

Temel felsefe doğruysa, doğru yönlendirildiğinde kilo veremeyecek kimse yoktur!

Modern dünyada insanlar kilo sorunu ile mücadele ederler. Ancak son yıllarda bu konuda pek çok yanlış söylem geliştirildi. Özellikle Amerika'dan gelen bilimsel olarak temelsiz ve mantıksız söylemlerin en yanlış az ve sık yemektir, bu sağlığa büyük bir ihanettir, diğer adı domuzluktur! Bir insan günde 6-7 kez beslenmez!

Eskiden, 1950'lere kadar insanlar genelde günde iki öğün yemek yerd, arada bir şeyler yemek ayıptı! 1950'li ve 60'lı yıllarda genç ve yaşlı insanların gruplar halinde çekilmiş fotoğraflarına bakıldığında dikkat çeken nokta, aralarında hiç şişman insan olmamasıdır. Bu insanlar fakir değildi ve o yıllarda diyetisyenler ve diyet kitapları da yoktu. O dönemlerde insanlar günde ortalama iki öğüne yetecek kadar yemek yiyor ve aralarda atıştırmıyorlardı!

Sağlıklı bir şekilde kilo vermenin ilk prensibi günde iki öğün yemektir ki bu herkese yeter. Önemli bir şehir efsanesi vardır, sokağa çıkıp günün en önemli öğünü nedir diye sorsanız yüzde doksanı kahvaltı diyecektir! Kahvaltıda bir sakınca yoktur ama gerekli değildir ve günün en önemli öğünü de değildir. Bu, 1950'lerde bir kahvaltılık gevrek firmasının reklam kampanyasından alınmış bir slogandır. Aşırı kilolu değilseniz, şeker veya kolesterol sorunuz yoksa ve kahvaltı yapmak istiyorsanız, sorun yok ama gerekli değil, ondan özel bir fayda beklemeyin!

Genel olarak, en sağlıklı diyet günde iki öğün yenen diyetdir. Ancak yenilenlerin kalitesi de çok önemlidir; meyve, sebze, salata, baklagiller, kompleks karbonhidratlar ve lif açısından zengin sağlıklı bir diyet oluşturmak ana hedef olmalıdır.

Ayrıca, zaman zaman oruç tutmak vücuda ihtiyaç duyduğu dinlenme ve yenilenme süresini verir. Oruç tutmanın daha kolay bir yolu aralıklı oruç tutmaktır. Aralıklı oruç ve sağlıklı beslenme, ve harekete dayalı bir program, metabolizmanın normale dönmesini sağlar. Metabolizma normal çalıştığında kilo, şeker ve kolesterol düzenlenir. Az ve sık yemenin insana verdiği en büyük zarar, kişi ne kadar az ya da sağlıklı beslenirse beslensin, her besinin insülin salgılanmasına neden olması ve bu devam ettiğinde insülin direncinin gelişmesidir. İnsülin direnci diyabetin ilk basamağıdır ve hücreler bir süre sonra insülini görmezden gelmeye başlar. Az ve sık yemek yenildiğinde ve ara öğünler bırakıldığında pankreas ve karaciğer dinlenir ve sayısız fayda sağlanır.

Aralıklı oruç prensibi 5-10 yıl önce gündeme gelmiş çok önemli bir prensiptir. Bütün dinlerde ve kültürlerde oruç geleneği vardır ve orucun insan sağlığı üzerindeki etkilerinden bahsedilir. Bilim Dünyası bunu yeni keşfetti! Oruç tutarak belli bir süre kalori alınmadığında, kalori tüketilmemesinin 14. saatinde hücrelerde otofaji

denilen bir mekanizma çalışmaya başlar. Otofaji, lizozom adı verilen hücre çöpçüleri tarafından gerçekleştirilen bir temizlik eylemidir. Hücrelerdeki yıpranmış proteinler ve organeller yenilenir ve yenileriyle değiştirilir. Otofaji aynı zamanda bir geri dönüşüm ve gençleşme eylemidir. Diğer bir deyişle yaşlanmayı geciktirme yöntemi!

Oruç tutarken veya aralıklı oruç uygulanırken, karaciğer ve pankreas dinlenir, hücrelerdeki insülin direnci kırılır, hücreler insüline karşı daha duyarlı hale gelir ve en önemlisi hücrelerin enerji metabolizması hızlanır, şeker ve besinler daha hızlı yakılır ve daha etkin kullanılır.

Vücuda her gün kendini onarması ve iyileştirmesi için şans vermek çok önemlidir. Belirli zaman aralıklarında örneğin 12, 14, 16 saat yemek yememek çok faydalı ve çok da zor değildir. Bu sayede vücutta otofaji, mitofaji, atıkların atılması, temizlenmesi, eski parçaların geri dönüşümü gibi süreçler gerçekleşir. Kök hücre üretimi ve antioksidan enzimler artar, inflamasyon azalır. Beyin kimyasına, kemik yoğunluğuna ve kas kütlesine destek sağlanır. İnsülin direnci ve abdominal yağlanma azalır. Bu yüzden tıbbi tedavinin yanı sıra günlük bakım ve onarım da çok önemlidir. Örneğin, her gün evdeki çöpler kapıya kadar getirilir, ancak biri gelip almazsa çöpler yığılır ve ortalığı dağıtır. Sürekli yemek yemenin de vücut üzerinde böyle bir etkisi vardır. Durmak, ara vermek, vücuda onarması ve iyileşmesi için zaman tanımak gerekir. Böylece yaşam süresi uzar ve kronik hastalık riski azalır.

Aralıklı oruç prensibi 16 saat boyunca kalori tüketmemeyi öngörür, yöntem oldukça basittir, akşam 8'den sonra hiçbir şey yememek. Zaten akşam 8'den sonra kimse yemek yememelidir. Akşam sekizden sonra tekrar yemek yemek sindirimi zorlaştırır, uyku kalitesini bozar, yatkınlığımız varsa reflüye neden olur... Saat 12'de yatarsak 4 saat kazanılır, 8 saat uykuda geçirilirse 12 saat, kahvaltı atlanıp ilk öğün öğlen yenirse toplam 16 saat olur. İşte sabah 8 ile öğlen 12 arasındaki 4 saat, otofajinin başladığı ve metabolizmanın yağ yakma moduna geçtiği zamandır. Bu 4 saat içinde 30 dakikalık bir yürüyüş yaparsanız yağ yakımı çok artacaktır. Bu kilo vermenin anahtarıdır.

Aşırı kilo, alınan kalori ile yakılan kalori arasındaki dengesizlikten kaynaklanır. Yakılandan daha fazla kalori alınırsa kilo alınır. Örneğin bir kase salatanın kalori değeri 50 kalori iken, bir dilim kremalı pasta yaklaşık 300-400 kaloridir!

Zayıflama diyetlerinin temel yaklaşımı kalori kısıtlaması yani gıda kısıtlamasıdır. Bu yöntemle insanlar aç oldukları ve doyumluk hissetmedikleri için metabolizmaları açlık moduna geçer ve kendini korumak için yavaşlar. Yani az yiyerek metabolizmayı kandırmak mümkün değildir ama çok yiyerek metabolizma

kandırılabilir. Örneğin büyük bir kase salata yemek yeterince doyurucu olduğu için metabolizma herhangi bir açlık algılamaz ve normal çalışır.

Birçok kez diyetisyen diyeti denemiş, az ve sık yiyerek yani kalori kısıtlaması yoluna giderek kilo vermeye çalışmış kişiler üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar, bu kilo verme diyetlerinin başarı oranının sonunda en fazla yüzde 9 olduğunu gösteriyor. Diyetlere başlayanların yaklaşık yarısı ilk 10-15 gün içinde pes ediyor, geriye kalan yüzde elli ise verdiği kadar kilo verebiliyor ama ne yazık ki verilen kilolar çok hızlı bir şekilde geri alınıyor. Sonuç olarak böyle bir kilo verme diyetine girenlerin sadece yüzde 9'u başarılı oluyor.

Ancak bu tür başarısız denemeler tekrarlandığında ve farklı diyetisyen reçeteleri denendiğinde insanlar psikolojik strese giriyor ve gereksiz obezite cerrahisi yöntemlerine başvuruyor. Einstein'ın güzel bir sözü vardır: Aptallık ya da delilik, aynı şeyi yapıp farklı sonuçlar beklemek demektir! Temel felsefe yanlış olduğunda, verilen programlar başarısız olur. Doğru yönlendirildiğinde kilo veremeyecek kişi yoktur.

Başarılı bir kilo verme süreci ile diyabet, kolesterol, hipertansiyon ve kalp hastalığı gibi hastalıklar bile gerileyebilir, sağlık geri kazanılabilir!

Kalorisi düşük olan sebze, salata ve meyveler vitamin, mineral ve antioksidanlar açısından oldukça zengindir. Bu besinlerden günde yaklaşık 5 porsiyon almamız genel sağlığımız için çok önemlidir (1 orta boy elma veya 150 - 200 gr sebze veya salata 1 porsiyon olarak kabul edilir). Böyle bir diyetin en önemli faydası liftir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 40 yıl boyunca çeşitli bilimsel kuruluşlarla birlikte yürüttüğü toplam 185 çalışma sonucunda meyve, sebze, salata, baklagiller, tam tahıllar gibi lif açısından zengin bir diyet uygulayan kişilerde kalp damar hastalıkları, diyabet ve kanserlere yakalanma oranının %15 - %35 daha az olduğu tespit edilmiştir...

Sağlıklı beslenmenin ve kilo vermenin yolu lif açısından zengin gıdalarla beslenmekten geçiyor. Lif açısından en zengin gıdalar şunlardır:

Her 100 gramda:

Bezelye 16 gram,

Mercimek 16 gram,

Barbunya fasulyesi 15 gram,

Brokoli 10 gram,

Yulaf ezmesi 5 gram,

Tam Buğday Makarnası 6 gram,

Tam Buğday Ekmeği (1 dilim) 3 gram,

Elma / Armut (1 orta boy) 5 gram,

Ceviz / Badem (50 gram) 6 gram lif içerir.

Kabak, pırasa ve ıspanak gibi sebzeler de bol miktarda lif içerir.

Aslında lif insan sindirim sistemi tarafından sindirilemez ancak bağırsaklardaki probiyotik bakteriler için en önemli besin maddesidir. Bu bakteriler lifi besin olarak alır ve karşılığında kısa zincirli yağ asitleri adı verilen bazı faydalı yağlar üreterek bağırsak duvarlarını besler, sağlıklı olmalarını ve bağırsak kanserlerine karşı korunmalarını sağlar. Ayrıca bitürik asit, asetik asit gibi bu kısa zincirli yağ asitleri kana karıştığında Omega 3 yağ asitleri gibi faydalı etkilere sahiptir. Öncelikle beyindeki iştah hormonunu baskılar, şeker ve kolesterol seviyelerini dengeler, kalp ve damar sağlığına faydalı katkılarda bulunur, iltihaplanmayı azaltır ve damarlardaki akışı düzenlerler.

Bir diğer kriter ise fikir veren bel çevresi ölçümüdür. Bel çevresi özellikle visseral yağlanmayı da gösterdiği için bir hastalık risk faktörü olarak bilinmesi gereken bir ölçüdür. Erkeklerde 100-105 cm, kadınlarda ise 90 cm'ye kadar normal kabul edilir. Ancak bunun da bir eksikliği var, boyu hesaba katmıyor! Örneğin birinin boyu 1.75 cm, bel ölçüsü 105 cm ise ciddi bir göbeği var demektir ama boyu 1.85 - 1.90 cm olsaydı o göbek bu kadar görünür olmazdı.

Biraz daha doğru sonuç verecek yöntem ise bel çevresi ölçümünü boya bölmektir. Örneğin bel çevresi 100 cm ve boy 180 cm ise ölçüm sonucu 0,55 çıkar. 0,50 - 0,55 aralığı normal kabul edilir. En doğru sonuçlar sağlık kuruluşlarında yapılan Vücut Kitle Analizi ile bulunur.

Son olarak, uyku düzeni ile kilo alımı arasında ciddi bir ilişki vardır. Bilimsel çalışmalar uykunun sadece vücudumuzu ve beynimizi dinlendirdiğimiz bir süreç olmadığını, aksine sağlığımızı biyokimyasal olarak etkileyen çok aktif bir süreç olduğunu göstermektedir. Yüz bin kişiyi inceleyen 20'den fazla bilimsel çalışmanın analizi, yetişkinlerde veya çocuklarda yetersiz uykunun kilo alma ve obezite riskini yaklaşık yüzde 41 oranında artırdığını göstermektedir.

Sonuç olarak

Haftada bir gün oruç tutmanın veya haftada en az üç gün aralıklı oruç tutmanın sayısız faydası vardır,

Yapay tatlandırıcılar kilo kaybı için asla kullanılmamalıdır,

Kilo vermenin en önemli temel taşı harekettir. Düzenli yürüyüş, egzersiz ve hareket olmadan hiçbir diyet programı başarılı olamaz.