilgiler yetersizdir.

Fakat, birçok kullanıcının bilmediği bir şeyi, mikrodalga fırının temel çalışma mantığını öğrenince, vitaminlerin bu çalışmadan nasıl etkilendiğini sormak -özellikle ne kadar hassas olduklarını bilince - çok doğaldır.

Mikro dalga fırında bir yemeğin pişmesi, içerisinde bulunan su moleküllerinin sürtünmesi ve oluşan sıcaklığın termik yer değiştirmesi ile gerçekleşir. Su moleküllerinin atomik ezilmeye maruz kaldığı bir ortamda, vitaminlerin durumu ne olur? Bu soru şimdilik yanıtsız kalıyor çünkü,

daha önce ortaya atılan sorulara verilen panik artırıcı yanıtlar yeteri kadar bilimsel verilere dayanmıyor.

Bu pişirme şeklinin bazılarının ileri sürdüğü kadar tehlikeli olup olmadığının belirlenmesi için araştırmalarla dolu birçok yılın geçmesi gerekecek.

Bu belirsizlik içerisinde, doğru olan dikkatli davranıp, mikro-dalgayı yiyecek ısıtmak için her an yardımcı bir alet olarak görmemek ve sistematik olarak kullanmamaktır. Mikro-dalganın, özellikle genç anneler tarafından, biberon-ısıtıcı olarak çok sık kullanılması kınanılacak bir davranıştır.

Her şeyden önce bebek, bu şekilde ciddi bir yanma riskiyle karşı karşıyadır. Çünkü, sıvının iç ısısının kontrolü çok zordur ve biberonun dış kısmı soğuk ya da ılıkken iç ısısı yakacak derecede yüksek olabilir.

Annelerin bilmesi gereken, mikro-dalgada, normal kaynatmanın tersine sütün sterilize hale gelmediğidir.

5) Kötü yağlara dikkat

Doymuş denilen bazı yağların kalp-damar sistemi üzerinde kötü etkileri olduğunu biliyoruz. Tereyağı, krema, et yağları ve şarküteri ürünleri (sığır, dana, domuz, koyun) için de bu durum geçerlidir. Dolayısıyla, bu besin maddelerinin aşırı tüketimi, kolesterol oranını yükseltme riski taşıyor.

Tersine, bazı yağlar da damarlarımızı koruma özelliğine sahiptir: Balık yağı, zeytin, ayçiçek yağı veya ördek ve kaz yağları. I. AŞAMA'daki kuralları uygularken yapacağınız yiyecek seçiminde, zihninizde her zaman değişik yağları dengelemek düşüncesi olmalıdır.

Zaten, arzu edilen de, et ve şarküteri ürünleri tüketimini haftada üç kereyle sınırlamaktır. Kümes hayvanları (haftada 2 kez) ve yumurta (haftada 2 kez) tüketimini de dönüşümlü olarak gerçekleştirmek uygun olur.

6) İyi ve kötü lipid dengelerine birkaç örnek

• İyi denge:

Antre:	Sucuk veya sardalya
Ana yemek:	Balık veya dana pirzolası
Tatlı:	Peynir veya tam yağlı yoğurt

• Kötü denge:

Antre:	Jambon veya yağlı et parçalı salata
Ana yemek:	Pirzola veya kremalı tarak
Tatlı:	Peynir veya tam yağlı yoğurt

I. AŞAMA 2 GÜNLÜK YEMEK ÖRNEĞİ

	- Sıkılmış 2 limon suyu - 2 kivi	- Sıkılmış 1 greyfurt suyu - 1 armut, 1 kivi
7:30 Kahvaltı	- tahıl gevreği (şekersiz) - 2 yağsız yoğurt - 1 kafeinsiz kahve	- tahıl gevreği (şekersiz) - 2 yağsız yoğurt - 1 kafeinsiz kahve
Öğle yemeği 12:30	- Mantar salatası z.yağlı - Somon - Sebze tabağı - Peynir	- Çiğ sebze: salatalık, turp - Pirzola (dana) - Brokoli - Peynir
Çay vakti 16:30	- 1 elma	- 1 elma
Akşam yemeği 20:00	- Tavuk - Yahni - Salata - Sade yoğurt	- Sebze çorbası - Mantarlı esmer makarna - Yağsız yoğurt

Arta kalan zamanlarda balık tercih edilmelidir. İdeali haftada en az 3 kez glusidli akşam yemeği yemektir. Böylelikle hiç yağ içermeyen ve bolca iyi glusid içeren 10 öğün yemek yenmiş olacaktır (7 öğle yemeği ve 3 akşam yemeği)

7) Yasaklanan içecekler

Gazoz, soda ve diğer meyve suları, tamamen sentetik olan meyve ya da bitki özlerinden hazırlanır ve hepsinin en olumsuz ortak yanı çok fazla şeker içermeleridir.

İçerdikleri suni gaz, bazı insanlarda birtakım mide sorunlarına yol açabileceği için, tamamen saf dışı bırakılmaktadır.

Doğal bitki özlerinden yapılmalarına karşın zehirli olabilen sodayı içmemekte fayda vardır.

Doğal limongil özlerinde bitkisel özlü hidrokarbür (C5H8) gibi zararlı maddelere önemli miktarda rastlanmıştır.

İçlerinde en kötüsü ise, şeker fışkıran kola bazlı içeceklerdir (1,5 litrelik 1 şişede yaklaşık 35 adet kesmeşekere eş değerde şeker bulunur!) Bunlar ya yasaklanmalı ya da üzerlerine sigara paketlerinde olduğu gibi sağlığa zararlı olabileceklerini belirten özel bir etiket konmalıdır.

a - Bira

Bira çok ölçülü tüketilmesi gereken bir içecektir. Ne I. AŞAMA ne de II. AŞAMA'da biraya yer yoktur.

Biranın dolaylı zararlı etkilerini bilmek için Almanya'da yaşamaya gerek yoktur: Karında şişlik, soluk kesilmesi, kilo alma akla ilk gelenlerdir.

Şarabın aksine birada glusidlerin en kötüsü olan maltöz (kan şekeri endeksi 110) bulunur, oranı 1 litrede 4 gram'dır.

Şunu da belirtmek gerekir ki, birada olduğu gibi alkol ve şekerin birleşmesi yorgunluk ve halsizliğin temelinde yatan kan şekeri düşüklüğüne neden olabilir.

b - Alkollü İçecekler

İster aperatif (rakı, viski, cin, votka...) ister sözde sindirim kolaylaştırıcı (konyak, armagyak likörü, elma rakısı, beyaz alkoller...) olsun I. AŞAMA boyunca hiçbirine izin yoktur.

Aperitif olarak maden veya domates suyu ile yetinmelisiniz. II. AŞAMA'da biraz daha hoşgörülü davranacak, şaraba ve özellikle de içkilerin en prestijlisi olan şampanyaya izin verilecektir.

İşte I. AŞAMA'nın sonuna geldik. Hep beraber gördüğümüz gibi, I. AŞAMA miktar açısından *kısıtlayıcı* olmakla beraber (her acıkıldığında mutlaka yemek gerekli) *seçici* olan bir aşamadır. Birtakım besin maddeleri, besinsel özellikleri daha iyi olanlar uğruna, isteyerek saf dışı bırakıldı.

Beyaz ekmek ve bütün türevlerinin (etimek, tost ekmeği) iki ana öğüne dahil olmamaları (lipidli olduklarında) gerektiği, fakat sabah kahvaltısında "entegral" hallerinin yenebileceğini hatırlatmaya herhalde gerek yok.

Bu beslenme ilkelerini benimsemeden önce, eğer şeker yiyor ve özellikle şekerleme ve pastalara bayılıyordusanız, daha ilk haftada, en az iki kilo vereceksiniz demektir.

Sakın ha “o noktada duralım” demeyin, öyle yaparsanız, 7-8 günde kaybettiklerinizin hepsini, iki günde geri alırsınız.

Bu ilk dönem geçtikten sonra zayıflama gittikçe hızlanacak ve önerilerimizi titizlikle uyguladığınız oranda kilo kaybı düzene girecektir. Kişisel etkenlere bağlı olmasına rağmen, kilo kaybı, belirli bir ritmi izlemelidir.

II. Aşama

Bu aşama, kilonuzun sürekli dengede tutulacağı aşamadır. Kilo vermek güzel fakat hedeflere sadece geçici olarak ulaşmak tutarsızlıktır. Uzun süreli bir perspektif içerisinde algılanmayan her rejim yararsız, hatta zararlıdır.

İstikrarlı bir kiloya ulaşmak için uyulması gereken bazı temel ilkeler vardır.

1 - Gerçekçi bir hedef belirlemek gerekiyor. Yani ulaşılması güç, gerçek dışı bir kilo amaçlamak yerine, ulaşılacak mantıklı bir kilo amaçlamak daha yerinde olur. 20 BMI'nin altına düşmeyi istemek hata olur. Ama, birçoklarımız, henüz bu temel anlayışa sahip değil.

2 - Hayal kırıklığı yaratan “sınırlı ölçüde yemeyi” reddetmek gerekiyor. Çünkü “rejim” süresi biter bitmez, organizma intikam alır. Tek acelesi vardır: Bir an önce yeniden yağ deposu oluşturmak. Sınırlayıcı değil de seçici olan Montignac Yöntemi'ni uygulayacağınıza göre, sizin böyle bir sorununuz olmayacak.

3 - Olası ruhsal bunalımlarla başa çıkmak gerekiyor. Zayıflama ödül de olsa, organizmaya yeni bir beslenme alışkanlığı benimsetmek, yaşam tarzının temel taşlarından biriyle oynanması anlamına geliyor.

4 - Besin maddeleriyle olan ilişkimizi analiz edip, aydınlığa kavuşturmalıyız. Yemek yemek, strese (sıkıntı, kaygı, sevgi yoksunluğu) karşı verilen bir cevap olmama-

lıdır. İhtiyaç duyulduğunda, beslenme alışkanlıkları uzmanı bir psikologun yardımına başvurulabilir. Yoga, rahatlama, gibi stresle başa çıkma teknikleri öğrenilmelidir.

5 - Eğer ensülin fonksiyonunun normalleştirilmesi için spor yapılıyorsa, bunun düzenli bir şekilde yapılması gerekiyor. Bu genel görünümünüzü inceleyecek, selülitte savaştığımızı, ruhsal dengeye ulaşmamızı sağlayacaktır.

Montignac Yöntemi, istikrarlı bir kiloya sahip olmayı bir çok nedenden dolayı daha kolay kılar:

- Miktar sınırlaması yoktur. I. AŞAMA'ya ara verme durumunda, herhangi bir "ters etki" ile karşılaşma riski yoktur. Çünkü organizma "yoksun tutulma-tekrar normal beslenmeye dönme" gibi bir sürecin kötü etkilerine maruz kalmaz;

- I. AŞAMA'da doğru beslenme alışkanlığını edindikten sonra, tercih listesinin genişlemesiyle, hemen hemen her şeyden yeme olanağı doğacak ve kişinin strese girmesi önlenecektir.

- I. AŞAMA'nın kolaylıkla uygulanabilir olması ve sağladığı yarar, beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak ortaya çıkabilecek bazı sorunları önleyecektir. Öğretici yanıyla da gerçek bir davranışsal terapi uygulamaktadır.

Eğer geçen bölümdeki önerileri ciddi bir şekilde uyguladıysanız, sağladığı yararı da çoktan hissetmişsinizdir.

Bu arada organizmanın direnç riski, hatta beslenme alışkanlığındaki en ufak bir değişime karşı düşmanlık reaksiyonu gösterme riski olduğunu da belirtelim.

Uzun yıllar sonunda kötü glusidlere bağımlı hale gelmiş bir organizma, bu değişikliği büyük olasılıkla kolay kabul etmez.

Alkol ve sigara gibi, gerçek anlamda bağımlılıklar söz konusu ise bu durumda da bunların tüketiminin tamamen kesilmesi bir boşluk yaratır.

Uzun süredir, dıştan sürekli glüköz takviyesi ile yaşayan organizma tembellleşmiştir ve en ufak bir ağlamasına boyun eğilen çocuk misali, glüköz istemek ve elde etmek için kan şekerinin düşmesi (hipoglisemi) yeterli olur. Bu durumda kan şekerini normal seviyesinde tutmak amacıyla glüköz üretmek neye yarar diye düşünülebilir.

Yüksek kan şekeri oranını düşürmek, glüközün glikojene direkt katkılarını sınırlamak gibi bir etki yaratabilir, bu durumda organizma, bunu, yağ depolarından üretmeye zorlanacaktır. Size sunulan yöntemin ilkelerini uygulamaya başladıktan biraz sonra, karşınızda, kendi glüközünü üretmeyi reddeden bir organizma bulma riski taşıyorsunuz demektir.

Bu durumda, kendinizi, geçici olarak, düşük kan şekeri konumuna geçmiş bulabilirsiniz bu olasılığın bilinen başlıca belirtisi de yorgunluktur.

Kendinizi bırakmayın! Geçici bile olsa tekrar şekerli bir şeyler yemeyin.

I. AŞAMA'nın ilk haftalarında, bu yeni beslenme alışkanlığına karşı bir dirençle karşılaşma riskini en çok spor yapan, güçlü kuvvetli kişiler taşır. Burada da ilk belirti, kendisini bitkinliklerle belli eden ani yorgunluk durumudur. Eğer durum çok ciddi değilse, yapılacak en iyi şey be-

sin değeri açısından hayli zengin olan badem ve fındık yemektir.

Canlılık ve dirilik kaybının daha ciddi boyutta olduğu durumlarda, "iyi glusid"lerden olan kuru incir ve kuru kayısı tercih edilmelidir.

Çok kısa bir sürede, organizma, bundan sonra kendi glükozunu, kendi yağ depolarından üretmekten başka çözümlü olmadığını anlar.

Uzun süre açlıktan ölüp, sadece pastane vitrinlerine bakıp iki kilo birden alan "düşük kalori rejimi" aboneleri, bu Yönteme başladıklarında, tamamen geçici olarak, iki üç kilo alabilir.

Aslında, yıllardır hayal kırıklıklarına maruz bırakılan bir organizmanın tetikte olması çok normaldir. Şimdiye kadar ondan hep esirgenen ve aslında ihtiyacı olan en ufak bir enerji, şimdi birden bire verilince birazcık depolama yapma eğilimine girmesi doğaldır. Ama, bu depolama, bir kaç gün sürer. Sizin başınıza gelecek olursa, sakın kendinizi hemen açlık rejimine sokmayın çünkü bu, durumu daha da kötü bir hale sokmaktan başka bir işe yaramaz. Tersine, dayanmalısınız.

Organizmanız süratle size güvenecek ve onun iyiliğinden başka bir şey istemediğinizi anlayacaktır. Birkaç gün içinde, son aldığınız bu fazla kiloları vermekle kalmayıp, ilk sonuçları almaya da başlarsınız. Çok sıkı bir düşük kalori rejimi yapmış olanlar, Yöntem'in önerdiği seçeneklerin ışığında, kalori oranını yavaş yavaş yükseltebilir. Böylece, hâlâ eski düşük kalori reflekslerine göre çalışan organizma tarafından gerçekleştirilen, geçici bir kilo alma çelişkisi ortadan kaybolur.

En başta kilo verilmeyebilir ama, genel görüntü inceler

ve zayıfladığınızı hissedersiniz. Bunun açıklaması, düşük kalori rejimlerinden çıkan kaslarınızın protein eksikliği içinde olmasıdır. İlk günlerde (hatta bazen haftalar boyunca) bir "kütle transferi" yaşanır, yani büyük yağ kütleleri, yerlerini küçüklerine bırakır.

Her okuyucunun yanıtını merak ettiği soru, I. AŞAMA'nın ne kadar süreceği.

Sizleri gülümsetmek riskini göze alarak "Bir süre!" diyeceğim. Çünkü her şey verilecek kilo miktarına, kişisel hassasiyete ve I. AŞAMA'daki ilkelerin hangi ciddiyetle uygulandığına bağlıdır.

Asıl amacı oluşturan pankreasın çalışmasının normale döndürülmesi, ensülin işlevinin iyileştirilmesine yetecek kadar uzun bir zaman diliminde (birkaç haftadan, birkaç aya kadar) gerçekleşir.

Soruya bir cevap vermek gerektiğinden "en az 2 - 3 ay" demek bize daha makul geliyor.

Fakat II. AŞAMA, ilkinin doğal uzantısından başka bir şey değildir. Uygun bir şekilde idare edildiği takdirde, Yöntem'e olası aralıklar vermek mümkün olabilir.

Geçen bölüm bir bakıma kötü beslenme alışkanlığından kurtulup doğruyu benimsemeye yarıyordu.

Dolayısıyla daha sonra bu yeni reflekslere göre hareket edebilecek ve bazı ilkelerin uygulanmasında büyük esneklik sağlayacak düzenlemeleri de yapabileceksiniz.

Sabah Kahvaltısı

Önceki önerilerimize eklenecek hemen hemen hiçbir şey yok. Entegral ekmek ve tam tahıl içeren çok güçlü bir kahvaltı yapmayı sürdürün. Gerçek entegral ekmek yerse-

niz dilediğiniz takdirde üzerine tereyağı ya da margarin sürebilirsiniz.

Seyahatlerde veya iş kahvaltılarında yiyecek olarak sadece poğaça ve kruvasanla karşı karşıya kalabilirsiniz. Eğer bu çok istisnai bir durumsa ve canınız da istiyorsa yiyebilirsiniz. Eğer I. AŞAMA'yı kurallara uygun bir şekilde tamamladıysanız pankreasınız bu hiperglisemik durumu kaldıracak bir konuma gelmiş demektir. Yani tepkisel bir hipoglisemi durumu yaratmaz ve aşırı insülin salgılamasında bulunmaz. Saat 11'de karşılaştığımız bitkinlik hali bundan sonra görülmez.

Buna karşılık eğer arada tuzlu protido-lipidik sabah kahvaltısını tercih ederseniz, ekmek yememelisiniz. Bu, hiç bir zaman bırakılmaması gereken bir alışkanlıktır. Zaten öğle yemeği başlığında bundan bahsedeceğiz.

II. AŞAMA'da istisnai olarak poğaça ve kruvasan yemesi kabul edilmiş olsa da, meyve veya meyve sularının kahvaltıdan önce tüketilmesi ilkesine kesinlikle uyulmalıdır. Küçük bir kaçamak ile hatayı birbirine karıştırmamak gerekir.

Öğle yemeği

Öğle yemeği istisnai durumlarda (iş yemekleri, aile yemekleri, vs...) olası bir aperitifi içerebilir. Şimdiye kadar bundan bahsetmemiş olmamızın nedeni, I. AŞAMA'da yer almamasıdır.

1) Aperitif

Aperitif konusunda, uyulması gereken birçok önemli il-

ke vardır.

Öncelikle içeriğine bakalım: Mümkün olduğunca az alkollü olmalıdır. Bu yüzden doğal mayalanma alkollerine öncelik verip, organizma tarafından daha zor sindirilen damıtma alkollerden uzak durmak gerekir. Viski, cin, votka gibi alkollü sert içkileri içmemek gerekiyor.

İçkiye ihtiyaç duyulması, alkole bağımlılık süreci içerisinde olunduğunun göstergesidir. İçkicilerin bu içkileri aç karnına ve susuz içmelerinin açıklaması da budur.

Bu kişilerde, az ya da çok, kan şekeri düşüklüğü olduğundan, alkol kan şekerini geçici olarak yükseltir. Bu olay yemek sonrası yorgunluk hallerinin de yaratıcısıdır.

Dolayısıyla şarap, şampanya veya benzeri içkiler tercih edilmelidir.

Aperatif olarak hafif tatlı beyaz şarap (örneğin Alsace Montbazillac, le bursac, le loupjac gibi) içilebilir.

Fakat, beyaz şaraba veya şampanyaya likör katılmamalı. Hangi türü olursa olsun kir denen bu karışım yasaklanmalıdır.

Çünkü likör şeker demek ve şeker de alkolden daha çok kan şekerini düşürür, yani bitkinlik yaratır.

Bütün punch, porto (porto şarabı) ve diğer sangrialar (İspanyol) aynı tür şekerli ve çok tatlı içecekler sınıfındadır. Ayaklarınızı yerden kesip, günün kalan kısmını ölü gibi geçirmeniz için ideal içkilerdir.

Her durumda mutlaka uygulanması gereken çok önemli bir diğer ilke de, ne olursa olsun hiçbir zaman aç karnına içmemektir! Tabii, su dışında. Eğer bu kitaptaki ilkelere benimser ve taraf olursanız, özellikle profesyonel içici-

lerin bu alışkanlığını değiştirmek için bizim yanımızda yer alıp, bu temel kuralın yerleşmesi için savaşırsınız.

Herhangi bir yere gittiğinizde, önce içki servis yapılır ve uzun zaman sonra da yiyecek getirilir: Bu doğru değildir.

Okuyucunun bu kitaptan aklında tutacağı tek bir şey var, o da hiçbir zaman aç karnına alkol almaması gerektir. Bunu göz ardı etmek, kaçınılmaz bir metabolizma felaketine yol açar.

Dolayısıyla alkol almadan bir şeyler yemek gerekiyor, evet mutlaka yemek ama rastgele şeyler değil.

Alkolün doğrudan kana karışmasını önlemek için, önce midenin onikiparmak bağırsağına açıldığı tek delik olan midenin kapısını kapatmak gerekiyor. Bunun için de özellikle protein ve lipid yenmelidir. Çünkü bunların sindirimi yavaş gerçekleştiği için bu arada mide dolar.

Alkol almadan önce birkaç parça peynir (gravyer peyniri çok uygun) biraz sosis veya salam yemeniz doğru olur. Mideye alkolden önce giden bu yiyecekler, sonradan içilecek alkolün de bir kısmını emerek nötralize eder.

Mideye yerleşen lipidler, alkolün, midenin iç kısmı tarafından emilmesini önler ya da emilen miktarı azaltır. Zaten alkolün etkisini azaltır düşüncesiyle önceden bir kaşık zeytinyağı içilmesindeki mantık da budur.

2) Şarap

Doktor Maury'nin dediği gibi: "*Şarap kendini alkollü içecekler sınıfına mahkum etmiştir.*" *

Çok kereler şarap yerine sentetik şekerli meyve sularını

* Docteur Maury, La Médecine par le Vin, Artulen Ed.

tercih ettiğimiz için pişmanlık duymalıyız. Çünkü metabolizma üzerindeki etkileri şaraba göre çok daha kötüdür.

Makul miktarda tüketildiğinde (yemek ortasında olmak şartıyla günde 2 - 3 bardak) şarap mükemmel bir içecektir. Çünkü, hem kolay hazmedilir, hem enerji verir, hem alerjik değildir, ayrıca bakteri öldürücü niteliği vardır. Aynı zamanda, çok miktarda eser-element içerir.

Aperitif alınmadan içilirse, yemek sonrası gevşeklik ve uyuşukluğun sorumlusu şarap değil, içiliş şeklidir. Aperitif almayan bir masada, siparişleri aldıktan sonra garsonun ilk işi şarap getirip, herkesin bardağını doldurmaktır.

Eğer içilirse -ki genelde hepimiz içeriz- aperitif almadığımızdaki durumun aynısıyla karşılaşırız.

Yapılması gereken, şu iki durumdan birisi: Ya yemek gelene kadar beklemeli ya da midekapısını kapatmak amacıyla yiyecek bir şeyler (peynir, salam, zeytin) istemeliyiz.

Dolayısıyla, sofrada şarap içmeye, ancak antreler gelip bunlardan yedikten sonra başlamalıyız.

Ne kadar çok beklersek, o kadar iyi olur, çünkü gittikçe mide dolar ve alkolün kötü etkileri hafifler.

İdeali ancak yemeğin ortasına gelindiğinde şarabı ele almaktır.

Bu kurala uyarsanız, yalnızca yemek arkası çöken rahatten kurtulmakla kalmaz, aynı zamanda yemeği çok daha iyi hazmedersiniz.

Daha önce belirttiğimiz gibi, makul ve yenen yemek miktarıyla orantılı olarak içilmelidir.

Şarap ve su dönüşümlü olarak içildiğinde, üzerine içilen su, şarabı sulandıracak ve sindirim sırasında onlarla bera-

ber emilecek, bu durumda metabolizmaya çok daha çabuk karışacaktır.

Özetleyecek olursak, yemekte içmek için şarap veya su arasında bir seçim yapmak durumundayız. Ayrıca suyu şarabın üzerine içmemeliyiz.

3) Ekmek

II. AŞAMA boyunca da iki ana öğünde ekmek yemek ilkesine uymak doğru olur.

Ekmek kahvaltıda yenmelidir. Günlük beslenme içerisindeki asıl yeri sabah kahvaltısıdır. Sabahları, isteğiniz kadar ekmek yiyebilir ve bunu bir alışkanlık haline getirebilirsiniz. Sabahları ekmek almak için gerekirse kilometreler katedin. Ona mükemmel bir besin maddesi olarak, saygı gösterin. Fakat, diğer iki öğünde, ekmeği unutun.

Ana iki yemekten ekmeğin çıkarılması da bir ilke sorunudur. Eğer I. AŞAMA'da bunu başatabildiyseniz, devam etmeli ve çok istisna durumlar haricinde bu yanı sıra bir daha düşmemelisiniz.

Beyaz ekmek sigaraya benzer. Bir kere bırakınca, kesinlikle yeniden başlamamak gerekir, aksi halde her şeye sıfırdan başlamanız gerekir.

Çevrenizde eskiden sigara içenlerin, uzun süre bıraktıktan sonra, zaman içinde tekrar nasıl başladıklarına tanık olmuşsunuzdur. Çevrenin hayranlığını kazandıkları uzun süreli sigara bırakmadan sonra, bir gün puro içmeye başlarlar ve puronun sigara ile hiçbir ilgisi bulunmadığını söylerler.

Daha sonra, her zaman kolay puro bulamadıklarından

sigar içmeye başlarlar. Ve sonunda sigar bulamadıkları bir gün tekrar sigaraya dönüş yaparlar.

Ekmek, entegral bile olsa, lipid yüklü bir yemeği önemli miktarda ağırlaştırır.

Deneyin: Adamakıllı bir yemek yiyin. Şöyle iki antre, bir ana yemek, peynir ve hatta tatlıdan oluşan... Eğer yönteminizin ilkelerine -hem yemek çeşidine hem de şarap içme talimatına- uyarsanız, sofradan bir yaprak kadar hafif kalkarsınız ve yediğiniz çok miktardaki yemeğe karşın hiçbir sindirim problemi ile karşılaşmaz ve yemekten sonra üzerinize çöken rehavetten de kurtulursunuz.

Böyle bir yemekte yiyeceğiniz 1 - 2 dilim ekmek, sizde tatsız bir şişlik duygusu uyandıracak ve sindiriminizi de bozacaktır.

Hayatta hiçbir zaman geriye dönüş riskine girmeyin.

Eğer sonsuza dek yasaklanması gereken bir şey varsa, o da masa başına oturan insanların hemen ekmeğe saldırıp üzerine tereyağı sürüp yemeleridir. (Bu düşük kan şekeri-nin yarattığı bir durumdur).

Aç karnına alınan bir aperitif ya da içilen bir bardak şarap, günün geri kalan kısmındaki enerjinizin yüzde 50'sinden mahrum kalacağınız anlamına geliyor.

Kaçamaklar

Beslenme düzenini yönetmek, kilo dengesini, performansını ve aynı zamanda kaçamakları yönetmektir. Bu şudur demektir: Eğer bu Yöntem'in prensiplerini belli bir süreklilikle uyguluyorsanız, zaman zaman kendinize bir kaç-

mak yapma hakkını da verebilirsiniz.

Örneğin bu, içerisinde biraz beyaz un olan bir sufle, biraz makarna veya bir küçük kap beyaz pilav olabilir.

Fakat kaçamak çoğunlukla tatlılarla yapılıyor. Çünkü, antre veya ana yemek reddetmek ne kadar kolaysa, şeker ve beyaz un içeren tatlıyı reddetmek o kadar zordur. Bir kereden bir şey olmaz diye düşünülebilir.

Buna karşılık yapılmaması gereken şey, bu kaçamakları çoğaltmaktır. Çünkü bunun sonucunda öyle bir noktaya geliriz ki, bu eski beslenme alışkanlığımıza dönüş demek olabilir.

Eğer patatesi çok seviyorsanız ve ondan mahrum kalmak sizin için bir işkenceyse, ara sıra yiyebilirsiniz. Fakat diğer kan şekeri yükseltici besin maddelerinde olduğu gibi, önemli olan, kan şekeri yükselmesini yavaşlatmak amacıyla beraberinde lifli yiyecekler yemektir. Eğer kaçamağınızı patates kızartmasıyla yapmak istiyorsanız, kesinlikle etle değil salatayla beraber yemelisiniz. Hatta sadece patates kızartması ve salatadan oluşan bir yemek yiyebilirsiniz. Bir şekilde daha beterinden korunmuş olursunuz.

Havuçla da sorun aynıdır. Yemek istediğinizde, mutlaka çok lifli besin maddeleriyle beraber yemelisiniz.

I. AŞAMA'da kabul gören tek garnitür az glükoz ve çok lif içeren kan şekeri endeksi çok düşük glusidlerdi.

II. AŞAMA'da kabul gören et, balık ve kan şekeri endeksi düşük glusidleri de (esmer pilav, integral makarna, mercimek, kuru fasulye...) garnitüre dahil etmek mümkün olabilir. Etli mercimek, kuzu budu yanında kuru fasulye gibi küçük kaçamaklara dahil edilebilir. İstisna olmak ko-

şuluyla kan şekeri endeksi yüksek bir garnitürü (beyaz pilav, patates) içeren "büyük" bir kaçamağa da izin verilebilir.

Bazı besin maddeleri zaten I. AŞAMA'da yasaklanmıştı. Özellikle de verecek kilosu çok olanlara. Bu besin maddeleri hiçbir sınırlamaya tabii tutulmayan istridye, istakoz ve kaz ciğeri ezmesi gibi yiyeceklerdi.

Meyvelere gelince, II. AŞAMA'da da onları aç karnına yemeyi sürdüreceğiz. Bu arada, çilek, frambuaz, böğürtlen gibi kırmızı meyveler için istisna bir durum söz konusu olabilir. Bu meyveler şekersiz krema eşliğinde yemek sonunda yenebilir. Çünkü uygunsuz bir mayalanma ile sindirimi zedeleme riski taşımaz.

Akşam yemeği

I. AŞAMA'da akşam yemeğiyle ilgili olarak önerdiğimiz genel ilkeler II. AŞAMA için de geçerli. Tek fark şu: Bazı kaçamakların öğle yemeği yerine akşam yemeğinde yapılabileceği. Fakat, bu önemli kaçamaklar, günün herhangi bir öğününde yapılabilir anlamına gelmez.

Bu konuda temel kural kaçamakları zamana yaymayı kabul etmek ya da reddetmeyi içeriyor. Bir günde birçok kaçamak size eski kötü günleri yaşatabilir: Bir sonraki 24 saat içerisinde çoktan unuttuğunuz yorgunluklar, bitkinlikler ve uyuşukluklar geri döner, bu arada alacağınız kiloları hiç hesaba bile katmıyoruz.

Eğer karşılığında gerçekten zevk almıyorsanız, o zaman çözüm olarak hiçbir zaman kaçamak yapmama kararını alın. Örneğin şekercede satılan şeker, şekerleme, çikolata

ve gofret türleri için kaçamak yapmayı reddedin.

Her zaman kaçamak, güzel bir yemek yeme ihtiyacına verilen bir ödün olmalıdır.

Sanatkar bir aşçının eseri olan tereyağlı enfes bir kruasani kabul edilebilir ama, pastanelerde satılan pis hazır pasta ve çörekler için bu söylenemez.

Entegral sandviçten, diet fast-food'a

Eğer kolaylıkla entegral ekmek bulabiliyorsanız, istisna olarak yağsız etli, somon fümeli veya salata malzemeli sandviçler hazırlayabilirsiniz.

Aynı şekilde, bir "hızlı mutfak" tarzı da düşünülebilir. Ana yemekler (pizza, turta, vs...) arıtılmamış un ve biyolojik kökenli üzümlerden hazırlanmalıdır.

Kabul edilebilir nitelikteki "yeni hamburger" ise vitamin, mineral, tuz ve lifleri korunmuş; şekeri, doymuş yağının büyük miktarı ve zehirli maddeleri arıtılmış bir hamburger olmalıdır.

Yarının biyodiet hazır yemekleri, günümüzün yeni ürünleriyle, eskilerin nostaljik beslenme alışkanlıklarını buluşturmayı başaracaktır, buna inanıyorum!

Kişinin başarısını yönetmesi, bir anlamda beslenmesini yönetmesi demektir. Fakat kendi içinde doğal, gerçekçi ve devrimci bir yapıya sahip olan günümüz beslenme anlayışı aşırıya kaçmamalıdır.

Vurdumduymazlıkla, ticari yönlendirmelere uyarak ve işin kolayına kaçarak herhangi bir yerde, herhangi bir şekilde, herhangi bir şeyleri yemek, sorumsuzluk ve kınanılması gereken bir davranıştır.

Diğer yandan beslenmede kaliteli yemek hastası veya biyolojik tarım paranoyağı olmak da aynı şekilde bir kınanmayı hak eder. Çünkü, bu da, diğer aşırı uca kaçmaktır.

Beslenme konusunda son yıllarda kazanılan bilinç, bütün sorunun alışveriş yapılan ve güvenilir olmayan diyet mağazaları olmadığını gösteriyor. Bu arada modern yaşamın sayısız iyi yönünü inkar etmeye de kendimizi zorlamayalım. Unutmayalım, tüketim bunlardan biridir. Tüketim, özellikle herkesi yemek seçiminde daha özenli olmaya itmeli.

Soluduğumuz havanın temizliği gibi yediğimiz yiyeceklerin kalitesi de sağlığımızı derinden etkiler.

Biraz değişikliğe ihtiyaç hissettiğimizde kendimizi yiyecek çeşitliliğinin içine atalım, yaşamın keyfini biraz da yiyeceklerde arayalım, kaybetmiş olduğumuz değişik tatları yeniden keşfedelim, gastronominin kutsal anlamını öğrenelim ve bizi besleyen yaşlı dünyamızın saf, doğal ve otantik ürünlerine saygı duyalım.

II.AŞAMA'nın uygulanması

İlkelerinin kesinliğinin az olması II. AŞAMA'nın uygulanmasını I. AŞAMA'ya göre daha karışık kılıyor. I.AŞAMA'da olduğu gibi bir yanda yapılmaması, diğer yanda da yapılması gereken belirli şeyler yok. Aşırıya kaçmamak koşuluyla her şey yenebilir.

Unutulmaması gereken nokta şu: Zayıflama ve yeniden canlılık kazanma gibi sonuçlar sağlandıktan sonra eski beslenme alışkanlıklarına geri dönmeyi asla düşünmemek gerektiği. Aksi takdirde, aynı sebepler aynı sonuçları do-

ğuracağından, yorgunluklar ve kilolarla yeniden başbaşa kalmamız işten bile olmayacaktır.

I.AŞAMA'daki temel ilkeler her zaman geçerli olacak fakat daha hoşgörülü uygulanacaktır.

I.AŞAMA'da Yöntem dışına çıkmanın sözü bile edilemezdi. II. AŞAMA ise özellikle kaçamaklar dönemidir.

Fakat önemli olan, onları doğru düzenleyebilmek, yani I.AŞAMA ilkelerinin işin esasını oluşturduğunu hiçbir zaman akıldan çıkarmamaktır.

II. AŞAMA özgürlük aşamasıdır fakat bu ilkesiz bir özgürlük değildir. Bu, çok kısa sürede alışkanlık haline dönüşeceğinden, denetlenmesi gereken bir özgürlüktür.

Kaçamakları yönetmek başlıbaşına bir sanattır ve bu sanat bazı kurallara uyularak gerçekleşir. Bildiğiniz üzere küçük ve büyük kaçamaklar mevcut.

Küçük kaçamaklar

- Biraz peynir, salam veya zeytin yedikten sonra üzerine aperitif olarak bir bardak şarap veya şampanya,
- yemekte içilen 2 bardak şarap,
- meyve şekerli bir tatlı, meyvemus'u veya kakaosu bol sütsüz çikolatalı bir tatlı,
- Bitkisel yağlı iyi glusidler tabağı (zeytinyağlı fileto ile 1 tabak mercimek veya yağsız etle bir tabak kuru fasulye)
- kaz ciğeri veya somonlu tost ekmeği (entegral tost ekmeği)
- peynirli bir dilim entegral ekmek

Büyük kaçamaklar

- Aperitif + yemekte 3 bardak şarap
- Kötü glusidli bir antre (sufle, tart, hamur işi)
- Kötü glusid içeren bir ana yemek (peyaz pilav, makarna, patates)
- Kötü glusid içeren bir tatlı (şeker, beyaz un).

Gerçekte her türlü kaçamak mümkün, fakat unutulmaması gereken I. AŞAMA'nın ilkelerinin iyi uyguladığı ve devam ettiği oranda organizmanın bu kaçamakları dengeleyeceğidir.

Tartının ibresine bakarak ne yapacağınıza karar vermeniz daha doğru. Eğer kilo almaya başlanmışsa bunun iki nedeni vardır. Ya pankreas henüz işlevini sürdüreceği seviyeye ulaşmamıştır ya da kaçamaklar çok sıklaşmıştır. Biraz sağduyu ile gerekli önlemler alınmalıdır.

Aslında kaçamakların idaresi teoride düşünülenenden çok daha zordur.

Çünkü sayıca fazla kaçamak sadece kilo alma riskini doğurmuyor.

Kaçamakların sıklığı ya da azlığı kendini daha çok vücut formu, dayanıklılık ve tam kelimesiyle canlılıkta gösterir. Biraz aşırıya kaçır kaçmaz organizmadaki sonuçlar öyle çabuk ortaya çıkar ki, hemen içgüdüsel olarak önlem alırız.

II. AŞAMA'nın genel kuralları

1 - Hiçbir zaman bir öğünde ikiden fazla kaçamak yapmayın.

KABUL EDİLEBİLİR	KABUL EDİLEMEZ
2 bardak şarap 1 çikolatalı puding > Yüzde 70 kakaolu	1 aperitif 2 bardak şarap 1 adet mercimekli domuz eti (sığır eti)

2 - Bir gün içerisinde kaçamak içeren öğün sayısı hiçbir zaman 1'i aşmamalıdır.

Bu demektir ki iki öğünden birisi I. AŞAMA'nın biraz aşmış olmasıdır.

3 - Her üç yemekten en fazla 1 tanesi büyük kaçamak içermeli ve her dört yemekten en fazla 1 tanesi bir büyük 2 küçük kaçamak içermelidir.

BÜYÜK KAÇAMAKLI** YEMEK	BİR BÜYÜK KAÇAMAK ** + BİR KÜÇÜK KAÇAMAK * İÇEREN YEMEK
Avokado Mezgit, brokoli Elmalı turta** 1 bardak şarap	İstiridye Kuzu budu, börülce* Profiterol** 3 bardak şarap

II. AŞAMA MENÜ ÖRNEKLERİ

1. GÜN

Kahvaltı

Meyve

Entegral ekmek + şekersiz marmelad

Light margarin

Kafeinsiz kahve

Yağsız light süt

Öğle yemeği

Zeytinyağı soslu avokado

Biftek, yeşil fasulye

Krem karamel

İçecek: 2 bardak şarap

Akşam yemeği

Sebze çorbası

Mantarlı omlet

Yeşil salata

Yoğurt

İçecek: su

2. GÜN

Kahvaltı

Portakal suyu

Kruasan + pandispanya

Tereyağı

Kahve + süt

Öğle yemeği

Çiğ sebze (domates + salatalık)

Mezgit fileto ızgarası

Ispanak

Peynir

İçecek: sadece 1 bardak şarap

Akşam yemeği

Sirkeli zeytinyağı soslu enginar

Domatesli omlet

Yeşil salata

İçecek: su

3. GÜN

Kahvaltı

Meyve

Entegral ekmek

Light tereyağı

Kafeinsiz kahve

Light süt

Öğle yemeği

Aperitif: karper peynir + 1 bardak beyaz şarap

Somon füme

Taze fasulyeli koyun butu

Yeşil salata

Peynir

Çikolatalı mus

İçecek: 3 bardak şarap

Akşam yemeği

Sebze çorbası

Domates dolması

Yeşil salata

Yağsız (yüzde 0) yoğurt

İçecek: su

4. GÜN

Kahvaltı

Omlet

Bacon

Sosis

Kafenli veya kafeinsiz kahve + süt

Öğle yemeği

12 adet istiridye

Domatesli ızgara ton

Çilekli turta

İçecek: 2 bardak şarap

Akşam yemeği

Sebze çorbası

Karnabahar graten

Yeşil salata

Yoğurt (80 gr.)

İçecek: su

5. GÜN (BÜYÜK KAÇAMAK)

Kahvaltı

Portakal suyu

Tahıl gevreği veya hiç yağsız peyaz peynir
Kafeinli veya kafeinsiz kahve + kaymaksız süt

Öğle yemeği

Kaz ciğeri ezmesi

Izgara somon + ıspanak

Sütsüz çikolatalı fondan

İçecek: 3 bardak şarap

Akşam yemeği

Peynirli sufle

Mercimekli yeni tuzlanmış domuz eti

Peynir

Kar haline getirilmiş yumurta akı

İçecek: 3 bardak şarap

6. GÜN (I. AŞAMA'YA TAM BİR DÖNÜŞ)

Kahvaltı

Entegral ekmek

Yağsız (yüzde 0) beyaz peynir

Kafeinli veya kafeinsiz kahve + light süt

Not: 5. gün sadece örnek adı altında verilmiştir. Hiçbir şekilde bir öneri değildir özellikle de çok fazla olan şarap miktarı açısından. 6 bardak bir günde aşılması gereken azami miktar olan 1 / 2 litreyi çok aşmaktadır. Dolayısıyla bu tarz bir kaçamak çok nadiren olmalıdır.

Öğle yemeği

Çiğ sebze (salatalık, mantar, turp)

Domates soslu haşlama mezgıt

Peynir (Yoğurt)

İçecek: su, çay veya bitki çayı

Akşam yemeği

Sebze çorbası

Jambon

Yeşil salata

1 yoğurt (80 gr)

7. GÜN

Kahvaltı

Entegral ekmek

Yağsız beyaz peynir (yüzde 0) + şekersiz marmelad

Kafeinli veya kafeinsiz kahve kaymaksız süt

Öğle yemeği

Yeşil salata

Yeşil fasulyeli pirzola

Çilek + şekersiz krema ile

İçecek: 1 bardak şarap.

Akşam yemeği

Meyveler:

1 portakal, 1 elma, 1 armut

150 gr frambuaz

İçecek: su

8. GÜN
Kahvaltı
Entegral ekmek
Light tereyağı
Kafeinli veya kafeinsiz kahve
Light süt

Öğle yemeği
Karides kokteyl
Ton balığı + patlıcan
Yeşil salata
İçecek: 2 bardak şarap

Akşam yemeği
Sebze çorbası
Mercimek yemeği
Çilek
İçecek: 1 bardak şarap.

Yorgunluk: Ya Beslenmeden Kaynaklanıyorsa?

Eğer bir gün yorgunluk şikayetiyle doktora giderseniz, size kesinlikle beslenmenizle ilgili sorular sormayacak, üstüne üstlük, olası vitamin ve mineral tuz eksikliklerini tespit etme girişiminde de bulunmayacaktır.

Aynı şekilde, doğrudan ya da dolaylı yoldan, sürekli ya da geçici, hissedilir derecede güç kaybına yol açan "besin seçimi"ni tanımlama çabasına da girmeyecektir.

Hipoglisemi (Kan şekeri düşüklüğü): Akla gelmeyecek kadar basit!

Bir sürücünün yeni ve bakımlı arabasıyla birdenbire yolda kaldığını düşünün.

En yakın garaja çekici ile taşındıktan sonra, araba titiz bir bakıma girer. Fakat çabalar boşuna, arızayı hiçbir şey açıklayamıyor. Araba servis uzmanına götürülüp, en olabilecek varsayımlar bile ele alınıyor. Araba sökülmüş, en temel parçaları değiştirilmiş ve yeniden monte edilmiştir: Sonuç aynıdır! Ve sonunda gizem çözülür: Arabanın benzini kalmamıştır.

Hipogliseminin tanımı da biraz benzin arızasının tanımına benzer: Akla gelmeyecek kadar basit!

Ortaçağ'da, nüfusun bir kısmı, ortalıkta domuzların kaynaştığı, farelerin hızla ürediği, sineklerin uçtuğu, çöp ve dışkı yığınlarıyla dolu dar küçük sokaklı şehirlere sıkışmıştı.

Cüzzam, veba, tifo, kolera, dizanteri yüzyıllar boyunca zavallı halkı kınıp geçirmişti. Taa ki bir gün bu pis yaşamıyla hastalıkların arasında bir sebep sonuç ilişkisinin olabileceği ve hijyenik önlemlerin yararlı olabileceği fikri uyanana kadar. O dönemin felaketleri, daha sonra çiçek hastalığı, tüberküloz veya frengi gibi çağdaş hastalıklar olarak isimlendirildi.

Eğer bugün uygarlık hastalıklarının bir listesini yapacak olursak, diğerlerinin yanına şeker hastalığı, kanser, kalp-damar hastalıkları ve AIDS de eklenebilir.

Çağımızın hastalığı olmakla beraber bilinçli bir şekilde unutulan bir tane daha vardır : Hipoglisemi.

Bunun öldürmeyen bir hastalık olduğu öne sürülecek olursa, buna karşılık şu söylenebilir: Evet, ama bu hastalık da, yakalananların "hayatını yaşamalarını" engelliyor.

1) Kanşekeri : Yüksek (hiper) ve Düşük (Hipo)

Geçen bölümlerde glukozun organizmanın yakıtı olduğunu görmüştük. Özellikle organizmanın kasları ve beyni çalıştırmak için ihtiyaç duyduğu bir yakıttır.

Yokluğu ölüme neden olurken, eksikliği başta yorgunluk olmak üzere değişik şekillerde ortaya çıkabiliyor.

Glukozun kanda dolaştığını ve aç karnına bir litre kanda ortalama 1 gram civarında bulunduğunu biliyoruz.

Bu oranı ideal seviyede tutmak için, organizma art arda

iki kaynağa başvurur:

- Kas dokuları ve karaciğer seviyesinde tampon bir depo görevi gören glikojen
- Yağların glukoz dönüşümüne aracılık eden neoglükonejenez.

Şeker (glukoz) oranı arttığında, yani vücuda glukoz girdikten sonra, hiperglisemi (kan şekeri yüksekliği) oluşur. Düşüğünde, yani 0.60 gr/l'ten düşük seviyeye geldiğinde de hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) meydana gelir.

2) Bir Belirti Bir Diğerini Gizleyebilir...

İyi glusidlerden, yani glisemik (kan şekeri) endeksi düşük glusidlerden oluşan bir kahvaltı ettiğinizde, kan şekeri normal olarak yükselir, örneğin 1.25 gr/l'te kadar. Ve hafif bir ensülin salgılaması ile normal değerinin altına yavaşça inip, tekrar hızla 1 gr/l'te sabitlenir.

Eğer kahvaltı kötü glusidlerden oluşuyorsa (beyaz ekmek, bal, reçel, şeker...), kan şekeri tepe noktası 1.80 gr/l'te kadar fırlayabilir. O zaman, eğer pankreas iyi bir durumda değil ise, ensülin salgılaması fazla miktarda ve orantısız olur.

Bu durumda yüksek ensülinin glisemiye anormal bir biçimde düşürme etkisi olabilecektir. Çünkü 0.45 gr/l'te kadar inebilmekte ve böylelikle de sindirimden 3-5 saat sonra glisemi düşüklüğüne sebep olmaktadır.

Glisemi ani olarak düştüğünde kişi solgunlaşır ve kalp çarpıntısı, terleme, iç sıkıntısı, titreme gibi sıkıntılar yaşar veya aniden çok büyük bir açlık hissine kapılabilir. En uç

nokta da bayılabilir. Bu da kan şekeri düşüklüğünün en klasik rahatsızlığıdır.

Bu durumda, muayene eden doktor kolaylıkla tanı koyacak ve diğer olası hastalıklara yol açmasını önledikten sonra, hastalığın bir daha nüksetmemesi için gerekli öğütleri verecektir.

Kendilerine hipoglisemi tanısı konmuş kişilerin çoğu bu durumda kendilerinde şeker eksikliği olduğunu düşünürler. Oysa durum tam tersidir! Eğer kişi öğlene doğru rahatsızlandıysa, bu büyük olasılıkla kahvaltıda çok miktarda alınmış olan "kötü" glusidler yüzünden olmuştur. Bu, kahvaltı temelde glisemi arttırıcı besin maddelerinden oluştuğu anlamına gelmektedir.

Diğer bir deyişle, eğer saat 11'de kan şekerimiz düşük ise (hipoglisemi) bu, saat 8'de yüksek (hiperglisemi) olduğundandır. İşte bu yüzden hastalığa tepkisel hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) denilmektedir. Tuhaf bir şekilde, eksikliği yaratan şey şekerin aşırı kullanımıdır ve yüksek ensülin salgılanmasından kaynaklanmaktadır. Bir belirti bir diğerini gizleyebilmektedir.

3) İşlevsel (Hipoglisemi) Kan Şekeri Düşüklüğü

Çoğunlukla glisemi, yavaş yavaş düşer ve bu durumda tanısı daha güç olan belirtiler ortaya çıkar. Baş ağrısı, bitkinlik, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık ve kişiye göre değişen sinirlilik ve saldırganlık halleri de başlıca belirtiler arasındadır.

Bayanlar daha hassas bir yapıya sahip olduklarından bazı belirtileri onlarda çok daha açık ve net olarak ortaya çıkar. Bunun en güzel örneği üşüme hissidir. Ofislerde öğleye

doğru havanın değişmemesine rağmen kadınların üstlerine hemen bir yün hırka alma ihtiyacı duyduklarına çok sık rastlarız.

Aile veya iş ortamımızda yemek saatinin yaklaşmasıyla bazı insanların gitgide daha sinirli, yerinde duramaz ve hatta saldırgan olduklarını görürüz.

Toplantılarda katılımcılarda gözlemlediğimiz esneme ve uyuşukluklar da en belirgin işaretler arasındadır.

Otoyollarda meydana gelen kazalar hakkında Fransa'da yapılan bir araştırma, kazaların yüzde 30'undan fazlasının glisemi düşüklüğü sonucu oluşan dikkat noksanlığından kaynaklandığını gösteriyor.

Personel yöneticileri, işyerlerindeki (fabrikalar ve makinelerde) kazaların çoğunun günün belirli saatlerinde meydana geldiğini çok iyi bilirler.

Bu kazalar çoğunlukla anormal glisemi düşüklüğünden kaynaklanan dikkat dağınıklarına bağlıdır.

Doktora giden hastaların şikayetlerinin büyük bir bölümünü işlevsel hipoglisemi belirtileri oluşturuyor. Hastalar kendilerini kronik yorgunluk veya kan dolaşımı yetersizliği kurbanı olarak görüyor. Aslında onlar sadece kötü beslenme alışkanlıklarından dolayı bu sonucu yaşarlar. Fazla şeker, fazla beyaz ekmek, fazla patates, fazla makarna ve pilav yiyip yeterli oranda lif yememelerinin kurbanıdırlar.

Uzun süre, sadece şişmanlamaya meyilli insanların hipoglisemi kurbanı olabileceklerine inanılmıştı. Yapılan araştırmalar, zayıflar da dahil olmak üzere herkesin bundan etkilenebileceğini göstermiştir. Fark kişinin metabolizmasından kaynaklanır. Bir kısım insanlar şişmanlarken diğerleri şişmanlamazlar.

Böylelikle, kan şekerimiz her düştüğünde, açlık ve hal-

sizlik belirtilerinde, gidip hemen bir kötü glusid yememizi öğütleyen bu aptalca yanlışın boyutları da ortaya çıkıyor.

Besin sanayii bu pazara da el atmakta gecikmemiş ve çoğunun yüzde 80'inden fazlası şeker ve diğer glükozlu bileşkelere oluşan o meşhur sözde enerji veren çikolataları piyasaya sürmüştür.

Bazı markalar, yalanlı dolanlı reklamlarda "form"da kalma mesajı vermeye çalışırken bazıları da, aslında müşteriyi yeni bir (hipoglisemi-hiperglisemi) kısır döngüsüne sokmaktan başka bir işe yaramayacak olan "yeni bir başlangıç" vaat eder.

Öğün aralarında şekerli şeyler yemek durumu daha da ağırlaştırmaktan başka bir işe yaramaz.

Zaten glisemi yükselmesi de düşmesi kadar hızlı gerçekleşir.

Sürekli bir şeyler atıştırma alışkanlığı olanlar çoğunlukla bu dayanılmaz kısır döngüye hapsolup kalırlar. Bunun en uç noktası da hiç kuşkusuz sürekli glisemi yükseltici ürünler (kola, hamburger, patates kızartması, patlamış mısır...) yiyip içen Amerikalıların şikayet ettikleri durumdur. Bu alışkanlıklarına ara vermek istediklerinde de durum oldukça dramatiktir, çünkü gerçek anlamda tamamıyla bağımlı bir hale gelmişlerdir.

Amerikalı doktorlar "kötü glusid zehiri" olarak bilinen "karbonhidrat kazıcıları"nın bilirler. Hatta ABD'de "şekere olan aşırı bağımlılık" ile şiddet arasındaki yakın ilişki bilimsel literatüre konu olmuştur.

Cezaevlerinde gerçekleştirilen birçok araştırmada suçluların büyük bir bölümünün kronik hipoglisemisi olduğu görülmüştür. Bazı yazarlar, zencilerdeki suç oranının yükselişini de bu duruma bağlamaktadır. Yoksulluk, zencile-

ri beyazlara göre glisemiye çok daha fazla yükseltici bir beslenme alışkanlığına yöneltir. Aşırı şişmanlık hastalığının yine siyahlar arasında, oldukça önemli boyutlarda olması da aynı mantıktan kaynaklanır.

Öte yandan, hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) alkolizmin en somut kanıtlarından biridir.

Alkollü bir içecek aç karnına içildiğinde doğrudan kana karışıp glisemiye (kan şekerini) yükseltir. Bunun sonucunda vücutta otomatik olarak ensülin salgılanır, bu da tepkisel bir hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) yaratır.

Oysa alkol, özellikle de bir alkolikte neoglükojenez oluşumunu zayıflatarak, karaciğerde depolanmış glükozun serbest kalmasını engeller. Dolayısıyla iki seçenekten biri gerçekleşir : Ya alkolik fiziki olarak dayanılmaz bir durum olan hipogliseminin (kan şekeri düşüklüğü) sonuçlarına katlanarak yaşar ya da bu durumdan kurtulmak için bir miktar alkol daha alır.

Son içilen bir bardak alkol, glisemiye (kan şekerini) yükseltir ve içeride derin bir rahatlama yaratır. Böylece bir alkoliği içkiden koparmak için alkol yerine meyve suyu ya da şekerli içecekler vermenin ne kadar hatalı olduğu anlaşıyor. Çünkü kronik kan şekeri düşüklüğünün önüne geçilmedikçe, kişi, her an ani bir kan şekeri düşmesi ile karşılaşabilir.

Günümüzde çok miktarda kola ya da şekerli içecekler tüketen gençler de aynı "düşük/yüksek" kan şekeri mantığında hareket eder. Gençliklerinden beklenmeyecek kadar hantal ve tembel olmaları da büyük olasılıkla bundan kaynaklanır.

Daha da önemlisi, Amerikan ve Fransız bilimadamlarının ortaya koydukları gibi, yıllarca kan şekeri yükseltici

içeceklere alışan gençler, kolaylıkla alkole alışabilir.

Washington'dan üniversitede görevli bir doktorun, bize, son verilerle ilgili olarak aktardığına göre, alkolizmin Amerikan kampüslerinde artmasının nedeni de bu alışkanlığa bağlıdır.

Fransa'da insanlar daha 15 yaşında sarhoşluğu çoktan öğrenmiş oluyor. Eğitimciler de bunun farkında. Örneğin, küçük bir taşra kentinde, özel bir öğrenci yurdunda polis arabalarının düzenli olarak, her çarşamba akşamı, feci halde sarhoş bir grup öğrenciyi okula getirdikleri söyleniyor.

Çoğunlukla olay geçiştirilir. Eğer bir gün gerçek sorumlu ortaya çıkarsa "toplumumuzun beslenme alışkanlığı" sorunu ile karşı karşıya kalınacak bu da tepki olarak sadece alaylı gülümsemelerle ve omuz silkmelerle geçiştirilecektir.

Gençlerimizin susuzluğu, gerçekten bir bağımlılık yaratan içecekler tarafından giderilmekte ve kola-dolarlar, üstün pazarlama stratejileri veya prestij reklamlarındaki yatırımlarla aklanmaktadır.

Yemek sonrası çöken ağırlık, çalışanlar için gerçek bir sorundur. Yemek sonrası ortaya çıkan uyuşukluğun hipogliseminin bir belirtisi olduğunu bilmek gerekiyor. Hipoglisemi yemeğin içeriğı ile doğrudan ilgilidir, "sandviç-bira" yanlış beslenmeye en iyi örnektir.

Birçoklarının düşündüklerinin aksine, uyuşukluğa neden şarap içmek değil, şarabın içilme şeklidir. Aç karnına çok miktarda içilmesi gibi... Alkol şekerin etkisini harekete geçirmektedir. Bu da glisemi (kan şekeri) yükseltici (beyaz ekmek, patates, makarna, pizza...) besin maddeleri ile beraber içildiğinde, glisemiye daha çabuk düşürdüğü anlamına geliyor. Dolayısıyla ayaklarınızı yerden kesmek isti-

yorsanız bu konuda, özellikle aç karnına içeceğiniz, bira veya viski-kola'dan daha etkili birşey yoktur.

Unutulmaması gereken günümüz insanların maruz kaldığı kronik ya da geçici yorgunlukların büyük kısmının kötü beslenme sonucu oluşan hipoglisemiye (kan şekeri düşüklüğüne) bağlı olduğudur.

Aynı şekilde heyecanlanmaya bağlı faktörler de glisemiye (kan şekerini) etkileyebilir. Anormal miktarda adrenalin ve ensülin salgılaması dikkatin dağılmasına yol açar ve sonuç olarak glisemi (kan şekeri) düşer.

Bu bölümü bitirmeden önce hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) ve belirtilerinin kişiye göre değiştiğini belirtmek istiyorum.

Sabit ısıdaki bir odada kimileri kat kat giyinirken kimilerinin de üstündekileri soyduğuna mutlaka tanık olmuşsunuzdur. Bu aynı ısıda kimilerinin üşüdüğü, kimilerine de çok sıcak geldiğı anlamına gelmektedir.

Aynı şekilde, en sonunda beslenme uzmanları da herkesin kendine has bir ısı düzenleme sistemi olduğunu ve belli yiyecek miktarının birini doyurmaya yeterken, bir diğersini aç bıraktığı gerçeğini kabul etmişlerdir.

Hipoglisemi konusunda da aynı şey geçerlidir. Yani belirtilerin ortaya çıkması, kişiye göre değişen biyolojik bir olgudur.

Bazıları kandaki 0.70 gr/lt şeker ile bayılma noktasına gelirlerken başkaları 0.50 gr/lt ile kendilerini çok iyi hissedebilir. İşte bu yüzden bu konuda belirli bir orta nokta bulmak her zaman için çok zor olmuştur. Başta hafif hissedilen rahatsızlık, örneğin strese bağlı adrenalin salgılaması yüzünden olabilir. Eğer bu durumda glisemiye (kan şekeri) bakılacak olursa normal çıkar.

Fakat birkaç saat sonra glisemi düşük çıkabilir, dolayısıyla yorgunluk halinin devam etmesinin sorumlusu budur.

Doğası gereği bağınaz olan ve tebrik etmekten başka bir şey yapamadığımız modern bilimsel ekol, bir olguyu bilimsel açıdan doğru olarak kabul etmek için, geniş bir örnek kitle üzerinde çalışma yürütülmüş ve istatistiksel olarak doğrulanmış olmasını şart koşmaktadır. Bunun nedeni de her bireyin birbirinin aynısı olduğu varsayımından hareket etmesidir. Bu anlayışa göre, bir kişi üzerinde doğrulanan bir şey, bir diğeri üzerinde de doğrulanmalıdır.

Zaten bu temel prensip gereğince homeopatik tedavi de kişinin duyarlılık derecesini temel aldığından, -birçok hastalıkta yararlı bir tedavi olarak kabul edilmesine rağmen- hiçbir zaman resmi olarak tanınmamıştır. Doktorlar tarafından gündelik hayatta kullanılan bu ilke, tıbbi otoriteler tarafından ilke olarak reddedilmiştir.

Klasik bilimsel kontrol modeline uymadığından, homeopati kesinlikle bir kanıt teşkil etmez. Çünkü tamamen kişisel duyarlılık üzerine kurulmuştur. Bir araziye bir terazi ile nasıl ölçebiliriz?

Bugün herkes glisemideki değişimin bahsettiğimiz belirtilerin çoğunu açıkladığını biliyor. Glisemi oranının etkisi kişiden kişiye değişiklik gösterdiğinden, ilke olarak belirtilerle glisemi oranı arasında tam bir korelasyon kurmanın mümkün olmadığını söyleyerek, bu olgunun varlığına karşı çıkmaktadırlar.

Sağduyu, gözlem ve deney, gerçeği ortaya koyuyor.

Yorgunluğun Diğer Nedenleri

1) Ara temel besinlerin yanlış seçimi

Yorgunluk protein eksikliğinden kaynaklanabilir.

Çok sıkı veya iyi dengelenmemiş bir rejim beraberinde protein eksikliğini getirebilir. Bu eksiklik de şu sonuçlara neden olabilir:

- Metabolizmada ortaya çıkan bozukluklardan dolayı kilo alma
- Kas erimesi, en ufak bir harekette yorgunluk hissi
- Çocuklarda büyümenin yavaşlaması.

Yemekteki lipid fazlalığı vücut canlılığının azalması ile sonuçlanabilir.

Katı yağ fazlalığı sindirimi hissedilir oranda yavaşlatarak 4-5 saate uzatır. Bu da midede tatsız bir ağırlık hissi uyandırarak uyuşukluk çökmesine neden olur.

2) Ara temel besinlerdeki eksiklikler

B vitamini eksikliği de yorgunluğun oluşmasına neden olabilir. Bu durum daha çok alkoliklerde, kusan hamile kadınlarda ve sporcularda görülür.

Suda eriyen B vitaminlerinin sebzelerin ve nişastalı sebzelerin pişirme suyunda yok olduklarını unutmamalı ve çorba yapmak üzere yemek sularını saklamalıyız.

Ara temel besinlerin eksikliğinden kaynaklanan diğer yorgunluk nedenlerine bir göz atalım:

- Doğum kontrol hapı kandaki B6 vitaminin oranını düşürür

- B9 vitamininin (veya folik asit) yetersiz miktarda oluşu: Hamile kadınlar ve yaşlıların durumu...

- B12 vitamini eksikliği: Vejetaryenlerin durumu...

- C vitamini eksikliği: Özellikle sigara içenlerde ve yeterli derecede meyve ve sebze yemeyenlerde görülür. Bu eksiklik aynı zamanda mikroplara karşı direnci azalttığı gibi, vücudun demir almasını da zorlaştırır.

-Yetersiz miktarda alınan magnezyum spazma elverişli ortam yaratarak, vücudu strese karşı dayanıksız bırakır.

- Kadınlarda çok sık rastlanan demir eksikliği, kansızlık, bulaşıcı hastalık ve yorgunluk kaynağıdır.

- Antioksidan eksikliği (Beta- karoten, C ve E vitaminleri, çinko, selenyum) erken yaşlılığa, kalp ve damar hastalıklarına neden olmakta ve kanserle güçlü bir mücadeleyi engellemektedir.

3) Alkollü içeceklerin kötü kullanımı

Alkollü bir içeceğin içilme şekli kişinin canlılığını etkiler. İşte bu yüzden, hiçbir zaman, alkollü içecekler aç karına içilmemelidir. Çünkü bu durum dikkatin dağılmasına yol açarak, baş ağrısı, baş dönmesi veya çeşitli kazaların (iş, trafik) meydana gelmesine elverişli ortam yaratır.

Aynı miktarda alkol içen kadınlar, erkeklere göre çok daha hassastırlar. Çünkü kadınların karaciğerdeki enzim sistemleri daha az performans gösterir.

İkinci olarak alkol, hafif terleme ve idrar çoğalması ile susuzluğa yol açmaktadır.

Yüzde 1'lik susuzluk kas gücünün yüzde 10 oranında azalması demektir. Eğer yüzde 2'lik orana ulaşırsa kas gücü yüzde 20 azalacaktır.

Böylelikle, yoğun fiziksel hareketler dışında da, anormal bir yorgunluk hissi doğar.

4) Besin kirlenmesine aşırı duyarlılık

Böcek, ot, mantar öldürücü, nitrat, antibiyotik atıkları, kurşun ve cıvanın kronik olarak alınmasının organizma üzerindeki etkileri çok net bilinmiyor.

Fakat, sakatatlardaki beta-agonistlerden zehirlenmeler tespit edilmiş, bazı renk verici maddeler alerjiye neden olmuş ve salmonelladan ishallerle ve listerioz ya da trişin gibi bazı ender görülen salgın hastalıklara da rastlanmıştır. Bütün bu hallerde de belirtiler, yorgunlukla kendilerini açığa vurur.

Bu yüzden mümkün olduğunca biolojik tarım ürünlerini tercih etmek önemlidir. Çünkü bu ürünler ara temel besinler açısından daha zengindir ve zararlı kimyasal madde içermez.

VİTAMİN TABLOSU

VİTAMİN	GÖREVİ	KAYNAĞI	YÜKSEK RİSKLER	EKSİKLİK BELİRTİLERİ
A Retinol	Gelişme Görme Derinin durumu	Karaciğer, yumurta sarısı, Süt, Tereyağı, Havuç, Ispanak, Domates, Kayısı	Tütün zehirlenmesi (Tabagisme) Alkolizm, Contraceptif on orale (Oral doğum kontrolü) Virüs hepatit, Sinir ilaçları ile tedavi	Gece görmeye sorun- lar, Yansımaya karşı duyarlılık, Deri kuruması, Cildin güneşe karşı dayanısızlığı, ORL hastalıklarına karşı duyarlılık
Provitamin A Beta- karoten	Kalp ve damar hastalıklarına yaşlanma ve kansere karşı koruma	Havuç, Tereotu, Ispanak, Hint kirazı, Kavun, Kayısı, brokoli, şeftali, tereyağı		
D calciferol	iskeletin ve dişlerin mineralleşmesi, fosfokalsik metabolizma	Karaciğer, ton balığı, sardalya, yumurta sarısı, mantar, tereyağı, peynir ve güneş	Güneşlenme eksikliği, aşırı miktarda güneş yağı kullanmadan dışarı çıkamayan yaşlılar	Çocuklarda: raşitizm, yaşlılarda os- teomalacie (+osteoporose)= kemiklerde mineral eks- silmesi
E tocopherol	İflere karşı anti ok- sidan etki ve çoklu doymamış yağ asitlerinin korunması Kalp ve damar koruması ve bazı kanselerleri önleme	Sıvı yağlar, ındık, badem, tam tahıllar süt, tereyağı, yumurta, sütsüz çikolata, tam ekmek		Kas ağrıları, kalp ve damar hastalıkları riski, cilt yaşlanması
K menadione	Kan pıhtılaşması	Kalın bağırsak bakterileri tarafından üretilir, Karaciğer, brokoli, lahanas, Ispanak, et, yumurta, karnabahar	Uzun süreli antibiyotik tedavisi, aşırı derecede bağırsak yumuşatıcı kullanımı	Prematüre çocuk Kanamalar
B1 Thiamine	Sinir kaslarının çalışması Glusid metabolizması	Kuru maya, domuz buğday tohumu, sakatat, balık tahıllar, tam ekmek.	Hiperglisemik beslenme	Şeker hastalığı alkolizm şişmanlık İdrar tedavisi, Yorgunluk, sinirlilik, unutkanlık iştahsızlık depresyon, Kaslarda zayıflama.
B2 Riboflavine	Glusid, lipid ve protein metabolizması Hücrelerin nefes alması. Görme	Kuru maya, karaciğer, böbrek, peynir, badem, yumurta, balık, süt, kakao	Alkolizm, Süt ürünleri ve peynir yememek	Akne (sivilce) Işıktan korkma, Kırık ve donuk saçlar Hasarlar : dudaklar

VİTAMİN TABLOSU

VİTAMİN	GÖREVİ	KAYNAĞI	YÜKSEK RİSKLER	EKSİKLİK BELİRTİLERİ
PP veya B3 vitamini veya niacine ve- ya nikotinik asit	Oxydo-reduction'da enerji sağlama	Kuru maya, buğday kepeği, karaciğer, et, böbrek, balık, tam ekmek, humas, kuru sebze.	Alkolizm Antiparkinson tedavi Vejetaryen rejim	Aşırı mısır yeme. Yorgunluk, uykusuzluk İştahsızlık. Depressif ruh hali. Deride ve mukozalarda yara.
B5 acide pantoic Çnique	Birçok enerjetik metabolizmada bulunur. Deri, mukoza ve saçları korur.	Kuru maya, karaciğer, böbrek, yumurta, et, mantar, sebzemsi tahıllar	Alkolizm Konserve ve donmuş ürünlerin aşırı kullanımı	Yorgunluk, baş ağrısı mide bulantısı, kusma Tansiyon düşüklüğü Orthostatique Saç dökülmesi
B6 pyridoxine	Protein metabolizması Lesitin sentezi 60 enzimatik sistemde bulunur	Kuru maya, buğday tohumu, soya, karaciğer, böbrek, et, avokado, kuru sebze, entegral ekmek	Haplarla kısırlık Alkolizm	Yorgunluk, depressif ruh hali, sinirlilik, baş dönmesi, bulantı, deride yaralar şekerli besinler yeme isteği.
B8 veya Biotine veya H vitamini	Birçok hücrese reaksiyona (tepkiye) katılır. Flore intestinal (Bağırsak dokusu)	Kuru maya, karaciğer, böbrek, çikolata, yumurta, mantar, pilıç, karnabahar, sebzeler, et, entegral ekmek	Uzun süreli antibiyotik tedavisi. Aşırı çiğ yumurta yenmesi. Yorgunluk, iştahsızlık, bulantı	Kas ağrısı: yağlı deri, saç dökülmesi, uykusuzluk, depresyon, sinirsel rahatsızlıklar
B9 Folik asit	Protein metabolizması Hücre üretimi	Kuru maya, karaciğer, soya, istiridyas, Ispanak, tereotu, yeşil sebze, kuru sebze, entegral ekmek, peynir- süt, buğday tohumu	Alkolizm Şişmanlık Yaşlılar Birçok ilaç Yiyeceklerin pişirilmesi Anemi	Yorgunluk, unutkanlık uykusuzluk, depressif ruh hali, bellek bulanması (yaşlılık) iyileşme ve yara kapanmalarında gecikme Sinirsel rahatsızlıklar
B12 cyanocobalamie	Alyuvarların sentezi Enzimatik reaksiyonlar, sinir hücrelerinin ve derinin iyi halini durumu	Karaciğer, böbrek, istiridyas, ringa balığı, balık, et, yumurta	Vejetaryen rejimi Kobalt eksikliği	Yorgunluk, sinirlilik, solgunluk, kansızlık İştahsızlık, uyku problemleri, sinirsel ve kasal ağrılar Hafızada problem Depresyon
C Askorbik asit	Hücresele veya bölgesel metabolizma ile ilgili görevler collagene ve bağ dokularının oluşumu, antikorların oluşumu, strese karşı savaş	Kuşburnu, frenk üzümü, maydanoz, kiwi, brokoli, yeşil sebzeler, meyve, karaciğer, böbrek	Tütün zehirlenmesi Çiğ sebze ve meyve tüketilmemesi Makrobiyotik rejim Tedavi edilir hastalık	Yorgunluk Uyuşukluk İştahsızlık Kas ağrıları Hastalıklara karşı zayıf direnç Çabuk tıkanma

Kalp - Damar Hastalıklarının Önlenmesi

Günümüz modern insanı (kadınlardan çok erkekler) kalp - damar hastalıkları açısından istatistiksel olarak yüksek riskli bir nüfusu oluşturur.

Fransa'da yılda yaklaşık 110 bin enfarktüs vakası görülüyor ve 50 bin kişi damar tıkanıklığından ölüyor.

Bu sayı yüksek görünse de, diğer ülkelerle karşılaştırıldığında, Fransa kendisinden daha düşük bir orana sahip Japonya'nın bir adım önünde, sıranın ise en arkasında bulunuyor. Bu sayılar ABD'den üç Finlandiya'dan dört kez daha azdır, İngiltere, Kanada, Norveç ve Almanya'nın ise çok gerisindedir.

Eğer yüksek kolesterol birçok araştırmanın ortaya koyduğu bir risk faktörü ise, bunun yanı sıra sigara içmek, tansiyon, kalıtım, şeker hastalığı ve uzmanların söylediği gibi "daha bilmediğimiz birçok şey" çok daha önemli diğer risk faktörleridir.

Dünyadaki ölümlerin en sık rastlanan nedeninin kalp-damar hastalıkları olduğunu herkes bilir. Fakat profesör Apfelbaum'un üzerinde durduğu gibi, kalp-damar hastalıkları yüzünden meydana gelen ölümlerin yaş ortalamasının 70 ile 75 arasında olduğu da bilinmez. Bu, ümit edilen ortalama yaşam süresine çok yakın bir yaş ortalamasıdır.

Enfarktüs riski kadın ve erkekte farklıdır

Erkeklerde 35-55 yaş arasındadır. Kadınlar ise menapoz kadar korumaya sahiptir.

Menapoz sonrası, sadece hormonal tedavi görmeyen kadınlar tehlikeyededir.

Risk ancak 70'li yaşlarda damarların yaşlanmasıyla başlar.

Bunun yanı sıra, bütün uluslararası araştırmalar, kolesterol bir risk faktörü olarak düşürüldüğünde, enfarktüsden kaynaklanan ölüm oranının azaldığını gösteriyor. Fakat daha da şaşırtıcı olan, ölüm oranının azalmamış olmasıdır.

1985'te kolesterol karşıtı büyük bir kampanya açmış olan ABD'de bugün artık bu davranışlar isteri ve parano-yaya dönüşmüştür.

Özellikle bu ülkede çok yüksek olan kalp-damar hastalıkları oranını azaltmak için bütün imkanlar seferber edilmiştir. "Her doksan saniyede bir Amerikalı kalp krizinden ölüyordu" demişti doktor Lenfant. Çünkü bu ülkede 40 milyon yetişkin, normalin çok üstünde bir kolesterol oranına sahiptir.

Kolesterolle savaşmak için tıbbi birliklerde, sigorta şirketlerinde, ilaç ve besin sanayilerinde çalışanlar arasından, "öneriler" yayımlanmakla görevli bir uzmanlar komitesi oluşturulmuştur.

Bu öneriler, medyanın büyük yardımıyla, toplumun çok farklı gruplarına iletilmiştir. Hastaları eğitmeye yönelik broşürler 150.000 doktor aracılığı ile dağıtılmıştır. Diyetisyenlere, hastabakıcılara ve sağlık uzmanlarına özel dersler verilmiştir.

"Know your cholesterol numbers" (kolesterol oranınızı

öğrenin) isimli bu geniş kampanya Amerikan hayat tarzını çok etkilemiştir. Aynı şekilde gıda sanayii bu yeni "no kolesterol" (kolesterolsüz) pazara derhal el atmakta hiç de geçikmemiştir. Böylece en az yağ içeren yiyecekler bile dışlanmıştır.

Şarküteri ürünleri ve peynir, gıda sanayinin azizliğine uğramıştır. Yağlar çıkarılmış ve içinde yağ olmamasına rağmen tüketicide yağ tadı uyandırmak için her şey yapılmıştır.

Bu ürünleri mahkum ettiğini açıklayan doktor Slama, insan vücudunun tepki göstermeden bunlara kanacağına inanmamakta haklıdır. Bir besin maddesinin sindirimi esnasında devreye giren mekanizmaların karmaşıklığı göz önüne alındığında, (hormonlar, enzimler) bu yiyeceklerin birçok bozuklukluğa neden olmasından korkulmalıdır.

Biz Fransızlar'ın gözüne bu ürünler çok daha şüpheli görünmektedir. Geleneksel, otantik ve gastronomik bir beslenme alışkanlığı olan ülkemiz, damar tıkanıklığından ileri gelen ölüm oranları gözönüne alındığında dünyanın en iyi durumdaki ülkelerinden birisidir.

Fakat bu durum yüksek kolesterolün göz ardı edilmesi gerektirmez. Bu konuyu, ABD'de olduğu gibi bir saplantı haline getirmeden, sağlığınıza etkilerini objektif olarak değerlendirip ve korunmak için uygulanması gereken beslenme ile ilgili önlemlerin neler olabileceğini saptamak doğru olacaktır.

Kolesterol "sağlığa yararlıdır"!

Kolesterol düşünüldüğü kadar zararlı birşey değildir. Tersine organizmaya gerekli bir maddedir.

İki kaynaktan geldiğini belirtmekte fayda var : yüzde 70'i karaciğer tarafından sentez haline getirilir, yani organizmanın kendisi tarafından üretilir, yüzde 30'u ise beslenmeden gelir.

Bir başka deyişle, hiç kolesterolsüz bir rejim yaparak (örneğin sadece suda haşlanmış havuç yiyerek) kandaki kolesterol oranınızın başka nedenlerden dolayı yüksek ve kritik olduğunu görebilirsiniz. İşte profesör Apfelbaum'a "besinsel kolesterol ile kandaki kolesterol arasındaki ilişki çok zayıftır, bazılarında ise hiç yoktur" dedikten de budur.

Kolesterol bazı hormonların hücre zarlarının ve safra kesesinin oluşumu için gerekli bir moleküldür. Kanda kendisine taşıyıcılık görevi gören proteinler sayesinde hareket eder. İki kategoriye ayrılır:

- **Yoğunluğu az olan lipoproteinler** veya LDL (Low Density Lipoproteins): Kolesterolü başta yağ depolarının kurbanları olan atardamar bölgelerindeki hücreler olmak üzere, diğer hücrelere de dağıtır.

Bu yüzden LDL-kolesterol "kötü kolesterol" olarak adlandırılır. Çünkü kirlenen damarları, içeriden, uzunluğunca kaplar.

Atardamardaki bu tıkanma şu durumlarda kalp-damar sorunlarına yol açabilir:

- Aşağı organlarda arterlerin tıkanması
- Göğüs ağrısı veya miyokard enfarktüsü
- Beyne giden damarın tıkanması; sonucu felç.

- **Yoğunluğu çok yüksek olan lipoproteinler** veya HDL (High Density Lipoproteins): Kolesterolü elimine edilmek üzere karaciğere kadar götürür.

HDL kolesterole "iyi kolesterol" denir. Çünkü damarlarda en ufak bir birikinti yapmaz. Tersine atardamarları iltihaplardan temizleme özelliğine sahiptir. HDL oranı yükseldikçe kalp ve damar hastalıkları riski azalır.

Kandaki dozaj

Günümüz normları birkaç yıl öncesine göre çok daha esnekleşmiştir. Uyulması gereken üç nokta vardır :

- 1 - Toplam kolesterol bir litre kanda 2 gr'dan az veya 2 gr'a eşit olmalıdır.
- 2 - LDL kolesterol 1.30 gr/lt'den az olmalıdır.
- 3 - HDL kolesterol erkeklerde 0.45 gr/lt'den, kadınlarda da 0.55gr/lt'den çok olmalıdır.

Kalp -damar hastalıkları riskleri

Kolesterol oranı, 2.2 gr/lt ise kalp-damar hastalıkları riski iki katı, 2.6gr/lt'den fazla ise dört katı yüksektir. Bununla birlikte enfaktüslerin yüzde 15'nin toplam kolesterolü 2 gr/lt'nin altında olan kişilerde meydana geldiği gözlemlenmiştir. Bu yüzden bu kavram tamamen görecelidir.

Önemli olan LDL ve HDL dozajı, fakat özellikle toplam kolesterol ile HDL arasındaki orandır, bu oran mutlaka 4.5'ten küçük olmalıdır.

Fransızların yüzde 45'nin kolesterolü normalin üzerinde ve yaklaşık sekiz milyonunun da toplam kolesterolü 2.5

gr/lt'den fazladır. Oysa, kolesterolü yüzde 12.5 oranında düşürmenin kalp enfaktüsünü yüzde 19 oranında azalttığını biliyoruz. Bu durumu ciddiye almamamızda fayda var.

Beslenmeye ilişkin uyulması gereken zorunluluklar:

Yüksek kolesterol durumunda doktor bazı ilaçlar verecektir, fakat bunlar başvurulacak en son çare olmalıdır.

İyi bir beslenme çoğunlukla yeterli olacaktır.

İşte size birkaç öneri; eğer kolesterolünüz çok yüksek ise düşürmek veya önceden gerekli önlemleri almak için aşağıdakileri uygulayabilirsiniz.

1- Kilo vermek

Zayıflama (fazla kilo verildiği durumda) biyolojik parametrelerde iyileştirmeye yol açar. Kolesterol oranının azalması kuşkusuz ilk belirtidir. Tabii eğer aşırı miktarda kötü lipid alma yanlısına düşülmemişse...

2- Kolesterolü besinleri sınırlamak

Bazı besin maddeleri yüksek oranda kolesterol içerir, yumurtanın sarısı ve sakatatlar gibi. Dünya Sağlık Örgütü uzunca bir süre günlük 300 mg kolesterol oranını aşmamak gerektiğini tavsiye etmiştir. Oysa, son araştırmalar tam tersine perhizin bu yönünün çok ikincil sırada kaldığını ve günlük 1000 mg kolesterolük bir besin alımının, kolesterolü sadece yaklaşık yüzde 5 arttırdığını kanıtlamıştır.

Son yayınlar yumurtanın, bilindiğinin aksine çok daha az etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Öyle ki yumurtanın içinde bulunan yüklü miktardaki lesitin, kolesterol içeriğini nötr hale getirir.

Dolayısıyla yiyeceklerdeki kolesterol miktarını göz ardı edebiliriz, fakat yağ asitlerinin doymuşluk derecesinin farkında olmamız gerekiyor.

3 - Lipidleri seçmek

Katı yağların üç kategoride sınıflandırılması gerektiğini yiyeceklerin besinsel içeriğini kapsayan bölümde görmüştük.

a. Doymuş yağlar

Bunlar et, şarküteri ürünleri, yumurta, süt, süt ürünleri, peynir ve palmiye yağında bulunan yağlardır. Bunlar, daha çok çörek ve pastalarda da bulunur.

Bu yağlar teorik olarak toplam kolesterol oranını ve özellikle atardamar bölgelerinde birikerek, damar hastalıklarına yol açan LDL kolesterol oranını yükseltir.

Kümes hayvanlarına gelince, derileri çıkarılırsa, doymuş yağ oranı çok düşer. Dolayısıyla tüketilmelerinin kolesterolün yükselmesi üzerindeki etkisi de azdır.

b- Hayvansal veya bitkisel kökenli çoklu doymamış yağlar

- Hayvansal kökenli çoklu doymamış yağ asitleri temel olarak balık yağlarında bulunur.

Eskiden, temel besin maddeleri balık yağından oluşan eskimoların, genetik nedenlerden dolayı kalp-damar hasta-

lıklarına yakalanmadıkları düşünülürdü. Fakat daha sonra esas önleyicinin yedikleri besinin doğasında bulunduğu anlaşıldı.

Balık yağı, LDL kolesterol ve trigliseridlerde bir düşüş yaratır, aynı zamanda kanı daha akıcı hale getirir. Bu da, damarlarda oluşan pıhtılaşma riskini azaltır.

Böylece, bilinenin aksine balık ne kadar yağlı olursa, kolesterol üzerinde o kadar olumlu bir etki yarattığını da öğrenmiş olduk. Dolayısıyla mümkün olduğunca çok somon, ton, hamsi ve ringa balığı yemeliyiz.

- Bitkisel kökenli çoklu doymamış yağ asitleri toplam kolesterolü düşürdüğü için, uzun süre ayrıcalıklı bir yer kazandı. Daha sonra LDL kolesterolü düşürmesinin yanı sıra HDL kolesterolü düşürdüğü de fark edildi ki, bu iyi bir şey değildir.

Bunlar, ayçiçek, kolza, ceviz, üzüm çekirdeği yağında bulunur. Oksitlenmeye çok müsaittir ve bilindiği gibi oksitlenmiş sıvı yağ damar için tehlikelidir.

Aynı şekilde margarin haline dönüştürüldüklerinde daha tehlikeli olur. 17 bin Amerikalı hastabakıcı üzerinde yakınlarda yapılan bir araştırma, margarinlerin damarlarda yağ dapolanmasını kolaylaştırdığını ortaya çıkarmıştır.

c- Tekli doymamış yağlar

Tercih edilmesi gereken yağlar bunlardır. Özellikle zeytin ve kolza yağında bulunan oleik asittir.

Zeytinyağının kolesterol üzerinde olumlu bir etkisi olan bütün yağlar içinde en iyisi olduğu kabul edilmektedir. Kötü kolesterolü (LDL) düşürüp, iyisini (HDL) yükseltebilen tek yağ zeytinyağıdır.

Zeytinyağlı ton balığı, kolesterole karşı gerçek bir panzehir özelliği taşır.

Ördek ve kaz yağları da bu tekli doymamış yağ asitleri kategorisine girer.

Kaz ve ördek ciğerinden yapılan yemekler, kardiyovasküler (kalp ve damar) sisteme yararlı olduğundan rahatlıkla yenilebilir.

4) Besinsel liflerin payını arttırmak

Yemek borusunda liflerin bulunması, lipidlerin metabolizmasını iyileştirir.

Pektin tüketimi (örneğin elma yiyerek) kolesterol oranında hissedilebilir bir düşüş yaratır. Kuru fasulye helvesi veya su yosununda bulunan eriyebilen lifler de aynı etkiyi yaratır.

5) Biraz şarap içmek

Profesör Masquelier, alkolün "iyi kolesterol" (HDL kolesterol) oranını yükselttiğini ve içerisinde bulunan polifenollerin de damarların iç yüzeyini koruduklarını kanıtlamıştır.

İstatistikler nüfusun düzenli olarak şarap içtiği ülkelerin (Fransa, İtalya, İspanya, Yunanistan...) kalp ve damar hastalıklarından meydana gelen ölüm oranının en düşük olduğu ülkeler arasında yer aldığını, açık bir şekilde gösteriyor.

6) Sağlıklı yaşamak

Stresin, tütün bağımlılığı ve hareketsizliğin kolesterol

ve atardamarlar üzerinde olumsuz bir etkisi vardır. Dolayısıyla daha sağlıklı bir yaşam yalnızca iyileştirici önlemler şeklinde değil, aynı zamanda önleyici tedbirler şeklinde de olmalıdır.

Akdeniz rejimi

Akdeniz rejimi aşağıdaki maddeleri biraraya getirdiğinden kalp ve damar sistemine mümkün olan en iyi önemi oluşturmaktadır.

- Çok miktarda balık, (az et)
- Sebze özellikle de soğan
- Baklagiller (fasulye, mercimek, bakla, nohut)
- Meyve: turuncgiller (limon, portakal, mandalina, bergamut, greylift ve yağı çıkarılan meyveler (ceviz))
- Bol lifli ekmek
- Mayalanmış süt ürünleri (yoğurt)
- Sarımsak
- Zeytinyağı (az tereyağı)
- Şarap

Girit adası, şarap ve bol miktarda zeytinyağı tüketen halkı ile Avrupa'nın kalp ve damar hastalıklarına en az rastlanan bölgesidir.

7) Yüksek ensülini düşürmek

Yüksek kolesterolü hastalarda katı yağların yasaklanması ve besinsel kolesterolün tamamen kaldırılmasının kolesterol oranlarında bir düşüş yaratmaması bir çok Amerikalı doktoru çok şaşırtmıştı.

Buna karşılık yüksek ensülini tamamen ortadan kaldı-

ran düşük kan şekeri endeksli bir beslenme alışkanlığının benimsenmesinin katı yağ ve besinsel kolesterol tüketiminin azaltılmasına, hatta bazı durumlarda arttırılmasına rağmen kan parametreleri üzerinde (kolesterol, trigliserid) optimal düzenleme sağladığı kanıtlanmıştır.

Bu istatistiksel tespit, New Orleans Baptist Hastanesi'nde çalışan kalp cerrahı Doktor Morisson C. Bethea tarafından Montignac Yöntemi'ni kendi servisinde uygulamasından sonra yapılmıştır.

8) Kandaki trigliserid fazlasını önlemek

Bu durum başlıbaşına kalp-damar hastalıklarına bir risk faktörü olarak görülüyor. Genellikle fazla alkol ve şeker alımıyla oluşur.

Uygulama yapılması gerekenler:

- Yağlı balık yemek
- Kan şekeri endeksi düşük glusidler yemek
- Şekerli yiyecekler (şekerlemeler) ve alkollü içeceklerden kaçınmak.

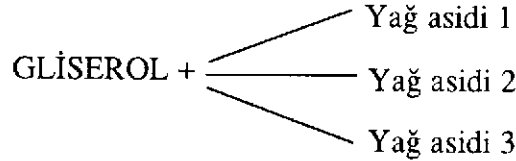
9) Bilinmesi gerekenler

INSERM'de araştırma bölüm başkanı ve lipid uzmanı olarak çalışan Profesör Serge Renaud'ya göre, yapılan bazı araştırmalar, peynirde kolesterol oluşturan yağ asitlerinin kalsiyum ile birleşerek, sindirimi zor, erimeyen tuzlar oluşturduklarını gösteriyor. Böylece şimdiye kadar düşünülenin aksine, peynir yemenin kolesterol açısından çok daha az risk taşıdığı ortaya çıkıyor.

Diğer araştırmalar, çiğ (kaynatılmamış) sütle peynir mayalanmasının, katı yağların doğasında tam bir değişim yarattığını gösteriyor. Aslında, bağırsaklarda emilmesini tamamen nötralize edecek oranda değişime uğrayan, doymuş yağın molekül yapısıdır.

Dolayısıyla taze süttten yapılan geleneksel peynirin kalp-damar sistemine hiçbir kötü etkisi bulunmaz. (Aşağıdaki şemaya bakınız)

Besinsel yağlar (lipidler) yüzde 98 oranında; bir alkol molekülü (gliserol) ile üç yağ asidi molekülünden oluşan triglisidlerden meydana gelir.



Doymuş yağlardan sadece 2 numaralı pozisyonndaki yağ asitleri bağırsaklarda iyi emilir. Oysa, katı yağların molekül yapısını değiştiren çiğ sütteki doğal mayalanma 2 numaralı pozisyonndaki yağ asitlerinin büyük bir bölümünü ortadan kaldırır.

Böylelikle, çiğ süttten yapılma bir peynirde doymuş yağ oranı yüksek bile olsa, bağırsaklarda emilen kısmı çok azdır. Aynı zamanda çok az doymuş bir katı yağ tüketimine rağmen, yüksek bir kolesterol oranı olmasının PP vitamini eksikliğine bağlı olabileceği de bilmek gerekir.

Yüksek kolesterolü olanların özetle almaları gereken önlemler

- Çok şişmansanız kilo vermek,
- Et tüketimini azaltmak (günde en fazla 150 gr),
- Az yağlı etleri tercih etmek (at, yağsız sığır),
- Et yerine daha çok kümes hayvanları yemek (derisiz),
- Sakatat ve yağlı şarküteri ürünlerinden kaçınmak,
- Balığı tercih etmek (haftada en az 300 gr),
- Az tereyağ (günlük maksimum 10 gr) ve az margarin yemek,
- Yağsız süt ve yağsız (% 0) süt ürünlerini tercih etmek, yoğurt yemek,
- Lif tüketimini arttırmak (meyve, tahıllar, sebze ve sebzegiller),
- Besinsel tekli ve çoklu doymamış yağ asiti (zeytin, ayçiçek, kolza, mısır) tüketimini arttırmak,
- Yeterli miktarda A, PP, C, E vitaminleri, selenyum ve krom (bira mayası) almak,
- Polilenol ihtiva ettiğinden tanin açısından zengin şarap içmek (günde maksimum 1/2 şişe),
- Stresi kontrol etmek,
- Spor yapmak,
- Sigarayı bırakmak.

Beslenme ve Spor

Eğer, kader birgün sizi New York sokaklarında günün ilk ışıklarından önce dolaşmaya itecek olursa, sabahın beşinden itibaren spor giysilerine bürünmüş kan ve ter içinde olan Amerikalı jogger'ları mutlaka görürsünüz.

Ciğerlerinin maruz kaldığı aşırı kirliliğe rağmen, günün ilk saatinin bu sportmen insanları, günümüzde her mükemmel Amerikan vatandaşının el kitabında yazılı bulunan bir ritüeli yerine getirir.

Birkaç sözde maratoncu dışında, bu erkenci "umutsuzlar" sürüsünün çoğunluğu, hayallerindeki forma kavuşabilmenin sadece günlük fiziki eforlarla sağlanabileceğini düşünen kişilerdir.

Zaten bütün Amerika, yıllardır, ortalama vatandaş kilosunun sürekli artmasına rağmen en iyi zayıflama yolunun bir yandan kalori kısmak, öte yandan da çok kalori yakmak olduğuna inanır.

Parisliler ise pazar Boulogne Ormanı'nda sabahları göl çevresinde birkaç tur atmakla yetinir. Bu parkur aynı zamanda, haftalık oksijenlerini almak için, iyi bir fırsat, arkadaşlarıyla görüşmek için de bahanedir. Bir çoğu da bu kas çalıştırma çabasının ardından güçlü bir yemek yer.

1989'da büyük bir haftalık gazete tarafından yapılan araştırma Fransızların yüzde 66'sının spor yapmanın zayıf-

lamanın en iyi yolu olduğuna inandığını gösteriyordu.

Çok daha şaşırtıcı olan şey ise, bu yolu deneyenler arasından başarıya ulaşanın sayıca çok az olmasıdır. Çünkü beslenme alışkanlıklarını değiştirmeden kilo vermek fikri tamamen aldatıcıdır.

Sporun enerji kaybını arttırdığı yadsınamaz fakat bu kayıp gerçekte düşünülenenden çok daha azdır.

SÜREKLİ YAPILAN SPOR	SPOR YAPARAK 1 KG YAĞ KAYBI İÇİN GEREKLİ ZAMAN	
	ERKEK (saat)	KADIN (saat)
Normal yürüyüş	138	242
Hızlı yürüyüş	63	96
Golf	36	47
Bisiklet	30	38
Yüzme	17	21
Jogging	14	18
Tenis	13	16
Squash	8	11

Doktor Mondenard'ın çalışmaları, beden hareketleriyle 1 kg yağ kaybetmek için saatler ayırmak gerektiğini gösteriyor.

Bu durumda, sadece spor yaparak dört ayda beş kilo vermek isteyen kişi, haftada beş gün 1.5 saat jogging yapmak zorundadır.

Önemli olan dayanıklılık

Beden hareketleriyle zayıflamak niyetinde olanlar, sonuç almak için, olabildiğince uzun süre hareket yapmalıdır. Kasları aralıksız bir saat çalıştırmak, bir gün içerisinde üç ayrı kez otuzar dakika çalıştırmaktan çok daha yararlıdır.

Çünkü, dinlenirken, organizma kandaki yağ asitlerini ve kaslardaki ATP'leri yakıt olarak kullanır.

Beden hareketine başlandığında organizma, kaslardaki glikojeni çeker ve tek başına çekildiği takdirde glikojen 20 dakikada tükenir.

25 dakika hareketten sonra harcanan enerjinin yarısı glikojenden, diğer yarısı da depolanmış yağların (lipoliz) dönüşümünden gelir.

40 dakikalık hareketin sonunda, kalan glikojeni korumak için, çoğunlukla yağlar kullanılır. Dolayısıyla, depolanmış yağlar, ancak 40 dakikalık sürekli ve yoğun hareketler sonunda eritilebilecektir.

20 dakikalık, üç kez spor yapıldığı takdirde, enerji kaynağı olan glikojen, her seferinde kendini besleme aracılığı ile yeniden oluşturma zamanına sahip olur.

Olumlu sonuçlar elde etmek için dayanıklılık gerektiren sporları (en az 40 dakikalık sürelerle haftada minimum üç kez) yapmak gerekir (bisiklet, jogging, yüzme...). Üç günlük bir ara, önceden elde edilmiş olumlu sonuçları yok eder.

Ayrıca spor yapacak kişinin, bu kitaptaki temel prensiplere uygun bir beslenme alışkanlığı benimsemesi, özellikle

hipoglisemi (kan şekeri düşmesi) riskini ortadan kaldırmak açısından önemlidir.*

Aynı şekilde spora yavaş yavaş başlamak, bir anda antremansız vücuda yüklenmemek gerekir. Fizyolojik işleyişlerini değiştirmek için organizmanın zamana ihtiyacı vardır.

Spor yararlı olabilir

Akılcıca ve sağlıklı bir yaşam ve daha iyi oksijenlenme ana amacına yönelik olduğu takdirde spor yararlı olabilir.

Diyebiliriz ki insan vücudu (her bir fonksiyonu gibi) “ancak kullanılmadığında gerçekten eskir.”

Dolayısıyla beden hareketleri, kalp ve ciğer işleyişlerini iyileştirip, yaşlanmayla mücadeleye olanak sağlayan bir sürekli dirilme/canlanma yöntemidir.

Kilo sabit kalsa da, çalışan kas yavaş yavaş yağların yerini alacak, bu da genel görünüşün incelmesine yol açacaktır.

Kas hareketleri organizmanın “restorasyon”una faydalı bir yardım olarak da görülebilir. Yani bu kitapta yer alan tavsiyeler ışığında yapacağınız yeniliklere bir yardımdır.

Glükoz toleransı biraz arttırılmış ve yüksek ensülin (kan şekeri düşüklüğü ve aşırı şişmanlık etkeni) önemli oranda azaltılmıştır. Bu özellikle yüksek ensülini hızla düzelten sporun yararı ile gerçekleşir.

* Gerçek anlamda sporcuların beslenmesi çok daha karmaşıktır ve her spora özgü besinsel kuralları içerir. Bu kurallar bu kitapta yer alamayacak denli spesifiklerdir.

Şunu da eklemek gerekir, yüksek kolesterol gibi yüksek tansiyon da (gözle görülür bir biçimde) düzelir. *

Psikolojik açıdan da spor sağlıklı sonuçlar verir. Bu daha çok vücudun keşfi, tanınması ve gerçek bir gençleşme hissinden kaynaklanır. Başta belki de bir “ceza” olarak algılanan spor, hızla ve performans ilerlemesiyle gerçek bir huzur ve rahatlık kaynağına dönüşür.

Bedensel hareketler metabolizmayı genel olarak iyileştirerek, zayıflamanın arkasından kilonun sabitlenmesi ve formun korunması garantisini de sağlar.

Amaçta yanılmamak gerekir

Spor konusunda çağdaşlarımızın maalesef biraz fazla uç noktalara varan davranış ve tutumları vardır.

Tüm zamanını bar tezgahında veya televizyon karşısında geçiren, sigara ve alkol alan sözde sporcu ile profesyonelleri taklit ederek genç kalmak için canı çıkanlar arasında ancak, sağduyunuzla görebileceğiniz bir fark vardır.

Pazartesi günü bürolardaki iş molaları, sadece, aşırı alkol veya haftasonu besinsel aşırılıklarına bağlı değildir, bir çoklarının yaptığı gibi antremansız, kendini iyi hissederek gerçek kapasitelerini yanlış hesaplayıp spor yapmış olmalarından da kaynaklanır.

Beslenmenin sağlıklı yönetimi ve beden hareketlerinin makul ve düzenli bir biçimde uygulanması, akıp geçen yıl-

* 40 yaşının üstündekilerin spora başlamadan önce kalp-damar sisteminin kontrolünü yaptırmaları ve elektrokardiogram çektimeleri şarttır.

ları, soğukkanlılık, gençlik ve iyimserlik ile kabul etmenin gerekli şartıdır. Fakat bu aynı zamanda bir ruh halidir de.

Birinci kata çıkmak için beş dakika boyunca inatla asansör bekleyenleri ya da yandaki bakkala sigara almaya giderken inatla arabalarına binenleri gördüğümüzde, onlara sadece hamburger ve kola ile beslenenlere karşı duyduğumuz acıma hissini duyabiliriz.

İdeal Kilo Hesapları

İdeal kilonuzu nasıl hesaplırsınız?

İdeal kiloyu hesaplamak için iki yaklaşım vardır.

1. Lorentz formülü

$$\text{İdeal kilo} = (\text{Boy uzunluğu cm} - 100) - \frac{(\text{boy} - 150)}{2}$$

Eğer 1.70 boyundaysanız, 60 kg olmanız normaldir. Öte yandan eğer 1.50 boyundaysanız ideal kilo bu formüle göre 50 kg civarında çıkar ki, bu biraz aşırı sayılabilir.

2. BMI (Vücut Kütle İndeksi) veya Quetelet formülü

Bu formül, hesaplama bakımından daha ilginçtir. Günümüzde de uluslararası düzeyde kabul edilmiştir.

Bu formül vücut ağırlığının (kilo olarak) boy uzunluğunun (metre olarak) karesine bölünmesi ile elde edilen ilişkiye dayalıdır.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Ağırlık}}{(\text{Uzunluk})^2} \text{ veya } \frac{A}{U^2}$$

Yukarıdaki formülü kilo ve boyunuza uyguladıktan sonra elde ettiğiniz sayı ile kendi BMI'nızın değerlendirebilirsiniz.

- 20-23 arası BMI: Normal bir vücut ağırlığınız var.

- 24-30 arası BMI: Kilo fazlanız var.
- 30 ve üstü BMI: Şişmanlıktan söz edebiliriz.

Lorentz formülünün aksine, bu formül size “normallik” açılımı verir ve belirli bir kiloya odaklanmanızı önler.

Yağların Coğrafyası

Paradoksal olarak tartınız her zaman kilo fazlanızı değerlendirirken için en iyi araç değildir. Çünkü kilonuz vücudunuzdaki değişik kitlelerin bir toplamıdır: İskelet, kaslar, iç organlar, su ve yağ.

Öte yandan şişmanlık sadece yağ kitlesindeki fazlalık olarak tanımlanır. Kadınlarda yağ kitlesi vücudun %25’ini temsil eder. Sporcu bir kadının ağırlığı daha fazla olabilir, ancak bu ağırlık kas kitlesinden kaynaklandığından şişmanlıktan bahsedilemez.

Ayrıca vücudumuzdaki suyun ağırlığı, vücut ağırlığımızın 2/3’ünü temsil eder. Bu durumda örneğin kadınlarda adet döneminin başında veya sonunda kolaylıkla bir-iki kiloluk oynamalar oluşabilir.

Anlıyacağınız gibi, “zayıflamak” ile “kilo vermek” iki ayrı şeydir. Zayıflamak, fazla olan yağın kaybedilmesi olup, lüzumsuz yere vücudun suyunu kaybettiren ve tehlikeli sonuçlara yol açan diyetlere* başvurulmaz.

* Diyetetik: İdrar söktürücü

1. Vücudunuzdaki yağ hacminin ölçümü

Günümüzde vücuttaki yağ hacmini tamı tamına ölçen bir yöntem vardır. Bunun için elektro kardiyogram’a benzeyen bir araca bağlanırsınız ekranda su, kas ve yağ kitlelerinizi görebilirsiniz.

Bu araç kişinin yağ hacmini ve zayıflama aşamalarında yağ kitlesinin değişimini tamı tamına ölçer. Maalesef günümüzde beslenme alanında çalışan çok az doktor bu araçı kullanmaktadır.

Ancak bu araç yağ kitlelerinin organizmanın coğrafyası içindeki dağılımını tanımlayamaz. Bu durumda, scanner’a baş vurulabilir ya da daha kolayı vücudun ölçümü bel ve kalçalardan alınabilir. Bel ve kalça ölçümü 0.85’ten az olmalıdır.

Aşağıda değişik şişmanlık kategorilerini göreceksiniz.

2. Android şişmanlık (Erkeksi)

Bu kategoride vücudun üst kısmı daha şişmandır: Yüz, boyun, göğüs ve karın (göbek deliğinin üstü).

Bu kategoride bulunan şişmanların bazı metabolik sorunları vardır: Diyabet, yüksek tansiyon, yüksek ensülin, yüksek kolesterol, yüksek trigliserid ve kronik rahatsızlıklar.

Bu tür şişmanlıkta yağ hücreleri yağ fazlası ile aşırı genişlemişlerdir ancak hücre sayısı çoğunlukla normaldir. Bu yüzden de zayıflamaları oldukça kolay olur.

3. Gynoid şişmanlık (Kadınsı)

Bu tür şişmanlarda, yağ kitlesi vücudun alt kısımlarında toplanmıştır: Bel altında, karın, kalça, baldırlar... bacaklar.

Bu durumda metabolik sorunlar daha az olmakla birlikte, damarlarda yetmezlik vardır, dizler ve kalçalarda artroz olabilir. Zarar, estetik açıdan olduğu kadar mekanik açıdan da mevcuttur. Bu tür şişmanlık özellikle kadınlarda diğer bir istenmeyen durum şeklinde kendini gösterir: Selülit.

4. Derindeki yağ depoları

Üçüncü bir yağ dağılımı tipi yakın tarihlerde tanımlanabilmiştir. Bu karında, iç organlar düzeyinde oluşan yağ fazlasıdır. Çok derindeki bu yağ depoları "dışarıdan" görülmezler. Bel ölçümü tamamen normal olabilir. Ancak bu durum, diyabet veya kardiyovasküler hastalıkları ortaya çıkarabileceğinden risklidir.

Özellikle sigara içen kadınlarda, kiloları normal bile olsa, bu tür derin yağ depoları oluşması riski vardır.

Kendinize gerçekçi bir hedef koyun!

Tartı aletimizin ağırlık fazlamızı çok mükemmel bir şekilde değerlendiremediğini belirlemekle birlikte, yine de bu araç kendinize bir hedef saptadıktan sonra yaptığımız ilerlemeleri değerlendirmeniz açısından yararlıdır.

Ancak bu hedef gerçekçi olmalıdır! Elli yaşında bir insan için, yirmi yaşındaki kilosuna kavuşmak ulaşılması imkansız bir hayal olabilir. Öte yandan bir hayale dayalı ve

sonu hayal kırıklığı getirecek bir görüş açısı yerine, işe gerçekçi hedefleri olan bir zayıflama projesi ile başlamak yerinde olur.

Zayıflamaya başlamadan önce kendinize şu soruyu sorun. Gerçekten kilo vermek istiyor musunuz? Vücudunuzun yeni imajını benimseyebilecek misiniz? Çünkü bazen, örneğin bir aile veya eşler arası gizli bir çatışmaya neden olabilir.

Bu derinlerdeki sorun, zayıflama sorunundan daha ciddi olabilir. Kilo, bazen kişilerin psikik sorunlarını bilinç altında dünyaya, özellikle kadınlarda erkeklerin dünyasına karşı koymak biçiminde ifade edebilir. Böylesi kişiler cinsel olarak çekici hale gelmeye tahammül edemeyebilirler.

Görüldüğü gibi, böylesi durumlarda kişinin kendi kendine teşhis koyması çok zordur. Durumu derinlemesine düşünüp, kişinin kendine doğru soruları sorması gerekir.

Ama ne olursa olsun, bazı kişilerin zayıflamaya gerçekten gereksinimi olmadığını kabul etsem bile, kötü beslenme alışkanlıklarının her halükarda herkes için düzeltilmesi gerektiğini yineliyorum.

Eğer I. AŞAMA'yı uygulayacak cesaretimiz yoksa veya amacınız kilo vermek değilse bile, II. AŞAMA'daki yöntemde belirtilen genel ilkeleri uygulamak temel hedef olmalıdır. Bu uygulama sadece vücudun değişmesini ortaya çıkarmakla kalmayıp aynı zamanda beslenme bazında çok daha zengin besinleri seçmenize dolayısıyla da kendinizi hem moral hem de fiziksel anlamda daha iyi hissetmenize yol açacaktır.