DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

YAĞ YİYİN YAĞ YAKIN

Neden Tükettiğimiz Yağlar Kilo Vermenin ve Zindeliğin Anahtarıdır?

DR. MARK HYMAN

PEGASUS

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Pegasus Yayınları: 2328

Yağ Yiyin, Yağ Yakın
Dr. Mark Hyman
Özgün Adı: Eat Fat Get Thin

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Mustafa Erdoğan
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin
Kapak Uygulama: Pınar Yıldız

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Şubat 2021
ISBN: 978-605-299-978-3

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2021
Copyright © Hyman Enterprises, LLC, 2016

Bu kitap Little, Brown and Company, New York, New York aracılığıyla yayımlanmıştır.

TIBBİ UYARI: Bu kitabın bir sağlık uzmanının tavsiyelerinin yerine geçmesi amaçlanmamıştır; yalnızca bir takviye niteliğindedir. Bir sağlık sorununuz olduğunu biliyor ya da varlığından şüpheleniyorsanız, bir sağlık uzmanına danışmalısınız. Yazar ve yayıncı, bu kitabın herhangi bir içeriğinin kullanılmasından ve uygulanmasından doğrudan ya da dolaylı olarak doğduğu iddia edilen kişisel yahut başka türlü bir kayıp veya risk konusunda sorumluluk kabul etmemektedir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 45118

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

DR. MARK HYMAN

YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN

Neden Tükettiğimiz Yağlar, Kilo Kaybını Korumanın ve Zinde Bir Sağlığın Anahtarıdır?

İngilizceden çeviren:
Filiz Gökaslan

PEGASUS YAYINLARI

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Çevirmen Hakkında:

Dr. Filiz Gökaslan, yazarın da kurucularından biri olduğu Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nden (Institute for Functional Medicine) eğitim almaktadır. Çalışmalarını İzmir'deki kendi kliniğinde devam ettirmektedir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kronik bir hastalığı olan ve "Nasıl beslenmeliyim?" sorusuna yanıt arayan her iki Amerikalıdan birine: Bu kitap sizin için...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Doğrunun en büyük düşmanı genelde (kasıtlı, uyduruk ve aldatıcı) bir yalan değil, (kalıcı, ikna edici ve gerçek dışı) bir mittir. Sık sık atalarımızın klişelerine dayanırız. Bütün gerçekleri önceden ortaya atılmış bir dizi yoruma maruz bırakırız.

– John F. Kennedy

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İçindekiler

Giriş 11

I. KISIM

BU BÜYÜK YAĞ KARMAŞASINA NASIL BULAŞTIK?

1 Yağı "Şeytan" Gibi Göstermek 25
2 Yağ Korkumuzun Detayları 40

II. KISIM

YAĞIN GERÇEKLİĞİNİ KURGUDAN AYIRMAK

3 Yağ Yemek Sizi *Şişmanlatmaz!* *73*
4 Yağ Karmaşasını Çözmek 89
5 Yağ ve Kalp Hastalığı Hakkındaki Şaşırtıcı Gerçek 112
6 Bitkisel Yağlar: Hassas Bir Konu 147
7 Et: Kalp Hastalığına ve Tip 2 Diyabete Neden Olmuyor mu? 159
8 Tartışmalı Gıdalar: Neler Faydalı, Neler Zararlı? 177
9 Yağın Ekstra Faydaları: Sizi Mutlu, Akıllı ve Çekici Kılar 197

III. KISIM

YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN PROGRAMI

10 Ne Yemeliyim? 211
11 Program Hakkında 226

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

tirseniz, kilo vereceğinizi ve daha iyi hissedeceğinizi söylüyorlar. Genel mantığın bu olduğu görülüyor. Tek bir şey dışında.

Topluca kandığımız bu fikir bilimsel olarak doğru değil. Aslında bilim bunun tam tersini gösteriyor. Eldeki veriye dikkatli bakarsanız, bunun *ne kadar yağ tüketirseniz o kadar yağ yakacağınız* (ayrıca kalp rahatsızlığını, tip 2 diyabeti ve çok daha fazlasını tersine çevireceğiniz) fikrini desteklediğini görürsünüz. Gerçek şu ki ne kadar yağ tüketirseniz, o kadar yağ yakarsınız ve vücut fonksiyonlarınız bir o kadar iyileşir. 1980'den beri Amerikan Beslenme Rehberi bizi yağ tüketmenin tehlikelerine karşı uyardı ve daha az yağ tüketmemiz gerektiğini vurguladı. Ama 2015'te Amerikan Beslenme Rehberi Danışma Kurulu kolesterolün adını temize çıkardı ve doymuş yağ dışındaki (artık yumurta sarısı menünüze geri dönebilir!) toplam besinsel yağı ve besinsel kolesterolü kısıtlı tüketmemiz gerektiğini söyleyen bütün tavsiyeleri ortadan kaldırdı.[1]

Kafanız karıştıysa, neden olduğunu anlamak çok da zor değil. Benim bile kafam karışmıştı, yıllar boyunca hastalarıma yağ oranı düşük diyetler önerdim. Onlarca yıldır neredeyse her doktor, beslenme uzmanı, profesyonel topluluk ve devlet kurumu tarafından verilen tavsiye, kilo vermek ve hastalıkları önlemek için daha az yağ tüketmemiz gerektiğiydi. Bu tavsiye işe yaramamakla kalmıyor, aslında bize zarar da veriyor. Daha az yağ tüketmenin *daha fazla* obezite ve hastalık vakasıyla sonuçlandığı ortaya çıktı.

1970'ten beri beslenmemizdeki toplam kalori içeriğinde yağı %43'ten %33'e düşürdük ve doymuş yağı da bir o kadar azalttık. Ancak her zamankinden daha çok hastalanıyoruz ve kalp hastalığına yakalanan insanların yüzdesi giderek artıyor (ama daha iyi bir tedavi sunduğumuz için kalp hastalığından ölen insanların sayısı azalıyor). Tip 2 diyabet ve obezite oranları tüm dünyada zirveye çıkıyor. 1960'ta Amerika'da her yüz kişiden birinde tip 2 diyabet varken bugün bu oran onda bir oldu; yani on kat artış söz konusu. 1980'lerden beri tip 2 diyabet oranları *%700* arttı. 1960'ta her yedi Amerikalıdan biri obezken şimdi bu oran üçte bir oldu ve 2050

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yılına kadar her iki Amerikalıdan birinin obez olacağı öngörülüyor. 1980'de çocuklarda tip 2 diyabet neredeyse hiç görülmüyordu. 2000 yılına kadar neredeyse her on çocuktan biri prediyabetliydi ya da tam gelişmiş tip 2 diyabeti vardı. 2008 yılına kadar ergenlik çağındaki her dört gençten biri prediyabetliydi ya da tip 2 diyabeti vardı.[2] Bu ne zaman son bulacak?

Ne yazık ki bu yalnızca bir birinci dünya problemi değil. Tip 2 diyabetlilerin %80'i gelişmekte olan ülkelerde yaşıyor. Dünya çapında karşılaştığımız en büyük sağlık sorunu obezite, tip 2 diyabet ve kalp hastalığının küresel bir salgın haline gelmesine yol açan metabolik felakettir. Dünya çapında yataklarına kilolu bir şekilde giden insanların (yaklaşık iki buçuk milyar) sayısı yataklarına aç dönenlerin iki katı. Bu durum sağlığımızdan çok daha fazlasını etkiliyor; küresel ekonomik kalkınmamız da dâhil. Önümüzdeki yirmi yıl içerisinde önlenebilir kronik rahatsızlıklar kırk yedi trilyona mal olacak.[3] Bu rakam dünyanın altı büyük ekonomik gücü bir araya gelse bir yılda üretecekleri yerli ürün maliyetinden bile fazla. Amerika'da (altmış beş yaz üzeri kişiler ve altmış beş yaş altı engelliler için) Medicare ve (yoksullar için) Medicaid adlı federal sağlık sigortası programlarından kaynaklanan kısa vadeli devlet borcu diğer bütün federal masrafların üzerinde. Sağlık bakım masrafları artmaya devam ederse, 2040 yılına kadar vergi gelirlerimizin tamamını harcamış olacağız ve ne askeriyeye para kalacak ne eğitime ne de adalete ya da başka bir şeye.

Bu durum oldukça endişe verici. Beslenmemizden kaynaklanan insani, sosyal ve ekonomik sorunlar ile yediklerimizden kaynaklanan hastalıkları birlikte ele almalıyız. Öncelikle en önemlisi, işe kendinizle, sağlığınızla ve kilonuzla başlamaktır. Çoğumuzun bilmek istediği şey oldukça basittir:

Sağlıklı kalmak, kilo vermek ve kronik hastalıkları tersine çevirmek için ne yapmam gerek?

Bu kitabın cevaplamaya çalışacağı soru tam olarak bu ve işe yağ hakkında doğru olduğuna inandığınız şeylere meydan okuyarak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

başlayacağız. Bu kitapta eldeki tüm delilleri tarafsızca değerlendireceğiz ve (hem vücudumuzdaki hem de tükettiğimiz) yağa dair tüm basmakalıp düşünceleri kökünden değiştireceğiz.

PROGRAM HAKKINDA

Yağ Yiyin, Yağ Yakın dört kısımdan oluşuyor. I. Kısım'da bu büyük yağ karmaşasına Amerika'da kendimizi nasıl kaptırdığımızın ilginç (ve zaman zaman inanılmaz) hikâyesini anlatacağım. Besinsel yağın haksızca ve yanlış bir şekilde nasıl kötülendiğine ve sonunda nasıl ve neden temize çıkarıldığına dair gerçeği öğreneceksiniz.

II. Kısım'da yağların sıklıkla kafa karıştırıcı olan dünyasını anlamanıza yardımcı olacağım. Tekli doymamış yağ nedir? Trans yağlar neden kötüdür? Hep söylendiği gibi doymuş yağlar kalp hastalığına sebep olmuyor mu? (Eğer olmuyorsa, gerçekte ne yapıyor?) Kolesterolün mevzusu nedir? Gerçekten kalp hastalığının sebebi mi? Bitkisel yağlar, kırmızı et, yumurta, tereyağı, kuru yemişler, tohumlar ve çok daha fazlası hakkında yaygın olarak yanlış bilinenlerin bir kısmının açıklığa kavuşmasına yardımcı olacağım. Ayrıca yağ tüketmenin sizin için iyi olmasının belirli sebeplerini listeleyeceğim. Her şeyden önemlisi, yağ dediğimizde akla gelen en büyük efsaneyi yerle bir edeceğim: yağ tüketmenin şişmanlattığı efsanesi.

III. Kısım'da, yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının detaylarına gireceğiz. Bu program bedeninizin her açıdan tamamen sıfırlanması demek. Gıda, var olan en güçlü ilaçtır ve yirmi bir gün boyunca vücudunuza enerji yükleme biçiminizi değiştirerek yağ depolama hormonunuzun kepenklerini kapatacak, genlerinizi kilo vermek ve sağlık için yeniden programlayacak, aşerme krizlerinizi durduracak, hiç olmadığı kadar iyi görünecek ve hissedeceksiniz. İstenmeyen kilolarınızı verecek, sağlık şikâyetlerinizi azaltacak ya da tamamen ortadan kaldıracaksınız ve enerjiyle dolacaksınız. Memnun, mutlu hissedecek ve her şeyden önemlisi de yağ korkunuzdan nihayet kurtulacaksınız!

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

NELER BEKLEYEBİLİRSİNİZ?

Herhangi bir programı başlatmadan önce mutlaka test ederim: onlarca yıldır yaptığım gibi yalnızca hastalarım (yirmi binden fazla) üzerinde değil, ülke çapındaki insanlar üzerinde de. İnsanların evde uygulayabilmeleri için bir "beta program" oluşturuyorum ki özenle işlenmiş bu programın sonuçlarını takip edebileyim. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* beta programını uygulayan binden fazla insan oldu, sonuçlar ve hikâyeler inanılmazdı. Kitap boyunca katılımcıların yalnızca kilo vermeyi değil, aynı zamanda radikal sağlık değişimlerini de içeren vaka öykülerini okuyacaksınız.

İşte programı uygulayan ilk grubun ortalama sonuçları:

- Kilo kaybı: 3,2 kilogram (bazıları yaklaşık 20 kilo verdi)
- Bel çevresinde incelme: 4,8 santimetre (bazıları yaklaşık 33 santimetre inceldi)
- Kalça çevresinde incelme: 4,3 santimetre (bazıları yaklaşık 40 santimetre inceldi)
- Tansiyonda azalma: sistolik kan basıncı (büyük tansiyon) 9 puan, diastolik kan basıncı (küçük tansiyon) 4,5 puan
- Kan şekerinde azalma: 23 puan

Programdan önce katılımcıların %49'u "sık sık" aşerme krizi yaşadığını bildirdi, programdan sonra bu oran %1'e düştü! Programdan önce katılımcıların toplamda %89'u ortak olarak "sık sık ya da ara ara" aşerme krizi yaşadığını bildirdi. Programdan sonra ise %80'i "hiç" aşerme krizi yaşamadığını veya "nadiren" yaşadığını söyledi.

Program ayrıca insanların ne yemesi gerektiğini netleştirdi ve basitleştirdi, böylece yemek seçimleri konusunda endişelenmelerine gerek kalmadı. Programdan önce %66'sı öğün planlaması konusunda endişeliydi çünkü sağlıklı seçimler yapmak zordu. Programdan sonra %75'i öğün seçimleri konusunda hiç endişelenmiyordu ya da nadiren endişeleniyordu.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ayrıca insanlara sağlıklarının ve kilolarının her açıdan gelişimini ölçen KBH testini (diğer adıyla "Kendimi Berbat Hissediyorum" testini) tamamlattım (siz de bu testi 1. Bölüm'de yapacaksınız). Sonuçlar hayret vericiydi. Tüm hastalıkların semptomlarında ortalama puan 68'den 21'e düşmüştü ya da genel olarak %69'luk bir düşüş olmuştu. Bu gerçekten inanılmaz. Dünya üzerinde böyle bir sonuç almanızı sağlayacak hiçbir ilaç yok. Katılımcıların sindirimleri, enerjileri, duygudurumları, eklem ve kas ağrıları, sinüs sorunları ve geniz akıntıları, alerjileri, ciltleri, kiloları, zihinsel sağlıkları, uykuları, cinsel dürtüleri ve çok daha fazlası önemli ölçüde iyileşti. Peki, neden? *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* aslında kilo verme odaklı bir program değil. Bu program sağlıklı olmanız için vücudunuza gereken doğru bilgiyi (gıdayı) vermeye dayanıyor. Böylece semptomlar ve hastalıklar (ayrıca fazla kilolar) yan etki olarak ortadan kalkıyor. Hiçbir zaman hastalarıma kilo vermelerini söylemem. Onlara yalnızca nasıl sağlıklı olmaları gerektiğini söylerim. Kötü şeyleri ortadan kaldırıp yerine iyilerini koyarak vücudunuz iyileşebilir ve kendini çabucak onarabilir. Bu süreç aylar ya da yıllar almaz. Sadece günler sürer.

Katılımcılarımın bu programla birlikte tecrübe ettikleri sonuçlardan bazılarını sizinle paylaşayım:

> *Sağlığımı onlarca yıl ihmal etmem kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve uyku apnesiyle sonuçlandıktan, bir yıl önce de bana diyabet teşhisi konduktan sonra sağlığımı geri kazanmak için birçok yola başvurdum. Bu program sahiden hayatımı kurtardı ve kaderimin sorumluluğunu almam için beni güçlendirdi, hem de altmış yaşındayken... maceracı bir atletin hayatını yaşamama, dağlara tırmanmama ve Kıtasal Bölünme Dorukları Yürüyüş Patikası'nda yürüyüşe çıkmama da vesile oldu. Dr. Hyman'ın bilgeliği, içgörüleri ve yarattığı 4Y programı olmasaydı bu hayallerimi ömür boyu gerçekleştiremezdim.*
>
> – Randy Davis

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yirmi yıldan uzun bir süredir (otuz beş yaşındayım) gündelik ağrılarım oluyor. Yıllardır depresyon, anksiyete, sırt ağrısı, eklem ağrısı, artrit, travma sonrası stres bozukluğu, spinal stenoz, huzursuz bağırsak sendromu ve PMS için tedavi görüyorum. Çeşit çeşit ilaç kullandım. Öyle bir fiziksel ve duygusal acı içindeydim ki on yılı aşkın bir süredir her sabah ayağa bile kalkamayacak bir halde duşta otururdum. 4Y programının yarısını bitirdiğimde, her gün duşta ayakta durabilecek hale gelmiştim. Hâlâ uykum bir yaşındaki ufaklık tarafından bölünüyor olsa da uyku sürem ve kalitem iyiye gitti. Eklemlerimin durumunun son derece iyiye gittiğini hissediyorum ve enerjim daha fazla. Günün sonunda, çocuklar uyumaya gittikten sonra bile bulaşık yıkayacak ya da kirli çamaşırlarla ilgilenecek enerjim oluyor.

– Tara Foti

Birçok diyet denedim ve hiçbiri işe yaramadı. Bu programla birlikte doyurucu öğünler yiyerek altı kilo verdim, sağlıksız yiyeceklere yönelik aşerme krizlerim sona erdi. Benim için en önemlisi de bu şekilde beslenirken hissettiklerimdi. Artık daha iyi uyuyorum, daha fazla enerjim var ve harika hissediyorum! Ağrılarım ve acılarım dindi. Artık ne sabahları harekete geçmek için ibuprofen almaya ne de akşamları rahatlamak için üç kadeh şarap içmeye ihtiyacım var. Size teşekkür ederim Dr. Hyman... Tam anlamıyla hayatımı değiştirdiniz!

– Jo Anne Matzuka

Tam da normal bir kiloya kavuşma konusunda neredeyse tüm umudumu yitirmişken bu fırsat karşıma çıktı. Yatağa ekstra kırk beş kilogram taşımaktan aşırı derecede yorgun ve bunu düşünmekten de zihinsel olarak tükenmiş bir şekilde gidiyordum. Üç haftada altı kilogram verdim ve artık devam

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

etmem gerektiğine dair motivasyona ve bilgiye sahip olduğumu hissediyorum. Normalde doktora gitme konusunda tereddütlüyümdür çünkü kiloyla alakalı sorunlarım uzun süredir benimle. Ama bugün doktorumu gördüm ve onunla kilomda ve tansiyonumda meydana gelen değişimleri paylaşmak için çok heyecanlıydım. Bana çok destek oldu ve aslında artık onunla iş birliği içerisindeymişim gibi hissediyorum. Umuyorum ki yaşadığım değişimler ailem ve arkadaşlarım için de bir hayat dersi niteliğinde olur ve öğrendiğim prensipleri onlarla da paylaşma fırsatı elde ederim.

– Deborah Stine

Otuz yıldır yoğun bakım hemşiresi olarak çalışıyorum, görüp görebileceğiniz bütün diyetleri denedim. Çok faydasını gördüm fakat sonuçların asla devamlılığı olmadı. Bu gerçekten aşerme krizlerimin eski alışkanlıklarımın nüksetmesine sebep olmasına son veren ilk yaşam planı oldu. Artık ne "hile" ne de "kaçamak" yapmaya niyetim var. Dürüstçe söyleyebilirim ki fiziksel olarak vücudumun hissettiği huzur ve dengeden dolayı devam etmeye gerçekten değiyor. Kulağa klişe gelebilir fakat duygudurumumun ne kadar dengeli ve bedenimin ne kadar muntazam hissettirdiğini anlatmamın başka bir yolu yok. Bu programı yirmili yaşlarımda uygulasaydım, şimdi ellilerimde çok farklı bir insan olurdum sanırım!

– Denise Pimintel

İlk başladığımda kesinlikle inançsızlar grubundaydım. Fakat sonra sonuçları çabucak gördüm. Tartıda yazan rakam her geçen gün bir miktar azalıyordu. Asıl soru da bunun lipit kan testlerimi nasıl etkilediğiydi. Birkaç yıl öncesinde geçici iskemik atak geçirmiştim, kullandığım bütün ilaçlara ve uyguladığım yağ oranı düşük diyete rağmen sağlık değerlerim yeterince iyi değildi. Programa başladıktan iki hafta sonra

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

testlerimi yaptırdım ve bütün sağlık değerlerimin önemli ölçüde iyileştiğini ve trigliseritlerimin nihayet yüksek değil, normal aralıkta olduğunu öğrendim. İnandığım her şeyi değiştiriyorum ve hayatımı bu programın prensipleriyle bir bütün halinde yaşamaya kararlıyım!

– Cheryl Schoenstein

Bu, sağlıklı bir yaşam için bütüncül bir program. Uzun zamandır eksikliğini çektiğim uykumu düzeltmeme yardımcı oldu. Öz saygımı ve öz güvenimi geliştirdi (hem de çekinmeden market kasasında durmaktan huzur dolu bir gece uykusunu hak ettiğimi hissetmeye varıncaya kadar). Çok fazla endişelenen bir insan olarak bu program stres seviyemi önemli ölçüde azalttı. Hayatımda daha önce hiçbir diyete bağımlı kalmadım fakat bu hiçbir zaman vazgeçmek istemeyeceğim bir program oldu.

– Roxanne Ward

Beş kilogram vermemin yanı sıra daha az stresli hissediyorum ve iç huzura kavuştum. Bu programdan önce kalp çarpıntılarım, ellerimde ve ayaklarımda karıncalanmalar ve baş ağrılarım oluyordu, artık harika hissediyorum! Şekerin vücudumda birçok şeye mal olduğunun farkındayım ve bu bağımlılığımdan kurtulduğum için minnettarım!

– Cindy Victor

Harika hissediyorum! Asit reflüm tamamen geçti. Eklemlerim ağrımıyor. Ağrısız ve akıcı bir şekilde hareket edebiliyorum. Cildim pürüzsüz ve nemli, bu sayede genç görünüyorum. Yere eğilebiliyorum çünkü karnım çok daha küçük ve yumuşak. Başladığım yere dönüp bakınca ne kadar da değişti dünyam. Programa başlamadan önce çok hızlı yaşlanıyormuşum gibi hissediyordum; şimdiyse yenilenmiş, enerji dolu ve yeniden

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

genç hissediyorum. Bilinç bulanıklığım geçti ve artık zihnim berrak. Yeni biriymişim gibi hissediyorum, hayatının yeni bir dönemine girmiş biri gibi. Bana daha iyi bir sağlığa ve daha iyi bir yaşam kalitesine giden yolu gösterdiğiniz için size teşekkür ediyorum Dr. Mark Hyman!

– Katalin Vasko

4Y harika bir program! Sadece üç haftada bu kadar büyük bir fark göreceğimi ve bu kadar iyi hissedeceğimi hayal etmemiştim. Dün bana sunulan bir tatlı fırsatını kolayca geri çevirdim, hem de hiçbir pişmanlık duymadan! Hayatımda ve sağlığımda ihtiyacım olan değişimi gerçekleştirmem için bana gerekli araçları sunduğunuz için size teşekkür ederim!

– Pamela Barrett

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı III. Kısım'da da bahsedeceğimiz üzere iyi araştırılmış temel prensiplere dayansa da kilo vermeye ve sağlığa yönelik herkese uyan tek bir çözüm yaklaşımı söz konusu değildir. Bu kitap *size* uyan, doğru ve uzun ömürlü beslenme tarzını bulmanıza yardımcı olacak. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programı başlangıçta bütün sisteminizi sıfırlamanız anlamına geliyor. Böylece hayatınıza en uygun olan sağlıklı beslenme tarzına geçiş yapacaksınız. 34. sayfadaki "Karbonhidrat İntoleransınız Var mı?" anketiyle karbonhidrat intoleransınız olup olmadığını, bundan dolayı çok az karbonhidrata ve daha fazla yağa ihtiyaç duyup duymadığınızı ya da daha şiddetli bir karbonhidrat intoleransınız olup olmadığını ve yirmi bir günün sonunda beslenme çeşitliliğinizi artırıp artıramayacağınızı öğreneceksiniz. Puanınız düşükse, karbonhidrat tüketiminizi biraz daha artırabilirsiniz demektir ama puanınız yüksekse, karbonhidratların sizde kilo alımını ve başka problemleri tetikleme ihtimali yüksektir, bu yüzden kendinizi duruma göre ayarlayabilirsiniz.

Karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetler çoğu insanda işe yarıyor ama şu da bir gerçek ki bazı insanlarda bu beslenme biçimi

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

uzun vadede uygun olmayabiliyor. Bazıları çok fazla doymuş yağla ilerleme kaydedebilirken diğerlerinde aynı sonuç elde edilemeyebilir. Büyük resme baktığımızda, bu durum evrensel beslenme önerilerini biraz karmaşıklaştırıyor. Ancak araştırmalarıma ve binlerce hastayla pratik deneyimlerime dayanarak *herkesin* bu beslenme tarzını yirmi bir gün boyunca bizzat denemesini ve kendilerinde işe yarayıp yaramadığını görmesini şiddetle tavsiye ediyorum.

Son olarak IV. Kısım'da özel olarak tasarlanmış, lezzetli *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* tarifleri bulacaksınız ki bunlar basit pişirme tüyolarıyla birlikte size uygun oranda yağ, protein ve karbonhidrat sağlayacak. Kendinize ve ailenize inanılmaz, sağlıklı öğünler hazırlayabilmeniz için gurme bir şef olmak zorunda değilsiniz çünkü bunu yapmak düşündüğünüzden çok daha kolay.

Yağları keyfine vararak tüketebileceğiniz yeni dünyanıza hoş geldiniz. Sadece yirmi bir günde yağlara dair düşüncelerinizi değiştirmekle kalmayacağız, beslenme biçiminizde ve hissettiklerinizde de her açıdan köklü değişiklikler yapacağız.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

I. KISIM

BU BÜYÜK YAĞ KARMAŞASINA NASIL BULAŞTIK?

Gerçek, nadiren saftır fakat asla basit değildir.

– Oscar Wilde, *Ciddi Olmanın Önemi*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

1

Yağı "Şeytan" Gibi Göstermek

Birçoğumuz yağ oranı düşük bir diyetin zayıflık ve sağlıkla eş değer görüldüğü bir çağda büyüdük. Doktorlar, beslenme uzmanları, bilim insanları, hükûmet ve medya yağ tükettiğinizde, bunun vücudunuzda da yağa dönüştüğüne ve daha da kötüsü, damarlarımızın tıkanmasına neden olduğuna inandırarak beynimizi yıkadı. Ancak bunların hiçbiri bilimsel olarak doğru değil. Bu iddialar kusurlu bir bilime dayanıyor ve tatmin edici kanıtları ise tam tersine göz ardı ediyor. Yağ konusundaki bu korkumuz büyük, yağlı bir sağlık karmaşası yarattı.

Her şey hükûmetimizin, sağlık kuruluşlarının ve gıda endüstrisinin görünüşte mükemmel olan tavsiyeleri doğrultusunda sağlıklı yaşam ve kilo verebilmek için temel unsur olduğu ortaya çıkan yağları tüketmeyi bıraktığımızda başladı. Sonra yağ yerine şeker ve karbonhidrat tüketmeye başladık. Hükûmet 1992 yılında Gıda Rehberi Piramidi'ni yayımladı. Bu piramidin en altında karbonhidratlar vardı ve bize günde altı ila on bir porsiyon ekmek, pirinç, kahvaltılık gevrek ve makarna yememiz söylendi. Piramidin en üst kısmında ise dikkatlice ve çok az tüketmemiz gerektiği söylenen yağlar vardı. Gıda endüstrisi de boş durmayıp az yağlı salata sosundan yağsız yoğurtlara ve az yağlı tatlılara kadar her şeyi üreterek bu az yağlı furyasına katıldı (SnackWell's kurabiyelerini hatırlıyor musunuz?). Yağ oranı düşük olduğu için ("sağlıklı" görüldüğünden), birçoğumuzun yaptığı gibi paketin tamamını yiyebilirdiniz!

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İyi vatandaşlar olarak hükûmetimizin önerilerini dinledik ve şimdi ortalama bir Amerikalı yılda yetmiş kilograma yakın şeker ve altmış beş kilogramdan fazla un tüketiyor. Günlük kalori tüketimimizin neredeyse %20'si gazlı içecekler, sporcu içecekleri, tatlandırılmış kahve ve çaylar ile meyve suyu gibi şekerli içeceklerden geliyor.[1] Bu sıvı haldeki şeker kalorileri, katı haldeki şeker veya diğer karbonhidrat kalorilerinden çok daha kötüdür çünkü vücutta doğrudan yağ üretimine katılır ve depolanırlar. Biyolojik açıdan bağımlılık yaparak canınızın daha fazla şeker çekmesine neden olurlar.[2] Vücudunuz bu kalorileri yiyecek olarak tanımadığı için tükettiğiniz toplam kalori miktarı katı yiyeceklerden tükettiğiniz kalori miktarından daha fazla olur.[3] Ayrıca şekerli içecekler sağlığımızı mahveder. *Circulation* dergisinde yayımlanan çarpıcı bir çalışmada araştırmacılar her yıl meydana gelen yüz seksen dört bin ölüm vakasını bu şekerli karışımları içmenin olumsuz etkilerine dayandırmıştır. Bu içeceklerin obezite, kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve kansere neden olduğu kanıtlanmıştır.[4]

Şimdiki araştırmalar sayesinde obezite ve kalp hastalığının gerçek nedeninin bize anlatıldığı gibi yağlar değil, şeker ve rafine karbonhidratlar olduğunu biliyoruz. Karbonhidratlar metabolik düğmeyi açıp *insülin* hormonunda ani bir artışa neden olur ve bu da vücutta yağ depolanmasına (özellikle tehlikeli karın yağına) yol açar. Gelecek sayfalarda göreceğiniz gibi anormal kolesterolün ana nedeni yağ değil, şeker ve karbonhidratlardır. Şeker ve rafine karbonhidratlar tip 2 diyabetin, birçok kanser türünün hatta demansın nedenidir.[5] *Kan Şekeri Diyeti* ve *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet* kitaplarımda da çokça yazdığım gibi dünya genelinde tip 2 diyabet ve prediyabet vakalarındaki inanılmaz artış, beslenme düzenimizde büyük bir yer kaplayan rafine karbonhidratlar ve şekerle doğrudan ilişkilidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

YAĞ KORKUMUZU TEKRAR GÖZDEN GEÇİRMEK

"Yağ" söz konusu olduğunda, bir anlam problemimiz var. Diğer bir deyişle, tükettiğimiz yağ ile karın bölgemizi sarmalayan istenmeyen şeyler kelime olarak birbirinden farklıdır. Beslenmede kullandığımız yağlar âleminde bile bir kısmı iyi ve bir kısmı da kötü olan birçok farklı yağ çeşidi vardır. Söz konusu şeker olduğunda ise bu kafa karışıklığını yaşamayız. Şeker şekerdir. Şekerin tüm hallerinin (küçük ve nispeten önemsiz farklılıklarla) vücudumuzda aynı olumsuz etkileri vardır. Sofra şekeri, yüksek fruktozlu mısır şurubu, agave şurubu, bal veya şekerin diğer iki yüz elli yedi adından herhangi biri olması önemli değildir. Hepsi şekerdir.

Ancak her yağ aynı değildir. Her biri farklı alt türlere sahip olan doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış ve trans yağlar vardır. Tıpkı çoklu doymamış yağlar gibi çeşitli niteliklere sahip doymuş yağlar vardır (ilerleyen sayfalarda bunu daha detaylı açıklayacağım). Uzun lafın kısası: Yağların hepsine çamur atılamaz ve doğru yağlardan bol miktarda tüketmek sizi *şişmanlatmaz*. Doğru yağlar, aslında sağlıklı yaşamın ve kilo vermenin anahtarıdır!

Neyse ki yağ hakkındaki görüşlerimiz değişiyor. Son beş yıldır ortaya çıkarılan bilimsel kanıtlar yağ oranı yüksek diyetlerin, kilo vermenin yanı sıra anormal kolesterol, diyabet, hipertansiyon, enflamasyon gibi kalp hastalığı belirteçlerinin her birini tersine çevirmek konusunda yağ oranı düşük diyetlerden daha iyi bir iş çıkardığını ortaya koyuyor.[6] Aslını isterseniz elde edilen kanıtlara göre besinsel yağ, doymuş yağ veya kolesterol ile kalp hastalığı arasında bir bağlantı yok.[7]

Dünyanın en iyi diyabet merkezlerinden biri olan Harvard'daki Joslin Diyabet Merkezi, adını Dr. Elliott P. Joslin'den aldı. Dr. Joslin 1920'lerde diyabet tedavisi için %75 yağ, %20 protein ve %5 karbonhidrattan oluşan bir diyet önerdi. Yağ 1950'lerde ve 1960'larda "şeytan" gibi gösterildikten sonra da zamanın bilim insanları ve doktorları tarafından (%55 ila %60 karbonhidrat içeren) yağ oranı düşük, karbonhidrat oranı yüksek bir diyet önerildi. Diyabet salgını

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

her geçen yıl kötüleşmesine rağmen Amerikan Diyabet Derneği (ADA) onlarca yıl boyunca bu diyeti desteklemeye devam etti. Şimdilerde ise Joslin Diyabet Merkezi'ndeki araştırmacılar tip 2 diyabet tedavisi için bir kez daha %70'e kadar yağ içeren diyetler öneriyorlar.[8]

Yağ oranı yüksek bir diyetin ne kadar etkili olabileceğine bir örnek vermek gerekirse: Los Angeles bölgesindeki Amerikan Diyabet Derneği (ADA) başkanı Alison Hickey'nin on bir yıldır süregelen tip 2 diyabet hastalığı vardı. O da Amerikan Diyabet Derneği'nin tavsiyelerini dinliyor, egzersiz yapıyor, enjeksiyon ve hap tedavilerini uyguluyordu. Ancak diyabeti hâlâ iyi bir şekilde kontrol altına alınamamıştı. Ona tavsiye ettiğim %50'den fazla yağ içeren ve karbonhidrat içeriği azaltılmış bir diyete devam ettikten sonra enjeksiyonu ve çoğu ilacını bıraktı, kan şekeri de normale döndü. Sindirim sorunları ve bilinç bulanıklığı şikâyeti de ortadan kalktı.

Ne yazık ki henüz herkes yağın önemini anlamıyor ve daha yiyecek çok fırın *ekmeğimiz* var... Amerikan Diyabet Derneği ise o eskimiş tehlikeli tavsiyelerine devam ediyor. Şimdilerde rafine karbonhidrat tüketiminden kaçınılması gerektiğini vurguluyor ancak yapılan çalışmalarda yağlı kuru yemişler tüketenlerde tip 2 diyabet gelişme riskinin daha düşük olduğu,[9] haftada bir litre zeytinyağı ve her gün kuru yemiş tüketenlerde ise önemli ölçüde daha az kalp krizi ve ölüm riski olduğu[10] bulunmasına rağmen hâlâ az yağlı beslenmeyi önermekte ısrar ediyor.

Bilim insanları sözde Fransız paradoksunu anlamaya çalışırken yıllarca meraktan saçını başını yoldu. Fransızlar nasıl oluyordu da bu kadar çok tereyağı ve sıvı yağ yiyip bu kadar zayıf kalabiliyorlar ve kalp hastalığına yakalanma riskleri daha düşük olabiliyordu? Aslında Amerikan paradoksu dediğim şeye dikkat etmeliydiler: Amerikalılar her geçen gün daha az yağ tüketirken nasıl oluyordu da gitgide daha kilolu olabiliyordu? Amerikalıların daha az yağ tüketmelerine rağmen kalp hastalığına neden daha fazla yakalandıklarını nasıl merak etmediler? Paradigmamız o kadar kemikleşmişti ki gerçeği

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

göremedik. Psikiyatrist R. D. Laing şöyle demiştir: "Bilim insanları kendi bakış açılarıyla görebildikleri kadarını görebilirler."[11]

Ben bilimsel araştırma ve klinik uygulamanın kesiştiği noktadayım. Hayatım boyunca yaptığım bütün çalışmaları hastalarımın sorunlarına cevap bulmaya ve onları yaşam boyu sağlıklı tutmaya adadım. Bu kitabı, karışıklığı gidermek ve beslenmemizdeki yağ ile vücudumuzdaki yağ hakkında bilgi vermek, ayrıca kilo vermek, hastalığı tersine çevirmek ve zinde bir sağlığa kavuşmak için tam olarak ne yiyeceğinizi anlamanıza yardımcı olacak bir program hazırlamak için yazdım.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın kitabımda sizi hem yediğimiz hem de vücudumuzdaki yağın biyolojisine dair rehberli bir tura çıkaracağım ve yediğiniz yağın aslında size nasıl kilo aldırmadığını göstereceğim. Daha fazla doğru yağ tüketmek, kilo vermenize ve demans, kalp hastalığı, diyabet ve kanseri önlemenize yardımcı olurken ek fayda olarak size daha iyi bir duygudurum, cilt, saç ve tırnak sağlığı sağlar. Kesinlikle kulağa çılgınca geliyor. Uzun yıllar boyunca her ne pahasına olursa olsun yağ tüketiminden kaçınılması gerektiğine inandım, ta ki gitgide gelişmekte olan araştırmanın içine girene kadar. Keşfettiklerime dayanarak klinik uygulamalarımı değiştirdim ve hastalarımın laboratuvar testleri ile vücut ve sağlıklarında gerçekleşen çarpıcı sonuçları kendi gözlerimle gördüm. Örneğin bir hasta, beslenmesindeki toplam yağ miktarını, bütün beslenmesinin %50'si olacak şekilde artırdıktan sonra kolesterolü 100 puan düştü. Trigliserit değerleri sadece on günde 300 puan düştü ve enerjisi hızla artarken kronik astım ve reflü şikâyetleri sona erdi

Otuz yılı aşkın süredir yirmi binden fazla hastayı test ve tedavi ederken, ayrıca bu kitap için araştırma yaparken bazı şaşırtıcı gerçekleri ortaya çıkardım. Bunlara inanmakta zorlanırsanız diye bulgularımı bu kitap boyunca birçok referansla destekledim, böylelikle kendiniz de teyit edebilirsiniz:

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

- Besinsel yağ metabolizmanızı hızlandırır, açlığınızı azaltır ve yağ yakımını artırır.[12]
- Besinsel yağ toplam kalori alımınızı artırmaz, aksine azaltmanıza yardımcı olur.[13]
- Besinsel yağ, özellikle de doymuş yağ tüketimi kalp hastalığına neden olmaz.[14]
- Besinsel yağ iyi LDL kolesterolü (hafif, köpüksü LDL) ve "iyi" HDL kolesterolü yükseltir.[15]
- Yağ oranı daha yüksek diyetler, karbonhidrat oranı yüksek diyetlere kıyasla kilo vermeyi daha fazla kolaylaştırır ve uygulayıp sürdürülebilmesi daha kolaydır.[16]
- Yağ tüketimi enflamasyonu,[17] pıhtı oluşma riskini ve bütün kalp hastalığı risk faktörlerini azaltır.[18]
- Yağ tüketimi damar sağlığını iyileştirir.[19]
- Yağ tüketimi beyin fonksiyonunu ve duygudurumu iyileştirir, demansın önlenmesine yardımcı olur.[20]
- Yağ oranı çok yüksek ve karbonhidrat oranı düşük diyetler, tip 2 diyabeti tersine çevirebilir.[21]
- "Dost" bitkisel yağlar (soya, mısır, ayçiçek, aspir gibi) zararlıdır; enflamasyona ve kolesterolünüzün oksitlenmesine ya da kötülemesine neden olurlar, bu da kalp hastalığı riskini artırır.[22]
- Besinsel doymuş yağ (tereyağı veya Hindistan cevizi yağı) kanınızdaki doymuş yağ oranını artırmaz.[23]
- Karbonhidratlar (besinsel yağlar değil) kanınızda kalp hastalığına neden olan doymuş yağlara dönüşür.[24]
- Aşırı karbonhidrat tüketimi iştahınızı ve karın bölgesinde yağ depolanmasını artırır, metabolizmanızı ise yavaşlatır.[25]
- Karbonhidratlar karaciğerinizdeki yağ üretimini artırarak (*lipogenez* adı verilir) yüksek kolesterol ve yüksek trigliserit değerlerine neden olurken iyi kolesterolü (HDL) düşürür ve kalp hastalığına neden olan küçük, yoğun, tehlikeli LDL partiküllerinin oluşmasına yol açar.[26]

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

- Şeker ve rafine karbonhidratlar (yağlar değil) obezite, tip 2 diyabet, kalp hastalığı salgınına[27] ve demans ile erken ölüm riskinin artmasına neden olur.[28]

KİLOLU BİR BİREYDEN SAĞLIKLI BİR BİREYE DÖNÜŞÜMÜM

80'li yılların başlarında, az yağlı beslenme furyasının en parlak devrinde tıp fakültesine gittim. Yağ tüketiminden kaçınarak hastalarıma da kilo verebilmeleri ve kalp hastalığını önleyebilmeleri için aynısını tavsiye ettim. Vejetaryen oldum ve on yıl boyunca az yağlı yoğurt ve yumurta beyazı hariç herhangi bir hayvansal ürün tüketmedim. Yağ tüketimimi minimumda tuttum ve bol bol ekmek ile makarna yedim (o zaman sağlıklı gıdalar olarak lanse ediliyorlardı). Çok fazla şeker tüketmenin iyi olmadığını biliyordum ama bol miktarda tam tahıllı ve az yağlı kurabiye ile az yağlı dondurulmuş yoğurt yedim çünkü canım çok fazla şeker ve karbonhidrat çekiyordu. Genç ve koşucu olduğum için bunların çoğunu yakabiliyordum ama yaşlandıkça vücudumun değiştiğini fark ettim. Bel çevremdeki simit büyümeye başladı, karnım da biraz büyüdü, pantolon ölçüm beş santimetre arttı, vücudum artık sarkık ve daha az kaslı görünüyordu. Otuz beş yaşına geldiğimde yedi kilo almıştım. Beslenme eğitimi aldım, kendime sağlıklı ve dengeli bir diyet uyguladım (hastalarıma da aynısını önerdim) bu yüzden bunun normal bir yaşlanma olduğunu düşündüm. Abur cubur yemedim, hiç gazlı içecek veya işlenmiş gıda tüketmedim. Tahıllar, bakliyatlar, meyve ve sebzeler gibi işlenmemiş gıdalar açısından zengin bir diyet uyguladım ve şeker tüketiminde aşırıya kaçmadım. Çok az yağ tükettim. Ama vücudum daha da sarkmaya devam etti.

Şekerin ve rafine karbonhidratın (hatta tam buğday ekmeğinin) tehlikeleri konusunda araştırmalar başladığında şekeri ve karbonhidratları kestim. Ama yine de bir doktor olarak kalp hastalığının nedeni olduğunu "bildiğim" yağdan, özellikle de doymuş yağdan korkuyordum. Çok fazla egzersiz yaparsam (günde elli beş kilo-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

metreden fazla bisiklet sürmek gibi) fazla kilomun bir kısmından kurtulabileceğimi düşündüm ancak bu sürdürülebilir bir plan değildi.

Ardından son on yılda akıntının yönü değiştikçe kendi beslenme alışkanlıklarımı ve hastalarıma verdiğim önerileri değiştirmeye başladım. İnsanların kırk beş veya daha fazla kilo verdiğini ve tip 2 diyabeti tersine çevirdiğini gördüm. Hastalarımın insülinden paçayı kurtardığını ve tüm kolesterol seviyelerini *daha az* değil, *daha fazla* yağ tüketerek ideal hale getirdiğini gördüm.

Bedenimdeki değişiklikler son derece dikkat çekiciydi. Sadece daha fazla zihinsel odaklanma ve berraklık elde etmekle kalmadım, aynı zamanda o fazla yedi kilodan ve bel çevremdeki simitten kurtuldum, bel çevrem beş santimetre inceldi. Artık elli beş yaşında olmama ve daha az egzersiz yapmama rağmen eskisinden çok daha kaslı ve formdayım, ayrıca kendimi hiç olmadığı kadar genç ve enerjik hissediyorum.

Şimdi yüzümde kocaman bir gülümseme ve mutlu bir karınla endişe veya suçluluk duymadan kahvaltıda yağ tüketiyorum. Bazen otla beslenen hayvanların sütünden elde edilen tereyağında veya sızma Hindistan cevizi yağında (doymuş yağ oranı yüksek fakat süper sağlıklı) pişirilmiş yumurtayı yiyorum veya bir avuç kuru yemiş, tohum ve Hindistan cevizi yağıyla yaptığım "yağlı" shake'i içiyorum. Öğle yemeği menümde yağlı sardalya veya vahşi somonla yapılmış, üzerine zeytinyağı gezdirilmiş ve yağlı kabak çekirdeği veya çam fıstığı serpilmiş büyük bir salata var. Akşam yemeğinde de otla beslenen yağlı kuzu eti ve üç dört porsiyon (limon, baharat ve tuz ilave edilmiş) bir zeytinyağlı sebze yemeği olabilir.

Yirmili yaşlarımda Tibet'e gittiğimde, göçebelerin yurtlarına davet edildim, orada bana yüksek rakımlı bölgelerde uzun süre yola devam etmemi sağlayan ve son derece doyurucu olan tuzlu yak tereyağı çayı (aslında dişi yak anlamında *dri* tereyağı çayı) içirdiler. Şimdi bazen bunun Amerikan versiyonu olarak Hindistan cevizi yağı, tereyağı ve MCT yağıyla (beyniniz ve vücudunuz için süper bir yakıt olan süper bir yağ) harmanlanmış bir kahve olan, arkadaşım

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

David Asprey'nin icadı Kurşungeçirmez Kahve'yi içiyorum. Kendisi tıp fakültesindeki yakın arkadaşlarımdan biri, kros kayağı yaparak Kuzey Kutbu'na giderken yakıt ihtiyacı için tereyağıyla beslenen bir kutup kâşifiydi. Oldukça sağlıklı ve zamanının çok ötesinde biriydi.

Yağ (özellikle de "tehlikeli" doymuş yağ) oranı yüksek bir beslenme tarzına uymak kulağa çılgınca geliyor ve on yıl öncesine kadar bunun sağlık için tehlikeli olduğunu söylerdim. Ama kendi bedenim, kendi kan değerlerim, binlerce hastam ve çevrim içi topluluğumda bu yaklaşımı izleyen on binlerce kişi gerçek hikâyeyi anlatıyor. Hepsi beslenme düzenlerine yağları tekrar dâhil ettikten sonra aynı faydaları gördüklerini söylüyorlar. Bu kitapta bahsedeceğimiz yağ ve sağlık konusundaki araştırmalar (üzgünüm, bilimi seviyorum... kendimi tutamıyorum!) da bu faydaları destekliyor.

ŞİMDİ *SİZDEN* BAHSEDELİM

Bu kitap boyunca sizi şaşırtacak birçok etkileyici bulgu ve gerçek var, her birini paylaşmayı iple çekiyorum. Ama buna başlamadan önce burada olmanızın gerçek nedeni hakkında konuşalım: Nasıl kilo verebileceğinizi bilmek ve harika hissetmek istiyorsunuz. Bu kitaptaki program tıpkı bir yolculuk gibi sizi istediğiniz yere ulaştıracak ancak bu seferki yolculuğunuza başlamadan önce karbonhidratlar, yağlar ve sağlığınız konusunda başlangıç noktanızı anlayabilmeniz iyi olur.

Birçoğunuzun bildiği gibi, kan şekeri ve insülin dengesizliklerinin neden olduğu çeşitli sorun ve hastalıklar için kullandığım genel bir terim olan *diyabezite* hakkında daha önce kapsamlı bir şekilde yazdım. Diyabezitenin bir miktar bel ve karın yağı fazlalığından obeziteye, hafif yüksek kan şekerinden prediyabet ve tam gelişmiş tip 2 diyabete kadar birçok çeşidi vardır. Bu yelpazede bulunan bütün sorunların ölümcül sonuçları olabilir.

Diyabezite bir *karbonhidrat intoleransı* hastalığıdır. Tıpkı bazı insalarda gluten intoleransı olduğu gibi birçok kişide de karbonhidrat intoleransı vardır. Böyle insanlar için karbonhidratlar, kilo

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

vermeyi veya sağlıklı kalabilmeyi neredeyse imkânsız hale getiren, hormonlar ve beyin fonksiyonları açısından kimyasal bir zincirleme reaksiyonu tetikler.

Amerika'da diyabezite her iki insandan, her iki Medicare hastasından ve her dört ergenden birini etkilemektedir. Çok zayıf insanlarda da diyabezite görülür! Yetişkinlerin %23'ü dışarıdan baktığınızda çok zayıf görünüyor olsa da doktorlara göre *normal kilolu metabolik obez* ya da TOFI (dışarıdan zayıf içeriden şişman olma) sendromludur. Diyabeziteli kişilerin %90'ına ise henüz teşhis konmamıştır... bu yüzden sizde de diyabezite olma ihtimali vardır. Bunun farkına varmamış olabilirsiniz ve aslında kilo verme ve uzun, sağlıklı bir yaşam sürme yolunda önünüzde duran engel budur.

Karbonhidrat İntoleransınız Var mı?

Aşağıdaki sorulardan herhangi birine cevabınız "evet"se sizde de karbonhidrat intoleransı ve diyabezite olabilir veya o doğrultuda ilerliyor olabilirsiniz. Elde ettiğiniz puan ne kadar yüksekse karbonhidrat intoleransınız da o kadar şiddetli, haliyle bu kitaptaki beslenme programından elde edeceğiniz fayda da o kadar fazla olacak demektir:

1-9. sorulara "evet" cevabı verirseniz 1 puan,
10-13. sorulara "evet" cevabı verirseniz 2 puandır.

---

1. Ailenizde diyabet, kalp hastalığı veya obezite öyküsü var mı?
2. Beyaz olmayan bir ırktan mısınız (Afrikalı, Asyalı, Kızılderili, Pasifik Adalı, Hispanik, Hintli, Orta Doğulu)?
3. Yağ oranı düşük bir beslenme tarzı uygulayarak kilo vermekte zorlanıyor musunuz?
4. Canınız şeker ve rafine karbonhidrat çekiyor mu?
5. Fiziksel açıdan hareketsiz (haftada dört kez otuzar dakikalık egzersizden daha az) bir hayatınız var mı?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

6. Aşırı kilolu musunuz (beden kitle indeksiniz, kısaca BKİ'niz 25'in üzerinde mi)? (Boy ve kiloya dayanan BKİ'nizi hesaplamak için www.eatfatgetthin.com internet sitesine bakınız.)
7. Kalp hastalığınız var mı?
8. Yüksek tansiyon şikâyetiniz var mı?
9. Kısırlık, cinsel isteksizlik veya cinsel işlev bozukluğu şikâyetiniz var mı?
10. Karın bölgenizde ekstra yağlanma var mı? Bel çevreniz kadınlar için 90 santimetre, erkekler için 100 santimetreden fazla mı?
11. Doktorunuz size kan şekerinizin biraz yüksek olduğunu söyledi mi (100 mg/dl'den fazla) veya size insülin direnci, prediyabet ya da tip 2 diyabet teşhisi kondu mu?
12. Trigliserit seviyeleriniz yüksek mi (100 mg/dl'den fazla) veya HDL (iyi kolesterol) seviyeniz düşük mü (50 mg/dl'den az)?
13. Kadınlar için: Gebelik diyabeti (gestasyonel diyabet) veya polikistik over sendromu (PKOS) geçirdiniz mi?

Elde ettiğiniz puan 5'ten fazlaysa sizde ileri karbonhidrat intoleransı veya diyabezite vardır ve puanınız 5'in altına düşene kadar (kan şekeri ve tansiyon gibi laboratuvar sonuçları ile bel ölçünüze de dayanarak) *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını uygulamanız yerinde olacaktır. Bazı sorulara "evet" demenize rağmen elde ettiğiniz puan 5'ten düşükse yine karbonhidrat intoleransınız olabilir ve *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programından fayda görebilirsiniz. Aslında kilo verebilmek ve diyabeti tersine çevirebilmek gibi diğer tüm faydalarından dolayı herkesin bu programı denemesi iyi olabilir.

Elde ettiğiniz puan 0 bile olsa diğer faydalarından dolayı bu programı denemenize değer.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KBH Sendromunuz Var mı?

Karbonhidrat intoleransına ek olarak milyonlarca Amerikalıda (ve dünya genelinde birçok insanda) KBH sendromu vardır: *Kendimi Berbat Hissediyorum!* Çoğumuz bunun tükettiğimiz gıdalarla doğrudan alakası olduğunu bilmeyiz. Gıdalar bize zarar da verebilir, bizi iyileştirebilir de. İşlenmemiş, gerçek, glisemik indeksi düşük (şeker ve rafine karbonhidrat oranı düşük), yağ (sağlıklı yağ) oranı yüksek, fitobesin açısından zengin gıdalar bizi iyileştirirken karbonhidrat oranı yüksek, az yağlı ve işlenmiş gıdalar bize zarar verir. Kendinizi sadece kötü hissetmekle kalmazsınız; yanlış gıdaları tüketmenin tetiklediği enflamasyon ve hormonal dengesizlik sadece semptomları değil, hastalıkların oluşum safhasını ve yaşlanmayı da hızlandırır.

KBH ölçeğine göre kaç puan alacağınızı öğrenmek için aşağıdaki testi yapın. Testin "öncesi" kısmı için aşağıdaki semptomların her birini son otuz gün içindeki sağlık durumunuza göre derecelendirin. Bu testi yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programından sonra tekrar yapacaksınız. Ancak temel bir başlangıç puanlaması elinizde olmazsa, yirmi bir günün ardından testi tekrarladığınızda elinizdeki "sonrası" sonuçlarının, başlangıca göre ne kadar farklı olduğunu değerlendirmekte zorlanabilirsiniz.

PUAN SKALASI

0 = Hiç görülmeyen veya yok denecek kadar az görülen semptom

1 = Etkisi şiddetli olmayan ve ara sıra görülen semptom

2 = Etkisi şiddetli olan ve ara sıra görülen semptom

3 = Etkisi şiddetli olmayan ve sık sık görülen semptom

4 = Etkisi şiddetli olan ve sık sık görülen semptom

SİNDİRİM SİSTEMİ

___ Bulantı veya kusma

___ İshal

___ Kabızlık

___ Şişkinlik hissi

___ Geğirme veya yellenme

___ Mide yanması

___ Bağırsak ya da karın ağrısı

Programdan "önceki" toplam _____

Programdan "sonraki" toplam _____

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KULAKLAR

___ Kulak kaşıntısı
___ Kulak ağrıları, kulak enfeksiyonları
___ Kulaktan akıntı gelmesi
___ Kulakta çınlama, işitme kaybı
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

DUYGULAR

___ Ruh halinde ani değişimler
___ Kaygı, korku veya tedirginlik
___ Öfke, asabiyet ya da agresiflik
___ Depresyon
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

ENERJİ/AKTİVİTE

___ Halsizlik, yorgunluk
___ Cansızlık, uyuşukluk
___ Hiperaktivite
___ Huzursuzluk
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

GÖZLER

___ Gözlerde sulanma veya kaşıntı
___ Şişmiş, kızarmış veya yapışkan göz kapakları
___ Göz altında torbalar veya koyu halkalar
___ Bulanık görme veya tünel görüşü (miyopluk veya hipermetropluk hariç)
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

BAŞ

___ Baş ağrıları
___ Bayılma
___ Baş dönmesi
___ Uykusuzluk
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

KALP

___ Düzensiz kalp atışı veya aritmi
___ Hızlı kalp atışı veya kalp sıkışması
___ Göğüs ağrısı
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

EKLEMLER/KASLAR

___ Eklemlerde ağrı veya sızı
___ Artrit
___ Hareket kısıtlılığı veya tutulma
___ Kaslarda ağrı veya sızı
___ Güçsüzlük veya yorgunluk hissi
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

AKCİĞERLER

___ Göğüs sıkışması
___ Astım, bronşit
___ Nefes darlığı
___ Soluk alıp vermede güçlük
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

ZİHİN

___ Zayıf hafıza
___ Kafa karışıklığı, kavrama güçlüğü
___ Konsantrasyon eksikliği
___ Fiziksel koordinasyon eksikliği
___ Karar verme güçlüğü
___ Kekelemelik veya konuşma güçlüğü

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

___ Geveleyerek konuşma
___ Öğrenme yetersizliği
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

AĞIZ/BOĞAZ

___ Kronik öksürük
___ Öğürme, sık sık boğazı temizleme ihtiyacı
___ Boğaz ağrısı, ses kısıklığı, ses kaybı
___ Şişik veya soluk dil, diş etleri veya dudaklar
___ Aft
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

BURUN

___ Burun tıkanıklığı
___ Sinüs sorunları
___ Saman nezlesi
___ Aşırı mukus oluşumu
___ Hapşırma nöbetleri
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

CİLT

___ Akne
___ Kurdeşen, döküntü veya kuru cilt
___ Saç dökülmesi
___ Kızarma veya ateş basması
___ Aşırı terleme
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

KİLO

___ Aşırı yeme veya içme
___ Belirli gıdaları aşerme
___ Aşırı kilo
___ Kompulsif yeme
___ Ödem
___ Aşırı zayıflık
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

DİĞER

___ Sık hastalanma
___ Sık sık veya acil idrara çıkma ihtiyacı
___ Genital kaşıntı veya akıntı
Programdan "önceki" toplam _____
Programdan "sonraki" toplam _____

PROGRAMDAN "ÖNCEKİ" GENEL TOPLAM _____
PROGRAMDAN "SONRAKİ" GENEL TOPLAM _____

Test Anahtarı

İdeal sağlık: 10 puandan az
Hafif toksisite: 10-50 puan arası
Orta toksisite: 50-100 puan arası
Şiddetli toksisite: 100 puandan fazla

Yukarıdaki testlerden herhangi birinde iyi bir sonuç çıkmadıysa paniğe kapılmayın. İşte iyi haber: Diyabeziteyi tersine çevirebilirsiniz. KBH sendromunun üstesinden gelebilirsiniz. Üstelik bunları, işlenmemiş ve besleyici gıdalardan bol bol yiyerek yapabilirsiniz. *Yağ*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yiyin, Yağ Yakın programıyla ızdırap veya yoksunluk çekmeyeceksiniz. Bu kitap şunu vadediyor: Doğru yağlardan daha fazla yerseniz kendinizi daha iyi hissedecek, kilo verecek, daha iyi görünecek ve insanın iştahını açan ve ağız sulandıran lezzetli yiyeceklerin tadını çıkarırken hiç olmadığınız kadar sağlıklı olacaksınız.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

2

Yağ Korkumuzun Detayları

> Yeni bir bilimsel gerçek, muhalifleri ikna ederek ve ışığı görmelerini sağlayarak zafer kazanmaz, aksine muhalifleri er ya da geç ölür ve ona aşina olan yeni bir nesil yetişir.
>
> – Max Planck

Bilim, bir zamanlar bariz olan ve sağduyuyla tamamen uyumlu görünen, birbirine yakın inançlar mezarlığıdır. Bazı fikirler öylesine yerleşmiştir ki doğal yasalarmış gibi görünürler, ta ki yanlış oldukları kanıtlanana kadar. Kristof Kolomb'dan önce herkes dünyanın düz olduğuna inanıyordu. O zamanın doğrusu buydu... ta ki aksi kanıtlanana kadar. On altıncı yüzyılda Galileo'nun, güneşin dünyanın etrafında dönmediği fikri mevcut inanışlara o kadar tersti ki Galileo hapse atıldı. Ama elbette haklıydı. Darwin türlerin şu anki halleriyle Tanrı tarafından kendiliğinden yaratılmadığını ancak doğal seleksiyon yoluyla evrildiklerini ileri sürdü. Yüz elli yıl sonra bugün bile çoğu kişi evrim teorisini tartışıyor.

Yağ da benzer bir kaderi paylaşıyor. Yağ hakkında elli yıldır ne yediğimizi, neleri satın aldığımızı ve nasıl beslendiğimizi şekillendiren birçok yalan yanlış bilgi edindik ve bunların tümünün sağlığımız için büyük ve yıkıcı sonuçları oldu.

Her şey, yağ hakkında yanlış (hatta tamamen yanlış) olduğu ortaya çıkan iki büyük fikirle başladı. Bu iki fikir, tıpkı dünyanın düz olması fikri gibi sağduyuyla tutarlı görünüyordu. Birincisi, tüm

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kalorilerin vücudunuzda aynı şekilde çalıştığı fikriydi. Yağ, gram başına karbonhidrat veya proteine göre yaklaşık iki kat daha fazla kalori içerdiğinden, bunun doğal sonucu olarak daha az yağ tüketirseniz kilo verebilirdiniz. Yani bu fikre göre aslında yediğiniz yağ, vücudunuzdaki yağa dönüşüyordu.

İkinci yanlış fikirse vücutta yağlı kolesterol birikiminin kalp hastalığına neden olması ve besinsel yağın, özellikle de doymuş yağın kolesterolü yükseltmesi nedeniyle, tükettiğimiz yağın kalp hastalığına yol açtığıydı. Mantıklı gibi görünüyor ancak vücudumuz bu basit çıkarımın ortaya koyduğu sonuçtan çok daha karmaşık. Tüm bilimsel uğraşlar ve endüstriler, yanlış varsayımlara dayandıkları için kendilerini bu yanlış düşüncelere adamışlardır. İnsanlar bir dünya görüşünü bir kez benimsediğinde, sonrasında bunu değiştirmek çok zordur.

Bu bölümde bu iki fikrin bilim dünyasında nasıl kabul edilmiş gerçekler haline geldiğini ve neden yanlış olduklarını inceleyeceğiz. Hükûmetin ve gıda endüstrisinin büyük bir kötü tavsiye girdabı oluşturmak için çoğunluğa nasıl katıldığını açıklayacağım. Buna sebep olan şey, yeterince araştırmadan hemen bir sonuca varan aşırı hevesli bilim insanlarının, obezite ve kalp hastalığını önlemek için bir şeyler yapmaya hevesli endişeli devlet kurumlarının ve az yağlı gıda çılgınlığından yararlanmak için yarışan kâr düşkünü gıda endüstrisinin oluşturduğu mükemmel fırtınaydı. Bu fırtına da obezite, kalp hastalığı ve diyabetin artmasına sebep oldu.

Bu, yağın nasıl bir numaralı düşman haline geldiğinin ve insanlık tarihinin en büyük sağlık krizini nasıl tetiklediğinin hikâyesidir: yanlış gıdalar tüketmekten kaynaklanan obezite ve kronik hastalıklar.

GIDA KONUSUNDA YAPILAN ARAŞTIRMALARIN GİZEMİNİ ÇÖZMEK

Onlarca yıl boyunca obezite, metabolizma, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı konusunda yapılan milyonlarca (Ulusal Tıp Kütüphanesi veri tabanına göre sekiz milyondan fazla) çalışmaya rağmen nasıl

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

oldu da bilim camiası bu kadar uzun süre boyunca bu kadar yanlış bir yolda ilerledi?

Bilim, doğruluğu veya yanlışlığı kanıtlanması gereken hipotezler, fikirler ve kavramlar tarafından yönlendirilir. Basit olsa gerek. Bazı durumlarda da gerçekten oldukça basittir. Ancak aksini gösteren, apaçık kanıtlar karşısında bile bilim insanları mevcut dünya görüşlerine sıkı sıkı tutunurlar. Yirminci yüzyılda bir haham ve aile terapisti olan Edwin Friedman, "Riskten kaçınma, nadiren veriler tarafından desteklenir," demişti.

Örneğin doktorlar, mide ülseri olan hastalarda sürekli bakteri bulmalarına rağmen uzun süredir mide ülserine stresin sebep olduğuna inanıyorlardı; bakterileri göz ardı ediyorlardı. Avustralyalı gastroenterolog Dr. Barry Marshall, bakterileri (*Helikobakter pilori* denir) antibiyotikle öldürerek ülseri tedavi edebileceğini kanıtladıktan sonra bile teorisi on yılı aşkın bir süre boyunca göz ardı edildi. Teorisi ancak bakteri dolu bir beher kabını kafasına dikerek kendisinde ülsere yol açtığında ve ülserini antibiyotiklerle tedavi ettiğinde kabul edildi. Dr. Marshall bu keşfi sayesinde Nobel Ödülü kazandı.

Ancak biyoloji (özellikle de insan biyolojisi) sonsuz derecede karmaşıktır. Çevrenin etkisi altında dinamik olarak değişen genetik, hormonal ve biyokimyasal reaksiyonlardan oluşan bir ağdır. Gıda ise vücudumuz dediğimiz karmaşık sistemin en büyük "çevresel" düzenleyicisidir. Görünüşe göre gıdalar yalnızca kalori değil, aynı zamanda genlerimizi, hormonlarımızı, bağışıklık sistemimizi, beyin kimyamızı ve hatta aldığımız her ısırıkla bağırsak floramızı kökten etkileyen *bilgilerdir.*

Yine de gıda konusundaki kafa karışıklığına katkıda bulunan daha büyük bir faktör var: beslenme araştırmalarının düzenbazlığı. Bildiğimiz şeyleri nereden öğreniyoruz ve neyin doğru olduğunu nasıl belirleyebiliyoruz?

Anlaşılması gereken ilk şey, tüm kanıtların ve çalışmaların eşit bir şekilde oluşturulmadığıdır. Genç bir tıp öğrencisi ve doktor olarak bilimin yanılmazlığına inanıyordum. Bilim tarafsız ve ön yargıdan

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bağımsızdı, sorduğumuz sorulara da net cevaplar verirdi. Ancak zamanla verileri daha dikkatli analiz etmeyi, çalışmaları dikkatle incelemeyi ve bu çalışmalarda hangi soruların gerçekten sorulduğunu, çalışmanın nasıl tasarlandığını ve iyi yapılıp yapılmadığını anlamak için kullanılan yöntemlere ve gerçek verilere bakmayı ve herhangi bir çıkar çatışmasını ortadan kaldırmak amacıyla bu çalışmaları kimlerin finanse ettiğini araştırmayı öğrendim.

Stanford Önlem Araştırmaları Merkezi'nden Dr. John Ioannidis, beslenme çalışmalarının çoğunun doğruluğuna meydan okudu. Toplumların beslenme biçimine bakarak sonuca varan çoğu çalışmanın hatalı olduğu daha sonra yapılan deneysel çalışmalarda kanıtlanmıştır. Dr. Ioannidis şöyle yazıyor: "Eleştirmenler, daha sonraki randomize deneylerde test edilip (bir değerlendirme çalışmasında 0/52 başarı oranı vardı) kalıcı yanlışlara yol açtığı ortaya çıkan zayıf gözlemsel iddialara odaklandılar."[1] Bir dakika! Elli iki (gözlemsel) toplum çalışmasından hiçbiri, gerçek insan deneylerine tabi tutulduğunda size ne yemeniz gerektiğini söyleyen o eski kavramları ya da hipotezleri doğrulamamıştı! Farklı çalışma türleri vardır (örneğin gözlemsel çalışmalar, randomize kontrollü çalışmalar ve hayvan çalışmaları). Her bir türden çıkarılabilecek sonuçlar da farklıdır: Bazıları neden ve sonuçları kanıtlarken diğerleri sadece bağlantıları gösterir. Her çalışma türünün avantajları ve dezavantajları vardır ve tek bir çalışmadan kesin sonuçlar elde etmek imkânsızdır. Tüm kanıtların ağırlığına ve her bir çalışmanın nasıl yapıldığına dikkat etmek önemlidir. Örneğin bu çalışma katılımcılardan belirli bir diyeti uygulamalarını isteyen ve bu diyete uyacaklarını ümit eden bir araştırma mıydı yoksa araştırmacılar bu kişilerin evlerine yiyecek tedarik edip dondurma yiyerek hile yapmayacaklarını mı umdular? Ayrıca katılımcılara ne yemeleri gerektiği konusunda tavsiye ve rehberlik sağlayan klinik araştırmalar, bireylerin uzun süre hastaneye kapatıldığı, tüm yiyeceklerinin önlerine konduğu ve metabolizmalarının doğrudan ölçüldüğü "metabolik gözetim çalışmaları"ndan farklıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hangi topluluk üzerinde çalışıldığını bilmek de önemlidir. Hepsi yüz seksen kilo ağırlığında beyaz erkek miydi yoksa bir grup Afrikalı Amerikalı kadın ya da Asyalı çocuk muydu? Farklı genetik gruplardan toplulukların farklı beslenme tarzlarına verdiği tepkilerde muazzam farklılıklar vardır. Çalışmalar bir toplumda bir etkinin varlığından söz ediyorsa, bu etki başka bir toplum için geçerli olmayabilir.

Diğer bir problem ise çoğu beslenme araştırmasının, çoğunlukla diyet anketleri veya yirmi dört saatlik diyet hatırlatıcıları yoluyla elde edilen büyük toplum çalışmalarına ve bu toplumların beslenme modellerine dayanmasıdır. Son yedi veya otuz günde yediğiniz her şeyi gerçekten hatırlıyor musunuz? Peki, son zamanlarda yediğiniz şeyler son beş hatta otuz yıldaki beslenme biçiminizle ne kadar benzerlik gösteriyor? Araştırmalarda, insanların o günün önerilerine bağlı olarak alışkanlıklarını genellikle olduğundan daha az ya da fazla bildirdikleri açıkça gösterilmiştir. Örneğin, et tüketmenin kötü olduğunu düşünüyorsanız, muhtemelen tükettiğiniz et miktarını aslında olduğundan daha az söylersiniz.

Dikkate almamız gereken başka bir şey daha var: Çalışmayı kim finanse ediyor? Herhangi bir çıkar çatışması var mı? Çoğu doktor bunu kabul etmek istemese de bilim satılıktır. Araştırmacıların çalışmaları finanse edilmelidir ve bu çalışmalar genellikle oldukça pahalıdır (milyonlarca dolardan bahsediyoruz). Finansman genellikle iki kaynaktan gelir: Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) aracılığıyla hükûmetten ve özel endüstriden (büyük ilaç firmaları veya konumuzla alakalı olarak gıda endüstrisi).

Bir çalışma, bir gıda şirketi tarafından finanse edildiğinde, o gıda şirketinin ürünü açısından olumlu bulgular elde edilme olasılığının sekiz kat daha fazla olduğunun farkındayız.[2] Ulusal Süt Konseyi süt çalışmalarını finanse ederse, sütün yararlı bulunma olasılığı daha yüksektir. Coca-Cola alkolsüz içecekler üzerinde yapılan çalışmaları finanse ederse, muhtemelen bunların obezite ve diğer hastalıklarla bağlantılı olmadığı tespit edilecektir. Bu vakalarda temiz, net, objektif bir araştırma bulmak çok zordur çünkü çalışma ya belirli bir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

sonuç elde etmek için tasarlanmıştır ya da istenen etkiyi elde etmek için veri seçimi ve vurgusuyla "oynanmıştır". Bu durum "kamuoyu yaratmak" ifadesine yepyeni bir anlam katıyor.

Bunun nasıl da kafa karıştırıcı olabileceğini görüyorsunuzdur!

Neyin "doğru" olduğunu anlamak kolay değildir. Vegan diyet çalışmaları, bu diyetin kilo kaybına, diyabeti tersine çevirmeye ve düşük kolesterole yardımcı olduğunu göstermektedir. Yağ ve hayvansal protein bakımından zengin diyetler de aynı şeyi sağlıyor gibi görünüyor. Öyleyse hayvansal gıdalardan uzak durmalı ve sadece bakliyat, tahıl ve sebze mi tüketmelisiniz yoksa hiç suçluluk hissetmeden tüm tahıl ve bakliyatlardan vazgeçip et ve yağ mı tüketmelisiniz? Saygın bir bilim insanı doymuş yağları suçlarken aynı ölçüde saygın başka bir bilim insanı doymuş yağları savunuyor. Kime inanmalıyız?

Esasen bir bakış açısına sahip her bilim insanı (hatta araştırmayı okuyan her birey), neredeyse dinî bir coşkuyla kendi görüşüne bağlı kalır ve her biri kendi bakış açısını doğrulayan çalışmalara dikkat çekebilir. Biz buna işine geleni seçmek diyoruz. Otuz yıl boyunca insan beslenmesi üzerinde yapılan onlarca çalışmayı okuduktan sonra benim bile kafam karıştı. Ama manşetler arasında yolumu bulabiliyorum çünkü satır aralarını da okuyorum. Kullanılan yöntemleri inceliyorum ve çalışmaların gerçekte neyi gösterdiğini veya bazen neyi *göstermediğini* anlamak için gerçek verileri analiz ediyorum.

Örneğin Ancel Keys tarafından yapılan, doymuş yağları kalp hastalığına bağlayan ilk araştırma (elli yıllık diyet politikasının, az yağlı beslenme için temel aldığı araştırma), Girit'ten yalnızca yaklaşık otuz erkeğe ve onların önceki günlerde nasıl beslendiklerine baktı. Ardından bunu, daha fazla doymuş yağ tüketen ülkelerdeki insanlara göre daha az kalp krizi oranına sahip oldukları gerçeğiyle ilişkilendirdi. İşte size en iyi eksik delil örneği!

Gerçek deneyler olmayan toplum çalışmalarında, önemli faktörleri ortaya çıkarmak çok zordur. Uyanmanız ile güneşin doğuşu arasındaki bağlantı konusunda bir çalışma yapsaydım, %100 korelas-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yon bulurdum. Ancak bu, uyanmanızın güneşin doğmasına neden olduğu anlamına gelmez. Örneğin Asyalılar Asya'dan Amerika'ya taşındıklarında daha fazla et tüketiyorlardı ve onlarda kalp hastalığı ve kanser görülme oranı artıyordu ama aynı zamanda bundan çok daha fazla şeker tüketiyorlardı. O zaman bunun sebebi et mi yoksa şeker mi? Söylemesi zor. Bu tür toplum çalışmaları yalnızca korelasyon gösterebilir, neden ve sonuç gösteremez. Ancak medya ve tüketiciler sonuçları aşırı yorumluyor ve bu bilgileri nihai gerçek olarak kabul ediyorlar.

Birçok deneysel beslenme çalışması çok az sayıda insan üzerinde yapılır ve bu da kesin sonuçlar çıkarmayı zorlaştırır. Daha da kötüsü, karşılaştırma için kullandıkları diyetler (kontrol grubu) ideal alternatif diyetler değillerdir. Cips, kola, simit ve makarnadan oluşan toksik bir vegan diyetinin sağlıklı sebzeler, zeytinyağı, kabuklu yemişler, otla beslenmiş hayvan eti ve işlenmemiş gıdalardan oluşan yağ oranı yüksek bir diyetle karşılaştırılması çok yararlı olmayacağı gibi, besi hayvanlarının etlerinden, trans yağ içeren gıdalardan oluşan ve içerisinde taze sebze veya meyve olmayan toksik bir diyeti işlenmemiş gıdalardan oluşan, glisemik indeksi düşük bitkisel veya vegan bir diyetle karşılaştırmak da bir fayda sağlamaz.

Öyleyse çelişkili, çoğu zaman da kafa karıştırıcı bilgileri nasıl anlayabilir, beslenme bilimindeki gereksiz kutuplaşmayı nasıl aşabilir, ideal kilo ve sağlık sunan bir yolu nasıl bulabilirsiniz? Tüm parçaları bir yapboz gibi bir araya getirmeli, tüm olası sorunları ve çatışmaları düşünmeli ve verilerin size anlattığı hikâyeyi anlamalısınız. Binlerce olmasa bile yüzlerce saatimi araştırmaları tarayarak, binlerce bilimsel makaleyi inceleyerek ve düzinelerce uzmanla konuşarak geçirdim. On binlerce hastaya baktım, kan tahlillerini gözden geçirdim, farklı diyet ve beslenme müdahalelerine nasıl yanıt verdiklerini gördüm. Siz tüm bu zor işleri yapmak zorunda kalmayasınız diye zamanımı karmaşık bilimsel verileri güç bela tarayıp deşifre ederek geçirdim. Metabolizmanızı hızlandırmak ve sağlığınızı ideal hale getirmek için sizi tehlikeli yağ korkusundan kurtaracak ve mantıklı, sür-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"Bu programı çok seviyorum. Tükettiğim yağlar beni tok tutuyor ve canımın bir şeyler çekmesini engelliyor. Gerçek gıdalar çok lezzetli. Bir diyet gibi değil, yeni normal hayatımmış gibi hissettiriyor."
– Lisa Pelly

dürülebilir bir diyete sokacak bu programı geliştirmek için gereken her şeyi yaptım.

Bana benzersiz bir bakış açısı kazandıran şey çok basit bir gerçek: Ben ne herhangi bir çıkar grubundan para alıyorum ne de hayatımı düşük yağın, düşük karbonhidratın, zeytinyağının, veganlığın veya et tüketen bireylerin yandaşı ya da karşıtı olmak gibi belirli bir bakış açısını kanıtlamaya adadım. Aslına bakarsanız hayatım boyunca hem vegan hem de hepçil oldum. Hem yağ oranı düşük, karbonhidrat oranı yüksek diyetler hem de karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetlerle beslendim ve otuz yılı aşkın süredir tıbbi uygulamalarımda on binlerce hastaya her türlü farklı diyeti önerdim. Çalışmamın bazı noktalarında yağ oranı düşük vejetaryen diyetleri savundum ve önerdim ancak beni yağın iyi olduğuna ikna eden araştırmalar ortaya çıktığında bu önerilerimi değiştirdim. Belli bir bakış açısına bağlı değilim. Paranın altında neler yattığını ve araştırmaların arkasındaki egoları merak ediyorum. İlgilendiğim tek bir şey var: Zinde, zayıf ve sağlıklı kalmak için ne yemeliyiz? Sizin için istediğim şeyin aynısını kendim için de istiyorum. Uzun yaşamak ve sağlıklı olmak, hastalıktan kaçınmak istiyorum ve sağlığımı veya uzun ömürlülüğümü tehdit edeceğine inandığım şeyleri tüketmiyorum.

Gerçek Gıdalar Yerine Besin Maddelerine Odaklanma Yanılgısı

Bu kitapta, vücudumuz ve sağlığımız için doğru olanı yapmamıza engel olan bazı sıkı inanç ve efsanelerin foyasını ortaya çıkaracağım. Beslenme konusundaki karışıklığın bir kısmı, ***beslenmecilik*** denen bir şeyden kaynaklanmaktadır. Beslenmecilik, diyet bileşenlerini bir vitamin veya bir tür yağ gibi ayrı ayrı parçalara ayırma ve bu bileşenleri tek başına inceleme bilimidir. Bu yaklaşım, belirli bir yolu ve hastalığı hedeflemek için tasarlanmış tek

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

bir molekülün olabileceği ilaçları incelemek için yararlıdır. Ancak bireysel besin bileşenlerini incelemek için o kadar da yararlı değildir. Neden mi? Çünkü insanlar tekli bileşenler değil, kompleks yiyecekler tüketiyorlar. Düzinelerce farklı içerik, birçok farklı yağ türü, protein, karbonhidrat, vitamin, mineral, fitobesinler ve daha fazlasını içeren yiyecekler tüketiyorlar. Örneğin insanların "tekli doymamış yağ" olarak düşündüğü zeytinyağı, aynı zamanda yaklaşık %20 doymuş yağ ve %20 çoklu doymamış omega 6 yağı ve hatta biraz omega 3 yağı içerir. Ayrıca sığır etinde de birçok farklı yağ türü bulunur. Beslenme dünyası, bireysel besinlere odaklanmaktan uzaklaşıp beslenme modellerine, işlenmemiş gıdalara ve karmaşık gıda çeşitlerine, yani aslında beslenme biçimimize odaklanmaya doğru kayıyor.

YAĞ YANILGISININ ORTAYA ÇIKIŞI

Kalori, kilo ve metabolizma anlayışımızın başında, iki rakip fikir vardı. Birincisi, tüm kalorilerin eşit olduğu fikriydi. Bu basit bir fiziğe dayanıyordu: Bir laboratuvarda sodadan veya zeytinyağından alınan yüz kaloriyi yakın, tam olarak aynı miktarda enerji yayarlar. Ancak bunun mantık çerçevesinde insan biyolojisine uygulandığını düşünün: Kıvırcık lahanadan ve jelibondan aynı miktarda kalori alırsanız, vücudunuza etkileri aynı olur mu? Kaynağından bağımsız olarak kilonuz aynı şekilde mi etkilenir? Kilo kontrolünün kalori alıp kalori vermekten ibaret, son derece basit bir şey olduğu sürekli söyleniyor. Sadece daha az yiyin, daha fazla egzersiz yapın ve böylelikle kilo verin. Buna *enerji dengesi hipotezi* denir. Temel bariz gerçeklerden biri gibi görünüyor ancak artık bunun yanlış olduğunu biliyoruz.

Kilonun korunması için kalori alıp kalori verme formülü, akademi salonlarına ve hükûmet politikasına yerleşti ve kalori sayaçları kazandı. En güncel gıda etiketleme yönetmelikleri bile kalorileri, etiket üzerine büyük ve kalın yazarak vurguluyor. Yeni kanunlar, fast food restoranlarının menülerinde kalorilerin belirtilmesini zorunlu kılıyor. Tüm kaloriler eşitse ve yağ, karbonhidrattan veya

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

proteinden yaklaşık iki kat daha fazla kalori içeriyorsa (gram başına 9 kaloriye karşılık gram başına 4 kalori), o zaman kalorileri kesmenin en iyi yolu yağı kısıtlamaktır şeklinde akıl yürütülüyor. Bu durumda tereyağı yerine ekmek ve makarna tüketirseniz, miktar olarak daha fazla yiyebilirsiniz çünkü tereyağı diğerlerine göre enerjisi daha yoğun bir gıdadır. Yeni araştırmalar bu fikri altüst edene kadar bana öğretilen ve inandığım fikir buydu.

1942'de Harvard Halk Sağlığı Okulu'nda beslenme bölümünü kuran ve 1976'da emekli olana kadar bölüm başkanlığını yapan Dr. Frederick Stare, obezitenin enerji dengesizliği meselesinden başka bir şey olmadığı fikrini güçlendirmeye yardımcı oldu. "Yumurta veya patlıcandan, greyfurt ya da taze fasulyeden, yağsız süt yahut İskoç viskisinden, meyveli gazozdan veyahut bonfileden elde edilip edilmediğine bakılmaksızın" tüm kalorilerin kilo alımı üzerinde eşit etkisi olduğunu belirtti. Stare kitaplarında, köşe yazılarında ve makalelerinde halkı, "şişmanlatan" veya "zayıflatan" yiyecekler diye bir şey olmadığını, sadece "çok fazla yemek" diye bir şey olduğunu kabul etmeye teşvik etti. "Kaloriler, kaynaklarına bakılmaksızın birbirine benzer. Eğer hastalar, kaynağı ister karbonhidrat veya protein isterse de yağ yahut çeşitli içeceklerdeki alkol olsun, fazla kalorinin fazla kalori olduğunun farkındaysa yüksek karbonhidrat, yüksek protein veya yüksek yağ modalarıyla yanıltılamazlar," diye yazdı.

Enerji dengesi fikri, doğal olarak irade gücünün kilo kaybının anahtarı olduğunu ima eder; tek yapmanız gereken kalori alımını sınırlamak ve egzersizi artırmaktır. Mantıksal olarak bu hatalı düşüncenin sonucu şudur: Aşırı kiloluysanız, bunun nedeni egzersizden kaçınan ve yemeyi seven tembel bir obur olmanızdır. Yani buradaki alt mesaj, aşırı kilolu kişinin şişman olmak *istemesidir*. Şişman olmak onların hatasıdır. Ancak yirmi binden fazla hastayı tedavi etmeme rağmen uyandığında, "Bugün ne kadar kilo alabileceğimi görelim bakalım," diyen biriyle hiç karşılaşmadım. Aksine çoğu kilo verme maksadıyla uyanır ancak veremez. Bunun sebebi bir karakter kusuru değil, yanlış bilimsel varsayımlara dayanan kötü tavsiyelerdir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hem hükûmetin (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri) hem de Amerikan İçecekleri Birliği'nin internet siteleri kilo kaybı için aynı diyet tavsiyesini sunduğunda, bundan şüphelenmeliyiz. Bu modelde, iyi veya kötü yiyecek yoktur. Obezite ve kilo kontrolünün cevabı ölçülülüktür. Amerikan İçecekleri Birliği başkanı, Temsilciler Meclisi'nde yemin vererek ifadesiz bir suratla, "İyi dengelenmiş bir diyette günde iki litre sıvıya ihtiyacımız vardır. Alkolsüz içecekler, sıvı alımının sağlıklı bir parçası olabilir. Zararlı oldukları yönündeki iddiaları reddediyorum," demişti. Bu ifade, şekerli içeceklerin obezite, kalp hastalığı ve kanserden yılda yüz seksen dört bin kişiyi öldürdüğünü belirten *Circulation* dergisindeki 2015 tarihli araştırma da dâhil olmak üzere bir sürü araştırma sonucuyla çelişen, küstah bir yalandır.

KALORİ SADECE KALORİ DEĞİLDİR

Genelgeçer bilgilerin, bize *(yediğiniz zaman) kalorinin sadece kalori olmadığını* gösteren yeni araştırmalar karşısında hiç şansı yok. Bir vakumda veya laboratuvarda, (ister Hindistan cevizi yağı isterse de bal olsun) tüm yiyeceklerden elde edilen kaloriler yakıldıklarında aynı miktarda enerji yayarlar. Ancak bunları yediğinizde, yiyecekler vücudunuzdan geçmelidir ve hormonlarınız, beyin kimyanız ve metabolizmanız üzerinde çok farklı etkiler yaratabilirler. Yağ kalorileri, şeker kalorilerine göre daha farklı yanar. Yağ kalorileri metabolizmanızı hızlandırır. Yağlar yakılmalıdır ancak kolayca biriktirilemezler çünkü yağ depolama hormonu olan insülinde ani artışlara neden olmazlar. Yağ beyninizde iştahınızı kesmek üzerine çalışır, böylece gün boyu daha az yersiniz. Öte yandan şeker ve karbonhidrat kalorileri bunun tam tersini yapar: İnsülini yükseltirler, yağ depolanmasını teşvik ederler ve tehlikeli karın ve organ yağı olarak vücuda hızla yerleşirler. Metabolizmanızı yavaşlatırlar, açlık hissini ve aşerme krizlerini artırırlar. Birçok bilimsel araştırma, bu bakış açısını desteklemektedir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

> Hem karın yağlarım hem de kalça ölçüm azaldı. 'Diyet yaparken' bu kadar çok kalori almama karşılık kilo vermemden bu yana uzun yıllar geçti!
> – Barbara Chitkara

Kilo alımının bu *hormonal* veya *metabolik hipotezi*, yediğiniz yiyeceklerin kalitesi ve yapısının (ve tetikledikleri hormonlar ile biyokimyanın) kilo alımını veya kaybını belirlediği fikrini destekler. Başka bir deyişle, metabolizmanızı kontrol eden şey *ne kadar yediğiniz* değil, *ne yediğinizdir*. Yiyeceklerin özündeki bilgiler (içerdikleri mesajlar ve talimatlar) metabolizmanızı yönlendiren şeylerdir. Tekrar söylüyorum; karbonhidratlar vücudunuzu yağ depolanmasına (anabolizma)[3] yönlendirirken yağlar vücudunuzu yağ yakımına (katabolizma) yönlendirir.

Bu fikir aslında on dokuzuncu yüzyılın başlarına doğru oldukça iyi açıklanmıştı ve on dokuzuncu yüzyılın sonları ile yirminci yüzyılın başlarında yapılan beslenme tavsiyelerinin çoğunun temelini oluşturuyordu. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında önde gelen tıp uzmanları, obeziteyi tedavi etmek için en iyi stratejinin karbonhidrat kısıtlaması olduğuna inanıyordu. O zamanlar tüm tıp kitaplarında böyle yazıyordu. Modern tıbbın babaları olan on dokuzuncu yüzyılın İngiliz doktoru William Harvey ve Johns Hopkins'in kurucu doktorlarından William Osler, kilo kaybı için karbonhidrat oranı düşük diyetler önerdi.

Aksini gösteren tarihsel kanıtlara rağmen enerji dengesi fikri 1950'lerde ve 1960'larda yavaş yavaş etkisini göstermeye başladı. Harvard'dan Dr. Frederick Stare, teorideki bariz eksikleri kabul etse de bu fikri şiddetle desteklemeye devam etti: Kronik olarak yüksek kan şekerinin, giderek artan kilo alımının güçlü bir tetikleyicisi gibi göründüğüne dikkat çekti. Bu durumu, çok fazla şeker tüketmenin neden olduğu "metabolik tip obezite" olarak adlandırdı. İşte tüm kalorilerin eşit olduğu teorisindeki açık budur.

Daha az gıda ve kalori tüketseniz bile fazla karbonhidrat veya şeker tükettiğinizde karaciğerdeki yağ üretim fabrikasını ve yağ depolama sistemini çalıştıran insülini tetikler ve kilo alırsınız. Oysa besinsel

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yağ insülini tetiklemez, bu nedenle yağ depolamazsınız. Ancak o sırada diğer bilim insanları tarafından savunulan bu bakış açısını anlamasına rağmen Stare, kilo vermek için fiziksel aktivite ve kalori kısıtlaması dışında neredeyse hiçbir şeyi desteklemek istemiyordu.

Yirminci yüzyılın başlarında Alman diyabet uzmanı Carl von Noorden metabolik hipoteze inanıyordu ancak daha sonra tutumunu değiştirdi. Daha önceki çalışmalarında, obezitenin prediyabetik bir durum olduğunu ileri sürdü ve "Bu tip obez bireylerin şeker için hâlihazırda değiştirilmiş bir metabolizması var ancak şekeri vücuttan idrarla atmak yerine vücudun yağ üreten kısımlarına aktarıyorlar," dedi.[4] Bu görüş halının altına süpürüldü ve aksini gösteren kanıtlara rağmen göz ardı edildi ve tartışma yıllarca sürdü.

1953 yılında *New England Journal of Medicine* dergisinde yayımlanan "A Reorientation on Obesity" (Obezitenin Yönünü Değiştirme) başlıklı bir raporda Dr. Alfred Pennington, obezitenin karbonhidratların hormonal etkilerinden kaynaklandığını, yağ ve protein hakkında endişelenmeden karbonhidratları kısıtlayarak tedavi edilebileceğini savundu.[5] Bu görüş, kilo kontrolünün sadece kalori alıp kalori verme meselesinden ibaret olduğu fikrinden radikal bir şekilde ayrılıyordu.

1977'de *American Journal of Clinical Nutrition*'da yayımlanan bir çalışma, alınan kaloriler aynı olsa bile beslenmemizin içeriğinin (yüksek ya da düşük karbonhidrat, düşük veya yüksek yağ) insan biyolojisi üzerinde çok farklı etkileri olabileceğini gösterdi. On obez erkeği bir hastanede metabolik gözetimde tuttular ve beslenmelerini sıkı bir şekilde kontrol ettiler. Çalışma sadece birkaç kişi üzerinde yapılmasına rağmen bu metabolik gözetim çalışmasında her şey çok dikkatli ölçüldüğünden amacına uygundur. İki hafta boyunca bu erkekler %70 karbonhidrat, %20 protein ve %10 yağ içeren yüksek karbonhidrat diyeti uyguladılar. Sonrasında yedi günlük bir dinlenme döneminin ardından %70 yağ, %20 protein ve %10 karbonhidrattan oluşan yüksek yağ diyetine geçiş yaptılar. Katılımcılar yüksek yağ diyetini uyguladıklarında, yüksek karbonhidrat diyetini uygula-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

dıkları zamana göre çok daha fazla kilo verdiler ve toplamda aynı miktarda kalori tüketmiş olsalar bile kan şekeri, insülin, trigliserit ve kolesterol seviyeleri çok daha fazla düştü.[6]

2002 yılında Harvard Halk Sağlığı Okulu'ndan Dr. Walter Willett, yağ ve obezite (ayrıca yağ ve kalp hastalığı) hakkındaki tüm araştırmaları topladı ve aralarında hiçbir bağlantı bulamadı. "Yağ oranı yüksek diyetler, toplumumuzda fazla vücut yağının görülme sıklığının ana nedeni gibi görünmüyor ve yağ tüketimini azaltmak, bu duruma çözüm olmayacaktır," diye belirtti.[7]

YAĞ TÜKETMEK KALP HASTALIĞINA NEDEN OLUR MU?

Bilim camiası, kilo vermek için yağ tüketimini kısıtlamanın yanı sıra başka bir hipotezi daha benimsedi ve sıkı bir şekilde destekledi: yağın en büyük düşmanımıza, yani kalp hastalığına neden olması. Ancak tıp tarihi yanlış hatta tehlikeli olduğu ortaya çıkan iyi fikirlerle doludur. Thalidomide, ciddi doğum kusurlarına neden olduğu keşfedilene kadar hamilelikte sabah bulantılarını önlemede oldukça etkili, harika bir fikir gibi görünüyordu. Hormon replasman tedavisinin, kadınlarda kalp hastalığını önlemede o kadar etkili olduğu düşünülüyordu ki bu tedaviyi önermemek yanlış uygulama olarak kabul ediliyordu. Menopoza girmiş elli milyondan fazla kadın bu hormonları mutlu mesut aldı... ta ki Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin finanse ettiği büyük çaplı bir çalışmada, hormon replasmanının aslında kalp hastalığı, felç ve meme kanseri riskini artırdığı tespit edilene kadar.

Daha fazlasını okumadan önce gerçeği bilmeniz gerekiyor: **Doymuş yağ tüketmek kalp hastalığına neden olmaz.**[8] Bize kalbimize iyi gelmediği söylendiği için yüzyılın oldukça büyük bir kısmını tereyağından yumurta sarısına kadar her şeyden kaçınarak geçirdiğimiz göz önüne alındığında, bunun ürkütücü gelebileceğinin farkındayım. Ancak gerçeği bilip ona göre ileride yeni ve sağlıklı alışkanlıklar edinmek sizin için daha iyi olacaktır.

Yağın, özellikle de doymuş yağın kalp hastalığına neden olduğu teorisi, iki ana bulgudan ortaya çıktı. Birincisi tavşanların (insanlardan çok farklı oldukları apaçık) kolesterolle beslendiklerinde, ki normalde tükettikleri sebzelerde hiç kolesterol yoktu, ateroskleroz (arterlerdeki yağ birikintileri) geliştirmeleriydi. İkincisi, daha fazla doymuş yağ ve yağ tüketen ülkeler (örneğin Japonya ve Yunanistan'a kıyasla Finlandiya ve Amerika), genellikle daha fazla kalp hastalığı oranına sahipti. Doymuş yağ, kandaki kolesterol seviyesini yükselttiği için doymuş yağın kalp hastalığına neden olduğu varsayıldı. Bir anda, hiçbir gerçek deneyle kanıtlanmayan ve şüpheli gözlemlere dayanan zayıf bir hipotez, gerçek olarak kabul edildi.

1953'te ortaya çıkan bu fikir, Minnesota Üniversitesi'nden Ancel Keys adlı çok açık sözlü, tutkulu bir bilim insanına aitti. Birçok kişi, Keys'in bilimsel sonuçlarını sorguladı ancak Keys kendisine meydan okuyan herkesi kuvvetli bir şekilde eleştirdi. Tüm dünyayı hipotezine ikna eden baskın, ikna edici ve karizmatik bir adamdı.

Keys'in yağın zararlı olduğunu söylediği diyet-kalp hipotezinin tarihi ve başarısızlığı Nina Teicholz'un *The Big Fat Surprise* adlı kitabında çok iyi belgelendi.[9] Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) yirmi iki farklı ülkeye ait verilerine ve Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine rağmen Keys çıkarımlarını altı ülkenin kalp hastalığı, ölüm oranları ve yağ tüketimi gözlemlerine dayanarak yaptı. Tutulan beslenme kayıtları kuşku uyandırıyordu. En iyi verilere sahip olduğunu düşündüğü (belki de fikirlerini en iyi şekilde destekleyeceğini bildiği) altı ülkeyi seçti ve besinsel yağ miktarı ile kalp hastalığı arasında doğrudan bir ilişki tespit etti. Diğer on altı ülkeden gelen verileri görmezden geldi. 2010 yılında Gıda ve Tarım Örgütü tarafından yapılan daha güncel bir incelemede, yağ oranı yüksek bir diyetin kalp hastalığına neden olduğunu gösteren "hiçbir olası veya ikna edici kanıt olmadığı" tespit edildi.[10]

Keys'in sonuçlarını sorgulayan, o zamanlar New York eyaletinde sağlık denetçisi olan Dr. Herman Hilleboe ve California Üniversitesi Berkeley kampüsünde istatistik profesörü olan Dr. Jacob Yerushalmy,

1957 yılında yirmi iki ülkenin tamamını analize dâhil ettiler ve besinsel yağ ile kalp hastalığı arasında hiçbir bağlantı bulamadılar.[11] Bu anlattığım olaya ve gözlem veya toplum çalışmalarının neden sonuç ilişkisi sağlayamaması gerçeğine rağmen Keys'in çalışması kontrolü ele geçirdi.

Dr. Keys, altı ülke çalışmasını 1956'da başlatılan, teorisini destekleyen ülkeleri yine dikkatlice seçtiği, yağ oranı yüksek diyetlerle beslenen ve çok düşük kalp hastalığı oranlarına sahip olan Fransa ve İsviçre gibi ülkeleri göz ardı ettiği meşhur Yedi Ülke Çalışması'yla sürdürdü. 12.770 kişiyi takip etti ancak sadece 499'unun yani %3,9'luk kısmının diyet alımını değerlendirdi. Bu kalitesiz bilimdir ve büyük çaplı sonuçlar çıkarmak için yetersizdir. Yine de kendince "kesin" sonuçlara vardı ve teorisini, düşman bildiği doymuş yağa odaklanmak için daha da geliştirdi.

Teorisi şöyle bir hale geldi: Kan kolesterolü, artan kalp hastalığı riskiyle ilişkilendirildi (ancak buna sebep olan bir faktör olduğu bile kanıtlanmamıştı). Doymuş yağlar kolesterolü artırıyordu. Bu yüzden düşman doymuş yağlardı. Seçtiği ülkelerde doymuş yağ ile kalp hastalığı arasında bir bağlantı tespit ederken daha düşük doymuş yağ tüketimi olan ülkelerdeki ölüm oranlarında herhangi bir azalma tespit edemedi. Ülkeler arasında doymuş yağ ile kalp hastalığı arasında bir bağlantı tespit etmesine rağmen aynı ülkenin farklı bölgelerine (Finlandiya'nın farklı bölgelerine veya Yunanistan'daki Korfu ve Girit gibi farklı adalara) baktığında kalp hastalığı oranlarının çok farklı olduğunu keşfetti. Akla yatkın olmayan bir şeyler vardı.

İnsanların beslenme geçmişine dair bilgiler toplama biçimi ve bir sonuca varmak için genellikle binlerce katılımcının gerekli olduğu toplumsal bir çalışma için çok az kişinin diyet bilgisine sahip olması da dâhil olmak üzere Keys'in araştırmasında birçok sorun vardı. Diyetleri savaş zamanı kıtlığından etkilenen savaş sonrası Avrupa ülkelerini inceledi, bu yüzden de bu diyetler, toplumların gerçek diyetlerini temsil etmiyordu. Araştırmasının başka ciddi kısıtlılık-

ları da vardı. Yani aslında çalışmasını, hipotezini kanıtlayabilecek şekilde düzenlemişti.

DİYET-KALP HİPOTEZİNE KARŞI İTİRAZLAR

Keys'in susturmaya çalıştığı seslerden biri, Londra'daki Queen Elizabeth Koleji'nin beslenme bölümünün kurucu profesörü olan İngiliz fizikçi John Yudkin'di. Dr. Yudkin zamanının ötesindeydi. 1964 yılında besinsel yağın, arterlerde yağlanmaya neden olduğunu öne süren bu kanıtlanmamış varsayıma meydan okudu. Atkins öncesi dönemde, Dr. Yudkin yüksek miktarda şeker tüketiminin tehlikeleri ve kardiyovasküler hastalık riski konusunda uyarılarda bulundu ve 1972'de yayımlanan popüler kitabı *Pure, White and Deadly*'de düşük karbonhidrat, düşük şeker diyetini destekledi. Dr. Yudkin kendi çalışmalarını, sakkarozun koroner risk faktörleri üzerindeki etkilerine bakarak gerçekleştirdi ve toplum sağlığı çabalarının asıl odağının (en azından beslenme konusunda) şeker olması gerektiğini savunarak önde gelen tıp dergilerinde tekrar tekrar mektup ve incelemeler yayımladı.

Dr. Yudkin 1981'de *American Journal of Clinical Nutrition*'da, "Daha 1957'de mevcut yüksek sakkaroz [şeker] tüketiminin, Batı ülkelerinde koroner kalp hastalığının görülme sıklığının yüksek olmasının nedeni olabileceği, epidemiyolojik kanıtlara bakılarak ileri sürülmüştü," diye yazdı. Şeker oranı yüksek bir diyetin kötü kolesterolü artırdığını ve iyi kolesterolü azalttığını, insülin ve (kortizol gibi) stres hormonlarını yükselttiğini hatta kanınızın pıhtılaşma olasılığını artırdığını söyledi; bunların hepsi de kalp krizi ve felçle bağlantılı. Şeker oranı yüksek diyetlerin diyabete, körlüğe, sinir ve böbrek hasarına yol açtığını ve şeker hastalarının kalp krizi geçirme riskinin neden diğer insanlardan dört kat daha fazla olduğunu açıkladı.

Dr. Yudkin, kalp hastalığının altında yatan neden olan hormonal dengesizliklerden (çok fazla insülinden) yağın değil, şekerin sorumlu olduğunu savunuyordu. Doymuş yağları çoklu doymamış omega 6

yağlarıyla değiştirmemizi söyleyen popüler tavsiyeler yerine şekerden kurtulmaya odaklanmamız gerektiğini söylüyordu.[12]

D. Yudkin'e göre çıkarılacak sonuç şudur: Düşmanımız yağ değil, şekerdir. Dr. Yudkin yağ ve kalp hastalığını ilişkilendiren çalışmaların, neden-sonuç ilişkilerini kanıtlayamayan çalışma türleri olduğunu açıkladı. Ayrıca gerçek bilimsel deneylerin, kalp hastalığında görülen (anormal kolesterol, enflamasyon, koyu kan gibi) tüm sorunlara şekerin neden olduğunu kanıtladığını söyledi.

Vücuttaki kolesterolün biyokimyasını anlıyorsanız, bu söylenenler size mantıklı gelecektir (kolesterol kargaşasını açıklığa kavuşturmak için 5. Bölüm'e bakınız). Tüm bunlara rağmen 1961'de Amerikan Kalp Derneği, Keys'in çalışmasına dayanarak yağın kalp hastalığının nedeni olarak görüldüğü söylemini sürdürmeye devam etti. Keys, *Time* dergisinin kapağında yer aldı ve ona "Bay Kolesterol" unvanı verildi. Dergide, besinsel yağı kalorilerimizin %40'ından %15'ine ve doymuş yağı %17'sinden %4'üne düşürmemiz gerektiği tavsiyesine yer verildi ve önerileri nihai gerçek kabul edildi. Toplum bilinci, geri dönüşü olmayan bir yola girmişti.

Kolesterol ve besinsel yağın, kalp hastalığının gerçek sebepleri olmayabileceğini (şeker ve rafine karbonhidratların kalp hastalığının,[13] kilo alımının[14] ve tip 2 diyabetin[15] asıl sebebi olduğunu) gösteren birçok veriye rağmen tıp kurumları ve gıda endüstrisi, kalp sağlığını korumak adına az yağlı beslenmeyi teşvik etmeye devam etti.

Daha sonra 1984'te Keys, verileri yeniden analiz eden ve doymuş yağ ile kalp hastalığı arasında herhangi bir ilişki bulamayan bir devam çalışması yayımladı.[16] Ancak o zamana kadar diyet-kalp hipotezi o kadar kökleşmişti ki politikalar belirlenmiş ve gıda endüstrisi yağsız (yüksek karbonhidratlı) gıdalar üretmek için harekete geçmişti, artık buradan geri dönüş imkânsızdı.

En önemli bulgu, Dr. Keys'in Yedi Ülke Çalışması'ndan elde edilen tüm verilerin, bu çalışmanın önde gelen İtalyan araştırmacısı Alessandro Menotti tarafından tekrar analiz edildiği 1999 yılında ortaya çıktı. Sadece yağlara değil, tüm yiyecek kategorilerine bak-

tığında dikkat çekici bir bulguya ulaştı.[17] Şeker ile kalp hastalığı arasında yağdan daha fazla korelasyon olduğunu tespit etti. Dr. John Yudkin ve Rockefeller Üniversitesi'nde lipit araştırmalarının babalarından biri olan Dr. Pete Ahrens de dâhil olmak üzere birçok kişi, kalp hastalığının asıl nedeni olan şeker ve karbonhidratların peşine düşmüştü. 1986 yılında Dr. Yudkin, "Eğer şekerin etkileri hakkında zaten bildiğimiz şeylerin sadece küçücük bir kısmının bile gıda katkı maddesi olarak kullanılan diğer herhangi bir malzemeyle bağlantılı olduğu ortaya çıkarsa, bu madde derhâl yasaklanacaktır," dedi. Başka bir deyişle şeker, Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından güvenli bir katkı maddesi olarak kabul edilmeyecekti.

AZ YAĞLI BİTKİSEL DİYET VE KALP HASTALIĞI

Dean Ornish, Neal Barnard, Caldwell Esselstyn ve Colin Campbell de dâhil olmak üzere bazı doktorlar ve bilim insanları, yağ oranı düşük diyetlerin birçok hastalık üzerinde oldukça etkili olabileceğini gösteren gözlemler ve araştırmalar yaptı. Arkadaşım ve meslektaşım Dr. Dean Ornish, kalp-diyet hipotezinin savunucularından biriydi. Kurucusu olduğu Koruyucu Tıp Araştırma Enstitüsü, az yağlı bitkisel diyetler, kalp hastalığını ve prostat kanserini tersine çevirme ve telomerlerin (yaşlandıkça kısalan kromozomlarımızın uçları) uzatılması hakkında bazı etkileyici araştırmalar yaptı. İşlenmemiş gıdalardan oluşan bitkisel bir diyetle beslenmenin işe yaradığı gün gibi ortadadır. Dr. Ornish kronik hastalıkların önlenmesi ve tersine çevrilmesi için yapılan yaşam tarzı değişikliklerinin yorulmak bilmez, tutkulu bir savunucusuydu ve ayrıca birçok insanın hayatını derinden ve faydalı bir şekilde etkiledi.

Dr. Ornish'in kalp hastalığıyla ilgili araştırmaları tıp camiasında tartışmalara yol açtı. Beş yıl içinde otuz beş erkekten oluşan küçük bir grup üzerinde çalıştı. Müdahaleleri karmaşıktı: sigarayı bırakma, egzersiz, grup desteği, stres azaltma ve çok az (%10) yağlı vejetaryen diyet. Damarlardaki kan akışında bir iyileşme ve tedavi grubunda daha az kalp krizi olduğu açıktı. Ancak en etkili müda-

halenin hangisi olduğuna karar vermek çok zordu. En etkili olan sigarayı bırakmak mı, stres azaltma mı, egzersiz mi, grup desteği miydi? Çünkü bunların hepsinin kalp krizi riskini azalttığı kanıtlanmıştı. Yoksa en etkilisi az yağlı vejetaryen diyeti miydi?

Az yağlı diyetin, bazı olumsuz metabolik sonuçlara yol açabileceğine dair çeşitli bulgular mevcuttur. Az yağlı beslenen grup ortalama üç kilo *almıştı*. Total kolesterolleri (244'ten 162'ye) ve LDL kolesterolleri (164'ten 86'ya) azalmasına rağmen trigliseritleri (166'dan 258'e) yükselmişti ve HDL kolesterolleri (51'den 36'ya) düşmüştü: Bunlar insülin direnciyle ve prediyabetle ilişkili olan yüksek karbonhidrat diyetinin kötü belirtileridir.[18]

Asıl soru bunun etkinlik bakımından aynı olan ancak organik veya otla beslenmiş hayvansal ürünleri içeren kaliteli, yağ oranı yüksek bir diyetle ve hatta kaliteli, yağ oranı yüksek bitkisel bir diyetle nasıl karşılaştırılacağıdır. Bu çalışma daha önce hiç yapılmadı, bu yüzden tam olarak bilemeyiz. Ancak Dr. Ornish, tipik olarak işlenmiş, besin değerleri yetersiz Standart Amerikan Diyeti'yle beslenen erkekleri az yağlı bitkisel bir diyete soktu. Bunun herkesin sağlığını iyileştireceği garantidir. Ancak yine de bu çalışma, bu diyetin kilo kaybı ve hastalıkların önlenmesi için en iyi diyet olup olmadığı sorusuna cevap vermiyor. Aslına bakılırsa, kilo kaybı amacıyla yağ oranı düşük ve karbonhidrat oranı düşük diyetleri karşılaştıran birçok çalışmada karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyet üstün gelmektedir. Bir yıl boyunca üç yüz on bir postmenopozal kadın üzerinde Ornish ve Atkins diyetlerini karşılaştıran (az yağ-çok yağ karşılaştırması) A'dan Z'ye Kilo Kaybı Çalışması'nda en hızlı, en çarpıcı kilo kaybı, yağ oranı yüksek diyet grubunda görüldü ve kardiyovasküler risk faktörlerinde de daha fazla iyileşme gözlemlendi.[19] Daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu bir gerçek. Yağ oranı yüksek ve düşük vegan diyetlerini karşılaştırmamız gerek. Vegan diyetlerini, benim Pegan olarak adlandırdığım (bundan 10. Bölüm'de daha ayrıntılı bir şekilde bahsedeceğiz), çoğunlukla ölçülü miktarda temiz hayvan proteini içeren bitkisel diyetle karşılaştırmamız gerek. Ancak ka-

nıtlar hastalıklara ve obeziteye neden olan şeyin yağ değil, işlenmiş gıdalardan oluşan şeker oranı yüksek diyetimiz olduğunu ve bu durumun çözümünün bitkisel gıdalar ve aynı zamanda faydalı yağlar bakımından zengin bir işlenmemiş gıda diyetine geçmek olduğunu güçlü bir şekilde gösteriyor. Dr. Ornish bile kendi programının bir parçası olarak rafine karbonhidratların ve şekerin kısıtlanmasını ve omega 3 yağlarının diyete eklenmesini öneriyor.

Dr. Ornish'in az yağlı, işlenmemiş gıdaları içeren şeker oranı düşük bitkisel diyetinin, işlenmiş gıdalar, çok fazla şeker ve karbonhidrat içeren diyetle karşılaştırıldığında, kalp hastalığı yükünü azaltma açısından daha fazla işe yaradığı oldukça açık. Bilmediğimiz şey ise bu diyet; işlenmemiş gıdalar, kabuklu yemişler, tohum, zeytin ve Hindistan cevizi yağı, (sağlıklı otlarla beslenmiş, antibiyotik, hormon ve pestisit içermeyen) bazı hayvansal proteinlerden oluşan daha yağlı bitkisel bir diyetle karşılaştırıldığında sonucun ne olduğudur. Bunu incelememiz gerek. İnsanların yağları ve karbonhidratları vücutlarında nasıl işledikleri konusunda önemli genetik farklılıklar vardır ve bazılarında daha az yağlı diyetler işe yararken yağ oranı daha yüksek diyetlerin daha çok işe yaradığı bireyler de olabilir. Ancak bu kişilerin hepsine, dünyanın her ülkesine ihraç ettiğimiz, gezegendeki en zararlı diyet olan Standart Amerikan Diyeti'nin tam tersi olan işlenmemiş gıda diyeti daha iyi gelir.

UZMANLAR NASIL HATALI OLABİLİR?

Toplum sağlığı önerilerini ve politikalarını oluşturmakla görevlendirilen ve dünya uzmanları tarafından yönetilen ana dernek ve kuruluşların tüm bunları yanlış anlamış olmaları pek de akla yatkın gelmiyor. Ancak öyle oldu ve bu durum da bu büyük yağ karmaşasıyla karşı karşıya kalmamızda büyük bir rol oynuyor.

Yıllar boyunca tip 2 diyabet için karbonhidrat oranı yüksek diyetler öneren Amerikan Diyabet Derneği (ADA), insanlara karbonhidrat tüketimini sınırlamalarını tavsiye etmeye başladı. Ancak hâlâ diyabetli bireylerin az yağlı bir diyetle beslenmesini tavsiye

ediyor[20] oysa karbonhidrat kısıtlamasıyla birlikte uygulanan yağ oranı yüksek diyetlerin (%70'e kadar) tip 2 diyabetin tedavisinde ve tersine çevrilmesinde son derece etkili olduğunu gösteren kuvvetli kanıtlar var.[21] Tüm sergi katını kaplayan, gıda endüstrisinin sponsor olduğu büyük stantlarda düşük kalorili, yapay olarak tatlandırılmış, az yağlı ürünlerle diyetin teşvik edildiği ADA toplantılarında bulundum. Yapay tatlandırıcıların aslında tip 2 diyabet[22] ve kilo alımına, yavaş metabolizmaya neden olduğunu, açlığı artırdığını,[23] obezite ve tip 2 diyabete yol açacak şekilde bağırsak floranızı veya bakterilerinizi değiştirdiğini[24] bilsek de hâlâ ADA, diyabet doktorları ve onaylı diyetisyenler tarafından tavsiye ediliyor. Evet, bu doğru. Yapay tatlandırıcılar sizi şişmanlatır ve diyabetik yapar!

Amerikan Kalp Derneği (AHA), Ulusal Sağlık Enstitüleri'yle (NIH) yakın zamanda ortaklık kurdu ve diyet ile kalp hastalığı konusunda yapılan araştırmaların çoğunu finanse etti. Odakları neredeyse sadece diyet-kalp hipoteziydi: Kan kolesterolünü yükseltmelerinden dolayı genel olarak yağ, doymuş yağ ve besinsel kolesterolün, kalp hastalığının asıl sebebi olduğu fikrine odaklandılar. Ancak meşhur Framingham araştırmasının uzun süreli takip çalışmasında, LDL (kötü) kolesterol, kalp krizi riskiyle en az ilişkilendirilen kolesterol göstergesi olmasına rağmen AHA, internet sitesinde yağ tüketimini azaltmaya yönelik aynı demode önerileri desteklemeye devam ediyor:

- Yağsız, %1 yağ içeren ve az yağlı süt ürünlerini seçin.
- Kümes hayvanlarının yağsız ve derisiz etlerini tercih edin ve onları doymuş ve trans yağ ilave etmeden pişirin.
- Kolesterolü düşürmek için doymuş yağı, toplam kalorinin %5-6'sından daha fazla olmayacak şekilde azaltın. Günde 2.000 kalori tüketen biri için bu yaklaşık 13 gram doymuş yağ demektir.
- Diyetinizdeki trans yağları azaltmak için kısmen hidrojene bitkisel yağ içeren yiyecek tüketimini azaltın. (Faydalı ve doğru anladıkları bir şey!)

AHA'nın politikaları kısmen fonlarının kaynağı tarafından şekillendirilir. Genellikle altı farklı şeker türü içermelerine rağmen az yağlı, bol lifli, yulaflı kahvaltılık gevrekler gibi aşırı işlenmiş endüstriyel gıdalara onay mühürlerini basarak yılda milyonlarca dolar alırlar.[25]

Besinsel yağ ile özellikle doymuş yağ[26] ve kalp hastalığı[27] arasında hiçbir bağlantı bulamayan araştırmanın yakın zamanda yapılan çok sayıda büyük ve kapsamlı incelemesine rağmen bu kılavuzlardan vazgeçilmemiştir. 1990'larda AHA'nın beslenme kılavuzları komitesine başkanlık eden ve şu anda Oakland Araştırma Enstitüsü Çocuk Hastanesi'nde ateroskleroz araştırmalarının yöneticisi olan Dr. Ronald Krauss, komitedekilerin doymuş yağın kalp hastalığının nedeni olduğuna dair tutkulu inançlarına meydan okudu. Tüm protestolarına rağmen komite diyetteki doymuş yağın kabul edilebilir sınırlarını düşürmeye devam etti, bu yüzden de Dr. Krauss komiteden ayrıldı. Dr. Krauss, doymuş yağın aslında kolesterol tipini iyileştirdiğini (küçük, yoğun ve tehlikeli olan kolesterolleri hafif, kabarık ve iyi huylu kolesterole dönüştürdüğünü) kanıtlamıştır.[28] Aslında şeker ve rafine karbonhidratların, en tehlikeli *aterojenik* veya kalp hastalığına neden olan kolesterol örüntüsüne neden olduğunu göstermiştir.[29]

Hastalara beslenme tavsiyesi vermekle görevlendirilmiş lisanslı diyetisyenlerin yer aldığı Beslenme ve Diyetetik Akademisi (AND) de az yağlı beslenme akımını takip etmektedir. Kısa bir süre önce Philadelphia'daki yıllık toplantılarından birinde konuşma yaptım ve gıda endüstrisinin hazırladığı şeker oranı yüksek, az yağlı ve işlenmiş her türlü gıdayı tanıtan büyük çaplı sergilerini gördüğümde şoke oldum. AND'nin yakın tarihli bir California genel kurul toplantısında, öğle yemeğine (katılımcılar için zorunluydu) McDonald's sponsor olmuştu. AND'nin 2011 yılında Coca-Cola, PepsiCo, Nestlé, Ulusal Sığır Yetiştiricileri Birliği, Mars ve daha birçoğu da dâhil olmak üzere otuz sekiz gıda endüstrisi fonu vardı. Kurumsal katkılar, toplam gelirlerinin yaklaşık %40'ını oluşturan en büyük gelir kaynaklarıdır.[30]

İnsan merak ediyor: Gıda endüstrisi tarafından finanse ediliyorlarsa, neden gerçek gıdaları teşvik etsinler ki?

HÜKÛMETİN ROLÜ

Yağ fobimiz ve onun teşvik ettiği dünya çapındaki obezite salgını için tüm suçu bilim camiasına atamayız çünkü bizi bugün olduğumuz yere getiren adımlardan sadece bir tanesidir.

1970'lerde obezite ve kalp hastalığı oranlarının arttığı ortaya çıktığında, bazı iyi niyetli politikacılar Amerikalılara nasıl tavsiyelerde bulunulacağını belirlemek için diyet ve sağlık konusunda oturumlar düzenlediler.

Harvard'da beslenme profesörü olan Mark Hegsted, 1977'de (Senatör George McGovern'ın Beslenme ve İnsan İhtiyaçları Seçilmiş Komitesi'nin gözetiminde) bir grup bilim insanına liderlik ederek Amerikan Beslenme Rehberi'nin öncüsü olan Amerika Birleşik Devletleri için hazırlanan ilk Beslenme Hedefleri'ni yayımladı. Yaklaşık beş yılda bir federal devlet tarafından güncellenen bu rehberler, birçok bilim insanı az yağlı diyete ilişkin kanıtların yetersiz olduğunu beyan etmesine rağmen az yağlı beslenme felsefesini ülkenin resmî diyeti olarak pekiştirdi.[31] 1980'de gerçek kılavuzlar geliştirilmeden *önce* var olan tüm randomize kontrollü çalışmalar (toplum çalışmaları değil) yakın zamanda gözden geçirildiğinde, yağ ile kalp hastalığını ilişkilendiren hiçbir kanıt bulunamadı.[32]

Hegsted doymuş yağa şiddetle karşıydı. Araştırmaları, bir kişinin diyetindeki yağ seviyelerini manipüle etmenin, o kişinin total kolesterol seviyelerini yukarı veya aşağı çekebileceğini gösterdi. Hegsted deneylerinde doymuş yağların, total kolesterol ve LDL ("kötü") kolesterol seviyelerini yükselttiğini, çoklu doymamış yağların total kolesterolü düşürdüğünü ve tekli doymamış yağların bunlar üzerinde çok fazla bir etkisi olmadığını tespit etti. Ancak bunun kalp hastalığıyla ilişkili olduğu kanıtlanmamıştı ve o zaman HDL'nin, trigliseritlerin ve LDL kolesterolün büyüklüğünün total kolesterolden daha önemli olduğunu bilmiyorduk.

Beslenme Hedefleri raporu, Amerikalılara karbonhidrat alımını günlük kalorilerinin %55-60'ına yükseltme, yağ alımını kalorilerinin %40-30'una düşürme ve doymuş yağ tüketimini kalorinin %10'undan fazla olmayacak şekilde sınırlama çağrısında bulundu. Ayrıca besinsel kolesterollerini günde yaklaşık 300 miligramla sınırlamalarını tavsiye etti. Hükûmet kendi çıkarı için Amerikalıların o sırada tükettikleri şeker miktarını (ancak rafine karbonhidratları değil) %40'tan %15'e indirmelerini önerdi.

Amerikalılara daha fazla meyve, sebze, kümes hayvanları, balık ve tam tahıllar tüketerek ve kırmızı et, yumurta, tereyağı ve tam yağlı sütten alınan doymuş yağları azaltarak kendilerini kardiyovasküler hastalığa, diyabete ve diğer kronik hastalıklara karşı koruyabilecekleri söylendi. Yağsız süt gibi az yağlı gıdaları tüketmeleri ve hayvansal ürünlerden alınan doymuş yağlar yerine bitkisel yağlardan alınan çoklu doymamış ve tekli doymamış yağları tüketmeleri önerildi.

1992 yılında ABD Tarım Bakanlığı, meşhur Gıda Rehberi Piramidi'ni yayımladı. Karbonhidratlar piramidin dibine sıkıca yerleştirildi ve Amerikalılara günde altı ila on bir porsiyon ekmek, pirinç, gevrek ve makarna yemeleri söylendi. Yağlar piramidin en üstündeydi ve onları tedbirli bir şekilde tüketmemiz konusunda uyarıldık. Aniden makarna sağlıklı bir gıda haline gelmişti ve yağ şeytanlaştırılmıştı.

2010 yılında hükûmetimizin yeni eğitici gıda ikonu MyPlate, piramidin yerini aldı ve durumda hafif bir iyileşme oldu. Ancak yine de az yağlı diyet öneriyor ve birçok insanın süt ve süt ürünleriyle ilişkilendirdiği faydaları destekleyen çok az bilimsel bulgu olmasına rağmen[33] daha fazla süt ve süt ürünü tüketmemize yönelik tavsiyesini sürdürüyor. Harvard Halk Sağlığı Okulu Beslenme Bölümü Başkanı Walter Willett, "Ne yazık ki daha önceki ABD Tarım Bakanlığı piramitleri gibi MyPlate de güçlü tarımsal çıkarlarla bilimi karıştırmaktadır, bu da sağlıklı beslenme tarifinin kusurlu olmasına yol açmaktadır," diyerek MyPlate'i eleştirdi.[34]

Gıda endüstrisi hükûmetin tavsiyelerini ve beslenme rehberlerini dünya çapında etkiledi. 2014 yılında *British Medical Journal* "ana toplum sağlığı uzmanlarının, şeker endüstrisiyle ve araştırma hibeleri aracılığıyla obezite krizine yol açan birçok üründen, danışmanlık ücretlerinden ve diğer finansman sağlama biçimlerinden sorumlu olan şirketlerle iş birliği yaptıklarına dair olağanüstü kanıtlar ortaya çıkaran" bir dizi araştırma raporu yayımladı.[35]

2003 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) şekerin, kalorilerin %10'undan daha azına indirilmesini önerdi ve şeker lobisi Beyaz Saray'a hücum etti. George Bush yönetimindeki Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'ndan Tommy Thompson, Dünya Sağlık Örgütü'ne şekerin kısıtlanmasıyla ilgili raporlarını yayımlarlarsa, Amerika'nın WHO için 406 milyon dolarlık fonunun kesileceğini bildirmek üzere Cenevre'ye uçtu.[36] On iki yıl sonrasına, yani 2015'e kadar WHO "yetişkinlerin ve çocukların günlük serbest şeker alımını, toplam enerji alımının %10'undan daha azına düşürmesi" gerektiğini ve "günde %5'in veya kabaca 25 gramın (6 çay kaşığı) altına düşürülmesinin ise sağlığa ek yararları olacağını" söyleyecek kadar cesur değildi.[37]

Eski Tarım Bakanı Ann Veneman'la sohbet ederken gazlı içeceklerde kullanılan dört milyar dolarlık gıda pulu kullanımını neden durduramadığımızı ya da USDA Beslenme Rehberleri'ni mevcut beslenme bilimine daha uygun olacak şekilde neden değiştiremediğimizi sordum. Verdiği yanıt çok çarpıcıydı: "Gıda endüstrisi, Temsilciler Meclisi'ni ve Beyaz Saray'ı kontrolü altına aldı." Ne yazık ki USDA'nın görevi sağlıklı beslenme politikası oluşturmak ve tarım ürünlerini Amerikalılara tanıtmak ve pazarlamaktır, en doğru bilimsel tavsiyeleri sağlamak zorunda değildir. Bu doğal bir çatışmadır. USDA ile büyük kurumsal tarım ve büyük gıda endüstrisi arasındaki gerçek bir iş kapısıdır. Amerikalılar, Medicare ve Medicaid aracılığıyla yapılan zararlı diyet önerilerinin bedelini ödeyen Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından yürütülen yeni bir gıda departmanının kurulması konusunda ısrar etmelidir.

2015 yılında Amerikan Beslenme Rehberi Danışma Kurulu, kilo kaybı veya sağlık için yağ oranı düşük diyetlerin her yerde çılgınlar gibi reklam edildiği dönemi sessizce ve çok az tantanayla kapattı. Bu bilim insanları tüm araştırmaları inceledikten sonra beslenmedeki toplam yağı veya kolesterolü sınırlamak için herhangi bir neden bulamadılar. Ardından bu tespit nihayet 2015'in sonlarında resmî rehberlere eklendi.[38] Harvard'dan Dr. David Ludwig ve Dr. Dariush Mozaffarian bu tavsiyeleri konu alan ve *Journal of the American Medical Association*'da yayımlanan tartışmalarında, söz konusu bulguların altını çizdiler.[39] Dr. Mozaffarian, "Az yağlı diyetler istenmeyen sonuçlar doğurdu, insanları sağlıklı yağlı gıdalardan uzaklaştırdı ve ilave şeker, nişasta ve rafine tahıllar bakımından zengin gıdalara yöneltti. Bu, Amerika'da obezite ve diyabet salgınlarını körükledi. Az yağlı diyet kavramının öldüğünü gerçekten çatılara çıkıp haykırmamız gerek. Az yağlı diyetlerin sağlığa hiçbir faydası yok."

Altmış yıl süren yağ korkusunun ardından alkış; cadı öldü!

BÜYÜK GIDA ENDÜSTRİSİ DE AZ YAĞLI BESLENME MODASINA AYAK UYDURUR

Gıda endüstrisi, günün herhangi bir modasına veya tavsiyesine memnuniyetle uyar. Az yağlı beslenme dalgasıyla birlikte ürünlerinde büyük bir değişime gitmekle meşguldüler. Doymuş yağları, margarin ve katı yağ gibi "sağlıklı bitkisel yağlar"la değiştirdiler. Elbette buradaki büyük ironi, hidrojene edilmiş yağın (trans yağ olarak da bilinir), bilimsel olarak kalp hastalığıyla bağlantılı tek yağ türü olduğunun ortaya çıkmasıdır.

Hatalı araştırmalara dayandılar, bu da hükûmet önerilerinin hatalı olmasına neden oldu. Kulağa sağlıklı gelen ama sağlıklıdan başka her şey denilebilecek bir trilyon dolarlık bir gıda endüstrisini oluşturdular. Az yağlı gıdaları, çoğu Amerikalı için istek uyandıran bir hedefe dönüştürdüler: az yağlı kurabiyeler, az yağlı tatlandırılmış yoğurt, az yağlı salata sosu ve daha neler neler. En büyük sorun ise

bu gıdaların şekerle dolu olmasıydı. Gıdalardan yağı çıkardığınızda, geriye karton gibi bir tat kalır, bu yüzden de gıdalara şeker eklediler. Bu şeker, artık sizin de bildiğiniz gibi obezite ve kalp hastalığının ana sebebidir. Yağ değil.

Tüh!

ŞEKER, YAĞIN YERİNE GEÇİYOR

1970'lerin sonunda büyük kurumsal tarım endüstrisi (Cargill ve Monsanto benzerleri) ve mısır ile soya üretiminde büyük artışları teşvik eden yeni tarımsal devlet desteğiyle birlikte büyük gıda endüstrisi, endüstriyel olarak işlenmiş altı yüz bin gıdaya, yüksek fruktozlu mısır şurubu ve hidrojene yağ ekledi, bu gıdaların %80'i de ilave şeker içeriyordu. Bu şeker oranı ve glisemik indeksi yüksek gıdalar oldukça bağımlılık yapıcıdır ve ani insülin artışına neden olur. Bu da vücutta yağ depolanmasına, açlığa, yavaş bir metabolizmaya ve kalp hastalığıyla en çok ilişkilendirilen kolesterol profiline yol açar. İnsülin ayrıca enflamasyonun ana nedenidir ve günümüzde kalp hastalığının asıl tetikleyicisi olduğu bilinmektedir.

Devasa makarna tabakları, büyük boy simitler ve softbol topu büyüklüğünde muffinlerin arasında kaybolduğumuzdan, az yağlı yiyecekler tüketmek bir meziyet haline geldi. Ancak yağı şeytanlaştırmanın ve yerine şeker ile sonrasında vücudumuzda şekere dönüşen yiyecekleri koymanın bedelini çok ağır ödedik. 1980'lerin başından beri hükûmetimizin yanlış yönlendirilmiş zararlı tavsiyelerini yürekten takip ederek gıda endüstrisinin az yağlı beslenme çılgınlığına özel hazırladığı gıdaları tükettik. Hiçbir eyaletteki obezite oranı %20'yi aşmıyorken durum tek bir eyaletin bile %20'nin altında bir orana sahip olmadığı bir noktaya geldi ve günümüzde de çoğu eyalet %25 hatta %35'in üzerinde obezite oranlarına sahip. Amerikalı yetişkinlerin %70'i ve çocukların %40'ı aşırı kilolu.

1980'lerde şeker tüketimimiz (sofra şekeri ve yüksek fruktozlu mısır şurubu dâhil) kişi başına yılda elli yedi kilogramdı (çok). Şu anda bu değer kişi başına yılda altmış dokuz kilogram. Kan şekerini

sofra şekerinden daha fazla artıran un tüketimimiz, yılda kişi başına altmış altı kilogram. Bu, Amerika'daki her insan için günde ortalama yarım kilogram un ve şeker demek! Piyasada yığınla işlenmiş gıda ürünü var ve bu ürünlerin neredeyse tamamı şeker ilaveli. Sabahları yediğiniz az yağlı yoğurdunuzun içerisinde, bir kutu gazlı içecekten daha fazla şeker var ve Prego domates sosunuzda ise porsiyon başına iki Oreo bisküvisinden daha fazla şeker bulunuyor. Şekerdeki bu artış, obezite salgınına mükemmel bir zemin hazırladı.

1980'lerden önce beslenmemizde neredeyse hiç yüksek fruktozlu mısır şurubu yoktu. Şimdi ise diyetimizdeki en büyük kalori kaynağı ve her Amerikalı bu şurubu yılda yirmi iki kilogramdan fazla tüketiyor. Yüksek fruktozlu mısır şurubu (HFCS) özellikle tehlikelidir çünkü yarı yarıya glikoz ve fruktozdan oluşan şekerin aksine HFCS %75'e kadar fruktoz içerebilir. Bu da obezite, diyabet, kanser, karaciğer yağlanması ve kalp hastalığını tetikler. Sofra şekeri tüketiminin azaldığı teknik olarak doğrudur çünkü devletin para yardımı desteği nedeniyle yüksek fruktozlu mısır şurubu ucuz ve Amerikan çiftçilerini korumak için yapılan ticaret tarifeleri nedeniyle şeker daha pahalı hale gelmektedir. Son otuz beş yılda her türlü tatlandırıcının toplam yükü, obezite ve diyabet salgınıyla tam anlamıyla eş değer bir biçimde büyük ölçüde artmıştır. *Lipogenez* adı verilen bir süreçle karaciğerinizdeki yağ üretimine ve yağ depolanmasına neden olan yüksek fruktoz tüketimidir.

Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi (NHANES) tarafından yapılan yeni hükûmet anketlerine göre tatlandırılmış içecek tüketimimiz (gazlı içecekler, şekerli kahve ve çaylar, enerji içecekleri gibi), kalorilerimizin yaklaşık %20'sini oluşturuyor. Bu kötü bir haber çünkü şekerle tatlandırılmış içecekler obezite ve tip 2 diyabetin bir numaralı nedeni olan "gıdalar"dır. Günde bir kutu gazlı içecek, bir çocuğun obez olma riskini %60 oranında artırır. Günde bir kutu gazlı içecek, kadınların tip 2 diyabet riskini %80 oranında artırır. Son yirmi otuz yılda Meksika'da şeker tüketimi arttı ve bu çoğunlukla gazlı içecek tüketiminden kaynaklanıyor.

Bugün o ülkedeki her on çocuktan birinde tip 2 diyabet (eskiden erişkin başlangıçlı diyabet deniyordu) görülüyor. Dikkat çekici olan şey ise gazlı içecek şirketlerinin hâlâ toplam kalori doğru miktarda egzersizle dengede tutulduğu sürece şekerli içeceklerin sağlıklı bir diyetin parçası olabileceği konusunda ısrar ediyor olmasıdır. Bu ifade, bir yığın bilimsel delille taban tabana zıttır.

Şeker de kalp hastalığının ana nedenidir. En fazla şeker tüketenler %275 oranında artan kalp krizi riskine ve en az tüketenlerse (hâlâ nispeten fazla) %30 oranında bir risk artışına sahiptir. Gazlı içeceklerin yalnızca kilo aldırdıkları için zararlı olduğunu düşünüyorsanız, tekrar düşünün. Zayıfsanız, gazlı içecekler tüketiyorsanız ve hiç kilo almıyorsanız bile kalp hastalığı riskiniz önemli ölçüde artar!

YAĞIN AKLANMASI

Artık yağı nasıl şeytanlaştırdığımızın, şekeri nasıl yücelttiğimizin ve ödediğimiz bedelin tüm hikâyesini biliyorsunuz. Birkaç gayretli bilim insanı hükûmeti politikasını değiştirmeye ikna etti ve gıda endüstrisi adım adım az yağlı gıdalara olan talebi yerine getirmek için harekete geçti. Yağı çıkarıp yerine şeker ve rafine karbonhidratları koydular. Tüm bunlara politika belirleyiciler ve tabaklarımızı az yağlı, şeker yüklü gıdalarla doldurmaktan çok mutlu olan gıda endüstrisi de katıldı.

Ama hikâyemiz burada son bulmuyor hatta sonuna daha çok var!

Kanıtlar artık hem kilo alımının hem de kalp hastalığının temel nedeni olarak görülen besinsel yağdan uzaklaşıp ait olduğu yere parlak ve lanetleyen bir ışık tutuyor: karbonhidratlar ve şeker. Az yağlı beslenme dönemi son nefesini veriyor. Hükûmet rehberleri bile değişmeye başlıyor.

2015 Amerikan Beslenme Rehberi, yağları azaltma konusundaki görüşlerini yumuşattı ve besinsel kolesterol üzerindeki sınırlarını resmen önerilerinden kaldırdı. Yumurtalar geri döndü ve mesleki dernekler geri adım atıyor. Amerikan Kalp Derneği ve Amerikan Kardiyoloji Derneği bile az yağlı beslenme mesajları vermekten

vazgeçti ve bize besinsel kolesterol hakkında endişelenmememiz gerektiğini söyledi.[40] Hâlâ doymuş yağa odaklanıyorlar ancak birçok bilim insanı doymuş yağın iddia edilen tehlikelerini sorguluyor.[41]

Yavaşça, temkinli bir şekilde tüm bu gelgitler, neyin iyi neyin kötü olduğunu daha net görebileceğimiz dengeli bir hal alıyor. III. Kısım'da, bugünün anlayışına dayanarak neler tüketmemiz gerektiğini inceleyeceğiz. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* tüm kafa karıştırıcı araştırmaların arasından sıyrılıyor ve tüm kirli suları temizliyor. Hangi yağların (ve gıdaların) sağlığa iyi geldiğini, zahmetsiz kilo kaybına yardımcı olduğunu, kalp hastalığını ve kanseri önlediğini, ruh halinizi ve beyin fonksiyonunuzu geliştirdiğini ve erken evrelerinde demansı önlemeye ve hatta tersine çevirmeye yardımcı olduğunu öğreneceksiniz.[42] Tüm bunlar lezzetli ve oldukça doyurucu yiyecekler yerken gerçekleşecek çünkü yemeği doyurucu yapan şey yağdır!

Daha önce de söylediğim gibi benim de uzun bir süredir yağ konusunda kafam karışıktı ancak binden fazla bilimsel makaleyi okuduktan ve yirmi binden fazla hastaya baktıktan sonra iyi, kötü ve çirkin yağları daha iyi anladım. Doğru seçimler yapabilmeniz için besinsel yağ dünyasını anlamanıza yardım edeceğim.

II. KISIM

YAĞIN GERÇEKLİĞİNİ KURGUDAN AYIRMAK

Unutmamak gerekir ki yeni bir düzen getirmeye kalkışmaktan daha zor, başarı olasılığı daha kuşkulu, yönetilmesi daha tehlikeli bir şey yoktur çünkü eski düzenden çıkarı olan herkes yeni düzeni getirene düşman kesilir, yeni düzenden çıkarı olabilecek kişiler ise ancak ılımlı birer müttefiktir.

– Niccolò Machiavelli, *Hükümdar*

3

Yağ Yemek Sizi *Şişmanlatmaz!*

Tüm kalorilerin eşit yaratıldığına inanıyorsanız (artık kesinlikle öyle olmadığını biliyorsunuz), o zaman yağları hemen öcü gibi görüp kilo alma nedeni olarak suçlamanızın sebebi de ortaya çıkıyor. Basit bir matematik gibi görünüyor: Eğer yağ, gram başına karbonhidrat veya proteinin iki katından daha fazla kalori içeriyorsa, daha az yağ tüketirseniz daha az kalori almış olur ve kilo verirsiniz. Kulağa makul geliyor, değil mi? Ne yazık ki pek çok nedenden ötürü bu iş böyle yürümüyor.

Kilonuz ve metabolizmanız üzerindeki etkileri bakımından bütün kalorilerin aynı görülüyor olması günümüz tıbbının en kalıcı mitlerinden biridir. Laboratuvar ortamındaki bir vakum düzeneği içinde yaktığınızda bütün kaloriler aynıdır. Ama onları yediğinizde aynı olmazlar. Yeni kamu politikalarına göre restoranların her yemeğin kalori içeriğini listelemesi, gıda firmalarının ise porsiyon başına kalori miktarını büyük ve kalın harflerle etiket bilgisi olarak belirtmeleri gerekmektedir. Ancak bu yanlış bir stratejidir çünkü sadece kalorilerin önemli olduğunu ima etmektedir. Gerçek şu ki farklı kaloriler gen ifadenizi, hormonlarınızı, beyin kimyanızı, bağışıklık sisteminizi, metabolizmanızı hatta bağırsak floranızı farklı şekilde etkiler. İşlenmiş gıda ve fast food kalorilerini takip etmek yararlı olsa da (çünkü bunlar kötü kalorilerle aşırı yüklenmiş olabilir ve bu sizi 1.200 kalorilik bir gıdayı tüketmekten caydırabilir) gerçek bir yemek yerseniz kalori takibi yapmanıza gerek yoktur.

Metabolizma, bir matematik problemi değildir. Burada olay "enerjiyi" ya da giren ve çıkan kalorileri dengelemek değildir. Eğer öyle olsaydı, yani bir yıl boyunca her gün ekstra yüz kalori almış olsaydınız (ki bu bir gıdadan büyük bir ısırık almak demektir), bir yılda dört buçuk kilodan fazla, on yılda ise kırk beş kilodan fazla alacaktınız demektir. Böyle bir şey olmaz. Kalori sayımında dünya rekoru sizde olsa bile kilonuzu kontrol altında tutmak için matematiği istenilen şekilde kullanamazsınız.

Bu yüzden kilo ve metabolizma matematik problemi değildir. Yediğiniz gıdanın kalitesi miktarından çok daha önemlidir. Gıda sadece kaloriyle ilgili olsaydı belirli bir kalorinin altında kaldığınız sürece hangi gıdaları yediğiniz önemli olmazdı. Ama önemli. Neden mi?

Gıda sadece bir enerji veya kalori kaynağı değildir. *Gıda bilgidir.* Gıda, vücudunuzun her biyolojik fonksiyonunu etkileyen bilgiler içerir. Her şeyi kontrol eden bir şeydir. Gıda, gen ifadenizi (hangi genlerinizin hastalığa neden olması veya hastalığın önlenmesi için tetikleneceğini) belirler, ayrıca hormonlarınızı, beyin kimyanızı, bağışıklık sisteminizi, bağırsak floranınızı ve metabolizmanızı her düzeyde etkiler. Her bir ısırıkla eş zamanlı olarak hızlıca çalışır. Bu, *nutrigenomik* adlı çığır açan bir bilimdir.

Bir kalorinin sadece bir kalori olduğu fikri, Dr. Peter Attia ve Gary Taubes (*Good Calories, Bad Calories* kitabının yazarı) başkanlığındaki Beslenme Bilimi İnisiyatifi (NUSI) tarafından yoğun bir şekilde incelenmektedir.[1] Enstitü, bu soruyu dünyanın en iyi araştırmacılarıyla kesin olarak cevaplamak ve yeterli kanıtlara rağmen hâlâ çok sayıda olan muhalif isimleri susturmak için özenli ve daha kapsamlı olan çalışmaları finanse ediyor. Hatta tüm kalorilerin eşit olmadığı hipotezine katılmayan bilim insanlarını bile aslında yanıldıklarını kendilerini kanıtlayabilsinler diye işe alıyorlar.

Bu yeni bir fikir değil. Yağ oranı düşük, karbonhidrat oranı yüksek diyeti destekleyen meşhur Pritikin Uzun Ömürlülük Merkezi'nin eski beslenme direktörü, beslenme uzmanı Dr. Ann Louise

Gittleman, 1988 yılında piyasaya çıkan *Beyond Pritikin* adlı çoksatan kitabında yağların öneminden bahseden ülkedeki ilk kişiydi. Yıllarca doğru yağların önemini savunan ve kimsenin dikkate almadığı bir öncü oldu. O zamanın biliminin kusurlarını tespit etti ve peşi sıra çıkardığı otuz kitabında bizi daha fazla yağ tüketmeye davet etti. Ne yazık ki onun öngörülü tavsiyelerini göz ardı ettik.

Giderek daha fazla bilim insanı, yağdan gelen kalorilerin kilo vermek ve metabolizmayı iyileştirmek için daha iyi olduğunu doğrulamaktadır. Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden (NIH) Kevin Hall, neredeyse gramı gramına her gıdanın, her hareketin ve yakılan her kalorinin dikkatlice ölçüldüğü bir metabolik gözlem altında daha fazla yağ kalorisi tüketenlerin (karbonhidratlardan elde edilen aynı kalori miktarına kıyasla) günde yüzden fazla ekstra kalori yaktığını tespit etti. Bu kalori miktarı yılda dört buçuk kilogramdan fazla kilo verebilmek anlamına gelir. Ayrıca yapılan beyin görüntüleme ve beyin fonksiyonu çalışmaları, daha fazla yağ tüketmenin beynin açlık ve aşerme merkezlerini kapattığını bildirmiştir.[2] Görünen o ki gıda tüketiminin, tat tercihlerinin ve metabolizmanın kontrol edilebilmesi açısından beyin oldukça önemlidir. Ayrıca tüketilen besinsel yağ, kalori yakma sürecinin tamamını olumlu etkilemektedir.

NEDEN GEREĞİNDEN FAZLA YİYORUZ?

Çoğumuz aşırı yemenin kilo almamıza neden olduğunu varsayıyoruz. Kulağa çok makul bir varsayım gibi geliyor, değil mi? Ancak Harvard profesörü Dr. David Ludwig, *Journal of the American Medical Association*'da yayımlanan harika bir makalede obezite ve metabolizma hakkında çok farklı bir görüş ortaya atıyor.

Basitçe ifade etmek gerekirse, Dr. Ludwig bu varsayımın tam tersinin doğru olduğunu söylüyor. Size kilo aldıran şey daha fazla yiyip daha az egzersiz yapmak değildir ama kilolu olmak size daha fazla yedirir ve daha az egzersiz yaptırır. Esasen yağ hücreleriniz "acıkır" ve sizi fazla yemeye iter. Bu süreci *Always Hungry?* kitabında

detaylıca açıklamaktadır. Fazla kilolu olduğunuzda sizi acıktıran ve yoran unsurlar hormonlarınız ve beyin kimyanızdır.[3]

Bu görüş kilo almaya dair tüm fikirlerimizi tersine çeviriyor ve kilo vermek için belirlenen her öneriyle de çelişiyor. Dr. Ludwig, kalori ve gıda miktarına odaklanmak yerine vücudun doğal zekâsının açlığı, aktiviteyi, metabolizmayı ve kiloyu düzenlemesine izin vermek için tükettiğimiz gıdanın kalite ve içeriğine (protein, yağ ve karbonhidratın miktarına ve türüne) odaklanmamızı önerir. İrade gücünü unutun: Açlığınızı bastırmak, kendinize enerji vermek ve metabolizmanızı hızlandırmak için bilimi kullanın!

Şimdi de bunun biyolojinizde nasıl işlediğine bir bakalım.

İlk olarak, kalori kısıtlamasına gidip daha fazla egzersiz yapmaya çalıştığınızda, vücudunuzun da mevcut açlık durumunuzu algılayabilmek için bir donanıma sahip olduğunu unutmayın. Böyle yapmak aslında sizi yorar (böylece daha az hareket eder ve enerji tasarrufu yaparsınız) ve acıktırır (böylece daha fazla yersiniz), metabolizmanızı da yavaşlatır (böylece ölmezsiniz!). Bu "daha az yiyin, daha fazla egzersiz yapın" formülü çoğu insanda pek işe yaramaz. Kısa bir süreliğine işe yarasa da bunu uygulayan insanların sadece %10'u kilo verebilip bunu bir yıl boyunca muhafaza edebilir;[4] bu yöntem neredeyse her zaman geri teper ve verdiğiniz kiloyu geri alırsınız.

İkinci olarak, karbonhidrat ve şeker tükettiğinizde, insülininiz aniden yükselir ve kan şekeriniz düşer. İnsülin kan dolaşımınızda bulunan mevcut enerjiyi yağ hücrelerine, özellikle de vücudunuzun ortasında toplanan yağ hücrelerine taşır, sonuç da karın yağı olur. Böylece vücudunuz enerjiye aç hale gelir, bu da beyninizi tetikleyerek[5] daha fazla yemenize yol açar.[6] Yağ dokularınızda bir yıl yetecek kadar enerji depolanmış olabilir ama hâlâ açlıktan ölüyor gibi hissedebilirsiniz.

Bu korkunç döngüyü durdurabilecek tek şey bol bol yağ tüketmek ve rafine karbonhidratlar ile şekeri bırakmaktır. Yağ oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşük bir diyet daha hızlı bir metabolizmaya ve sürdürülebilir bir kilo kaybına yol açar.

NEDEN KİLO ALIYOR YA DA VERİYORUZ: YAĞ HÜCRELERİNİN BİYOLOJİSİ

Yağ hücrelerimizin yağ depolamasını sağlayan nedir? Yağ salgılamalarını ya da yakmalarını tam olarak ne sağlar?

Vücudumuzun kilomuzu nasıl kontrol ettiği konusunda hâlâ yeni şeyler öğreniyoruz. Fonksiyonel tıbbın genel yaklaşımının merkezinde biyokimyasal ve genetik kişilik yatmaktadır. Bu kavram özellikle vücut kilosu sistemiyle yakından ilişkilidir. Kilo almanın sadece tek bir sebebi yoktur. Farklı gıdalara (yağlar, karbonhidratlar ya da protein) vücudumuzun verdiği tepkiler çok çeşitlidir. Henüz bütün cevaplara ulaşmış olmasak da bağlantıları kurabileceğimiz yeteri kadar "nokta" mevcut ve çoğumuzun işine yarayacak temel önerileri sunabiliriz.

Yağ hücrelerine *adiposit* denir. Bu dolgun, küçük hücreler yalnızca pantolonunuzu doldurmakla kalmaz. Kilonuzla bağlantılı olan hemen her şeyi kontrol eden binbir çeşit molekülü de üretmekten sorumludurlar ve kalp krizi, kanser ve demansı bile tetikleyebilirler.

Hayal etmesi güç olsa da yağ hücreleriniz aslında tiroit, yumurtalıklar ve testisleriniz gibi birçok hormon salgılayan endokrin hücreleridir. Ayrıca yağ dokusu bağışıklık sisteminizin de bir parçasıdır çünkü beyaz kan hücreleri (makrofajlar) barındırır ve yağ hücreleri *adipositokin* adı verilen enflamatuvar taşıyıcı kimyasalları üretir. Vücudunuzdaki yağ aynı zamanda nörotransmitterleri (beyninizdeki taşıyıcı kimyasalları) düzenler ve onların etkisi altındadır. Vücudunuza ihtiyacı olan besin tedariki gerekenden az olduğunda (açlıktan veya düşük kan şekerinden) enerji rezervi sağlayan bir depolama organı olarak işlev görür. Yağ hücreleriniz diyetinizdeki karbonhidratlardan bile yağ üretebilir. Yağın aktif, küçük kürecikler şeklindeki parçaları sürekli tüm vücudunuzla (karnınız, pankreasınız, beyniniz, hormonlarınız, karaciğeriniz ve çok daha fazlasıyla) bağlantı halindedir. Bu karmaşık etkileşim ağı ve geri bildirim mekanizmasının sekteye uğraması çok kolaydır.

Fakat size söyleyebileceğim en önemli şey (noktaları birleştirme hikâyemizde resmi tamamlayan son nokta) şudur ki yağ hücrelerimizin biyolojisinin büyük bir kısmı yediğimiz gıdanın kalitesi ve türüyle kontrol edilmektedir. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programı gibi yağ oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşük (düşük glisemik indeksli), bol lifli, işlenmemiş gıdalardan oluşan bir diyetin birçok insanda işe yaramasının sebebi budur. Neredeyse herkes bu yaklaşımı yirmi bir gün denemekten fayda görecektir, özellikle de diyabetiniz varsa. Vücudunuzu sıfırlamanın harika bir yoludur. Yirmi bir günlük programı tamamlamanızın ardından 14. Bölüm'de okuyacağınız üzere programın geçiş aşamasına gireceksiniz. Geçiş aşamasına geldiğinizde metabolik açıdan ne kadar özgürlüğe sahip olduğunuzu anlamış olacaksınız ve program boyunca öğreneceğiniz sağlıklı beslenme parametreleri içerisinde kalmak suretiyle diyetinize biraz daha sağlıklı karbonhidrat (tam tahıllar, nişastalı sebzeler ve bakliyatlar gibi) eklemeye karar verebilirsiniz.

AZ YAĞLI DİYETLERE KARŞI ÇOK YAĞLI DİYETLER

Kilo vermek için karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetlere dair birçok araştırma yapıldı ve çok fazla şey yazıldı. Sonuçlar da oldukça net: Karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetler (karbonhidrat oranı yüksek, yağ oranı düşük diyetlerden) daha çok işe yarıyor. Haydi az yağlı diyetleri çok yağlı olanlarla karşılaştıran önemli çalışmaların birkaçına birlikte göz atalım. Böylece bu sonuca nasıl ve neden vardığımı siz de görebilirsiniz.

2007'de *Journal of the American Medical Association*'da yayımlanan A'dan Z'ye Kilo Kaybı Çalışması'ndan 2. Bölüm'de bahsetmiştim.[7] Fazla kilolu, diyabetli olmayan, postmenopozal üç yüz on bir kadının bir yıl süreyle incelendiği bir çalışmaydı. Şüphesiz yüksek yağ grubu çalışmada her açıdan daha iyiydi. *İki kat daha fazla* kilo verdiler, her türlü kardiyovasküler risk faktörü de iyileşmişti. Trigliseritlerin daha düşük, HDL'nin daha yüksek, ve toplam kolesterolün HDL'ye oranının (kalp krizinin habercisi) daha düşük olmasıyla birlikte

kolesterol profili kötüden iyiye geçmişti. LDL, diğer adıyla "kötü" kolesterol biraz yükselmişti fakat bunun yanında düşük, yoğun, tehlikeli parçacıklar yerini hafif, yumuşak parçacıklara bırakmıştı; diğer bir deyişle, toplam seviye daha yüksekti fakat kalp krizine yol açan türden değildi. Kan basıncı, insülin direnci, kan şekeri ve insülin gibi değerlerin hemen hepsi yüksek yağlı diyet sonucunda daha iyiye gitmişti.

2008 yılında *New England Journal of Medicine*'da yayımlanan bir diğer önemli çalışma olan DIRECT denemesi,[8] hafif obez olan üç yüz yirmi iki kişiye baktı ve her bir gruba, kalorisi kısıtlı ve az yağlı bir diyet, Akdeniz diyeti, kalorisi kısıtlı bir diyet ya da karbonhidrat oranı düşük ve yağ oranı yüksek olup kalorisi kısıtlı olmayan bir diyet verildi. Tahmin edin sonuç ne oldu? Kalori konusunda endişelenmemesi söylenen ve en çok yağ tüketmesi istenen grup %66'dan fazla kilo verdi. Daha da ilginci, total kolesterolün HDL kolesterole oranı yüksek yağ grubunda %20, düşük yağ grubunda ise yalnızca %12 oranında düştü. Yüksek yağ grubunda aynı zamanda HDL, trigliserit, insülin, glikoz ve enflamasyonda açık ara daha iyi sonuçlar alındı hatta karaciğer yağlanmasında düzelmeler gözlemlendi.

Diogenes Projesi karbonhidrat oranı düşük, protein oranı yüksek bir diyetin kilo kaybını korumada daha çok işe yaradığını gösterdi.[9] Diğer çalışmalar[10] ve karbonhidrat oranı düşük, protein oranı yüksek diyetler üzerinde yapılan geniş çaplı incelemelerin hemen hepsi bu diyetlerin kilo kaybına,[11] kardiyovasküler sağlığa[12] yardımcı olmada daha başarılı olduğunu gösterdi. Ayrıca insanların çoğu bu diyetleri daha kolay uyguladı çünkü yağ, yemeklerin daha doyurucu ve lezzetli olmasını sağlıyor.

Dr. Ludwig tarafından *Lancet*'te yayımlanan çok önemli bir çalışma glisemik indeksi yüksek diyetlerin farelerin metabolizmalarına olan etkilerini glisemik indeksi düşük diyetlerle karşılaştırdı.[13] Besin içeriğindeki değişimlerin (yüksek/düşük glisemik indeks ya da protein, yağ ve karbonhidrat oranlarındaki değişiklikler), diyetlerin kalori miktarı bire bir aynı olsa da genetiği normal olan hayvanlarda

obeziteye yol açtığını ortaya koydu. Her bir grup fareyi, özdeş vücut ağırlıklarını korumalarını sağlayacak miktarda gıdayla besledi. Glisemik indeksi yüksek (şeker ve rafine karbonhidrat oranı yüksek) diyetle beslenen fareler özdeş kalori miktarıyla kilo aldı. İşin aslı, yağ oranı yüksek diyetle beslenen farelere oranla %70 daha fazla vücut yağı (çoğunlukla karın yağı) kazandılar. Ayrıca kas kütleleri daha azdı, daha açlardı, insülin seviyeleri daha yüksekti ve kardiyovasküler risk faktörleri daha fazlaydı.

Fareler üzerinde yapılan bir diğer çalışma onlara (çok az karbonhidrat ve yüksek miktarda yağ içeren) ketojen bir diyet uyguladı ve tam olarak aynı miktarda kalori almalarına rağmen kilo kaybının karbonhidrat oranı yüksek bir diyet uygulanan farelerden çok daha fazla olduğunu ortaya koydu.[14] Yağ yakımını hızlandıran ve yağ depolanmasını azaltan genler etkinleştirilmişti. Yağ oranı yüksek bir diyet uygulanan farelerde aynı zamanda kalori yakımı ve harcanan enerji artmış ve prediyabet tersine çevrilmişti.

Bu durum tabii ki fareler için müthiş, peki ya insanlar? İnsan deneylerinde, yağ oranı yüksek bir diyetle beslenenlerin metabolizmaları çok daha hızlıydı. Yağ oranı düşük, karbonhidrat oranı yüksek diyetler, (ani insülin yükselişleri sebebiyle) alınan bütün enerjiyi hücrelere taşıdı, bu da metabolizmayı yavaşlattı. Kalori miktarı aynı olduğunda bile yağ oranı yüksek bir diyetle beslenen grubun metabolizması daha hızlıydı.[15] Bu da televizyon izlerken ya da uyurken bile daha fazla kalori yaktıkları anlamına geliyor.

Dr. David Ludwig ve meslektaşları tarafından yürütülen ve insanlar üzerinde yapılan bir diğer çalışma kontrollü beslenme ortamında yağ oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşük diyetleri karbonhidrat oranı yüksek, yağ oranı düşük diyetlerle karşılaştırdı ve sonuç yine aynıydı.[16] Bu "çapraz bir deneme"ydi: Çalışmaya katılanların yarısı yağ oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşük, glisemik indeksi düşük gıdalarla beslenirken diğer yarısı yağ oranı düşük, karbonhidrat oranı yüksek, glisemik indeksi yüksek gıdalarla beslendi. Ayrıca makul miktarlarda yağ tüketen üçüncü bir grup da vardı. Bu durum,

araştırmacıların farklı diyetlerin her bir insanın metabolizmasına olan etkilerini incelemelerine imkân tanıdı.

Az yağlı, glisemik indeksi yüksek diyet %60 karbonhidrat, %20 protein ve %20 yağdan oluşurken glisemik indeksi düşük, çok yağlı diyet %60 yağ, %10 karbonhidrat ve %30 proteinden oluşuyordu. Kalori içeriği her bir diyet için aynıydı. Çalışma yüksek yağ grubunun düşük yağ grubuyla karşılaştırıldığında günde 300 kalori daha fazla yakmasıyla sonuçlandı. Ayrıca kolesterol, PAI-1 (kan pıhtılanması ve kalp krizi ihtimalini gösterir) ve insülin direncinde en büyük iyileşme yüksek yağ grubunda görüldü.

Bilim dünyasında çok fazla ön yargı olduğunun farkındayız. Dünya çapında bağımsız bir grup araştırmacı, profesyonel, hasta, hasta bakıcı ve hiçbir işletmeden para almayan ve devlete bağlı olmayan, sağlıkla ilgilenen bir gruptan oluşan Cochrane İş Birliği, tipik olarak yüksek miktarda yağ içeren glisemik indeksi düşük diyetlerin bir değerlendirmesini yaptı.[17] Kilo kaybı ve sağlık açısından glisemik indeksi düşük, yağ oranı yüksek diyetlerin az yağlı, düşük kalorili diyetlerden çok daha uygun olduğu sonucuna vardılar. Son olarak yağ oranı yüksek diyetlerin kilo verme konusunda az yağlı diyetlerden daha çok işe yaradığı, Harvard araştırmacılarının bir yıl veya daha fazla süren elli üç farklı randomize kontrollü deneyiyle kanıtlandı. Az yağlı diyetlerle karşılaştırılan çok yağlı diyetlerin kilo vermede çok daha çok işe yaradığını buldular.[18]

CANINIZIN KÖTÜ YİYECEKLER ÇEKMESİNE SEBEP OLAN YAĞ ORANI DÜŞÜK BİR DİYETLE BESLENMEK

Düşük kalorili, az yağlı, karbonhidrat oranı yüksek bir diyetle beslendiğinizde daha fazla yemek istersiniz,[19] daha fazla kalori alırsınız ve daha fazla karbonhidratlı gıda tüketirsiniz.[20] Karbonhidrat oranı yüksek yiyecekler canınızın daha fazla karbonhidrat çekmesine neden olur.

İlginçtir ki karbonhidrat oranı yüksek, az yağlı bir diyetle beslenmeleri sonucunda, kilo almadan (ve vücutta o doymak bilmeyen,

tembelleştirici yağ hücreleri birikmeden) *önce* bile insanların metabolizmalarında ciddi değişimler gözlemlenir. Karın yağı hücrelerindeki bu değişimler kilo alma sürecini başlatır. Vücut yağı, özellikle de karın yağı, yalnızca vücudun sonradan kullanabileceği fazlalıkların yüklendiği bir kalori deposu değildir. Vücut yağı, iştahınızı düzenlemede, kalori yakma oranınızı kontrol etmede ve kilonuzu kontrol altında tutmada çok önemli bir işlevi olan karmaşık bir metabolik dokudur.

Bir grup okul çocuğu üzerinde yapılan akıllıca bir deneyde, bilim insanları altıncı sınıf çocuklarına üçgen peynir ya da patates cipsi vererek yağın ve karbonhidratın beslenme davranışlarına olan etkisini test etti. Çocuklara istedikleri kadar yiyebilecekleri söylendi.[21] Standart açlık ölçümlerine göre her iki grubun da çalışmanın başındaki açlık oranları eşitti. Gram başına içerdiği kalori miktarı daha fazla olan peynir gibi (yağın her bir gramı 9, karbonhidratın her bir gramı 4 kalori) yağ oranı yüksek yiyecekler yediğinizde kilo alınacağı fikri temel alındığında, peynir tüketen çocukların daha fazla kalori almış olmaları gerekiyordu. Daha çok kalori al (çünkü yağ daha fazla kalori yoğunluğuna sahip), daha fazla kilo al. Basit bir matematik, değil mi? Fakat biyolojinin karışık dünyasında işler böyle yürümüyor. Karbonhidratlar sizi daha çok yemeye teşvik ediyorsa, patates cipsi yiyen grubun daha çok kalori alması gerekiyordu. Peki, tam olarak ne oldu? Patates cipsi tüketen gruptaki çocuklar, peynir tüketen çocuklardan üç kat daha fazla kalori aldı! Hâlihazırda fazla kiloları olan çocuklar daha da fazla kalori aldı. Alın size yağ hücrelerinin "aç" olduğuna dair daha fazla kanıt.

Tükettikleri peynirin yanına sebze de eklendiğinde, çocukların aldığı toplam kalori miktarı daha da azaldı. Bu durum fazla kilolu ya da obez olan çocuklarda daha çok göze çarpıyordu. Besin oranları yüksek yiyecekleri birlikte tükettiğimizde doğal olarak daha az yeriz, aç yağ hücreleriyle bile durum böyledir. Buradaki kilit nokta şudur ki besin yoğunluğu yüksek yiyecekler (işlenmemiş gerçek yiyecekler gibi) daha doyurucudur, bunun yanında daha fazla kalori içerseler

bile işlenmiş boş yiyecekler (besin değeri düşük yiyecekler) daha az doyurucudur!

Bu durum daha çok karbonhidrat tüketen çocukların daha fazla yediğini ve nihayetinde daha aç olduklarını gösteren, çocuklarda karbonhidrat tüketimi üzerinde yapılan değerlendirmelerle tutarlıdır.[22] Çok fazla karbonhidrat tüketirseniz, daha çok acıkırsınız ve yağ tükettiğiniz bir diyete kıyasla gün içerisinde daha fazla gıda tüketir ve kalori alırsınız.[23]

Bütün olarak bakıldığında, bilim bize yağın sizi zayıflatırken karbonhidratın şişmanlattığına dair çok net bir dizi kanıt sunmaktadır. Beyaz pirinç, patates ve şekerli içecekler gibi gıdalar obeziteye ve bununla ilişkili diğer hastalıklara yol açar. Kabuklu yemişler, yağlı balıklar ve zeytinyağı gibi yağ (ve kalori) bakımından zengin besinler hatta doymuş yağ oranı yüksek besinler, şekeri ve rafine karbonhidratları kestiğinizde kilo kaybını destekler ve bu hastalıklara yakalanma riskinizi azaltır.

Ama Bir Dakika... Az Yağlı Diyetlerin Metabolizmayı Hızlandırdığını Gösteren Çalışmalara Ne Demeli?

Yakın zamanda, Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden Kevin Hall tarafından ***Cell Metabolism***'de yayımlanan bir çalışma haberlerde ve internette çok fazla dikkat çekti çünkü az yağlı diyetlerin kilo vermede karbonhidrat oranı düşük diyetlerden daha iyi işe yaradığını kesin olarak kanıtlamış gibi görünüyordu. Ama böyle bir durum söz konusu bile değildi. Çalışmayla ilgili bazı ciddi problemler ve medya raporlarının göz ardı ettiği şeyler vardı.

İşte önemli değerlendirmeler:

- Bütün yiyeceklerin temin edildiği metabolik bir gözetim altında tutulan on dokuz kişi üzerinde yapılan ve çok kısa süren (sadece altı gün) bir çalışmaydı; katılımcıların açlık ya da iştaha bağlı olarak otokontrole başvurmaları gerekmemişti, bu yüzden normal günlük tecrübeye dayalı değildi. Yalnızca bir vakum düzeneğinde ne olduğunu gösteriyordu, gerçek hayatta olanları değil.

- Karbonhidrat oranı düşük olduğu söylenen diyetteki karbonhidrat miktarı aslında o kadar da düşük değildi, aslında rafine karbonhidratlar da dâhil olmak üzere %29'u karbonhidratlardan oluşuyordu. Gerçek bir düşük karbonhidrat deneyinde karbonhidrattan gelen kalori oranı %10'dan daha az olmalıydı.
- Düşük yağ çalışması ***çok az*** yağ içeriyordu (neredeyse kalorilerin %7'si kadar), bu da gerçek hayatta sürdürülmesi inanılmaz derecede güç bir oran.
- Düşük karbonhidrat grubunda yağ yakımında artış görüldü ki bu iyi bir şey. Bunun yanında düşük yağ grubunda vücutta kaybedilen yağ miktarında artış görüldü ki bu da iyi bir şey gibi görünüyor. Fakat o kadar kısa süreli bir çalışma ki; diğer çalışmalar yağ oranı yüksek bir diyete adapte olmanın daha uzun sürdüğünü gösteriyor. Ayrıca yağı ve karbonhidratları karşılaştıran diğer uzun süreli çalışmalar yağ oranı yüksek bir diyetin daha fazla kilo kaybı sağladığını gösteriyor.
- Karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetler üzerinde yapılan uzun süreli (bir yıla karşı altı gün), yeni ve geniş çaplı bir deneyin (bunları yazdığım sıralarda) sonlarına geliniyor ve adı CENTRAL deneyi.[24] Başlangıç verilerine göre karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetlerin az yağlı diyetlere göre önemli avantajları var. Yağ oranı yüksek diyetler vücut kompozisyonunu geliştirdi (daha çok kas, daha az yağ). Ayrıca yağlı karaciğerin onarılmasına ve çok tehlikeli olan karın veya organ yağının azalmasına yardımcı oldu. Çalışma aslında yiyeceğin bir kısmını tedarik etti, böylece çalışma katılımcıları diyetlerine daha iyi uyabildi.

Çok karışık olduğu için üzgünüm ama bütün kanıtlara ve gerçek hayat deneyimlerine baktığımızda açıkça görülüyor ki gerçek dünyada yaşayan gerçek insanlarda (gıda alımı tamamen kontrol edilen laboratuvar farelerinde olduğu gibi değil) karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetler daha fazla doygunluğa (tokluğa), daha fazla kilo kaybına ve daha hızlı bir metabolizmaya yol açıyor.

YAĞ ORANI YÜKSEK, KARBONHİDRAT ORANI DÜŞÜK DİYETLER KONUSUNDAKİ ENDİŞELER

Atkins Diyeti'yle ilgili üzerinde durduğum nokta kabızlık, kötü nefes ve (içerdiği yüksek miktarda hayvan proteininden dolayı) böbrek yetmezliğiyle ilgili herhangi bir sorununuz yoksa işe yarıyor olmasıydı. Yağa ve proteine odaklanırken sebzelere yeterince odaklanmamıştı. Daha fazla lif, sebze ve tuz tüketerek programı dikkatlice takip etmezseniz, üzerinde durmaya değer bazı endişeler olduğu doğru; örneğin kabızlık, düşük sodyumdan (veya tuzdan) kaynaklı elektrolit dengesizlikler, baş dönmesi ve kas krampları gibi. Fakat bunlar önlenmesi ve kontrol edilmesi oldukça kolay rahatsızlıklar.

Tahılları ve baklagilleri diyetinizden çıkardığınızda ve daha çok yağ tükettiğinizde, lif alımınız azalır. Diğer yandan *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programıyla birlikte bol bol sebze, kabuklu yemiş, tohum ve birçok meyve tüketiyor olacaksınız ki bunların hemen hepsi çok fazla lif içermektedir. Ayrıca PGX adlı ekstra liften tüketiyor olacaksınız. Günde sekiz bardak su içmeniz gerekiyor çünkü şekerden ve işlenmiş gıdadan tamamen arınmak amacıyla detoks yaptığınız için çok fazla sıvı kaybedeceksiniz. Bu gıdalar enflamatuvardır ve su tutmanıza neden olurlar, bu yüzden onları kestiğinizde su kaybedersiniz. Ayrıca daha az karbonhidrat tükettiğinizde, glikojen yakarsınız (kaslarınızdaki şeker depoları). Glikojen suyu muhafaza etmenizi sağladığından, glikojen yakıldığında su kaybedersiniz.

Karbonhidratı kestiğinizde insülin seviyeleriniz düşer. Bu da böbreklerinizden tuzu ya da sodyumu atmanıza neden olur[25] çünkü insülin, tuzu (ve bu yüzden de suyu) depolamanıza yol açar. Bu da kas kramplarına neden olabilir. En iyi çözüm diyetinize günde bir iki çay kaşığı tuz eklemektir. Ayrıca daha fazla potasyuma da (günde iki gram kadar) ihtiyacınız olacak; bunu sebzelerden ya da 13. Bölüm'de önerdiğim sebze ve kemik suyundan sağlayabilirsiniz.

Bazılarınız, karbonhidrat alımını azaltmanın atletik performansınızı etkileyeceğinden endişe edebilirsiniz. Çoğu atlet glikojeni (kaslarda depolanan glikozu) takviye etmek için yarıştan önce "karbonhidrat

yüklemesi" yapar. Fakat birçok çalışma göstermektedir ki bir kez karbonhidrat oranı düşük diyete adapte olduğunuzda, dayanıklılık egzersizleri çok da etkilenmez. Kısa mesafe koşuları ya da ağırlık kaldırma gibi anaerobik egzersizler, glikojen depolarındaki eksikliklerden etkilenebilir. Fakat *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programındaki karbonhidratlar bu problemi önlemek için yeterli miktarda glikojen depolanmasına yardımcı olacaktır. Karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek bir beslenme biçimine adapte olmak ve vücudunuzu karbonhidrat yakımından yağ yakımına geçirmek birkaç hafta sürer ki *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını takip ederseniz olacak olan da bu. Ayrıca yeterince protein aldığınızdan emin olmanız gerek (günde vücut ağırlığına göre kilogram başına yaklaşık 1,5 gram ya da ortalama bir insan için 100-120 gram); her öğünde protein tüketmek kas geliştirmeye yardımcı olur. Fakat aktif değilseniz ya da egzersiz yapmıyorsanız çok fazla protein kan dolaşımınızda şekere dönüşebilir, bu yüzden aktif değilseniz daha az proteine ihtiyacınız olabilir. Bu konuya 13. Bölüm'de daha çok değineceğiz.

Önümüzdeki birkaç bölümde, diğer bazı efsaneleri kafanızdan defetmenize ve yağla ilgili hem besinsel hem de biyolojik karmaşayı açıklığa kavuşturmanıza yardımcı olacağım. Doymuş yağların kalp krizine sebep olup olmadığından (ipucu: olmaz) hangi yağların sizin için gerçekten iyi olduğu ve hangi sağlıksız yağların pazarlama taktikleri sayesinde göz önünde olduğuna kadar pek çok şeyin asıl önemli noktalarına değineceğiz. Bana göre bu büyük yağ karmaşasından çıkmanın yolu, gerçeği bulmak ve yağa, kilo kaybının ve sağlığın çok önemli bir tamamlayıcı unsuru olarak tekrardan kucak açmaktır.

Gıdanın Ötesinde: Obezitenin ve Hasarlı Metabolizmanın Diğer Sebepleri

John Muir şöyle demiştir: "Neyi kendi başına ayırmak istesek, onun evrendeki diğer her şeye bağlanmış olduğunu görürüz." İnsan biyolojisinde de durum böyledir. Fonksiyonel tıbbın yapısı, vücudu her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu, sistemleri arasında bir etkileşim ağının bulunduğu dinamik bir sistem olarak görmeye dayanır. Bu sistemlerin her birinde, kilo kontrolünde ve metabolizmada rahatsızlıklara sebep olan dengesizlikler görülebilir.

Bir Fonksiyonel tıp doktoru veya sağlık uzmanı dengesizlikleri bulmanıza yardımcı olabilir. 2014'te doktorların ve sağlık uzmanlarının yetiştirilmesine ve bu alanda gerekli araştırmaların yürütülmesine yardımcı olmak amacıyla Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi'ni kurduk. Ayrıca Lenox, Massachusetts'teki Üstün İyilik Merkezi'ndeki fonksiyonel tıp uzmanlarından oluşan, binlerce insanın sağlık sorunlarının kökenindeki sebeplerin tespit edilmesine yardımcı olan harika bir grupla çalışıyorum. Dilerseniz siz de www.functionalmedicine.org adresinden Fonksiyonel Tıp Enstitüsü aracılığıyla sertifikalı bir uzman bulabilirsiniz.

Kilo alımı ve obezitenin bütün sebeplerini çözmenize yardımcı olmak amacıyla, ***Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism*** adlı özel bir ücretsiz e-kitap hazırladım. www.eatfatgetthin.com sitesinden indirebilirsiniz. Bu sebepleri nasıl değerlendireceğinizi ve test edeceğinizi, kendi kendinize ya da bir sağlık uzmanıyla birlikte nasıl ele alacağınızı açıkladığım ***How to Work with Your Doctor to Get What You Need*** isimli ücretsiz bir rehber de var. ***Beyond Food***'da, kilo kaybı direncinin sekiz ana sebebini ve neler yapmanız gerektiğini ele aldım:

- 1. Sebep: Beslenmede Dengesizlikler: Aşırı Yeme ve Yetersiz Beslenme
- 2. Sebep: Bağırsak Mikrobiyomunda Dengesizlikler: Kötü Bakteriler ve Kilo Alımı
- 3. Sebep: Enflamasyon ve Bağışıklığın İşlevi: Yağ Depolarından Yakıt Sağlama
- 4. Sebep: Çevresel Toksinler: Metabolizmanızın Zehirlenmesi
- 5. Sebep: Enerji Üretim Sisteminizdeki (Metabolizmanızdaki) Sorunlar

- 6. Sebep: Kötü İletişim: Vücudun Hormon Habercilerini Onarmak
- 7. Sebep: Pantolonuma Sığamamamın Sebebi Genlerim mi?
- 8. Sebep: "Obeziteyi Yakalamak": Sosyal İletişim Ağlarımızın Kilo ve Sağlıktaki Rolü

4

Yağ Karmaşasını Çözmek

Yağ, bilim insanları ve beslenme uzmanları arasında birçok tartışmaya ilham veren karmaşık bir konudur ancak herkesin üzerinde hemfikir olduğu bir konu var: Basitçe "yağ" diye bir şey yoktur. Birçok farklı yağ türü vardır: Bazıları iyi, bazıları belirli faktörlere göre iyi veya kötü, bazılarıysa düpedüz şeytanın ta kendisidir.

Yiyecekler genellikle çok çeşitli yağlar içerir. Örneğin tereyağının içerisinde doymuş yağ, omega 3 yağları, omega 6 yağları ve tekli doymamış yağlar bulunmaktadır. Kabuklu yemişler gibi bazı yağlı yiyecekler, farklı yağların vücudunuz üzerindeki etkilerini etkileyen protein ve/veya karbonhidratlar da içerir. Örneğin doymuş yağ, karbonhidratlarla birlikte tüketildiğinde zararlıdır ancak tek başına tüketildiğinde çok da fazla zararı yoktur. Yağ hakkında kafanızın karışmasının çok kolay olduğunu söylerken ne demek istediğimi şimdi anlıyor musunuz?

Herkes hikâyenin sadece tek bir tarafına baktığından, çok akıllı bilim insanları bile yağ konusunda tamamen karşıt görüşlere sahip olabilirler. Bazıları omega 6 bitkisel yağlarının sağlıklı olduğunu söylerken bazıları öldürücü olduklarını öne sürüyor. Bazıları doymuş yağların faydalarını yüceltirken diğerleri tehlikelerini sayıyor. Bu çelişkili görüşleri anlayabilmenin bir yolu mevcut.

İnsan biyolojisi üzerinde düşünürken kullanabileceğimiz yeni bir çerçeve var. Her şeyin birbiriyle nasıl bağlantılı olduğuna dair bütüncül bir hikâye anlatıyor. Beslenme araştırmalarımızın çoğu,

birtakım bağlantılar öne süren ancak hiçbir şeyi kanıtlamayan toplum çalışmalarından oluşuyor. Örneğin cinsel ilişkinin bebekle sonuçlanıp sonuçlanmadığını görmek için bir çalışma tasarlayabilirim ancak bu çalışmaya sadece elli yaş üzerindeki çiftleri dâhil edersem, cinsel ilişkinin bebekle sonuçlanmadığı sonucuna varabilirim. Aptalca, evet ama araştırmalarımızın çoğu bu şekilde yapılıyor. Kapsayıcı bir teoriye sahip olmak, verileri anlayabilmemizi sağlıyor. Peki, bu teori nedir?

Sistem biyolojisinde çevre, beslenme ile genetik arasındaki dinamik, gerçek zamanlı bağlantılar ve etkileşimler saptanabilir. Bu yaklaşımın pratik uygulamasına ise fonksiyonel tıp denir. Özünde, hastalıklara neden olan (beslenme, çevre ve genlerin etkileşiminden kaynaklanan) dengesizliklerin temel nedenlerini ele alır. Hepimizin genetik ve biyokimyasal olarak benzersiz olduğunu anlayan ama aynı zamanda koşullara son derece uyum sağlayabildiğimizi ve bir tür olarak farklı habitatlarda ve ortamlarda, çok farklı diyetlerde geliştiğimizi kavrayan kişiselleştirilmiş bir tıptır. 10. Bölüm'de kültürden kültüre büyük ölçüde değişebilen ve farklı tercihlere uyarlanabilen fakat aynı zamanda evrimsel ve tarihsel bir bakış açısına da uyan temel bir teorik taslak rehberliğinde, ideal insan beslenmesinin temel ilkeleri olarak geliştirdiğim fikirlerimi gözden geçireceğiz.

Bilim, yiyeceklerin sağlık üzerindeki çok boyutlu rolünü keşfediyor. Yiyecekler sadece kalori demek değildir, aynı zamanda sağlığınız ve hastalık risklerinizin tüm yönlerini kontrol eden, her an fonksiyonlarınıza talimatlar veren bilgilerdir. Etrafımızdaki yiyeceklerle birlikte eş zamanlı olarak evrildik ve gıdayı gen ifademiz, enflamasyon, oksidatif stres (bir elmanın kahverengiye dönmesi veya arabanın paslanması gibi oksijenden kaynaklanan bir hasar), hormonal fonksiyon, bağışıklık işlevi, bağırsak florası dengesi, detoksifikasyon, metabolizma ve daha birçoğu da dâhil olmak üzere her bir vücut işlemini düzenlemek için kullandık. Tarihsel beslenmemizden elde ettiğimiz bilgiler, hangi yiyecek çeşitlerinin vücudumuza iyi gelebileceği konusunda bize yardımcı olabilir.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın genel olarak yağ ve yağın ne olduğu, hangi yağ türlerini ne kadar tüketmemiz gerektiği hakkında olsa da farklı toplumların beslenme tarzları birbirinden oldukça farklıdır. Örneğin Japonlar kalorilerinin %15'ini yağdan alıyor, Akdeniz kültürleri kalorilerinin %40'ını yağdan alıyor, Pasifik Adalılar ve Masai savaşçıları ise çoğunlukla doymuş yağ tüketiyor. Yine de Amerika'ya kıyasla bu toplumların hiçbirinde obezite, kalp hastalığı, diyabet, kanser ve demans gibi modern toplum hastalıkları yüksek oranda görülmüyor.

En önemli şey beslenmemizin kalitesidir. Başlangıç noktamız gerçek, işlenmemiş, taze, katkısız veya genetiği değiştirilmemiş gıdalar olmalıdır. Yediğimiz şeylerin yanı sıra (genetiğimiz, aktivite ve stres seviyelerimiz, bağırsak floramız, çevresel toksinler ve obezojenler [obeziteye sebep olan toksinler] gibi) hastalıklara yakalanma eğilimimizi ve hatta vücudumuzun farklı yiyeceklere olan tepkisini belirleyen, kilo alımına ve obeziteye katkıda bulunan başka şeyler de vardır. Ancak kilomuzun ve sağlığımızın en büyük belirleyicisinin tükettiğimiz gıdalar olması, hâlâ kaçınılmaz bir gerçektir.

Araştırmaları gözden geçirdikten sonra dünyadaki birçok geleneksel kültür için yağın istenilen, özel ve gerekli bir gıda olduğunun da doğru olduğunu fark ettim. Tibetliler çaylarına tereyağı ilave ediyor. Çin'de domuz yağı nefis bir gıda olarak satılıyor ve ete tercih ediliyor. Geleneksel kültürler her zaman yağ oranı yüksek hayvan organlarını tercih ediyor. Ova Kızılderilileri ilk önce bufalo karaciğerini ve diğer organlarını yemişlerdi. Çoğumuz, özellikle de prediyabet, tip 2 diyabet veya benim diyabezite diye adlandırdığım hastalığa sahip olan bireyler yağ oranı yüksek diyetlerle daha iyi sonuç alıyorlar.

Bugün beslenme tarzımız avcı toplayıcı olduğumuz zamana, yani on iki ila on dört binyıl öncesine göre çok farklı. Tarım devrimi ve hayvancılığın ortaya çıkışı, geleneksel gıdaların yerini tahıl tanelerinin ve süt ürünlerinin almasına yol açtı. Ancak yine de tüm yiyecekler işlenmemişti, organikti ve hayvanlar otla besleniyordu. Sanayi Devrimi, son yüzyılda beslenmemizi önceki on binyıldan

daha fazla değiştirdi. Artan hibridizasyon ve genetik modifikasyon, konsantre hayvan besleme operasyonlarındaki (CAFO'lar) yoğun hayvancılık, bitkisel ve tohum yağlarının yanı sıra tahıl tanelerinin rafine edilmesi, trans yağların ve yüksek fruktozlu mısır şurubunun geliştirilmesi, yabani gıdalardan aldığımız omega 3 yağlarındaki dramatik azalma ve rafine omega 6 yağlarındaki artış, kimyasalların (böcek ve ot ilaçları, suni gübreler, antibiyotikler ve hormonların) kullanımı ve topraktaki besin maddelerinin tükenmesi mahsul genetiğinin manipülasyonuna yol açtı. Beslenmemizin kalitesi önemli ölçüde azaldı. Yiyeceklerin sadece bir enerji ve kalori kaynağı olarak görüldüğü bir bakış açısından bakıldığında, bunların tabii ki de hiçbir önemi yoktur. Ancak bilim, hangi genlerin etkinleştirileceğinin veya devre dışı bırakılacağının kontrol edilmesinden hormonların düzenlenmesine, bağışıklık habercilerinin ve nörotransmitterlerin üretimine, bağırsak florasının dengesine ve hatta hücrelerimizin, doku ve organlarımızın yapısına ve kompozisyonuna kadar yiyeceklerin tüm biyolojik süreçlerimizdeki rollerinin güçlü bir şekilde anlaşılmasını sağlamak için bu basit görüşü reddetti.

Haydi yağların dünyasına dalalım, böylece yağın farklı türlerini ve biyolojinizi nasıl etkilediklerini anlayabilirsiniz.

YAĞ KONUSUNUN BAŞLANGICI: İYİ, KÖTÜ VE ÇİRKİN

Yağ tam olarak nedir?

Yağ, başlıca iki şekilde düşünülebilir. Birincisi, onu kimyasal yapısı açısından adlandırır ve sınıflandırırız (bu, işin kolay kısmı). İkincisi de biyolojisi ve sağlığımızı nasıl etkilediğiyle ilgilidir. İşte konunun burası fazla bilimsel ve sıkıcı ama bu kısmı anlamanız size çok fayda sağlayacak, bu yüzden biraz dişinizi sıkın.

İlk olarak kimyadan başlayalım. Yağ ya da beslenme dalında dediğimiz gibi "yağ asitleri" bir ucunda bir karboksil grubu (daha fazla karbon, hidrojen ve oksijen atomu) olan karbon, oksijen ve hidrojen atomları zinciridir. Yağ asitleri zincirde kaç karbon atomu ve molekül içinde kaç tane çift bağ bulunduğuna göre sınıflandırılır.

Kısa zincirli ve uzun zincirli yağlar vardır. Ayrıca çok sayıda çift bağlı (çoklu doymamış) veya hiç çift bağ içermeyen (doymamış) yağlar mevcuttur. Yağ asidi molekülleri genellikle *trigliserit* adı verilen bir molekül oluşturarak üçlü gruplar halinde bir araya gelirler. Trigliseritler tükettiğimiz karbonhidratlardan ağırlıklı olarak karaciğerimizde meydana gelir.

Bu farklı kimyasal yapılar, yağlara farklı özellikler kazandırır. Örneğin, doymuş yağlar Hindistan cevizinde, memelilerde ve diğer sıcakkanlı hayvanlarda bulunur. Canlı hayvanların vücudunda var olduklarında yumuşaktırlar, tıpkı tereyağı veya domuz yağı gibi ancak vücut dışında ve oda sıcaklığında serttirler. Omega 3 yağları soğuk su ve kutup balıklarında bulunur. Oda sıcaklığında sıvıdırlar ve balıklar çok soğuk sularda yüzerken de sıvı kalabilirler.

Yağ asitleri enflamasyon, hormonlar, duygudurum, sinir fonksiyonu da dâhil olmak üzere vücuttaki birçok önemli işlevde başroldedir. Birçoğumuz onları bir enerji depolama biçimi olarak görüyoruz. Enerji için gerekli glikoz mevcut değilse, vücudunuz hücrelerinize yakıt sağlamak için glikoz yerine yağ asitlerini kullanır. Enerji için yağ yakmak aslında sağlık için daha iyi ve daha sürdürülebilirdir; aslında kaslarınızın ve kalbinizin tercih ettiği şey budur. Yağ (özellikle Hindistan cevizi yağından veya MCT'lerden alınan yağı) tükettiğinizde üretilen ketonlar beyniniz için daha faydalıdır hatta Alzheimer'ın önlenmesinde ve tedavisinde kullanılabilir.[1] Uzun zamandır beynin sadece şekerle çalışabileceğine inanıyorduk ancak artık bunun doğru olmadığını ve beynin yağı veya (yağın parçalanmasıyla üretilen) ketonları yakabileceğini biliyoruz.

Dört çeşit yağ asidi vardır:

1. Doymuş (DYA)
2. Tekli doymamış (TDYA)
3. Çoklu doymamış (ÇDYA) - omega 3 ve omega 6
4. Trans yağlar (TYA)

Onları tanımlayan şey yapılarıdır: Doymuş yağın hiç çift bağı yoktur (dolayısıyla hidrojenle "doyurulur"), tekli doymamış yağ asidinin bir çift bağı, çoklu doymamış yağ asidinin ise birden fazla çift bağı vardır. Trans yağlar, normalde insan biyolojisinin bir parçası olmayan komik şekilli yağlardır; bunlar doğal olarak oluşan yağların bulundukları yerdeki yağ zincirinin (veya "trans") ters tarafındaki çift bağlardır. Vücudunuz trans yağları hiç sevmez. Çoklu doymamış yağlarda bulunan çift bağların kimyasal yapısı ışık, ısı ve oksijen gibi birtakım elementlerle temas ettiğinde değişkenlik gösterir, bu da sağlığımıza zarar verme ve toksik hale gelme olasılıklarını artırır.

Durum burada daha da karmaşıklaşıyor çünkü doymuş yağların, çoklu doymamış yağların ve hatta trans yağların birçok farklı alt türü vardır. Bazı çoklu doymamış yağlar zararlı, diğerleri ise sağlıklı olabilir; aynı şey doymuş yağlar için de geçerlidir.

Her şeyi iyice karmaşıklaştıran bir diğer şey ise çoğu yiyeceğin farklı yağ türlerinin kombinasyonlarını içermesidir. Bir şeyin "doymuş" veya "tekli doymamış" olduğundan bahsediyoruz ancak gerçek şu ki gıdalardaki yağ içeriği birçok farklı yağ asidi türünden oluşuyor; biz de genellikle o gıdalara atıfta bulunurken içerisinde en çok bulunan türe odaklanıyoruz. Örneğin doymuş yağ dediğimiz Hindistan cevizi yağı, %90 doymuş yağdan, geri kalanı ise çoklu doymamış ve tekli doymamış yağlardan oluşur. Tereyağının da bir doymuş yağ olduğunu belirtiyoruz ancak tereyağının aslında yalnızca %60'ı doymuş yağ asitlerinden, geri kalanı ise tekli doymamış veya çoklu doymamış yağlardan oluşur.

Tüm bu karmaşıklıkları bir kenara koyup her bir yağ kategorisine ve bunların biyolojimizi, kilomuzu ve sağlığımızı nasıl etkilediğine daha yakından bakalım. (Yağların daha ayrıntılı bir incelemesi için lütfen www.eatfatgetthin.com adresinden indirebileceğiniz *The Fat Bible: The Whole Story on Fats* adlı ücretsiz e-kitabıma bakınız.)

Kolesterol Hakkında Kısa Bir Not

Kolesterol karmaşık ve kafa karıştırıcıdır. Bu konuyu 5. Bölüm'de ayrıntılı olarak ele alacağız. Bu kısmı okurken bilmeniz gereken şey LDL, yani "kötü" kolesterol olarak düşündüğümüz şeyin aslında iki tipte olması ve bunlardan sadece birinin kötü olmasıdır. Hem hafif, büyük, kabarık ve plaj topu büyüklüğünde hem de küçük, yoğun, sert ve golf topu büyüklüğünde LDL parçacıkları mevcuttur. Küçük, sert parçacıklar kalp hastalığına neden olanlardır. Şeker ve rafine karbonhidrat tükettiğinizde vücudunuzda daha fazla küçük, kötü LDL parçacıkları oluşur. Doymuş yağ tükettiğinizde, kalp hastalığı riskiyle ilişkili olmayan hafif ve kabarık LDL parçacıkları edinirsiniz. Hikâye bundan biraz daha karmaşık ancak bunu bu şekilde anlamak oldukça yararlıdır ve aşağıdaki doymuş yağlar hakkındaki tartışmayı anlamanıza yardımcı olacaktır. Yeni kolesterol testleri sadece total kolesterol veya LDL miktarını değil, sahip olduğunuz (iyi veya kötü) parçacıkların türlerini de ölçebilir.

DOYMUŞ YAĞLAR (DYA)

Doymuş yağ çok kötü bir şöhrete sahip olduğundan, bu konuyu daha iyi anlamanız için detaya girmek istiyorum. Sonuçta bu, içerisinde tereyağı olan veya olmayan bir hayatın farklarını ortaya koyuyor!

Doymuş yağlar kimyasal yapılarına göre kategorize edilir. Buradaki asıl soru, yağ asidi zincirindeki karbonların çift mi yoksa tek sayılı mı olduğudur. Bu oldukça önemlidir çünkü tek zincirli yağlar genellikle sizin için faydalıyken çift zincirli yağlar bazı riskler taşıyabilir (ancak Hindistan cevizinden alınan laurik asit gibi daha kısa çift zincirli yağlar faydalıdır). Biliyorum, çok karmaşık. Üzgünüm ama elçiye zeval olmaz!

Doymuş yağın ana türleri *laurat*, *miristat*, *palmitat* ve *stearat* çift zincirli yağlarıdır (ancak daha farklı türler de mevcuttur). Tahılla beslenmiş hayvan etleri ve süt ürünleri, palmitat bakımından zengin kaynaklardır. Aynı zamanda kolesterol seviyeleri üzerinde negatif bir etkisi olmayan stearat doymuş yağını da içerirler. Palm

yağı çoğunlukla palmitattır. Kakao yağı çoğunlukla stearattan oluşur, Hindistan cevizi ve palm yağı ise çoğunlukla laurat ve biraz da miristat içerir.

Bu tür doymuş yağların her birinin vücut üzerinde farklı etkileri vardır. LDL'yi en fazla Hindistan cevizinden alınan laurik asit (diğer doymuş yağlara kıyasla) artırır ama HDL'yi (iyi kolesterolü) de en çok artıran yağ asidi budur ve bu iyi bir şeydir. Vücudunuza sağladığı net etkisi ise total kolesterolün HDL'ye oranını (kalp krizi riskini, LDL seviyenizden çok daha iyi öngörür) düşürerek kolesterol profilinizi iyileştirmektir. Aynı zamanda zararsız, hafif, kabarık LDL kolesterol parçacıklarını artırır (şeker ve rafine karbonhidratlar ise kalp hastalığının asıl nedeni olan küçük, tehlikeli LDL parçacıklarını artırır). Öte yandan, stearatın LDL (kötü) kolesterol üzerinde hiçbir etkisi yoktur ancak HDL (iyi) kolesterolü yükselterek genel kolesterol profilini iyileştirir.

Bilim insanları da dâhil olmak üzere birçok insanın kafasının karıştığı yer, tükettiğimiz doymuş yağların kandaki doymuş yağlar olduğunu düşünmemizdir. Ancak bu konudaki şoke edici ve mantığa aykırı gerçek, *besinsel* doymuş yağların *kandaki* doymuş yağ miktarını yükseltmemesidir. Karaciğerinizin kanınızda doymuş yağ üretmesine neden olan şeyler, şeker ve karbonhidratlardır (ve aşırı protein). Kandaki yüksek stearat ve palmitat seviyeleri, artan kalp hastalığı riskiyle ilişkilidir. Ancak bunlar çoğunlukla yağ değil, karbonhidrat veya şeker tüketiminden kaynaklanır. Aslında yemeklerinizi bu tür yağlarla (et veya palm yağı gibi) yemenin, kandaki doymuş yağ seviyeleriniz üzerinde çok az etkisi vardır; kalp hastalığı riskinin artmasıyla ilişkili olmadıkları ortaya çıkmıştır.

Doymuş yağlar, hücre zarlarımıza ve dokularımıza uygun sertliği ve yapıyı sağlamanın anahtarıdır; bir şekilde hücrelerimizin bütünlüğünü korurlar. Bol bol rafine edilmiş, sıvı, çoklu doymamış omega 6 yağı (tohumlardan, tahıllardan ya da bakliyatlardan; mesela mısır, soya veya ayçiçeği yağı) tükettiğimizde, hücre zarlarımızın düzgün çalışması için gereken yapısal bütünlük kaybolur; yani çok

"gevşek" bir hal alırlar. Hücre zarlarımız için en kötü yağlar da katı ve sert olan trans yağlardır çünkü hücre zarlarımıza kelimenin tam anlamıyla yapışırlar ve kötü çalışıp hastalığa sebep olmalarına yol açarlar. Ayrıca hücre zarının (hücrelerin, diğer hücrelerle etkileşime geçmesine izin veren) geçirgenliğini etkilerler. Kısacası hücrelerinizin işitme ve görme güçlüğü çekmesine sebep olurlar!

Doymuş yağlar vücudunuzun biyokimyasında birçok önemli rol oynar:[2]

- Doymuş yağlar, mesela (Hindistan cevizi yağından elde edilen) laurik asit ve (tereyağından elde edilen) konjuge linoleik asit bağışıklık sistemini güçlendirir ve hücrelerinizin daha iyi etkileşime geçmesine yardımcı olarak sizi kansere karşı korur.
- Akciğer işlevini iyileştirir. Vücudunuzdaki doymuş yağlar sürfaktan diye bir madde üretir, bu madde de havanın akciğer zarlarınızdan geçmesine yardımcı olur. Tereyağı ve tam yağlı süt verilen çocuklarda astım görülme oranı, az yağlı süt ve margarin yedirilen çocuklardan çok daha azdır.[3]
- Testosteron ve östrojen gibi hormonları üretmeniz için gereklidirler.[4]
- Sinirlerinizin ve sinir sisteminizin düzgün çalışması için kritik bir öneme sahiptirler.
- Yaygın olarak enflamasyona sebep olduklarına inanılsa da aslında enflamasyonu bastırmaya yardımcı olurlar. Çok fazla şeker veya rafine karbonhidratlarla beraber tüketildiğinde (ekmek ve tereyağını veya kurabiyeleri düşünün) doymuş yağlar, enflamasyona neden olabilir. Veya yetersiz omega 3 yağına sahipseniz de enflamasyona neden olabilirler. Burada bilinmesi gereken şey, *doymuş yağların yalnızca rafine karbonhidrat veya şekerle birlikte tüketildiğinde veya yeteri kadar omega 3 yağı tüketilmediğinde enflamasyona neden olduğudur.*[5]

- Doymuş hayvansal yağlar A, D ve K vitamininin hayvansal formu olan K_2 vitamini de dâhil olmak üzere sağlıklı olmamız için gerekli yağda çözünen ana vitaminleri ve besin maddelerini içerir.[6] Besin içeriği çok az olan Standart Amerikan Diyeti'ne kıyasla tükettiği besin içeriği çok yoğun olan avcı toplayıcı toplumlarda bu besin maddelerinin seviyesi ortalama Amerikalılardan yaklaşık on kat daha yüksekti.[7]

Doymuş yağların faydaları hakkında daha da yazmaya devam edebilirim...

Birkaç önemli doymuş yağ asidi vücut için mükemmel birer enerji kaynağıdır: Hindistan cevizi yağında bulunan laurik asit, Hindistan cevizi yağı ve süt ürünlerindeki yağlarda bulunan miristik asit ve palm yağı, et ve süt ürünlerindeki yağlarda bulunan palmitik asit.[8] Palmitik asit, hormonların düzenlenmesinde rol oynar ve hem palmitik hem de miristik asit, hücreler arası haberleşmeye ve bağışıklık işlevine yardımcı olur.[9]

İyi bir beyin işlevine sahip olmak, doymuş yağlara bağlıdır. Aslında beyninizin çoğu doymuş yağ ve omega 3 yağlarından oluşur. Bir çalışma, doymuş yağ tüketiminin demans riskini %36 oranında azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir.[10] Ayrıca doymuş yağlar sinir hücrelerinin ve beynin yenilenmesine yardımcı olur.

TEKLİ DOYMAMIŞ YAĞLAR (TDYA)

Meselenin özü şudur: TDYA'lar sizin için faydalıdır. Yunanistan ve İtalya gibi çok fazla zeytinyağı ve kabuklu yemiş tüketen toplumlar, dünyadaki en düşük kalp hastalığı oranlarına sahiptir (düşük TDYA tüketimine sahip Japonya hariç).

TDYA'ların ana besinsel kaynakları bütün zeytin, zeytinyağı, avokado, domuz yağı ve iç yağı (sığır ya da koyun yağı), belirli balık türleri ve isim vermek gerekirse makademya fındığı, badem, pekan cevizi ve kaju gibi kabuklu yemişlerdir. Tekli doymamış yağlar aynı zamanda süt ürünlerinde ve hayvansal gıdalarda da bulunur.

Tarım öncesi atalarımızın toplam yağ tüketimlerinin yaklaşık yarısını TDYA'lar, toplam kalori alımının yaklaşık %16-25'ini ise av eti, kemik iliği ve kabuklu yemişler oluşturuyordu. Gezegende kalan son birkaç avcı toplayıcı toplumdan biri olan Hadzalar, avladıkları hayvanların kemiklerini kırıyor ve %50'nin üzerinde tekli doymamış yağdan oluşan yağlı iliği emiyorlar. Modern tahıllarla beslenmiş hayvan etinde çok fazla TDYA bulunmaz ancak merada yetiştirilen hayvanlarda, tıpkı av etlerindeki gibi bol miktarda TDYA bulunur.[11]

Daha fazla tekli doymamış yağ tüketmek, kalbinize ve kardiyovasküler sisteminize büyük bir fayda sağlar, bu nedenle çoğu kardiyolog Akdeniz diyetini önerir. Amerikan Kalp Derneği bile bu konuda aynı fikirde. Daha yüksek TDYA alımı, kolesterol değerlerini iyileştirmenin yanı sıra LDL oksidasyon seviyelerini düşürmekle de ilişkilidir (LDL'nin vücuda zarar vermesi için oksidasyona uğraması gerekir), ayrıca daha az kan pıhtılaşmasına ve felç riskine neden olur.[12]

Tekli doymamış yağlar, E vitamini ve diğer antioksidanlar bakımından zengindir. İnsülin duyarlılığını artırır ve bu nedenle diyabet ve meme kanseri riskini azaltır, romatoit artrit rahatsızlığı olan kişilerde ağrıyı azaltır, kilo kaybını teşvik eder ve karın yağını azaltır.[13]

Bununla birlikte bazı tekli doymamış yağlar, sağlıksız ve hatta vücut için toksik hale gelecek şekilde üretilir. Örneğin, kanola yağı yıllardır sağlıklı bir yağ olarak lanse ediliyor. Kanola yağı ve diğer bitkisel yağlar, yüksek ısının uygulanması ve arıtma işleminde sert kimyasal çözücülerin kullanılmasıyla üretilir. "The Great Con-ola" başlıklı bir makalede, Weston A. Price Derneği şu tespitleri yapmıştır: "Tıpkı diğer tüm modern bitkisel yağlar gibi kanola yağı da güvenilirliği şüpheli kimyasallar içeren kostik arıtma, ağartma ve zamk giderme sürecinden geçiyor ve bu süreçlerin hepsi yüksek sıcaklıklarda gerçekleşiyor. Kanola yağı, oksijene ve yüksek sıcaklıklara maruz kaldığında kolayca bozulan ve kötü kokan omega 3 yağ asitleri bakımından zengin olduğu için koku giderme işleminden

de geçiyor."[14] Kanola yağı kullanmaktan kaçının ve sızma (ve ideal olarak organik) zeytinyağı, avokado ve bademden şaşmayın.

ÇOKLU DOYMAMIŞ YAĞLAR (ÇDYA): OMEGA 6 VE OMEGA 3 YAĞ ASİTLERİ

İki ana ÇDYA çeşidi vardır: omega 6 ve omega 3 yağları. Bu yağlar esansiyel (temel) yağlar kabul edilir. Bilim insanları bir besinin "temel" besinlerden olduğunu söylediklerinde, sadece bu besinleri almanın çok önemli veya iyi olduğunu söylemiyorlar. Beslenme dilinde bir besin olmadan hasta olur veya yaşayamazsanız, biz bu besine "temel" besin diyoruz. Bunlar oldukça önemli maddelerdir çünkü bu tür besin maddelerini vücudumuzda kendimiz üretemeyiz. Bu yüzden de bunları tüketmek veya takviye olarak almak zorundayız.

Çoklu doymamış yağlar (ÇDYA'lar) hücresel, bağışıklık ve hormonal fonksiyonda önemli bir rol oynar. Sağlık ve hastalıkların güçlü düzenleyicileridir. Bir tür ÇDYA olan omega 3 yağları, hücre zarlarınızın çoğunu oluşturur ve insülin işlevini, enflamasyonu ve hatta nörotransmitterlerinizi düzenler. Bu nedenle de diyabet, depresyon, artrit ve otoimmün hastalıklarını önlemek ve tedavi etmek açısından ciddi bir öneme sahiplerdir.

Soya, kanola, aspir, ayçiçeği, keten tohumu ve balık yağı çoklu doymamış yağ örnekleridir ancak hepsi faydalı değildir. ÇDYA'lar bakımından zengin olan diğer gıda kaynakları arasında ceviz, ayçiçeği, susam, kabak, çiya tohumu ve balık bulunur.

Ancak tekrar söylüyorum: Tıpkı tekli doymamış yağlar gibi çoklu doymamış yağların da işlenmesinin veya pişirilmesinin, size fayda sağlama veya hastalık yaratma kabiliyetlerini etkilediğini anlamak oldukça önemlidir. Örneğin ÇDYA'lar ısıya maruz kaldıklarında zararlı serbest radikaller geliştirirler ve bu radikaller dokularınıza zarar verebilir ve her türlü hastalığı, özellikle de kalp hastalığı, diyabet, kanser ve demans gibi yaşa bağlı hastalıkları teşvik edebilirler. Aslında LDL kolesterolünüz, yalnızca serbest radikaller tarafından oksitlenir ve hasar görürlerse zararlı hale gelir.

Sözün özü, gıdalarda bulunan iki esansiyel yağ asidi şunlardır:

- LA – linoleik asit (omega 6): Ticari tohumlarda, bitkisel yağlarda, bazı kabuklu yemişlerde ve tohumlarda bulunur. LA omega 6 yağlarına ölçülü miktarda ihtiyacımız var ancak bu yağları sadece kabuklu yemiş ve tohum gibi tüm gıdalardan ya da soğuk veya preslenmiş bitkisel yağlardan (ve sadece az miktarda) almalıyız.
- ALA - alfa linolenik asit (omega 3): Sakatatlar, gezen tavuk yumurtasının sarısı, makademya fındığı, ceviz ve keten tohumu yağında bulunur.

"Şartlı esansiyel yağ asitleri" olarak kabul edilen, vücutta sentezlenebilen daha uzun zincirli omega 3 ve omega 6 türevleri vardır. Ancak çoğu insan bunları gıda kaynaklarından almalıdır çünkü vücutları ALA'yı EPA ve DHA adı verilen omega 3 yağlarının aktif formlarına dönüştürmede etkili değildir. Bu yüzden şunların da esansiyel (temel) olduklarını düşünüyorum:

- DHA – dokosaheksaenoik asit (ALA'dan üretilebilen omega 3 ancak ALA'nın sadece %5-10'u DHA'ya dönüştürülebilir): Balıklarda, su yosunlarında, vahşi veya merada yetiştirilen hayvanlarda bulunur.
- EPA – eikosapentaenoik asit (yine ALA'dan üretilebilen bir omega 3'tür ve iyi bir antienflamatuvar yağdır): Balıklarda, vahşi veya merada yetiştirilmiş hayvanlarda bulunur.
- AA – araşidonik asit (LA'dan üretilebilen, hücre zarı esnekliğini ve geçirgenliğini artıran bir omega 6 yağ asidi): Balık, kümes hayvanları, yumurta ve et gibi hayvansal gıdalarda bulunur.
- GLA – gamma linolenik asit (LA'dan üretilen bir omega 6 yağ asidi): Çuha çiçeği, hodan veya kenevir yağında bulunur.

Omega 6 Yağları

Omega 6 yağları vücutta enflamasyona yol açma eğiliminde oldukları için genellikle kötü bir unvana sahiptirler. Ancak hepsi zararlı değildir. Omega 3 yağları antienflamatuvardır. Sorun, vücutta omega 3'lere kıyasla çok fazla omega 6 olduğunda, dolayısıyla denge bozulduğunda ortaya çıkar.

Omega 6'nın omega 3 yağ asitlerine oranı yaklaşık bire bir ile dörtte bir arasında olacak şekilde evrildik. Ancak modern beslenme tarzımız artık çok fazla omega 6 içeriyor (işlenmiş gıdalarda, mısır ve aspir yağlarında ve geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş etlerde bulunuyor) ancak içerisinde yeterli miktarda omega 3 yok (yağlı vahşi balık, balık yağı, otla beslenmiş hayvan etlerinde bulunuyor).

Bir hücrede çok fazla omega 6 olup yeterli miktarda omega 3 olmadığında, işler çok yanlış gidebilir. Bu tarz bir dengesizliğin bağışıklık sistemi işlevini zorlaştırdığı, kilo alımına yol açtığı ve enflamasyona neden olduğu gözlemlenmiştir.[15] Omega 3 yağları konusunda dünyanın önde gelen araştırmacılarından biri olan Dr. Artemis Simopoulos, "Bugünkü Batı beslenme tarzında olduğu gibi aşırı miktarda omega 6 çoklu doymamış yağ asidi (ÇDYA) ve çok yüksek bir omega 6/omega 3 oranı kardiyovasküler hastalık, kanser, enflamatuvar ve otoimmün hastalıklar da dâhil olmak üzere birçok hastalığın patogenezini tetiklerken omega 3 ÇDYA seviyelerinin artması (düşük bir omega 6/omega 3 oranı), tüm bunları baskılayan etkiler gösterir," şeklinde bir açıklamada bulundu.[16]

Biomedicine and Pharmacotherapy'de yayımlanan bir makalede, Dr. Simopoulos, omega 3 ve omega 6 yağlarının evrimsel dengesine karşı çıkıldığında ortaya çıkan riskleri ayrıntılı olarak incelemektedir.[17] Artan omega 6 yağı alımı LDL (kötü) kolesterolünüzü oksitlendirir, yani bozar ve kalp hastalığına neden olma olasılığını artırır. Ayrıca kanınızı daha yapışkan bir hale getirir, pıhtılaşmasını artırır ve faydalı omega 3 yağlarının hücre zarlarınıza alınmasını engeller. Bunların hepsi sağlığınız için çok kötüdür.

Unutmayın ki gıdalar, genlerinizin ifadesini etkileyen bilgilerdir. Omega 3 ve omega 6 yağ asitlerini içeren gıdalar söz konusu olduğunda bu kesinlikle doğrudur. Omega 3 yağları vücuttaki enflamatuvar genlerin ve moleküllerin ifadesini azaltırken omega 6 yağları enflamatuvar genlerin ifadesini teşvik eder. Omega 6 yağları mısır, aspir ve soya yağı gibi rafine bitkisel yağlarda oldukça yoğun olarak bulunur. Bu yağlar geçmişte doymuş yağlara "sağlıklı" bir alternatif olarak görüldüyse de artık rafine yağların sağlığa verdiği zararların farkındayız (daha fazla bilgi için 6. Bölüm'e bakınız). Bunlar beslenmenizin bir parçası olmamalıdır.

Rafine edilmemiş yağlar daha iyi bir tercihtir ancak omega 6'nın omega 3 yağlarına oranı hâlâ önemlidir. En iyi orana sahip çoklu doymamış, rafine edilmemiş yağlar keten tohumu, ceviz ve kenevir tohumu yağlarıdır ancak bu yağları kesinlikle ısıtmadan tüketin.[18] Rafine edilmemiş yağlar soğuk preslenmiş veya ekspeller preslenmiştir; bu işlemlerin hiçbiri yağ arıtma işleminde kullanılan kimyasalları veya çözücüleri içermez.

Haydi omega 6 yağlarını daha ayrıntılı inceleyelim.

Orta Zincirli Omega 6'lar: Linoleik Asit (LA)

Bunlar artık beslenmemizde en bol bulunan yağlardır ve çoğu bitkisel yağlarda ve tohum yağlarında, özellikle de soya, aspir, ayçiçeği, mısır ve pamuk yağlarında yoğunlaşmıştır. Son yüzyıldır benzeri görülmemiş miktarlarda tüketilmiştir. Soya yağı tüketimi 1900'den beri bin kat artmıştır. Soya yağı LDL (kötü) kolesterolü düşürdüğünden, çoğu doktor bu yağı oldukça sever ve doymuş yağlar yerine kullanmamızı önerirler. Ancak aslında hikâye o kadar da basit değil. Soya ve diğer bitkisel yağlardan veya tohum yağlarından alınan fazla miktardaki omega 6 yağı, vücudunuzdaki omega 3'lerle rekabet eder ve omega 3'lerin kalbi koruyan faydalarına müdahale ederler. Daha da kötüsü, bu yağlar oksijenden kolayca zarar görebilir ve oksitlenebilirler; vücuttaki LDL kolesterolü bozabilir ve tehlikeli hale getirebilirler.[19] Bu oksitlenmiş yağlara OXLAM'ler veya oksit-

lenmiş linoleik asit metabolitleri denir. Bu yağları kızartmalarda, özellikle de karbonhidratları kızartmak için (patates kızartması gibi) kullanmak, onları daha da zararlı hale getirir.

Çoğunlukla soya yağından alınan linoleik asit, tüm ÇDYA alımının yaklaşık %90'ını veya toplam enerji alımının yaklaşık %7'sini oluşturur. Bu da beslenmemizde bol bol dayanıksız yağ olması demek. Tarım öncesinde Afrika'da yaşayan insanların kalorilerinin sadece %3'ünü yabani hayvan etinden aldıkları LA oluşturuyordu. Kıyı bölgelerinde yaşayan diğer insanların atalarında ise bu oran %1'den daha azdı. Bugün tükettiğimiz LA miktarının tarihsel bir emsali yoktur ve buna "büyük kontrolsüz insan deneyi" denir.[20]

Geleneksel olarak düşük LA alımına sahip toplumların kalp hastalığı riski çok düşüktür. Bu konuda çelişkili çalışmalar var ancak omega 3 yağlarını da içeren diyetlerin dışında bırakıldığında, riski artıranın yalnızca LA olduğu görülüyor. LA'yı sanayileşme öncesindeki seviyelere indiren büyük randomize kontrollü bir çalışma, kalp hastalığı ve ölüm oranlarında %70'lik bir azalma tespit etti.[21] Doymuş yağları, bitkisel yağlardan alınan omega 6 linoleik asitle değiştirmenizi tavsiye eden yaygın önerilere rağmen LA beslenmenizin önemli bir kısmını oluşturmamalıdır. 6. Bölüm'de omega 6 yağları hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Uzun Zincirli Omega 6'lar: Araşidonik Asit (AA)

Bu yağ yumurta, sığır eti, kümes hayvanlarının eti, domuz eti, karaciğer, tropikal balık ve çiftlik balıklarında bulunur. Kan damarlarınız, trombositleriniz ve bağışıklık hücrelerinizde olanlar da dâhil olmak üzere tüm hücre zarlarınızın önemli bir bileşenidir. Vücutta, bazıları enflamasyonu ve pıhtılaşmayı teşvik eden *prostaglandinler* ve *lökotrienler* adı verilen her türlü metabolite dönüştürülebilir. Bu metabolitler, antienflamatuvar omega 3 yağlarıyla birlikte dengeyi sağlamak için gereklidir. Omega 6 yağları tamamen zararlı ya da omega 3 yağları tamamen faydalı gibi düşünmeyin. Her şey dengeye bağlıdır. Yabani hayvanlar ve merada yetiştirilen hayvanlar iyi bir

AA ve omega 3 dengesine sahipken endüstriyel hayvan üretimi daha fazla AA'ya yol açmış ve neredeyse hiç omega 3 bırakmamıştır. Bir miktar AA gereklidir ancak fazlası zararlıdır.

GLA: Uzun Zincirli Omega 6

Gamma linolenik asit (GLA), faydalı bir omega 6 yağı kaynağıdır. GLA, en bol şekilde hodan ya da çuha çiçeği olarak bilinen bir Akdeniz çiçeğinin tohumlarında bulunan bitkisel kaynaklı bir omega 6'dır. Omega 6 ailesinin bir üyesi olmasına rağmen diğer omega 6 yağlarından farklı olarak metabolize edilir. Yeni araştırmalar, bu besin maddesinin kronik enflamasyon, egzama, dermatit, astım, romatoit artrit, ateroskleroz, diyabet, obezite ve hatta kanserle mücadele etmedeki gücünü ortaya koymaktadır.[22] GLA beslenmemizde nadiren yer alır. Çoğu insanın vücudunda yetersiz miktarda bulunur ancak hodan veya çuha çiçeği yağı takviyeleri alınarak faydalarından yararlanılabilir. Bu faydaları görmek için yalnızca çok az miktarda GLA'ya ihtiyacınız var.

Omega 3 Yağları

Vücudun Standart Amerikan Diyeti'nde mevcut olandan daha az omega 6 yağına ve umutsuzca daha fazla omega 3 yağına ihtiyacı olduğu göz önüne alındığında, düzenli olarak omega 3 yağı alımına odaklanmak iyi bir sağlık için hayati önem taşır. Omega 3 yağlarının en iyi besin kaynakları, yağlı vahşi soğuk su balıkları ve deniz ürünleri, kaliteli balık yağları ve otla beslenmiş hayvan etleri ve bu hayvanların sütünden yapılmış ürünlerdir.

Omega 3 yağlarının faydaları oldukça iyi araştırılmış ve belgelenmiştir. İşte bu faydalı yağların fayda sağladığı sorunların bir listesi:[23]

- Yüksek kolesterol
- Yüksek tansiyon
- Kalp hastalığı
- Diyabet

- Romatoit artrit
- Osteoporoz
- Depresyon
- Bipolar bozukluk
- Şizofreni
- DEHB
- Bilişsel çöküş
- Egzama ve sedef hastalığı gibi cilt hastalıkları
- Enflamatuvar bağırsak hastalığı
- Astım
- Makula dejenerasyonu
- Menstrüasyon sancısı
- Kolon kanseri
- Meme kanseri
- Prostat kanseri

İçerisinde bulunan faydalı yağ oranı yüksek olan diyetler, beyin fonksiyonlarınızı destekler. Beyin öncelikli olarak en basit yağ formu olan fosfolipitlerden oluşur. Omega 3 esansiyel yağ asitleri, beyin hücre zarlarınız için uygun akışkanlığı sağlar.

Omega 3 yağ asitlerinin depresyondaki rolü üzerinde yapılan bir araştırma, küçük kontrollü çalışmalarda ve bipolar depresyonun açık bir çalışmasında hem yetişkinlerde hem de çocuklarda depresyon üzerinde plasebodan daha etkili olduklarını göstermiştir.[24] Dr. S. Jazayeri tarafından yapılan, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*'de yayımlanan, EPA ve fluoksetinin (Prozac) majör depresif bozukluk üzerindeki terapötik etkilerini karşılaştıran bir çalışma, EPA'nın majör depresif bozukluk tedavisinde Prozac kadar etkili olduğunu göstermiştir.[25] Evet, bu doğru: Omega 3 yağ asitleri depresyon belirtilerini, bugün Amerika'da en çok reçete edilen ilaçlardan biri kadar etkili bir şekilde azaltabilir!

İşte sizin için omega 3 yağlarının her biri hakkında biraz daha ayrıntı:

Orta Zincirli Omega 3'ler: Alfa Linolenik Asit (ALA)

Bu, omega 3 yağlarının ana bitkisel kaynağıdır. Soya yağı, keten tohumu, kenevir ve çiya tohumu, ceviz ve kanola yağında olduğu gibi yeşil yapraklı sebzelerde de bulunur. Soya yağı bazlı salata sosları ve mayonez ALA'nın en büyük kaynaklarıdır ancak içlerinde aynı zamanda büyük miktarda omega 6 linoleik asit (LA) de bulunduğundan soya yağından kaçınılmasını tavsiye ediyorum. ALA omega 3 yağları sağlık için faydalıdır ve küçük miktarları (%5-10) daha faydalı olan uzun zincirli omega 3'lere (EPA ve DHA'ya) dönüştürülebilir. Ancak çok fazla LA içeren diyetlerde ALA, EPA ve DHA'ya dönüştürülemez. Yapılan büyük bir çalışmada, ALA'nın kalp krizi ve ölüm oranlarında %73'lük bir azalma sağladığı gözlemlenmiştir ancak bu durum yalnızca eş zamanlı olarak LA da azaltıldığında ortaya çıkmıştır.[26]

Uzun Zincirli Omega 3'ler: EPA ve DHA

Bu temel yağlar evrimsel diyetimizin önemli bir parçasıydı ancak günümüzde Amerikalıların %90'ından fazlasının vücudunda bu yağlar yetersiz miktardadır. Tipik olarak vahşi hayvansal gıdalardan alınırlar ancak omega 3 yağı içeren gıdalarla beslenen tavuklar da omega 3 yağı içeren yumurtalar üretirler. Sardalya, uskumru, ringa balığı, alabalık, somon, hamsi, istiridye ve orkinos da dâhil olmak üzere yağlı soğuk su balıklarında bulunurlar (ancak orkinos, yüksek cıva içeriği nedeniyle en çok kaçınılan balıktır). Ayrıca geyik, Kanada geyiği ve antilop gibi vahşi av etlerinde de bolca bulunur. Otla beslenmiş veya merada yetişmiş sığırda ve karides, midye, kalamar ve deniz taraklarında daha az miktarda bulunur. DHA, uzun zincirli omega 3 yağlarının tek bitkisel formu olan deniz yosunlarında da bulunur.

Daha önce de bahsettiğim gibi bu harika yağların birçok yararlı etkisi vardır. Çoğu Amerikalının vücudunda yetersiz miktarda omega 3 yağı bulunur. Amerikalıların %25'i neredeyse hiç uzun zincirli (EPA/DHA) omega 3 yağı tüketmez. İç kısımlarda yaşayan

atalarımızın çoğu günde ortalama 660 miligram, yani Amerikalıların ortalamasının yaklaşık altı katı kadar, kıyı bölgelerinde yaşayanlar ise çok daha fazla EPA ve DHA tüketiyorlardı. EPA ve DHA alımının yüksek olduğu toplumlarda kalp hastalığı, diyabet ve obezite riski düşüktür. Amerikalıların bu yağların tüketim ortalamasını yirmi katına kadar çıkardığınızda tüm bu faydalar artmaya başlar.

TRANS YAĞLAR (TYA)

Yağların engin dünyasında gördüğünüz gibi ak ile kara denebilecek pek bir şey yoktur. Bunun tek istisnası trans yağlardır. Bu konu tartışmaya açık değildir: Belirli bir türün haricinde, trans yağlar zararlı, berbat yağlardır.

Hidrojenize yağlar olarak da bilinen trans yağlar çoğunlukla insan yapımıdır ve işlenmiş gıdalarda, katı yağlarda ve margarinlerde, kızarmış gıdalarda ve ticari olarak üretilen fırınlanmış ürünlerde bulunur.

Artık hiç kimse trans yağların tehlikelerinden şüphe etmiyor ve 2013'te nihayet Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından "tüketilmesinin güvenli olmadığına" karar verildi. 1 Ocak 2006'da FDA, herhangi bir trans yağ içeriğinin tüm gıdalarda açıkça beyan edilmesi gerektiğini belirtti. Bu bildiri, özellikle de 1990'ların başından beri gıdalarda ve besin takviyelerinde trans yağların şeffaflığını savunmakta olan Harvard Halk Sağlığı Okulu için büyük bir başarıydı.[27] Ancak tüketiciler, buraya dikkat! "Trans yağ içermez" etiketli bir ürün yine de 0,5 grama kadar trans yağ içerebilir. Örneğin etikette "sıfır trans yağ" yazan Cool Whip neredeyse tamamen trans yağdan oluşur ancak çoğunlukla hava olduğu için içerisindeki trans yağ porsiyon başına 0,5 gramdan azdır.[28] 2013 itibarıyla FDA, trans yağların tehlikelerini ilk kez 1957'de vurgulayan doksan dokuz yaşındaki araştırmacı Dr. Fred Kummerow tarafından dava edildikten sonra trans yağı "genel olarak güvenli" gıdalar listesinden çıkardıklarını duyurmaya başladı.[29] Tüm bu eylemler oldukça iyi haberlerdir ve doğru yönde atılan adımlardır ancak maalesef trans yağlar uzun

süre gıda tedarikinden tamamen çıkmayacaktır çünkü yasağın yürürlüğe konma aşaması yavaş ilerler. Gıda şirketlerinin trans yağları ürünlerinden çıkarmak için üç yılları var veya FDA'nın bunları kullanmalarına izin vermesi için dilekçe vermeleri gerekiyor. Ayrıca bunların daha sağlıklı yağlarla veya bileşenlerle değiştirileceğinin bir garantisi de yok.

Yine de tüketmenizin iyi ve hatta sağlıklı olduğu bir trans yağ türü var. Süt ürünleri ve sığır eti, sağlık ve metabolizma üzerinde faydalı etkiler yaratan farklı, doğal olarak oluşan bir trans yağ olan CLA (konjuge linoleik asit) içerir.

Trans Yağları Gözetliyorum

Trans yağların gizlenebileceği yerlerin farkında olmak önemlidir: fırınlanmış ürünler (kraker, kurabiye, kek), atıştırmalıklar (cips, mikrodalgada pişen patlamış mısır), dondurulmuş gıdalar (pizza, hazır mikrodalga yemekleri), Crisco, Pam sprey, sahte tereyağları, margarin, kahve kreması, hazır kremalar ve tabii ki fast food.[30] İşlenmiş, paketlenmiş gıdalardan ve fast food'lardan kaçınarak, yemeğinizin restoranlarda tereyağı, Hindistan cevizi yağı veya zeytinyağı gibi sağlıklı yağlarla pişirilmesini rica ederek ve "kısmen hidrojene edilmiş" yağları bulabilmek için içerik etiketlerini kontrol ederek trans yağları vücudunuzdan uzak tutun. İyi haber şu ki birçok gıda üreticisi, işlerini ayakta tutabilmek için hidrojene yağları ürünlerinden çıkarıyor.

Tarihe baktığımızda neredeyse hiç trans yağ tüketmemiştik ancak şu anda Batı ülkelerindeki bazı toplumlarda trans yağ, kalorilerinin %5'inden fazlasını oluşturuyor. Trans yağ, 1890 yılı civarında hidrojenasyon sürecini geliştiren bilim insanları tarafından üretilmişti. Ucuzdu ve tereyağından daha sağlıklı olduğu düşünülüyordu ancak çok daha kötüydü. Trans yağlar asla insanlar ya da diğer canlılar tarafından tüketilmemelidir. Sinekler bile bizden daha iyi biliyorlar. Pastacıların kullandığı yağın üzerine konmuyorlar!

FDA'ya göre: "Trans yağ, daha katı hale getirmek için bitkisel yağa hidrojen eklendiğinde (bu, hidrojenasyon adı verilen işlemdir) oluşur."[31] Belirli yağların daha katı hale getirilmesi hem depolama hem de taşıma için yararlıydı. 1900'lerin başında bol bol soya ve çok az miktarda tereyağı vardı. Soya yağından margarin yapılması, bu sorunu ortadan kaldırdı. "İngiltere'de satılan Crisco ve Spry gibi hidrojene yağlar, 1920'de ekmek, turta, kurabiye ve kek pişirmede domuz yağının yerini almaya başladı."[32] Gıda üreticileri, üretimi ucuz olan ve uzun raf ömrüne sahip bir yağ keşfetmişlerdi.

1960'lara gelindiğinde, trans yağ ürünleri endüstriyel gıdalarda kullanılıyordu ve hem Amerika'da hem de yurt dışında hayvansal yağların (tereyağı ve domuz yağı) yerini almıştı. Trans yağlar *doymamış yağ* olarak kabul edildiğinden, "sağlık" savunucuları margarinin sizin için tereyağından daha faydalı olduğu fikrini desteklediler.

Bununla birlikte bilimsel literatürde 1981 gibi erken bir tarihte, trans yağların koroner arter hastalığıyla ilişkili olabileceği yönünde fikirler mevcuttu. Harvard Halk Sağlığı Okulu'na göre o yıl İskoçya'da yapılan bir araştırma, trans yağlar ve kardiyovasküler hastalık arasında bir korelasyon olduğunu öne sürdü. 1993 yılında Harvard tarafından yapılan bir başka çalışmada kısmen hidrojenize yağlar, oldukça güçlü bir şekilde kalp krizi riskiyle ilişkilendirildi. Bu çalışma, beslenmenizdeki trans yağların %2'sini sağlıklı yağlarla değiştirirseniz, kalp hastalığı riskinizi üçte bir oranında azaltabileceğinizi hesapladı![33]

1994 yılında trans yağların, Amerika'da kalp hastalığına yol açarak yılda otuz bin ölüm vakasına neden olduğu tahmin edilmektedir.[34] Buna rağmen hidrojene yağ tüketimi son yarım yüzyılda önemli ölçüde artmıştır. Bu rakamlar daha yeni yeni azalmaya başladı.

Trans yağların tehlikesi şu şekildedir: Küçük, yoğun, tehlikeli LDL parçacıklarında artışa neden olur ve HDL (iyi) kolesterolü azaltır. Bu da enflamasyon, kalp hastalığı, diyabet, demans ve ani ölüme neden olur. Aynı zamanda kanser riskini de artırır.

İşte trans yağlardan başka bir istenmeyen hediye daha: obezite. Trans yağlar ile kilo sorunları arasında güçlü bir bağlantı bulunmaktadır. Wake Forest Baptist Tıp Merkezi tarafından yapılan bir araştırma, trans yağlar bakımından zengin diyetlerin, toplam kalori artışı olmadan bile karın yağlarını ve kilo alımını artırdığını göstermiştir. Bu çalışma, aynı zamanda trans yağlar ile kalp hastalığı ve diyabet arasındaki bağlantıyı da desteklemiştir.[35] Harvard'ın son otuz yılda yaptığı çalışmalar da trans yağ tüketmenin obezite, prediyabet ve tip 2 diyabete neden olan insülin direncini artırdığını kanıtlamıştır.[36]

Trans yağların karanlık hikâyesi ne yazık ki burada bitmiyor. Kanser ile trans yağlar arasındaki bağlantı da ciddi bir endişe kaynağıdır. Trans yağ asitleri ve kolon kanseri üzerinde yapılan bir araştırmada, beslenmelerinde yüksek seviyede trans yağ bulunan postmenopozal kadınların, kolon kanserine yakalanma riskinin iki katına çıktığı gözlemlendi.[37] *American Journal of Epidemiology*'de yayımlanan bir çalışmada, trans yağ tüketmenin kanser öncesi poliplere yol açtığı tespit edildi.[38] Yine aynı dergide yayımlanan bir başka çalışmada, bir kadının meme kanseri geçirme riskinin, kanında yüksek düzeyde trans yağ olması durumunda iki katına çıktığı tespit edildi.[39]

İşte böyle: karmakarışık bir yağ evreni. Elinizdeki yeni bilgiler sayesinde hangi yağların tüketileceği ve hangilerinden uzak durulacağı konusunda artık daha sağlıklı seçimler yapma gücüne sahipsiniz. Önümüzdeki birkaç bölümde, size ilk ve son kez şu soruyu cevaplamanıza yardımcı olacak daha fazla bilgi ve rehberlik sunacağım: "Sağlıklı kalmak, hastalıkları önlemek ve kilo vermek için neler tüketmeliyim?"

5

Yağ ve Kalp Hastalığı Hakkındaki Şaşırtıcı Gerçek

Uzun bir süre boyunca yağ, kalp hastalığı efsanesinin kötü adamıydı. Sonrasında ise orijinal varsayımın yerini (yağın genel olarak kalp için zararlı olması) doymuş yağların zararlı, tekli ve çoklu doymamış yağların ise faydalı olduğu düşüncesi almıştır. Hepimizin aynı fikirde olduğu tek nokta, trans yağların zararlı olmasıdır ve tekli doymamış yağlar (zeytinyağı gibi), iyi karakterler olarak yerlerini koruyabilmişlerdir. Ancak yeni bulgular çoklu doymamış yağların *tamamının* (bazı bitkisel yağlar gibi), orijinal varsayımların aksine kurtarıcı olmadıklarını ve doymuş yağın adının da biraz temize çıkarılmayı hak ettiğini göstermektedir.

ARAŞTIRMALAR NE DİYOR?

Dünyanın dört bir yanındaki hem deneysel ve toplumsal çalışmaları hem de bu konu üzerinde yapılan bütün araştırmaların geniş çaplı incelemelerini yürüten araştırmacılar, tutarlı olarak aynı sonuca ulaştılar. 2015'te önde gelen yağ araştırmacıları Patty Siri-Tarino, Ronald Krauss ve diğerleri "Saturated Fats versus Polyunsaturated Fats versus Carbonhydrates for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment" (Kardiyovasküler Hastalığı Önlemek ve Tedavi Etmek İçin Doymuş Yağlar, Çoklu Doymamış Yağlar ve Karbonhidratların Karşılaştırması" başlıklı makalelerinde son verilerin ta-

mamını incelediler.[1] Doymuş yağların, çoklu doymamış yağların ve karbonhidratların bütün uyuşmazlıklarını irdelediler ve *toplam besinsel yağ veya doymuş yağ ile kalp hastalığı arasında hiçbir bağlantı bulamadılar.* Yapılan inceleme, çoğu Amerikalının benimsediği tipik sağlıksız beslenme kapsamındaydı. Doymuş yağların çoklu doymamış yağlarla değiştirilmesinin faydalı olabileceğine dair bazı veriler bulunmaktadır ancak bu çalışmalar tutarsızdır.

2013'te *New England Journal of Medicine*'da yayımlanan PREDIMED (Prevencióncon Dieta Mediterránea) isimli büyük bir randomize kontrollü çalışma, beslenme düzenine dâhil edilen ekstra yağın aslında kalp krizi ve ölüm riskini %30 oranında azalttığını göstermiştir.[2] Bu oran statin ilacıyla elde edilen oranla aynıdır. Bu, bugüne kadar beslenme üzerinde yapılmış en iyi ve en büyük çalışmalardan biriydi... Kimileri az yağlı beslenen grubun yeterince düşük yağlı beslenmediğini iddia etse de beslenmeye yağın ilave edilmesinin faydalı olduğu gerçeği geçerliliğini korumaktadır.[3] Araştırmacılar çalışmalarını risk grubunda olan ancak hiç kalp krizi geçirmemiş yedi bini aşkın kişi üzerinde gerçekleştirdi. Çalışmadaki kontrol grubuna az yağlı bir diyetle beslenmeleri söylendi. Diğer yandan bir gruba her hafta fazladan bir litre zeytinyağı, diğer bir gruba ise ceviz, badem ve fındık kombinasyonundan (günde 30 gram) tüketmeleri söylendi. Araştırmacılar söz konusu ekstra yağ tüketimini telafi etmek için de kalori kısıtlaması uygulamadılar. Ancak aradan neredeyse beş yıl geçtikten sonra çalışmayı durdurmak zorunda kaldılar çünkü kontrol grubunu yağdan mahrum bırakmanın, bu kişilerin kalp krizi ve ölüm risklerini artırdığı netlik kazanmıştı; yağ tüketen gruplar ise kalp krizi riskine karşı korunmuştu.

1999'da yayımlanan Lyon Diyet-Kalp Çalışması da dâhil olmak üzere bundan önce yapılan diğer birçok çalışmada da yağ ile kalp hastalığı arasında hiçbir bağlantı bulunmamıştır.[4] Daha yağlı, omega 3 yağları bakımından zengin Akdeniz diyetinin, hem kalp hastalığından hem de felç, kanser gibi diğer tüm nedenlerden kaynaklanan ölümleri azalttığı gösterilmiştir. Bu çalışmada omega 6

yağ asidi tüketimini en çok azaltan ve omega 3 yağ asidi tüketimini en çok artıran grup, daha iyi sonuçlar almıştır. Daha önce kalp krizi geçirmiş iki yüz altmış dört erkek üzerinde yapılan başka bir küçük çaplı kontrollü deneyde ise az yağlı beslenen grup günlük yağ alım miktarını üçte bir oranında azalttı ve beş yüz kalori daha az tüketti; sonuç olarak kilo ve kolesterolleri kontrol grubundan daha azdı ancak yine de bunun tekrar kalp krizi geçirme ve ölüm riskine karşı hiçbir faydası olmamıştı.[5]

Kadın Sağlığı İnisiyatifi yağ tüketimini azaltmanın kalp hastalığına karşı hiçbir koruma sağlamadığını gösteren bir diğer çalışmadır. Bugüne kadar yapılan en büyük beslenme çalışmalarından biri olup sekiz yılı aşkın bir süre boyunca kırk dokuz bin kadın üzerinde gözlemler yapılmış ve bu, yüz milyonlarca dolara mal olmuştur. Beslenmede yağ tüketimini azaltmanın, kalp hastalığını önlemede hiçbir işe yaramadığını göstermiştir. Bu çalışma 1991'de, herkesin sürü psikolojisiyle az yağlı beslenmeye çalıştığı bir dönemde başlamış ve günlük toplam kalori içeriğindeki yağ oranını %38'den %20'ye düşürmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Az yağlı beslenme grubundaki kadınlar beslenmelerindeki yağ oranını sadece %29 azaltmıştır (çünkü yağı beslenmelerinden tamamen çıkardıktan sonra tatmin olmaları çok zor) ancak yine de az yağlı beslenme grubunun kalp hastalığı[6] (LDL ya da kötü kolesteroldeki ciddi azalmaya rağmen), meme kanseri,[7] kolon kanseri[8] ve obezite[9] riskinde hiçbir azalma olmamıştır. Kimileri istenilen etkinin görülebilmesi için kadınların yağ tüketimini yeterince azaltmadıklarını söylüyor ancak bir etkisi olması gerekiyorsa bu çalışma bize bir şeyler göstermeliydi. Ama hiçbir şey göstermedi. Hem de hiçbir şey.

Bu çalışma daha önce yapılan ve yine doymuş yağın kalp hastalığına etkisini araştıran, geniş çaplı, MRFIT (Çoklu Risk Faktörü Müdahale Denemesi) adlı bir çalışmaya benziyordu. Benzer şekilde yağ tüketimini azaltan grubun sonuçlarında kalp hastalığı bakımından hiçbir farklılık yoktu.[10]

Doymuş yağın sandığımız gibi kalp hastalığı için bir tehdit olmadığının kanıtları giderek çoğalıyor. Yirmi yıl boyunca seksen bini aşkın kadın üzerinde yapılan ünlü Hemşire Sağlığı Çalışması'nda da yağ tüketimi ile kalp hastalığı veya yağ tüketimi ile kilo alımı arasında hiçbir bağlantı bulunamadı.[11] Trans yağ tüketimiyle birlikte kalp hastalığı riskinde bir artış, çoklu doymamış yağ tüketimiyle ise bu riskte bir düşüş gözlemlendi. Ancak yararlı olan faktörün omega 3 mü yoksa omega 6 mı olduğu belirsizdi.

Bir grup bağımsız bilim insanından oluşan Cochrane İş Birliği, yağ tüketiminin kalp hastalığına olan etkisini inceledi ancak hiçbir bağlantı bulamadı.[12] Kırk üç bin erkeğin incelendiği bir diğer uzun süreli, ileriye dönük çalışma olan Hekim Sağlığı Çalışması da tüketilen toplam yağ veya doymuş yağ ile kalp hastalığı arasında bir bağlantı bulamadı.[13] Bu çalışma, çok yağla ve doymuş yağla beslenme ile kalp hastalığı arasındaki bağlantının nedeninin yağ olmadığı; çok yağlı beslenen insanların daha az sebze ve lif, daha fazla şeker, işlenmiş ve rafine gıda tüketmesinden kaynaklandığı sonucuna varmıştır. Aynı zamanda bu çalışma, daha yüksek miktarlarda omega 3 yağ asidi tüketiminin, kalp hastalığı riskindeki azalmayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Eğer yağ ile kalp hastalığı arasında bir bağlantı olsaydı, onlarca yıl boyunca yapılan ve yüz milyonlarca dolara mal olan bu büyük çaplı çalışmalar, bu bağlantıyı mutlaka bulurdu. Fakat buldukları tek suçlu trans yağlardı.

Mevcut bilimsel fikir birliğine göre, beslemenizde tükettiğiniz toplam yağ kilolu olmanızı veya kalp hastalığı riskinizi etkilemiyor ancak birçok doktor ve diyetisyen hâlâ bu demode düşünceye inanıyor. Bu düşünce, market rafları ve restoran menülerindeki az yağlı gıdalarla birlikte popüler kültürümüze iyice yerleşti. Geçtiğimiz günlerde, otuz yıl boyunca kilo sorunuyla mücadele eden bir kadın hastam vardı. Az yağlı beslenmeye aşırı düşkündü. Beslenme düzeni az yağlı, bol şekerli salata soslarından, az yağlı yoğurt ve ekmekten (elbette o da az yağlı) oluşuyordu. Sebzelerini buharda

pişirip zeytinyağı eklemiyor ve bol bol meyve tüketiyordu. Kuru yemiş, tohum, avokado gibi diğer hiçbir yağlı gıdayı tüketmemesine rağmen bir sonuç elde edememişti. Ona avokado ve Hindistan cevizi yağı gibi sağlıklı yağları tüketmesini önerdim, az önce bahsettiğim yağ korkusuna rağmen verdiğim programa uydu. Sadece dört gün içinde neredeyse üç kilo verdi, enerjisi hızla yükseldi, bilinç bulanıklığı dağıldı, eklem ağrıları geçti ve geniz akıntısı kesildi. Bu programla birlikte aç kalmadan, mahrumiyet hissetmeden, yağ veya kalori kısıtlaması olmadan kilo vermeye devam etti.

Amerikan Kalp Derneği, Amerikan Kardiyoloji Koleji ve Amerikan Beslenme Rehberi Danışma Kurulu, az yağlı beslenme mesajları vermekten vazgeçti. 2015 Beslenme Rehberi Danışma Kurulu, "Tüketilen toplam yağı azaltmak (toplam yağ yerine genel olarak karbonhidratlarla beslenmek), kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaz," diye belirtti. Ancak sonrasında işler biraz karışıyor. Bu kurumlar hâlâ yağ hakkında bilim tarafından desteklenmeyen iki büyük görüşe bağlılıklarını sürdürüyor. Birincisi, doymuş yağın kalp hastalığına yol açtığı görüşü, ikincisi de çoklu doymamış yağların (bitkisel yağlar) koruyucu olduğu ve bunları daha fazla tüketmemiz gerektiği görüşüdür.

Tereyağı gibi hayvansal yağları tüketmeli miyiz yoksa tüketmemeli miyiz? Altmış yıldan daha uzun bir süredir doymuş yağların kötü olduğu söyleniyor çünkü gerçekten de total ve LDL kolesterol seviyelerini yükseltiyor. Bütün bu total veya LDL kolesterolün kalp hastalığına yol açtığı görüşü eskiden kötü bir şekilde yürütülen, az sayıda çalışma nedeniyle ortaya çıkmıştır. Ancak 1996 gibi eski bir tarihte bile bol karbonhidratlı ve az yağlı beslenme çılgınlığının yaşandığı sırada yapılan 43.757 kişiden oluşan ve on yıl süren Harvard çalışmasının araştırmacıları, beslenmedeki lif miktarını da hesaba kattıklarında doymuş yağ bakımından zengin bir beslenme tarzı ile kolesterol arasında hiçbir bağlantı bulamadılar. Diğer bir deyişle, doymuş yağın bol miktarda lif ve az miktarda şeker ve rafine karbonhidratla birlikte tüketilmesi durumunda kalp hastalığıyla bir

ilişkisi kalmıyor ama doymuş yağ çok fazla şeker ve karbonhidratla birlikte tüketilirse sorun oluyordu.

Ne yazık ki tarihi baştan yazamayız. Doymuş yağları suçlayan bu kötü yapılmış çalışmalar, Amerikalıların "tereyağı kötüdür" dogmasına inanmalarına sebep oldu. Bu nedenle bitkisel yağlardan elde edilen margarine geçtik, ta ki içerdiği trans yağın aslında kalp krizine neden olduğunun kesin olarak kanıtlandığını fark edene kadar. Bununla beraber kolesterolü düşürdüğü için doymuş yağlar yerine çoklu doymamış yağlar (bitkisel yağlar gibi) tüketmemiz gerektiği de söylendi. Ancak kolesterolü düşürmek, kalp krizini azaltmadaki en büyük etken değildir (bunu ilerleyen sayfalarda daha detaylı anlatacağım) ve bu araştırma, vücut üzerinde farklı etkileri olmasına rağmen omega 3 ve omega 6 çoklu doymamış yağları arasında bir ayrım gözetmedi. Yapılan yeni bir analiz ise çoklu doymamış yağ asitlerinin (ÇDYA'lar) faydalarının rafine bitkisel yağlardaki omega 6'dan değil; balık, kuru yemiş ve tohumlardaki omega 3 yağlarından geldiğini kanıtladı.

DOYMUŞ YAĞLARIN DÖNÜM NOKTASI

Sonra her şeyi değiştiren büyük bir çalışma yapıldı. 2014'te Dr. Rajiv Chowdhury tarafından yürütülen kapsamlı bir değerlendirme, yağ ve kalp hastalığı konusundaki (on sekiz ülkeden altı yüz bini aşkın kişinin dâhil olduğu) en iyi yetmiş iki çalışmayı değerlendirdi ve tüketilen toplam yağ veya doymuş yağ ile kalp hastalığı arasında hiçbir bağlantı olmadığı sonucuna vardı. Dahası, bu çalışma zamanında insanları çoklu doymamış (bitkisel) yağ tüketimini artırmaya teşvik eden politika, yönerge ve kılavuzları da desteklemiyordu.[14] Bununla birlikte, trans yağların kalp hastalığını artırdığını ve omega 3 yağlarının ise azalttığını ortaya koydu.

Araştırmacılar üç farklı çalışma tipine göz attılar. Beslenme alışkanlıkları üzerinde yapılan ve 512.420 kişiden oluşan otuz iki toplumsal çalışmayı, farklı tipteki yağların kan seviyelerine olan etkisini ölçen, 25.721 kişiyle yapılan ve insanların hatırladıkları ile

yedikleri şeylerin aslında ne kadar faklı olduğunun en iyi göstergelerini sunan on yedi çalışmayı ve omega 3 yağ asitlerinin gıda takviyesi olarak alınmasını değerlendiren, 105.085 kişinin dâhil olduğu yirmi yedi randomize kontrollü deneyi incelediler. Benim gibi araştırma kurdu bir adam için bu çalışmayla karşılaşmak büyük ikramiyeyi kazanmak gibi bir şeydi.

Bu çığır açan çalışmanın altında yatan şeyleri size anlatacağım çünkü bu çalışma bize yağ ve kalp hastalığı hikâyesinde gerçekte neler olup bittiği hakkında birçok bilgi veriyor. Bu çalışmanın en güzel yanı, tüm farklı doymuş yağ ve çoklu doymamış yağ türlerini birbirinden ayırarak bunların kalp hastalığını nasıl etkilediğini sergiliyor olmasıydı. Bu aslında çok radikal bir şeydi. Çünkü doymuş yağların tamamı genellikle büyük bir zararlı yağ türü olarak aynı kategoriye konur.

Gerçek şu ki doymuş yağların her biri farklı etkilere sahip olan birçok çeşidi vardır. Mesela sadece omega 3 veya omega 6 değil, daha farklı çoklu doymamış yağlar, farklı omega 6 çeşitleri ve tek ya da çift zincirli doymamış yağ türleri bulunur. Tüm bunların insanların kan analiz değerlerine dayanıyor olması, yani sadece insanlara ne yedikleri sorulduğunda verdikleri cevapların kayıtlarına göre ilerlememesi (geçen hafta öğle yemeğinde ne yediğinizi hatırlıyor musunuz gerçekten?) daha güvenilir olmalarını sağlıyor.

Peki, kan değerlerindeki yağ asitleri bize ne anlatıyor? Sıkın dişinizi; işte şimdi size anlatılan bütün bu kolesterol, yağ, doymuş yağ ve çoklu doymamış yağ hikâyesinin özünde gerçekten ne olduğunu açıklayan önemli bilgilerin verileceği noktadayız.

İlk olarak, doymuş yağlar hakkında neler keşfettiklerine bir bakalım. Şimdiye kadar anladığınız üzere farklı doymuş yağ türleri vardır: miristik, pentadekanoik, palmitik, margarik, stearik, laurik asit gibi. Bunlar tek veya çift zincirli olarak sınıflandırılırlar. Bazıları beslenme yoluyla tüketilir, bazıları ise çoğunlukla karaciğerde üretilir. İşler burada ilginçleşiyor. Kalp hastalığıyla ilişkilendirilen kandaki doymuş yağ türü, çift zincirli palmitik ve stearik asitti.

Bilin bakalım bunun anlamı ne? Vücuttaki çoğu palmitik ve stearik asit karbonhidrat tükettiğinizde karaciğerinizde üretilir. Yağ tükettiğiniz için üretilmez. Evet, doğru duydunuz. Doymuş yağlar değil, karbonhidratlar ve alkol (şekerin bir türüdür) kandaki stearik ve palmitik asit seviyelerinin artışını tetikler. Bu biraz şaşırtıcı bir haber. (Alkolle ilgili küçük bir not: İnsülin salınımını pek fazla tetiklemez ve aslında az miktarda tüketmek kalp hastalığına karşı koruyucu olabilir.)

Bir diğer enteresan bulgu ise tereyağı gibi süt yağlarında bulunan ve tek zincirli yağlardan olan margarik asidin aslında kalp hastalığı riskini azalttığıdır. Evet, doğru okudunuz: Tereyağı kalp hastalığı riskini azaltıyor! Otla beslenen hayvanlarda bu koruyucu tek zincirli yağlardan daha fazla bulunuyor.

Bu çalışma aynı zamanda bitkisel yağlarda bulunan omega 6 yağlarının hiçbir fayda sağlamadığını hatta bunların kalp hastalığına yol açabileceğini gösterdi. Ayrıca balıktan veya gıda takviyelerinden alınan omega 3 yağlarının kalp hastalığına karşı en iyi koruyucu seçenek olduğunu da gösterdi.

Öte yandan, araşidonik asit olarak adlandırılan bir omega 6 yağı, kalp hastalığı riskini azalttığı tespit edilen tek omega 6'ydı. Bitkisel yağlarda bulunmaz, vücut tarafından üretilmekle beraber en çok da kümes hayvanlarının eti, yumurta ve sığır etinde bulunur. Bu çalışmanın öncülerinden biri olan Tufts Üniversitesi'nden Dariush Mozaffarian, daha önce çoklu doymamış bitkisel yağlar yerine doymuş yağlar tüketilmesi gerektiğini öne süren bir çalışma yayımladı.[15] Günümüzde de şu sonuca vardı: "Mevcut kanıtlar, yüksek miktarda çoklu doymamış yağ asidi tüketimini ve düşük miktarda total doymuş yağ tüketimini teşvik eden kardiyovasküler yönerge ve kılavuzları net bir şekilde desteklemiyor."

İşler tersine dönüyor, değil mi? Haydi bir değerlendirme yapalım.

- Kalp krizine sebep olan kandaki doymuş yağlar (palmitik ve stearik asit), yağ tüketiminden değil, şeker ve karbonhidrat tüketiminden kaynaklanır.
- Tereyağı ve süt ürünlerindeki doymuş yağlar (margarik asit), kalp hastalığı riskini azaltır.
- Bitkisel yağlardaki omega 6 yağları hiçbir fayda sağlamaz ve hatta kalp krizi riskini artırabilir.
- Kümes hayvanlarının eti, yumurta ve sığır etindeki omega 6 yağları (araşidonik asit) koruyucu bir etki sağlıyor gibi görünmektedir.
- En koruyucu olanlar ise balıklardaki omega 3 yağlarıdır.

Peki, sonuç ne? Bitkisel yağların çoğundan kaçının. Daha fazla tereyağı, balık, tavuk, yumurta ve et yiyin. Şeker ve karbonhidratlardan uzak durun. Vay be, meseleyi ne kadar da yanlış anlamışız!

Bu, doymuş yağın sarsılan itibarını kurtaran tek çalışma değildi. Siyasete yön veren kişiler ve tıp derneklerinin çoğunlukla göz ardı ettiği daha birçok çalışma var. Yirmi üç yılı aşkın bir süre boyunca yapılan, yaklaşık üç yüz elli bin kişinin dâhil edildiği yirmi bir çalışmanın incelenmesi neticesinde doymuş yağların kalp krizi, felç veya ölüm riski artışıyla ilişkili olmadığı gösterilmiştir.[16] Bu incelemenin öncülerinden biri olan Dr. Ronald Krauss, Amerikan Kalp Derneği'nde Beslenme Rehberi Danışma Kurulu başkanıydı. Komitedekilerin doymuş yağın tehlikelerine dair güçlü inaçlarına karşı savaştı ve en nihayetinde bu fikir ayrılığı nedeniyle dernekten ayrıldı. Diğer bilim insanları da aynı şekilde mevcut tavsiyelerin bilimsel kanıtları yansıtmadığını açıkça dile getirdi. Hollanda'dan Dr. Robert Hoenselaar şöyle dedi: "Doymuş yağ tüketiminin kardiyovasküler hastalıkla ilişkisi hakkında önde gelen danışma kurullarından gelen sonuç ve kararlar mevcut bilimsel literatürü yansıtmamaktadır."[17]

Çeşitli bir grup bilim insanı, *Open Heart* dergisinde bir inceleme yayımladı. Geçmişe dönerek 1983 yılına kadar yapılan, az ve çok yağlı beslenmeyi karşılaştıran tüm randomize kontrollü deneyleri

incelediler; o sıralarda hükûmet, Amerikalıların beslenmelerindeki yağı, doymuş yağı ve kolesterolü azaltmalarını tavsiye ediyordu. Bu randomize çalışmaların hiçbiri total yağ, doymuş yağ tüketimi veya kolesterolü düşürdüğünüzde kalp hastalığında da bir azalma olduğunu kanıtlayamadı. Bu bilim insanları, ABD ve İngiltere hükûmetlerinin altın değerindeki bu randomize kontrollü çalışmalardan herhangi bir ders çıkarmaksızın vatandaşlarına (toplam iki yüz yetmiş altı milyon insana) beslenmelerinde total yağı ve doymuş yağı azaltmalarını söyledikleri için suçlu olduklarını belirttiler.[18]

Bize verilen beslenme tavsiyeleri, beslenmemizdeki doymuş yağların yüksek kolesterol seviyelerine neden olduğu fikrine dayanmaktadır. Ancak bunun bile doğruluğu sorgulanıyor. 2014'te yayımlanan bir incelemede yazarlar, beslenmedeki doymuş yağların yüksek kolesterole neden olduğunu gösteren çok az veri olduğunu belirtti.[19] Buldukları şey çok çarpıcıydı. Doymuş yağlar, yalnızca omega 3 eksikliği durumunda (ki bu, nüfusun %90'ından fazlasını ifade eder) bir problem yaratmaktadır. Yani başka bir deyişle: Beslenmenizde yeterince omega 3 yağı olduğunda, doymuş yağların kolesterolünüze etkisi ya nötrdür ya da pozitif yöndedir.[20]

Bu sonuç, 2010 yılında *Lipids* dergisinde yayımlanan çok az karbonhidratlı ve çok yağlı bir beslenmenin etkileri ile yüksek omega 6 veya doymuş yağla beslenmenin etkilerini karşılaştıran etkileyici bir çalışmayla doğrulandı. Araştırmacılar, beslenme değişikliklerinden önce ve sonra olmak üzere kandaki yağ, kolesterol ve enflamasyon seviyelerini ölçtüler.[21] Gıdaların tümünü kendileri tedarik ederek beslenme düzenini kontrol altında tuttular (unutmayın, katılımcıların kendi yiyeceklerini hazırladıkları çalışmalarda bilinmez değişkenler vardır). Daha sonra kardiyovasküler hastalığın önemli belirteçlerinin (doymuş yağ, kolesterol ve enflamasyon belirteçleri de dâhil) kandaki seviyelerini ölçtüklerinde, doymuş yağ tüketimi oranı normalden iki kat fazla hale getirildiğinde bile bir etki yaratmadığını tespit ettiler. Evet, bu doğru: Normalden iki kat veya daha fazla oranda doymuş yağ tüketmek, kandaki doymuş yağ

seviyelerini etkilemez. Daha da çarpıcı olan ise şeker veya rafine karbonhidrat tüketmeksizin daha fazla doymuş yağ tüketen grubun daha düşük enflamasyon seviyesine sahip olmasıydı. Bunun bir toplumsal çalışma olmadığını, katılımcıların tükettiği gıdaların tamamının araştırmacılar tarafından tedarik edildiği, vücudun farklı tip beslenme şekillerine verdiği gerçek ve anlık tepkilerin ölçüldüğü gerçek bir deney olduğunu unutmayın. Bu nedenle bunlar oldukça güvenilir sonuçlardır.

DOYMUŞ YAĞLAR VE ENFLAMASYON

Doymuş yağların insanlarda ve hayvanlarda eflamasyona neden olduğuna dair kanıtlar vardır ve bu hiç de iyi bir şey değildir. Çünkü kalp hastalığı, obezite, tip 2 diyabet, kanser ve demansın altında yatan sebeplerden biri enflamasyondur. Ancak dikkat edilmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır. Doymuş yağların sadece iki durumda enflamasyona sebep olduğu görülmektedir: *düşük seviyelerdeki omega 3 yağları* ve *yüksek seviyelerdeki karbonhidratlar.* Yüksek oranda karbonhidrat içeren yiyecekleri çıkarıp omega 3 bakımından zengin besinler veya gıda takviyelerini eklediğinizde doymuş yağlar hiçbir sorun yaratmayacaktır.

Omega 3 yağları ve bu yağların doymuş yağlarla nasıl etkileşime girdikleri hakkındaki veriler oldukça ilginçtir. Amerikalıların %90'ının omega 3 seviyelerinin yetersiz olduğu tahmin edilmektedir. Kliniğimde omega 3 testini ben de yapıyorum ve bunu neredeyse her gün görüyorum. Beslenmenizde yeterince omega 3 yağı bulunmadığında ve doymuş yağ tükettiğinizde, bu doymuş yağlar eikozanoit adı verilen enflamatuvar moleküllere dönüşen araşidonik asit üretimini tetikler. (Hem enflamatuvar hem de antienflamatuvar eikozanoitler bulunmaktadır.) *Omega 3 hiç yoksa ve çok fazla doymuş yağ varsa bu hayra alamet değildir.*

Fakat beslenmenize biraz omega 3 dâhil ettiğinizde göreceksiniz ki doymuş yağlar aslında *sitokin* (enflamatuvar moleküller) üreten genleri engelleyerek veya yok ederek enflamasyonu azaltacak ve an-

tienflamatuvar eikozanoitlerin üretimini destekleyecek. Omega 3 yağları bakımından zengin bir beslenmeyle birlikte tüketildiğinde doymuş yağlar, trigliseritlerin azalmasına[22] ve HDL (iyi) kolesterolün artmasına neden olur ve geniş, hafif, köpüksü ve daha zararsız LDL parçacıklarının oluşumunu destekler.[23]

Aşırı kilolu kadın ve erkeklerle yapılan bir çalışmada araştırmacılar, çok yağlı bir beslenmeye (%55) ve yüksek doymuş yağ oranına (kalorilerinin %25'i) rağmen bunların, genel olarak kalp hastalığına ve yaşlanmaya yol açtığını bildiğimiz enflamasyon belirteçleri veya oksidatif stres üzerinde hiçbir etkisi olmadığını tespit ettiler.[24]

Diğer çalışmalarda ise doymuş yağın sadece aşırı karbonhidrat veya çok az lif tüketildiği durumlarda enflamasyona yol açtığı görülüyor, bunların haricinde ise hiçbir bağlantısı yok.[25] (Daha fazla yağ tüketmenin anahtarı, III. Kısım'da öğreneceğiniz üzere daha fazla lifli gıda tüketmekten geçer.) Aynı kişilere farklı zamanlarda tereyağı veya soya yağı tükettirilen bir çalışmada, enflamatuvar belirteçlerinde hiçbir artış gözlemlenmemiştir.

Daha da çarpıcı olan şey ise alkol formunda şeker tükettirilen farelerde oluşan enflamasyon kaynaklı karaciğer hasarını sadece doymuş yağların iyileştirebilmesiydi.[26] Çoklu doymamış yağların hiçbir etkisi olmamıştı. Bu çalışmada doymuş yağların (çoğunlukla Hindistan cevizi yağındaki MCT, yani orta zincirli trigliseritler) devamlı alkol tüketimine rağmen karaciğer hasarını tersine çevirmede iyileştirici etkileri olduğu tespit edildi. (Fakat bu istediğiniz kadar alkol alabileceğiniz anlamına gelmiyor, ne de olsa şeker olduğu gerçeği değişmiyor!) Çok fazla şeker ve karbonhidrat tüketiminden kaynaklanan nonalkolik steatohepatitin (NASH; genellikle karaciğer yağlanması olarak bilinir) günümüzde en yaygın karaciğer hastalığı ve karaciğer nakillerinin başlıca sebeplerinden biri olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, karbonhidrat tüketimini azaltıp doymuş yağ tüketimini artırmak çözümün bir parçası olabilir.

Buradan çıkaracağımız ders şudur: Doymuş yağlar düşük oranda karbonhidrat, yüksek miktarda lif ve bol omega 3 içeren besinlerle

tüketildiğinde enflamasyonu azaltır. İyileşmenin ve kilo vermenin anahtarı enflamasyonu azaltmaktır.

Doymuş Yağlar Felce Sebep Olur mu?

Japonya'da yapılan ve altmış bin kişinin dâhil edildiği bir çalışma, yüksek oranda doymuş yağ tüketiminin felç riskini azalttığını gösterdi.[27] Yani bu çalışmaya dayanarak doymuş yağ tüketimine karşı uyarılar yapmak yerine felç ve kalp hastalığı riskini azaltmak için doymuş yağ tüketimini tavsiye etmeliyiz.

DOYMUŞ YAĞLAR VE KARBONHİDRATLAR

Daha önce de incelediğimiz üzere tükettiğiniz doymuş yağlar, kandaki doymuş yağ seviyelerini artırmaz. Beslenmenizde doymuş yağ miktarını ikiye hatta üçe katlasanız bile kanınızdaki doymuş yağ seviyesine hiçbir etkisi olmaz. Kandaki doymuş yağ seviyesini artıran unsur karbonhidratlardır. Birçok çalışma, kandaki doymuş yağın (palmitik, stearik ve palmitoleik asit) tip 2 diyabet[28] ve kalp hastalığının[29] oluşmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Ancak kandaki bu yağlar, tükettiğiniz yağlardan gelmiyor. Beslenmenizdeki karbonhidrat tüketiminin karşılığında karaciğer tarafından üretiliyor.

Ohio Eyalet Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, bu fikri bir grup aşırı kilolu, prediyabetli bireyde test eden harika bir çalışma yaptı.[30] Çalışma katılımcılarına her biri üç hafta sürecek şekilde altı farklı diyet verdiler. Çalışmanın ilk kısmında karbonhidrat tüketim miktarını günde 50 gramdan başlayıp günde 350 grama kadar çıkarırken doymuş yağ tüketimini azalttılar. Çalışmanın diğer kısmında ise doymuş yağ tüketimini artırıp karbonhidrat tüketimini azalttılar. Doymuş yağ miktarını günde 46'dan 84 grama, yani neredeyse ikiye katlamalarına rağmen *kandaki doymuş yağ seviyelerinde hiçbir değişiklik olmadı.* Sadece katılımcılar çalışmanın yüksek karbonhidrat tüketimi bölümündeyken araştırmacılar kandaki doymuş

yağ seviyelerinde, özellikle de palmitik asit seviyelerinde bir artış gözlemledi.

Katılımcıların kilo verdiği durumda bile karaciğer bu kötü yağları üretti. Dolayısıyla kandaki doymuş yağ seviyesini artıran yağlar değil, karbonhidratlardı. Bu başarılı çalışmalar, karbonhidrat oranı azaltılmış diyetlerle birlikte tüketilmesi durumunda doymuş yağların zararsız ve belki de faydalı olabileceğini tekrar tekrar göstermiştir.

Diğer bir ilginç çalışmanın tespit ettiği husus ise düşük karbonhidrat diyetinde tüketilen doymuş yağların kandaki kolesterol seviyelerini veya grafiğini hiçbir şekilde etkilemediği ancak yüksek karbonhidrat diyetinde bu doymuş yağların işleri daha da kötüleştirdiği olmuştur.[31] Yani ekmeği es geçip tereyağı tüketmeliyiz. Böylelikle en azından kolesterolümüz düzelir.

Binlerce hastayı çok yağlı, düşük karbonhidrat diyetine geçirdim ve total kolesterol profili, kan şekeri, insülin, enflamasyon, karaciğer işlevi, hormonlar ve karın yağları da dâhil olmak üzere kalp hastalığına yol açtığı bilinen bütün önemli risk faktörlerinde yararlı değişimler olduğunu bizzat gözlemledim.

DOYMUŞ YAĞLAR VE KOLESTEROL

Kolesterolün, özellikle de LDL'nin kalp hastalığına yol açan tek şey olduğu düşüncesi tamamen yanlıştır. Neden doktorlar ve hastalar olarak hepimiz LDL kolesterolüne odaklandık? Çok basit. Piyasadaki en çok satan ilaç grubunun arkasında multimilyar dolarlık bir ilaç endüstrisi var: statinler. Statinlerin temel etkisi LDL (kötü) kolesterolü azaltmaktır ancak bunun kalp hastalığını önlemede çok da önemli olmadığı ortaya çıkmıştır. Birazdan statinler hakkında sizi aydınlatacağım. Fakat ilk önce, günümüzde tıp dünyasında var olan en büyük efsanelerden birini ortadan kaldıralım: kolesterol ve kalp hastalığı arasındaki ilişki.

Doymuş Yağlar Hakkındaki Gerçekler

- Yarım yüzyıl süren bu yanlış inanca ve milyarlarca dolarlık araştırmalara rağmen kalp hastalığıyla ilişkilendirilmemiştir.
- Düşük karbonhidrat diyeti uygulanması durumunda trigliseritleri azaltıp HDL'yi artırarak ve küçük, tehlikeli LDL kolesterol parçacıklarını azaltarak aslında total kolesterol profilinizi iyileştirirler.
- Yalnızca yüksek karbonhidratlı, düşük lifli, omega 3 yağı açısından yetersiz bir beslenme düzeninde sorun teşkil ederler.
- Birçok çalışmada enflamasyon kapsamında nötr ya da faydalı oldukları gözlemlenmiştir.
- Daha yüksek karbonhidratlı, az yağlı diyetlerle karşılaştırıldıklarında, çok yağlı ve doymuş yağlı diyetler kalp hastalığına yol açan her bir risk faktörünü iyileştirmede (ve kilo kaybını artırmada) çok daha iyidirler.
- Bazı doymuş yağlar (süt ürünlerinden gelenler) kalp hastalığı riskini azaltabilir.
- Kanda bulunan bazı belli başlı doymuş yağlar kalp hastalığıyla ilişkilendirilmektedir ancak kandaki doymuş yağ seviyesini artıran şey tükettiğimiz doymuş yağlar değil, karbonhidratlardır.

Doymuş yağların kolesterolü artırıyor olması kırmızı et ve tereyağını kötülememizin en büyük sebebidir. Bu mantığa göre, yüksek kolesterol kalp krizine sebep oluyorsa ve doymuş yağlar da kolesterolü artırıyorsa, o zaman beslenmedeki doymuş yağ oranını azaltmak kalp krizi ve ölüm vakalarını azaltmalıdır. Aslında kulağa mantıklı geliyor. Bir şey hariç: Araştırmaların çok büyük bir kısmı bunu desteklemiyor.[32]

Vücuttaki kolesterol metabolizmasını anlayabilmek için bu kısımda biraz biyokimya dersine ihtiyacımız var. Biraz dişinizi sıkın; bu bilgiler çok önemli.

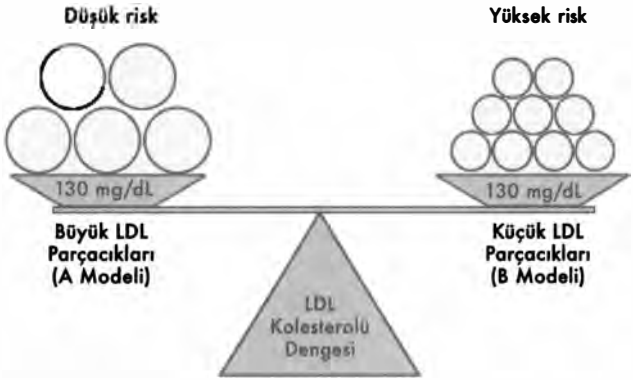
Kandaki kolesterolün çoğu karaciğerde üretilir. Karaciğer, vücuda giren şeker ve karbonhidratlarla harekete geçer ve bunlara karşılık olarak yağ ve kolesterol üretir. Buna *lipogenez* denir. Biyokimya

dersi almış herkes bunu bilir (ya da bilmelidir); bu çok temel bir bilimsel bilgidir. Ancak bu gerçek, kolesterol konusu üzerine eğilen çoğu doktor ve bilim insanı tarafından bir şekilde tamamen göz ardı edilmiştir.

Yüksek karbonhidratlı diyetler trigliserit üretimini artırır, iyi kolesterolü (HDL) düşürür ve LDL parçacıklarının sayısını artırır.[33] Aynı zamanda kolesterol veya küçük LDL parçacıklarının boyutunu da küçültürler.[34] Kötü olan LDL değil, küçük LDL parçacıklarıdır. Bu tür lipit profiline aterojenik denir; diğer bir deyişle ateseklerozа, yani arterlerin sertleşmesine sebep olur. Bu da kalp hastalığının, felcin ve çoğu demans vakasının temelinde yatan sebeptir. Eğer yağı azaltırsanız LDL (kötü) kolesterolün seviyelerini düşürebilirsiniz ancak bu iyi bir şey gibi görünse de aslında kötü bir şeydir. Daha düşük kolesterol her zaman daha iyi kolesterol demek değildir.

Beslenmenizde yağ tüketimini bırakarak karbonhidratlara yönelmek hafif, köpüksü, zararsız olan LDL parçacıklarını küçük, yoğun ve tehlikeli olanlara dönüştürür. Bir çalışmada az yağlı bir beslenme düzeni ile tam olarak aynı miktarda kalori içeren daha yüksek yağlı bir beslenme düzeni karşılaştırıldı. Az yağlı beslenme (yüksek şeker ve rafine karbonhidrat), hem zayıf hem de kilolu bireylerde çarpıcı derecede yüksek trigliserit seviyelerine neden oldu.[35] Altmıştan fazla çalışma kapsamında yapılan başka bir analizde ise araştırmacılar, beslenme düzenindeki doymuş yağ artışının hem LDL'yi (büyük parçacıklar halinde oldukları sürece zararlı değillerdir) hem de HDL'yi yükselttiğini, diğer yandan LDL parçacıklarının boyutunu artırdığını ve trigliserit seviyesini düşürdüğünü tespit ettiler.[36] Tüm bu değişiklikler zararlı değil, faydalıdır. Aslında kalp hastalığıyla ilişkilendirilen şey LDL değerleri (desilitre başına miligram cinsinden ölçülen kolesterolünüzün ağırlığı) değildir. Asıl ilişkilendirilen, LDL parçacıklarının boyutu ve sayısıdır.[37]

Doktorunuzun ölçtüğü LDL sayısı, kanınızdaki LDL'nin ağırlığıdır (desilitre başına miligram cinsinden). Bunu belirli bir ağırlığa sahip olan bir kutu olarak düşünün. Bu kutunun içinde bir sürü



Tamamen aynı LDL kolesterol değerine (130 mg/dl), yani ağırlığına sahip olabilirsiniz ancak bu değer birçok küçük tehlikeli parçacıktan (B modeli) veya birkaç büyük, hafif, kabarık parçacıktan (A modeli) oluşuyor olabilir.[38]

küçük golf topu da olabilir (küçük ve tehlikeli LDL parçacıkları), birkaç büyük ve hafif plaj topu da (büyük ve zararsız LDL parçacıkları). Çoğu doktor bunu asla ölçmez ancak kalp hastalığıyla en sık ilişkilendirilen şey budur. Doktorlar Labcorp tarafından sağlanan NMR (nükleer manyetik rezonans) lipit testini veya Quest Diagnostics tarafından sağlanan Cardio IQ testini istemelidirler. Bu testte, parçacıkların sayısını ve boyutunu incelemek amacıyla, kolesterolünüz minik bir MRG cihazına konur. Diğer kolesterol testleri artık yirminci yüzyılda bırakılmalıdır. Bunların yerine artık NMR lipit veya Cardio IQ testlerini talep edin!

Karaciğerinizi bu küçük, yoğun kolesterol parçacıklarını üretmeye hatta bunlardan çokça üretmeye teşvik eden ana faktör, şeker ve rafine karbonhidratlardır. Yarım yüzyıldan uzun bir süredir bütün olayı yanlış anlamamız inanılır gibi değil ancak bu doğru. Kalp hastalığının (ayrıca felç, obezite, tip 2 diyabet ve demansın) en büyük sebebi yağ değil, şekerdir. Aslında kalp hastalığını azaltmak amacıyla LDL (kötü) kolesterolü düşürmek için doymuş yağ tüketimini azaltmak ve statin ilacı kullanmak gibi tüm çabalarımız istenmeyen sonuçlar doğurmuştur.

Kolesterol... Kahraman mı?

Kolesterolün düşmanınız olduğunu mu düşünüyorsunuz? Bir daha düşünün!

Kolesterol, karaciğer tarafından üretilen ve binlerce vücut fonksiyonu için gerekli olan ve yağdan oluşan bir maddedir. Vücut onu, hücre duvarlarını inşa etmek, sinir kılıflarınızı ve beyninizi kaplamak için kullanır. Hormon üretimi için çok önemli bir yapı taşıdır; kolesterol olmadan gerekli testosteron, östrojen, progesteron ve kortizol seviyelerini koruyamazsınız. Daha da önemlisi kolesterol olmazsa ölürsünüz. Aslında yaşlandıkça daha da düşük kolesterole sahip olan kişiler, en fazla ölüm riski olan kişilerdir. Belirli koşullar altında, yüksek kolesterol aslında yaşam süresini artırmaya yardımcı olabilir.

Kolesterol açısından tükettiğiniz yağın *türü, miktarından* daha önemlidir. Trans yağlar veya hidrojene edilmiş yağlar ve rafine bitkisel yağlar (omega 6 ÇDYA'lar) anormal kolesterole sebep olurken balıklardaki omega 3 yağları ile kabuklu yemişler ve zeytinyağında bulunan tekli doymamış yağlar vücudunuzun ürettiği kolesterolün türünü ve miktarını düzenler.

Aslında anormal kolesterolün en büyük nedeni kesinlikle yağ değil, şekerdir. Tükettiğiniz şeker vücudunuzdaki yağa dönüşür. Bütün bunların en büyük sorumlusu ise yüksek fruktozlu mısır şurubudur. Meşrubatlar, meyve suları ve işlenmiş gıdalarda bulunan yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi, doktorlar olarak hastalarımızda gözlemlediğimiz kolesterol problemlerinin çoğunun başlıca sebebidir. Fruktoz (tam meyvelerde bulunan lif olmadan) yüksek miktarlarda tüketildiğinde sorun yaratır, karaciğerdeki *lipogenez* adı verilen kolesterol üretim fabrikasını çalıştırır.[39]

***American Journal of Clinical Nutrition*'da yayımlanan bir araştırmada, şeker tüketiminin kolesterol üzerindeki etkisi incelendi. Araştırmacılar, şeker tüketimi konusunda daha önce yapılmış olan otuz dokuz randomize kontrollü çalışmanın bir toplu analizini yaptılar. Bu çalışma sonuç olarak daha fazla şeker tüketen bireylerin, ciddi derecede daha yüksek trigliserit seviyelerine, daha yüksek total**

ve LDL kolesterole sahip olduğunu gösterdi. Bu sonuçların aynısı, daha fazla şeker ve karbonhidrat tüketimine rağmen kiloda hiçbir değişiklik olmadığında da görüldü. Diğer bir deyişle, kolesterolü kötüleştiren şey kilo alımı değil, şekerdi.

Bu nedenle asıl endişelenmeniz gereken şey kanınızdaki kolesterol miktarı değil, beslenme düzeninizdeki yağ, şeker ve rafine karbonhidratların türleri olmalıdır. Tabii ki günümüzde sağlık konusunda bilinçli birçok insan, total veya LDL kolesterolün aşağıdaki faktörler ve değerler kadar kritik olmadığını biliyor:

- HDL (iyi) kolesterol seviyelerinize karşı LDL (kötü) kolesterol seviyeleriniz (ideal olarak HDL 60 mg/dl'den çok),
- Trigliserit seviyeleriniz (ideal olarak 100 mg/dl'den az),
- Trigliseritlerinizin HDL'ye oranı (ideal olarak 1:1 veya 2:1'den az),
- Total kolesterolünüzün HDL'ye oranı (ideal olarak 3:1'den az).

Bir diğer merak konusu olan şeyse, kandaki kolesterolün bozulmuş veya oksitlenmiş olup olmadığıdır. Eğer öyleyse, arteriyel plak oluşumu riski de vardır. Bozulmuş veya oksitlenmiş kolesterol, vücuttaki enflamasyon kısır döngüsü ve arter duvarlarının altındaki yağ veya plak birikintilerini tetikleyen oksidatif stres ve serbest radikallerden kaynaklanmaktadır. Bu durum omega 6 yağları tüketildiğinde daha sık ortaya çıkabilir. Çünkü omega 6 yağları dayanıksızdır ve daha kolay oksitlenir. Kolesterol vücudun yara bandı gibidir, vücutta bir enflamasyon olduğunda gerekli yerleri yamamaya çalışır. Ancak asıl tehlike şudur: Küçük, yoğun LDL parçacıkları oksitlendiğinde, arterlerinizde plak veya kolesterol birikmesine yol açarak tehlikeli bir hale gelirler.

Sonuç olarak, doğru türdeki yağdan olduğu sürece beslenme kaynaklı kolesterol tüketmek hangi miktarda olursa olsun bir sorun yaratmaz çünkü kandaki kolesterole ve kalp hastalığı riskine hiçbir

etkisi yoktur. Avrupa, Avustralya, Kanada, Yeni Zelanda, Kore ve Hindistan'da beslenme düzeninde güvenli olarak kabul edilen kolesterol miktarı için hiçbir üst sınır yoktur ve Amerika da nihayet bu konuda arayı kapatmaktadır. 2013 Amerikan Kardiyoloji Koleji & Amerikan Kalp Derneği Uygulama Kılavuzları Görev Gücü (AHA/ACC), total yağın değil, sadece doymuş yağın tüketiminin azaltılmasını tavsiye etti.[40] Beslenme kaynaklı kolesterolü azaltma kapsamında onlarca yıldır yumurta beyazından yapılan tatsız omletler yememize, karides ve ıstakoz yemekten kaçınmamıza neden olan tavsiyelerinden tamamen vazgeçtiler. Aslında besinsel kolesterolün kandaki kolesterole hiçbir etkisi olmadığı gerçeğini belirttiler: İnsanların %25'inde LDL'yi (kötü kolesterolü) yükseltirken HDL'yi (iyi kolesterolü) de yükseltir, bu da kolesterol profilinizde nötr bir etki yaratır.[41]

Hükûmetin 2015 Beslenme Rehberi Danışma Kurulu Raporu'nda total yağ tüketimini azaltma konusunda değil, yalnızca doymuş yağ tüketimini azaltma konusunda tavsiyelerde bulunuldu ve kılavuzların 1980'den beri yayımlanmasından bu yana ilk kez, beslenme kaynaklı kolesteroller temize çıktı: "Daha önce Amerikalılar İçin Beslenme Rehberi, kolesterol tüketiminin günde 300 miligramdan fazla olmaması gerektiğini önermekteydi. Ancak 2015 Beslenme Rehberi Danışma Kurulu artık böyle bir öneride bulunmayacaktır çünkü AHA/ACC raporunun sonuçlarından da görülebileceği üzere mevcut kanıtlar, beslenmeden gelen kolesterol ile serum kolesterol düzeyi arasında kayda değer bir ilişki olmadığını göstermektedir. Kolesterol, aşırı tüketildiğinde sorun yaratacak bir besin değildir."[42]

Sevdim bunu: "Sorun yaratacak bir besin değildir." Beslenmeden gelen kolesterolün sarsılan itibarı için ne kadar da beklenmedik bir ölüm!

BÜYÜK STATİN TİCARETİ

İlaç şirketlerinin pazarlama stratejileri, statin ilaçlarının Tanrı'nın insanlığa bir armağanı, kalp krizi ve ölüm riskini azaltmak için

oldukça gerekli olduğuna dair hepimizi ikna etti. Bugüne kadar kolesterol düşürücü ilaçlarla ilgili size kendinizi iyi hissettiren kaç tane televizyon veya dergi reklamı gördüğünüzü bir düşünün. Peki, statinler bu abartılı reklamların dediği kadar var mı? Bilim bu konu hakkında neleri ortaya çıkardı?

Çoğu doktor artık kalp hastalığının en büyük nedeninin kolesterol değil, enflamasyon ve oksidatif stres olduğunu biliyor. *New England Journal of Medicine*'da yayımlanan çok önemli bir makale,[43] aterosklerozun temel sebebinin neden kolesterol değil de enflamasyon olduğunu bilimsel olarak ortaya koydu. Bu makale makrofajların (beyaz kan hücreleri) arterlerinizin duvarlarına giderek sizi bozulmuş veya oksitlenmiş kolesterole karşı nasıl koruduğunu açıklıyor. Oksitlenmiş veya bozulmuş toksik kolesterolü (bütün kolesterolü değil) emerler, bu da arterlerinizi tıkayıp kalp krizine yol açan plakların oluşumuna sebep olur. Statinlerin bu süreçte öyle ya da böyle etkili olmalarının asıl sebebinin kolesterolü düşürmeleri değil, enflamasyonu azaltmaları ve ayrıca antioksidan görevi görmeleri olduğu ortaya çıktı. Yani statinlerin aslında birkaç faydası mevcut ancak enflamasyonu daha az yan etkiyle azaltmanın ve antioksidan almanın çok daha iyi yolları var!

Bununla birlikte son zamanlarda yapılan bir çalışma, statin kullanımının ölüm veya kalp krizini azaltmadığını tespit etti. 2011'de bir grup İsveçli araştırmacı, ülkelerindeki statin reçeteleri ile kalp krizleri arasındaki ilişkiyi inceledi. 1998 ve 2002 yılları arasında kırk ile yetmiş dokuz yaşları arasındaki İsveçli kadın ve erkeklerin statin kullanım oranının yaklaşık üç katına çıktığını tespit ettiler. Ancak bunun ölüm oranına veya kalp krizi vakalarına hiçbir etkisi olmamıştı. Şoke edici, değil mi? Statin kullanımı üç kat artmış ve bunun kalp hastalığı üzerinde hiçbir etkisi yok! Bu randomize bir deney değil ve sadece bir ilişkiyi, korelasyonu ortaya koyuyor ancak bu durum beni yine de endişelendiriyor.

B_5 vitaminini keşfeden yirmici yüzyılın Amerikalı biyokimyacılarından Roger Williams bir keresinde statin araştırmaları hakkında

doğru olan bir şey söyledi: "Yalancılar, lanet yalancılar ve bir de istatikçiler vardır." Televizyonda ve tıp dergilerinde, statinlerin kalp krizi riskini %36 azalttığını bildiren reklamlar görüyoruz. Ancak küçük yazılmış dipnotlara bakmıyoruz. Tüm bunlar gerçekte ne anlama geliyor ve bu ilaçları kimlerin kullanması gerektiğine dair alınan kararları nasıl etkiliyor?

Bunları açıklamadan önce size kolesterol ve statinler konusunda biraz kafa yormanız için bazı ilginç bulgulardan bahsedeyim:

- İyi kolesterolünüz (HDL) düşükse ve kötü kolesterolü (LDL) düşürürseniz, statinlerin hiçbir faydası olmaz.[44]
- Kötü kolesterolü (LDL) düşürür ancak enflamasyonu (C-reaktif protein adı verilen bir testle tespit edilir) azaltmazsanız, statinlerin hiçbir faydası olmaz.[45]
- Yüksek kolesterolü olan sağlıklı bir kadınsanız, statin almanızın kalp krizi veya ölüm riskinizi azalttığına dair hiçbir kanıt yoktur.[46]
- Altmış dokuz yaş üzerinde yüksek kolesterolü olan bir kadın veya erkekseniz, statin almanızın kalp krizi veya ölüm riskinizi azalttığına dair bir kanıt yoktur.[47]
- İki ilacın (Zocor ve Zetia) kullanıldığı agresif kolesterol tedavisi, kolesterolü tek bir ilaca nazaran çok daha fazla oranda düşürmüş ancak arterlerde daha fazla plak birikmesine yol açmış ve kalp krizi riskini de azaltmamıştır.[48]
- Düşük kolesterole sahip daha yaşlı hastaların ölüm riski, kolesterolü yüksek olan hastalara göre daha fazladır.[49]
- İsviçre ve İspanya gibi kolesterol ortalamaları Amerika'dan daha yüksek olan ülkelerde kalp hastalığına daha az rastlanır.
- Güncel kanıtlar, statinlerin yararlı sayılabilecek kabiliyetinin kolesterolü düşürmesi değil, enflamasyonu azaltması olduğunu göstermektedir.[50]

- Statin alan kişilerin yaklaşık %20'sinde kas hasarları ve ağrıları,[51] nörolojik problemler, hafıza sorunları,[52] cinsel işlev bozukluğu[53] ve bunun gibi birçok yan etki[54] görülmüştür.
- Statinler, önemli ölçüde yüksek diyabet riskiyle ilişkilendirilmektedir. Yaklaşık 26.000 sağlıklı birey üzerinde yapılan bir çalışmada, kalp krizini önlemek amacıyla statin alan bireylerin tip 2 diyabete yakalanma olasılıklarının %87 daha fazla olduğu görülmüştür.[55] 153.840 kadın üzerinde yapılan diğer bir randomize kontrollü deneyde ise statin alan kadınların tip 2 diyabete yakalanma olasılıklarının %48 daha fazla olduğu görülmüştür.[56] Tüm bu çalışmalar üzerinde yapılan büyük çaplı değerlendirmeler, %10 oranında bir risk artışı ortaya koymuştur. Ancak bugünlerde statin alması tavsiye edilen insanlar bu tavsiyeye uyduysalar, bu ülkemizde dört beş milyon diyabet hastası daha olacağı anlamına geliyor!

Winston Churchill, insanların nadiren gerçeklerle yüz yüze geldiklerini ancak birçoğunun hemen pılısını pırtısını toplayıp hiçbir şey olmamış gibi oradan uzaklaştığını söylemişti. *American Heart Journal*'da 2009'da yayımlanan ve kalp hastalığı sebebiyle hastaneye yatırılan hastaların %75'inin kolesterol seviyelerinin normal olduğunu tespit eden çarpıcı bir çalışmada tam da bu oldu.[57] Araştırmacılar, 2000-2006 yılları arasında ülke genelindeki kalp krizi başvurularının %59'unu oluşturan 541 hastanenin 231.836 hastane kabulünü incelediler. Bu çok büyük bir incelemeydi! İlk yirmi dört saat içindeki kolesterol seviyelerini ölçtüler ve sonuçlar şoke ediciydi. Yaklaşık %75'inin LDL (kötü) kolesterol seviyeleri normal (130 mg/dl'den az), %50'den fazlasının LDL kolesterol seviyeleri ise "ideal" düzeydeydi (100 mg/dl'den az). Bu bilgiler doğrultusunda bunun LDL parametrelerini daha da düşürmemiz gerektiği anlamına geldiğini iddia edenler için de çalışmanın şöyle bir sonucu var: Hastaların %17'den fazlasının LDL seviyeleri 70 mg/dl'den azdı.

Hâlâ yüksek LDL'nin bir sorun olduğunu gösteren bazı veriler var ancak bu birçok faktörden sadece bir tanesi olmakla beraber en önemlisi değildir.[58] Bugüne kadar seksen beş yaşında olup 300 mg/dl'den çok kolesterole, normal HDL ve trigliserit düzeyine sahip ancak kalp hastalığı bulunmayan ve arterleri temiz olan bireyler gördüm. Şeker, karbonhidrat ve kalp hastalığı arasındaki bağlantıyı anladığınız sürece kalp krizlerinin ve hastane başvurularının incelendiği bu çalışmada tespit edilen şeyler size şaşırtıcı gelmez. Kalp kriziyle en çok ilişkilendirilen ikili, şeker ve rafine karbonhidratlardan kaynaklanan düşük HDL ve yüksek trigliserit düzeyiydi (LDL seviyesi değil).

Yıllar önce dünyanın en ünlü kardiyologlarından biri olan Harvard'lı Dr. Peter Libby'yle Berkshires boyunca bir kar yürüyüşü yapma fırsatım olmuştu. Bütün hastalarım, özellikle de kolesterol seviyeleri 300 mg/dl'nin üstünde olan fakat aynı zamanda oldukça yüksek HDL ve düşük trigliset seviyelerine sahip, zayıf ve başka bir kalp hastalığı faktörü olmayan kadın hastalarım hakkında sorular sordum. Onları statinlerle tedavi etmeli miydim yoksa etmemeli miydim merak ediyordum. Yüksek kolesterol seviyelerine sahip olsalar bile onları bu şekilde tedavi etmem gerektiğine dair hiçbir kanıt olmadığını söyledi.

Yaşlıyken kolesterolü en düşük olan insanlar, gerçekten de en yüksek ölüm riski altında olanlardır. İleri yaştaki üç bin beş yüzden fazla erkek üzerinde yapılan bir çalışmada, en düşük kolesterole sahip olanların ölüm risklerinin %64 daha fazla olduğu görüldü. Belirli koşullar altında yüksek kolesterol aslında yaşam süresini uzatmaya yardımcı olabilir. Her şey istatistiklere ve sayılara bağlı olduğundan bu, kafanızı kolayca karıştırabilir.

Statin kullanan binlerce hastayı test ettim. Parçacık boyutlarını ölçtüm, statinlerin total LDL'yi azaltma kabiliyetine rağmen bu hastalarda sıklıkla kalp kriziyle en çok ilişkilendirilen model olan yüksek LDL parçacık sayısı ve oldukça küçük LDL parçacık boyutu gözlemledim.

Tüm bunlar, statinlerin işe yaramadığı anlamına gelmiyor. Aslında insanlarda, özellikle de daha önce kalp krizi geçirmiş yetmiş yaş altındaki erkeklerde kalp krizini önlemeye yardımcı oluyor. Ayrıca yüksek tansiyon, obezite ve diyabet gibi kalp hastalığına yol açan birçok risk faktörüne sahip orta yaşlı erkeklerde de az da olsa işe yarıyor. Ancak reçetelerine statin ilaçları yazılan çoğu kişi için (daha önce hiç kalp krizi geçirmemiş kişiler) gerçek bir fayda sağlamamakla birlikte beraberinde bir dizi yan etki ve risk getiriyor.[59]

O zaman 2004 Ulusal Kolesterol Eğitim Programı kılavuzları neden daha önce yayımlanan kılavuzları genişleterek daha fazla kişinin statin kullanması gerektiğini önerdi (on üç milyondan kırk milyona) veya neden kalp hastalığı olmayan kişilere kalp hastalığını önlemesi açısından bu statinleri kullanmalarını önerdiler (birincil koruma olarak bilinir) diye sorabilirsiniz. Bu kılavuzları geliştiren kuruldaki dokuz uzmanın sekizinin ilaç endüstrisiyle finansal bağları olduğu için olabilir mi? İlaç endüstrisine bağlı olmayan otuz dört farklı uzman ise bu önerileri protesto etmek amacıyla Ulusal Sağlık Enstitüleri'ne mevcut kanıtların zayıf olduğunu belirten bir dilekçe gönderdiler. İlaç endüstrisi tarafından finanse edilen bilim insanlarının kılavuzları oluşturması tıpkı bir tilkinin tavuk kümesini korumasına benziyor.

Daha da kötüsü, Amerikan Kardiyoloji Koleji ve Amerikan Kalp Derneği'nin oluşturduğu yeni ve güncel kılavuzlar, on yıllık bir risk hesaplamasına dayanarak *daha da fazla* kişiyi statin kullanmaya teşvik ediyor. Bu da statin kullanan Amerikalı sayısının 43,2 milyondan 56 milyona yükselebileceği anlamına geliyor.[60] Birçok uzman ise bu kılavuzdaki varsayımlara itiraz ediyor.[61] Gerçekten kalp hastalığının statin eksikliğinden kaynaklandığını mı düşünüyoruz? Temel sebepleri ele almamız gerekmiyor mu? Bu kılavuzlarla çelişen başka bir araştırma var mı? Araştırma verilerinin üzerindeki "örtüyü" kaldırdığınızda, kalp krizlerinde statinlerle sağlanan "%36 azalma" ifadesinin, aslında kalp krizi geçiren insan sayısının %3'ten %2'ye düşmesi anlamına gelmekte olduğunu görürsünüz. Evet, bu

bir azalma ancak göründüğü kadar büyük bir azalma değil. Fakat ilaç şirketleri ürünlerini pazarlarken mutlak risk düşüşü (%1) ile göreceli risk düşüşü (%36) arasındaki farkı görmezden gelmeyi tercih ediyorlar.

Ayrıca bu veriler, tedavinin sadece kalp hastalığınız varsa işe yarayacağını gösteriyor. Kalp hastalığı olduğu *kanıtlanmamış* olan bireylerde ise hiçbir fayda sağlamadığı görülüyor. İlaç şirketleriyle bir bağlantısı olmayan veya ilaç şirketleri tarafından finanse edilmeyen bir grup bağımsız bilim insanı, ilk kalp krizini önlemek adına kullanılan statinlerin yararları hakkındaki verileri inceledi (bu inceleme Cochrane Veri Tabanı olarak bilinir). Statin tedavisi çalışmalarında kalp krizlerini ve ölümleri gözden geçiren araştırmacıların raporladıkları verilerde seçici davrandıklarını tespit ettiler; olumsuz sonuçları bildirmemişler ve önceden kalp krizi geçirmiş bireyleri de araştırmaya dâhil etmişlerdi (dâhil etmemeleri gerekmesine rağmen). Bağımsız uzmanlar ise statinlerin ilk kalp krizini öneyebileceğine, sağlık bakım maliyetlerini azaltabileceğine veya yaşam kalitesini artırabileceğine dair mevcut kanıtların oldukça sınırlı olduğu sonucuna vardı. "Kardiyovasküler riski düşük olan bireylere, birincil koruma amacıyla statin reçete edilirken dikkatli olunmalıdır," diye bir açıklamada bulundular.[62] Ancak hâlâ statin reçetelerinin %75'i kardiyovasküler riski düşük olan insanlara yazılmaktadır.

1954 yılında Darrell Huff'ın *İstatistik ile Nasıl Yalan Söylenir?* adlı etkileyici bir kitabı yayımlanmıştı. Görünen o ki birçok ilaç araştırmacısı bu kitabı yalayıp yutmuş.

DÜĞÜMÜ ÇÖZMEK: STATİN İSTATİSTİKLERİ

Tıpta TGS veya "tedavi için gerekli sayı" adı verilen ve çok az bilinen bir kavram vardır. Bu, araştırmadaki asıl fayda ve risklere bakmanın bir yoludur. Endüstri tarafından verilen yardım fonunu almayan bir grup bağımsız doktor ve bilim insanı, çeşitli tıbbi konularda literatürü gözden geçirmek amacıyla bir platform oluşturdu. Çalış-

malarını www.thennt.com adresinde bulmak mümkündür, statinleri ve statinlerin artı ve eksilerini de derinlemesine incelemişlerdir.

Bu platformda bildirdikleri şeyler, çoğu doktorun yaptığı aldatıcı ve tutkulu statin tanıtımları göz önüne alındığında biraz şoke edici. Daha önceden bir kalp hastalığı bulunmayan ve beş yıl boyunca statin kullanan hastaların hiçbirinin hayatının kurtulamadığını tespit ettiler. Bu grupta statinler, yüz dört kişiden sadece birinde (%1,6) kalp krizini, ayrıca yüz elli dört kişiden sadece birinde (%0,37) felci önlemeye yardımcı olmuştu.[63] Yani çok etkili bir ilaç değil. Daha da kötüsü, on kişiden birinde kas ağrısı ve hasarı oluşmuş, elli kişiden biri ise diyabet olmuştu. Bu ilaçlardan zarar gören insan sayısı, fayda gören insan sayısından daha fazlaydı. Yani görünüşe göre riskler, faydalardan daha ağır basıyor.

Peki, ya zaten kalp hastalığınız varsa veya daha önce kalp krizi geçirdiyseniz? Statin kullanan bu bireylerin sonuçları daha iyidir ancak çok da iyi değil. Statinler kalp hastalığı olan seksen üç kişiden sadece birinde ölümü (%1,2), otuz dokuz kişiden birinde (%2,6) ölümcül olmayan bir kalp krizini ve yüz yirmi beş kişiden sadece birinde (%0,8) felci önlemeye yardımcı oldu.[64] Her elli kişiden birinde diyabet ve her on kişiden birinde ise kas hasarı meydana geldi.

Bunu bir perspektife yerleştirmemiz gerekirse: Bir ilaç işe yarıyorsa, çok düşük bir TGS'si (tedavi için gerekli sayı) vardır. Örneğin idrar yolu enfeksiyonunuz varsa ve antibiyotik kullanıyorsanız, yaklaşık %100 fayda elde edersiniz. Tedavi için gerekli sayı birdir çünkü tedavi gören herkes faydasını görecektir. Ancak tıpkı statinlerde olduğu gibi TGS'niz yüz dörtse ve onları kullanan insanların %75'inde (kalp hastalığı olmayanlar) amacınız kalp krizlerini önlemekse, bu bir çeşit kumar oynamak gibidir ve yan etkileri de oldukça ciddidir (kas hasarı, diyabet, hafıza kaybı ve hatta cinsel işlev bozukluğu).

İşte TGS grubunun statin araştırmaları hakkında söyledikleri şeyler: "Hemen hemen tüm büyük statin çalışmaları bağlı oldukları ilaç şirketleri tarafından yürütülmüş ve finanse edilmiştir. Uzunca bir süredir verilerin hatalı beyanı ve zaman zaman hileli raporlan-

ması durumu, bu sonuçların, daha sonrasında elde ettiği sonuçlarda hiçbir finansal payı olmayan araştırmacılar ve topluluklar tarafından sunulan verilere nazaran çok daha iyimser olduğunu göstermektedir. Ek olarak, bu ilaçların meydana getireceği zararı öngörmek zordur, bunun sebebi genel olarak zararların tahmin edilebilmesinin zor olması ve çoğunlukla yetersiz bir şekilde takip ediliyor olmasıdır. Bu şekildeki bulgular genellikle yeni ilaçlar piyasaya sürüldükten yıllar sonra ortaya çıkar."

Ancak yılda yirmi sekiz milyar dolardan fazla bir maliyetle, tüm statin reçetelerinin %75'i etkili olduğu kanıtlanmamış birincil koruma için yazılmaktadır. Eğer bilim uygulanmış olsaydı on yıl boyunca sağlık bakım maliyetlerinden iki yüz milyar dolardan fazla tasarruf edilmiş olurdu.

KALP HASTALIĞINI ÖNLEMEK VE TEDAVİ ETMEK

Peki, kolesterolü düşürmek sandığımız gibi her derde deva değilse ve statinler de işe yaramıyorsa kalp hastalığını nasıl tedavi edeceğiz? Sağlıklı türden kan kolesterolüne sahip olduğumuzdan (yüksek HDL, düşük LDL, düşük trigliserit seviyeleri ve küçük, yoğun ve sert parçacıklar yerine büyük, hafif ve kabarık kolesterol parçacıkları) nasıl emin olabiliriz?

Kalp hastalığının nasıl önleneceği ve tedavi edileceği hakkındaki mevcut fikirler en iyi ihtimalle yanlış yönlendirilmiş, en kötü ihtimalle de zararlı fikirlerdir. Çoğu doktor, kalp hastalığına sebep olan etmenler olan kolesterolü, tansiyonu ve kan şekerini ilaçlarla düşürerek tedavi ettiklerine inanmaktadır. Ancak asıl soru şudur: "İlk etapta yüksek kolesterole, yüksek tansiyona ve yüksek kan şekerine sebep olan şeyler nelerdir?"[65] Bunların içinde kesinlikle ilaç eksikliği yoktur.

Bu yüzden hastalıklar için de tamamen genlerinizi suçlamayın. Hastalık riskinizi belirleyen şey, genlerinizi etkileyen çevresel faktörlerdir. Ne yediğiniz, ne kadar egzersiz yaptığınız, stresle nasıl başa çıktığınız, vücudunuzun çevresel toksinleri nasıl yönettiği[66] gibi

faktörler yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve dolayısıyla da kalp hastalığının altında yatan sebeplerdir.

Archives of Internal Medicine'da yayımlanan, on farklı ülkeden beş yüz bini aşkın kişi üzerinde yapılan EPIC (Avrupa Prospektif Kanser ve Beslenme İncelemesi) çalışması, yirmi üç bin kişinin dört temel davranışa olan bağlılığının bir çeşit alt kümesini inceledi: sigara içmemek, haftada üç buçuk saat egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek (meyve, sebze, bakliyat, tam tahıllar, kuru yemişler, tohumlar ve sınırlı miktarda kırmızı et) ve sağlıklı kilo oranını korumak (beden kitle indeksi 30'dan az olmalı). Bu davranışlara bağlı kalan kişilerde, diyabetin %93'ü, kalp krizlerinin %81'i, felçlerin %50'si ve her türlü kanserin %36'sı önlenebildi.[67] 2004'te *Lancet*'te yayımlanan INTERHEART çalışması, otuz bin kişinin durumunu takip etti ve değişen yaşam tarzının, tüm kalp hastalığı vakalarının en az %90'ını önleyebileceğini tespit etti.[68]

Bu çalışmalar, yaşam tarzı değişikliklerinin kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, kalp yetmezliği, felç, kanser, diyabet ve diğer nedenlerden kaynaklanan ölümleri azaltmada, neredeyse diğer tüm tıbbi müdahalelerden çok daha etkili olduğunu ortaya koyan birçok kanıttan bazılarıdır.[69] Sağlıklı bir yaşam tarzı sadece yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri veya kolesterol gibi risk faktörlerini azaltmaz; aynı zamanda enflamasyonu, oksidatif stresi, besin ögelerini ve metabolik fonksiyonları düzenleyen ana biyolojik mekanizmayı, yani gen ifadesini etkiler. Bunlar hastalanmamızın asıl sebepleridir.

Altta yatan nedenleri göz ardı etmek ve sadece risk faktörlerini tedavi etmek, musluğu kapatmak yerine taşan bir lavabonun etrafındaki zemini paspaslamak gibidir. Hastalık nedeni olan yaşam biçimleri ele alındığında, hastalar genellikle ilaç kullanmadan veya ameliyat olmadan iyileşebilirler.

Bu temel biyolojik işlevleri kontrol edebilmek ve dengede tutabilmek için genetik yatkınlıklarınıza olduğu kadar genel sağlık durumunuza da bakmanız gerekir. Genleriniz, yaşam tarzınız ve

çevreniz en nihayetinde mevcut risklerinizi ve yaşamınızın akıbetini belirler.

İyi haber şu ki genleriniz, onları doğru beslediğiniz ve onlara iyi davrandığınız sürece kontrolünüz altındadır. Gıdaların, sağlığı ve hastalıkları kontrol eden genleri aktif ve pasif hale getirmek için nasıl bilgi işlevi gördüğünü inceleyen bilime *nutrigenomik* denir. Beslenmenizin yanı sıra stres ve aktivite seviyeleri de dâhil olmak üzere diğer birçok şey gen ifadenizi ve işlevini etkiler.

Kalp hastalığı için en büyük risk faktörü prediyabet veya tip 2 diyabet, yani diyabezitedir. Yüksek miktarda tüketilen şeker ve rafine karbonhidratların neden olduğu bir insülin ve kan şekeri problemi olan diyabezite, günümüzde her iki Amerikalıdan birini ve her dört gençten birini etkilemektedir. Bu problemlerden *Kan Şekeri Diyeti* ve *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet* adlı kitaplarımda ayrıntılı olarak bahsettim.

Diyabeziteyle birlikte listenin en başında yerini alan bir diğer risk faktörü ise enflamasyondur. Enflamasyona neler sebep olur?

- Kötü beslenme (yüksek oranda şeker, rafine karbonhidratlar, işlenmiş gıdalar, az miktarda lif gibi)
- Hareketsiz bir yaşam tarzı
- Stres
- Gıda alerjileri (gluten ve süt ürünleri gibi)
- Gizli enfeksiyonlar (diş eti hastalığı gibi)
- Toksinler (cıva veya böcek ilaçları gibi)

Enflamasyonun tüm nedenlerini bulmak ve bunları ele almak, kalp hastalığını (ve obezite, kanser, diyabet ve demans gibi yaşlanmayla ilişkilendirilen tüm hastalıkları) önlemede oldukça önemlidir.

Eğer enflamasyon varsa, bu faktörlerin çoğunun bu durumda bir rolü vardır ve aynı zamanda sinerjik bir şekilde birbirlerinin olumsuz etkilerini artırırlar. Mevcut risklerinin gerçekte ne olduğunu görmek ve enflamasyonun varlığını ve sebeplerini değerlendirmek

için insanlara kapsamlı bir tıbbi değerlendirmeye tabi tutulmalarını tavsiye ediyorum. Örneğin gluten duyarlılığı (tam gelişmiş çölyak hastalığı bile değil), kalp krizlerine ve ölüme yol açabilir ancak genellikle teşhisi konmamaktadır.[70]

Harvard'da yapılan büyük bir araştırma, C-reaktif protein (CRP) adı verilen ve enflamasyonu ölçen kan testinde değerleri yüksek çıkan insanların, kolesterolü yüksek insanlardan daha fazla kalp hastalığı riskine sahip olduğunu tespit etti. Normal kolesterol seviyeleri, CRP'si yüksek olan insanlara bir koruma *sağlamadı*. Hem CRP'leri hem de kolesterol seviyeleri yüksek olan kişiler en fazla riske sahip olan kişilerdi.

Kalp hastalığına sebebiyet veren başka bir risk faktörü daha var. Homosisteini (vücudunuzun temel kalp koruyucu besin ögeleri olan folik asit, B_6 ve B_{12} vitamin seviyeleriyle ilişkilidir) ölçen bir kan testiyle kolayca tedavi edilebilir. Homosisteinin yüksek seviyelerde olması, kalp hastalığına neden olan oksidatif stresi ve enflamasyonu tetikler. Doğru folik asit formları, B_6 ve B_{12} vitamini alınarak kolayca tedavi edilebilir.

DOĞRU TESTLERİ YAPTIRMAK

Kan şekeri ve insülindeki dengesizlikleri, enflamasyonu, homosistein (folik asit) gibi besin ögesi değerlerini, pıhtılaşma faktörlerini, hormonları ve kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinizi etkileyen diğer bütün faktörleri tanımlayabilen özel testler bulunmaktadır. Eğer genel risk durumunuzu test ettirmek istiyorsanız, doktorunuzdan aşağıda belirteceğim testleri yapmasını isteyebilirsiniz. (Testler ve bu testlerin nasıl yorumlandığı hakkında daha fazla bilgi edinmek için *How to Work with Your Doctor to Get What You Need* isimli e-kitabımı da www.eatfatgetthin.com adresinden ücretsiz indirebilirsiniz.)

Total Kolesterol, HDL (İyi) Kolesterol, LDL (Kötü) Kolesterol ve Trigliseritler

- Total kolesterolünüz 200 mg/dl'nin altında olmalıdır. (Bu, genel profilinize ve risk faktörlerinize bağlıdır.)

- Trigliseritleriniz 100'ün altında olmalıdır.
- HDL'niz 60 mg/dl'nin üzerinde olmalıdır.
- LDL'niz ideal olarak 80 mg/dl'nin altında olmalıdır (ancak bu LDL parçacık sayısı ve boyutundan daha önemli değildir; aşağıdaki NMR ve Cardio IQ testine bakınız). Bu aynı zamanda genel profilinize ve risk faktörlerinize bağlıdır.
- Total kolesterolünüzün HDL'ye oranı 3:1'den az olmalıdır.
- Trigliseritlerinizin HDL'ye oranı 1:1 veya 2:1'den yüksek olmamalıdır. Trigliseritlerin yüksek olması, insülin direncinin bir göstergesi olabilir.

NMR Lipit Profili veya Cardio IQ Lipoprotein Fraksiyonu (İyon Mobilitesi)

- NMR testi (Labcorp tarafından sağlanır), parçacıkların büyüklüğünü tespit etmek amacıyla kolesterolünüzü bir MRG taraması altında inceler; parçacıkların büyüklüğü, kardiyovasküler riskinizin asıl belirleyicisidir. Cardio IQ ise farklı bir teknoloji kullanır ve Quest Diagnostics tarafından sunulur. Beslenme düzeninizi değiştirirken bunu takibe almak çok önemlidir. Gerçekten yaptırmanız gereken kolesterol testleri *yalnızca* bunlardır. Toplamda binden az LDL parçacığına sahip olmalı ve dört yüzden daha fazla küçük parçacığa sahip olmamalısınız (ideal olarak hiç olmamalı!).

Glikoz ve İnsülin Toleransı Testi

- 75 gramlık glikoz yükledikten sonra yapılan açlık ve bir iki saatteki glikoz ve insülin seviyelerinin ölçümleri prediyabetin, aşırı yüksek insülin seviyelerinin ve hatta diyabetin tespit edilmesine yardımcı olur. Ayrıca glikozu yükledikten sonra da açlık ve otuz dakikalık kan şekeri testi yapabilirsiniz; bu da aynı şekilde diyabeziteyi tespit edebilmek için yapılan güzel bir yöntemdir. Açlık kan şekeriniz 70-80 mg/dl ara-

sında, birinci ve ikinci saatteki şekeriniz ise 120 mg/dl'den az olmalıdır. Açlık insülininiz 5'ten az ve birinci ve ikinci saatteki insülin seviyeleriniz ise 30'dan az olmalıdır. Çoğu doktor ilk yükselen değer olan insülini değil, yalnızca kan şekerini kontrol eder. Kan şekeriniz yükselene kadar iş işten geçmiş olur. Sadece kan şekerinizin değil, insülininizin de ölçüldüğünden emin olun.

Hemoglobin A1c

- Bu test, son altı haftadaki ortalama kan şekeri seviyenizi ölçer. %5,5'in üzerindeki her değer yüksektir. Sadece açlık kan şekerinizi ölçtürmek, başlangıç belirtilerini tespit etmek için yeterli değildir.

Kardiyo veya Yüksek Hassasiyetli C-Reaktif Protein

- Vücuttaki bu enflamasyon göstergesi, genel risk durumunuzu anlamak açısından oldukça gereklidir. Yüksek hassasiyetli C-reaktif protein seviyeniz 1.0 mg/L'den az ve hatta ideal olarak 0,7 mg/L'den az olmalıdır.

Homosistein

- Homosistein, folat durumunuzu ölçer ve litre başına 6 ila 8 mikromol olmalıdır.

Oksitlenmiş LDL

- Bu test, kandaki oksitlenmiş veya bozulmuş kolesterol miktarını ölçer. Miktarı testin normal limitleri içinde olmalıdır. Bu teste Labcorp aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

Fibrinojen

- Bu test, kandaki pıhtılaşmayı ölçer. 300 mg/dl'den az olmalıdır.

Lipoprotein (a)

- Bu, özellikle erkeklerde kalp hastalığı riskini artırabilecek bir başka faktördür. Çoğunlukla genetiktir. 30 mg/dl'den az olmalıdır.

Gluten Antikorları

- IgG ve IgA antigliadin ve IgA ve IgG doku transglutaminaz antikorlarının testi buğday, arpa, çavdar, kavuzlu buğday ve yulafta bulunan glutene karşı bağışıklık tepkisini ölçer ve enflamasyon ile kalp hastalığının (ve diğer birçok sağlık problemlerinin) gizli nedenlerini belirlemeye yardımcı olur. Antikorun herhangi bir seviyesi, glutene reaksiyon gösterebileceğiniz anlamına gelir. "Normal seviye" denilebilecek bir seviye yoktur.

Genler veya SNP'ler

- Genetik testler kalp hastalığı risk faktörlerinizi değerlendirmede yararlı olabilir. Bazı önemli genler, kolesterol ve metabolizmayı düzene sokar:
  - Apo E genleri
  - Kolesterol ester transfer protein geni
  - Homosisteini düzenleyen MTHFR geni

Yüksek Hızlı CT veya EBT (Elektron Işınlı Bilgisayarlı Tomografi) Taraması

- Kalbin yüksek hızda çekilen bu röntgeni, kardiyovasküler hastalığınız olup olmadığını belirlemeye yardımcı olabilir. Genel plak yükü ve kalsiyum skorunun değerlendirilmesinde yardımcı olabilir ve önleyici tedbirler alma açısından ne kadar ciddi olmanız gerektiği konusunda sizi bilgilendirir. 100'ün üzerindeki bir skor endişelendiricidir ve 400'ün üze-

rindeki bir skor ciddi oranda bir kardiyovasküler hastalık riski olduğu anlamına gelir.

Karotis İntima Kalınlığı

- Bu test ultrasonla yapılır ve boynunuzdaki arterlerde kalp hastalığı ve felç riskiyle bağlantılı olabilecek plakları bulmaya çalışır.

KALBİNİZE BİRAZ SEVGİ GÖSTERİN

Tamam o zaman, buraya kadar öğrendiğimiz şeyler şunlar: Kalp hastalığı riski; enflamasyon, insülin direnci, metabolik sendrom, düşük HDL seviyeleri, yüksek trigliseritler, artmış LDL parçacık sayısı ve küçülmüş parçacık boyutu, karın yağları, kanınızın yoğunluğu, tansiyon, sigara, stres, çevresel toksinler ve yaş gibi çeşitli faktörlerle bağlantılıdır.

Vay be, ne kadar da uzun bir liste! Ama işin iyi tarafı şu: Yaş, çevresel toksinler, stres ve sigara dışında geriye kalanların hepsi, karbonhidrat oranı daha düşük ve daha yağlı bir beslenme düzeni uygulanarak düzeltilebilir. Belli bir şekilde beslenerek işleri yoluna koymak mı, işte bu benim dikkatimi çeker.

Daha iyi ilaçlar ve tedavi yöntemleri sayesinde orta yaşlı insanlarda kalp hastalığından kaynaklanan ölüm vakalarının oranlarını düşürdüğümüz doğru olsa da kalp hastalığına yeni yakalanan insanların sayısına karşı savaşı kazanamıyoruz. Aslına bakılırsa kalp hastalığı dünya çapında büyük bir hızla yayılıyor ve şu anda dünyanın bir numaralı ölümcül hastalığı.

İşte bu nedenle doymuş yağ ve kolesterol hakkındaki besinsel efsanelerden vazgeçmeli, tüm dikkatimizi ve çabamızı bu bölümde özetlendiği gibi kalp hastalığının *asıl* nedenlerini ele almaya odaklamalıyız.

6

Bitkisel Yağlar: Hassas Bir Konu

Şimdiye kadar öğrendiğiniz üzere "daha az doymuş yağ tüketin" mesajının hemen arkasından gelen mesaj ise daha fazla ÇDYA (çoklu doymamış yağ), özellikle de omega 6 yağları tüketmemiz gerektiğiydi. Bu yağları gayet iyi biliyoruz. Bunlar hepimizin tüketerek büyüdüğü mısır yağı, soya yağı, kanola yağı, aspir yağı ve ayçiçek yağı gibi son derece rafine ve işlenmiş olan, belirgin bir tadı olmayan ve yaygın kullanılan "bitkisel" yağlardır. Amerikan Kalp Derneği, Ulusal Kolesterol Eğitim Programı, Ulusal Sağlık Enstitüleri ve hükûmetin beslenme rehberleri gibi danışma grupları ve diğer birçok saygın bilim insanı, doymuş yağların yerine çoklu doymamış yağların kullanılmasını önermektedir.[1]

Tarım için yapılan para desteği ve Monsanto'nun küresel soya fasulyesi tekelinin gücü sayesinde, Amerikalılar şu anda yılda yaklaşık dokuz milyon tondan fazla soya yağı tüketiyor. Tükettiğimiz kalorilerin yaklaşık %20'si soya fasulyesinden geliyor ki bunun %50'si enflamatuvar bir omega 6 yağı olan linoleik asit içeriyor.[2] Marketten aldığınız ürünlerin etiketlerini bir kontrol edin; soya yağı hemen her şeyin içinde vardır.

Bu yüzyılın başında, bitkisel yağlar gıda tedarikinde neredeyse hiç bilinmiyordu. Sanayi Devrimi'nden sonra çekirdekleri, tahılları ve bakliyatları işleyerek nasıl rafine yağ elde edebileceğimizi öğrendik. Çoğu insan için şaşırtıcı olan şey, kırmızı et ve tavuğun büyük bir omega 6 yağları kaynağı olmasıdır. Bu nasıl olabilir? Çünkü

endüstriyel tarım uygulamaları çiftçileri, yem olarak ottan ziyade mısır ve tahıl kullanmaya yöneltti ve bu yüzden şu anda bu omega 6 bitkisel yağları, "hayvansal" yağın önemli bir bölümünü oluşturuyor. Ne yiyorsanız, osunuzdur ya da daha doğrusu: Yemeğiniz ne yiyorsa, siz de osunuzdur.

Rafine yağların piyasaya sürülmesi, otla beslenen ve doğal hayvanlardan uzaklaşıp endüstriyel hayvan üretimine geçişimizle birlikte gıdalardan aldığımız omega 3 yağları tüketimimiz azalırken omega 6 yağları tüketimimiz hızla arttı. Günümüzde omega 3'ten on kat daha fazla omega 6 tüketiyoruz hatta bazı kişilerde bu rakam yirmi beş kata kadar çıkıyor. Asıl oranların nasıl olması gerektiğini tam olarak bilmiyor olsak da durumun artık yoldan çıktığının farkındayız.

Denge oldukça kritiktir. Omega 3 yağları antienflamatuvarken omega 6 yağları vücuttaki metabolik enflamatuvar yolları besler. En önemlisiyse omega 6 yağları dokularımızdaki antienflamatuvar omega 3 yağlarını azaltır (bu da daha fazla enflamasyona yol açar) ve bitkisel omega 3'lerin (ALA), omega 3'ün aktif formlarına (EPA/DHA) dönüşmesini %40 oranında engeller. Yani bu, omega 3 tüketiyor olsanız bile vücudunuzdaki omega 6'nın aşırı miktarda olması durumunda omega 3 yağlarının işlevlerini yerine getiremediği anlamına gelir.

KALP HASTALIĞINI ÖNLEYEN OMEGA 3 (BALIK YAĞI) MI YOKSA OMEGA 6 (BİTKİSEL YAĞLAR) MI?

İncelemek istediğim ilk ve en önemli çalışma olan Lyon Kalp Çalışması, beslenmede omega 3 yağı tüketimini artırmanın kalp krizlerini ve ölüm vakalarını %70 azalttığını tespit etti. Bu çalışma sıklıkla çoklu doymamış yağların faydalı olduğu fikrini desteklemek için alıntılanır. Asıl mesele şu ki bütün çoklu doymamış yağlar aslında eşit yaratılmamıştır. Omega 3 faydalıyken omega 6 oldukça zararlıdır.[3] Lyon Kalp Çalışması'nda omega 3 tüketimi artırılırken omega 6 tüketimi azaltılmıştı. Bu çalışma omega 6 yağlarının faydalarının

tanıtımını yapması için kullanılırken bu gerçeğin neden göz ardı edildiğini açıklamak gerçekten çok zor.

Yerleşik fikirleri değiştirmenin zor olduğunun farkındayız. Ancak doymuş yağların tüketimini engellemeye ve daha fazla çoklu doymamış yağ tüketmeye yönelik tavsiyeleri anlayabilmek adına konunun daha derinine inmeliyiz. Standart politika doymuş yağların kötü, çoklu doymamış yağların ise iyi olduğu yönündedir. Bunu anlamanın tek yolu, bu konuyla ilgili yapılan tüm araştırmaları ayrıntılı bir şekilde incelemektir. Birkaç cesur bilim insanı bu kutsal bölgeye adım atıp mevcut durumu değiştirmişlerdir. Bu bilim insanları Ulusal Sağlık Enstitüleri'ndendi (NIH) ve bundan hiçbir çıkarları yoktu. Bu mücadeledeki diğer birçok bilim insanı ise gıda endüstrisinden fon alıyorlar.

Bu çalışmanın önde gelen sözcüleri olan Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden Dr. Chris Ramsden ve Dr. Joseph Hibbeln, bu tartışmayı derinlemesine ele aldılar. Tarihin derinliklerine ve 1960'lardan beri gizli kalmış verilere giderek bu konu hakkında yapılan tüm çalışmaları bir dizi makalede incelediler.[4] Bahsettiğimiz üzere iki ana çalışma türü vardır. Birincisi korelasyon gösterebilen ancak neden ve sonuçları kanıtlamayan toplumsal veya gözlemsel çalışmalardır. Bunlar bir şeylerin arasındaki ilişkiyi (örneğin yağ ve kalp hastalığı) vurgulamak için yararlı olabilir ancak aynı zamanda insanları yanlış yöne de yönlendirebilirler. Çünkü aradaki bağlantıyı göstermelerine rağmen neden ve sonuçları kanıtlamazlar. Bu nedenle genellikle randomize kontrollü çalışmalar olarak adlandırılan ikinci çalışma türüne veya deneysel çalışmalara ihtiyacımız var. Bu çalışmalar iyi bir şekilde yapıldığında, neden ve sonuçları kanıtlayabilirler. Beslenmemizdeki yağ tüketimi hakkında bize verilen önerilerin çoğu toplumsal çalışmalardan kaynaklıdır çünkü beslenme kapsamında öyle büyük çaplı değişiklik ve müdahaleler yapabilmek genellikle çok zordur. Ancak Dr. Ramsden ve Dr. Hibbeln'in inceleyebildiği birkaç önemli deneysel çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda yağ ve doymuş yağların oldukça köklü olan geçmişlerine göz atmışlardır.

Omega 6 yağlarının yaygın inanışla çelişen bir tablosunu ortaya koymuşlardır.

İşte buldukları şeyler:

1. Omega 3 ve omega 6 yağı karışımının tüketildiği çalışmalar incelendiğinde kalp krizi ve ölüm vakalarında %27 azalma vardı.
2. Yalnızca omega 6 yağı tüketimi artırılan çalışmalardaki kalp krizlerinde %13 *artış* vardı.
3. Doymuş yağ ve trans yağ tüketimini azaltırken sadece omega 6 yağları tüketilen (omega 3 hiç tüketilmeyen) randomize çalışmalarda ölüm riskinde bir artış gözlemlendi.
4. Mevcut tavsiyeler ve bu tavsiyelerin verilişi esnasında temel alınan analizler, bir dizi önemli çalışmayı es geçmiş ve sadece omega 6 yağlarının kullanıldığı çalışmalar ile omega 3 ve 6 yağlarının birlikte kullanıldığı çalışmaları birbirinden ayırmamıştı.

Örneğin Oslo Diyet-Kalp Çalışması, birçok bilim insanının daha fazla ÇDYA (gıda politikasına göre bunun açılımı daha fazla omega 6 bitkisel yağ demektir) tüketimini artırmak için çok önemli olduğunu düşündüğü ve sık sık alıntı yapılan bir çalışmadır. Katılımcılara et ve yumurta yerine hepsi de omega 3 yağları bakımından zengin olan balık, kabuklu deniz ürünleri ve "balina eti" tüketmeleri söylendi. Hatta katılımcılara morina balığının karaciğer yağını içeren "ekmeğe sürmelik" konserve Norveç sardalyasından bol miktarda verildi. Bu yaklaşık on altı balık yağı kapsülüne eş değerdir ve bu miktar, İtalya'da yapılan ve ani kardiyak ölüm vakalarında %40 ve toplam ölüm vakalarında ise %20 azalma sağlayan bir çalışmada verilen miktarın yaklaşık beş katıdır.[5] Katılımcılara ayrıca trans yağ tüketmemeleri, rafine tahıl ve şeker tüketimini ise sınırlamaları söylendi. Tüm bunlar kalp hastalığı riskini azaltır. Bu çalışma, hiçbir zaman yüksek omega 6 tüketiminin faydalı olduğunu kanıtlama-

mıştır. Sadece daha fazla omega 3 yağı ve daha az trans yağ, şeker ve rafine tahıl tüketmenin koruyucu etkisi olduğunu göstermiştir.

Omega 6 yönünden zengin daha fazla miktarda ÇDYA kullanımını önermeye dayanak olarak kullanılan büyük çaplı bir analizde belirtilen tek deneysel çalışma 4.393 erkek ve 4.664 kadından oluşan Minnesota Koroner Araştırması'ydı. Bu çalışma yalnızca omega 6 yağlarındaki artışa bakmış, çalışmadaki kadınların kalp krizi riskleri ilk yılda iki katından fazlasına çıkmıştır. Bu da kalp krizi riskinin arttığını göstermiştir! Mısır ve aspir yağı (çoğunlukla omega 6 linoleik asitten oluşur) kullanılan diğer çalışmalarda, katılımcıların tüm nedenlere bağlı ölüm ve kalp krizi riskleri 4,64 kat arttı. Bu, çok fazla omega 6 yağı tüketmenin yol açtığı zararlı sonuçlarda %464 artış demek.

Az önce bahsi geçen ve kalp krizlerinde %70 azalma gözlemlenen, randomize kontrollü bir çalışma olan Lyon Kalp Çalışması omega 3 yağlarını artırırken omega 6 yağlarını kalorilerin %5'inin altına indiren tek çalışmaydı.

Omega 6 çoklu doymamış yağ asidinin sağlıklı bir gıda olarak lanse edilmesinin sonunu getiren Sydney Diyet-Kalp Çalışması oldu. Dr. Ramsden ve Dr. Hibbeln geçmişe dönerek 1966'dan 1973'e kadar yapılan bu büyük çaplı randomize kontrollü çalışmanın orijinal verilerine göz attı. Bu çalışmanın amacı, aspir yağından alınan omega 6 yağını daha fazla tüketmenin ve doymuş yağ tüketimini kesmenin kalp hastalığı riskini etkileyip etkilemeyeceğiydi. Katılımcılara tükettikleri doymuş yağ oranını aldıkları kalorinin %10'dan azına ve günlük kolesterol tüketimini 300 miligramdan aza düşürürken aspir yağı tüketimini aldıkları kalorilerin %15'ine kadar çıkarmaları söylendi. Aspir yağı, konsantre bir linoleik asit kaynağıdır ve bu yağ vücutta enflamasyona yol açar. Trans yağ miktarını artırabilecek bir miktar margarini de tüketime dâhil ettiler ancak her iki grup da eşit miktarda trans yağ aldığından dolayı bu durum muhtemelen sonuçları etkilememiştir. Ayrıca aspir yağından yapılan margarin yumuşaktı ve katı margarin ya da katı yağ kadar çok trans yağ içermiyordu.

Peki, bu çalışma neyi kanıtladı? Daha fazla doymuş yağ ve kolesterol tüketen grupla karşılaştırıldığında, linoleik omega 6 yağı tüketen grubunun kalp krizinden, kardiyak ölümlerinden ve diğer bütün sebeplerden ölme riskinin daha fazla olduğu görüldü. Aslına bakılırsa, omega 6 grubunun kalp krizi riski, kolesterolleri önemli ölçüde düşürülmesine rağmen %37 artmıştı.

Bu nasıl olabilir? Anlaşılan o ki omega 6, yani linoleik asit, vücutta çok fazla tahribata sebep olabiliyor ve bu, kalp hastalığına yol açan türden bir tahribat.

İlk olarak bu yağlar çok kolay oksitlenebilir veya bozulabilirler, bu da sahip olduğunuz herhangi bir kolesterol türünün kalp hastalığına neden olma olasılığını artırır. Kolesterolünüz düşük olsa bile oksitlenmiş veya bozulmuşsa, kalp krizlerine neden olma olasılığı daha yüksektir. Bunlara OXLAM, yani oksitlenmiş linoleik asit metabolitleri denir. Bunları bozulmuş yağlar olarak da düşünebilirsiniz. Bu yağlar, arterlerinizdeki kolesterol plaklarını oluşturur. Sigara içmek, aşırı alkol almak, meyve ve sebze türünden besin kaynaklı antioksidanların az tüketimi gibi oksidatif stresi artıran şeylerin tümü, kalp hastalığını (ve diğer tüm kronik hastalıkları) artırır.

Üstelik Ulusal Sağlık Enstitüleri'ndeki bu bilim insanları yalnız değiller. 2014 yılında *Mayo Clinic Proceedings*'te yayımlanan bir değerlendirme çalışması, doymuş yağ tüketimini azaltıp omega 6 yağlarının tüketimini artırmayı uygun gören mevcut tavsiyelerin kusurlu altyapısına dikkat çekmiştir.[7] Ne yazık ki bu öneri, herhangi bir danışma grubundan veya hükûmetten gelen tavsiyelere hâlâ nüfuz edememiştir.

Oldukça net olan şey şu ki son elli yıldır tamamen yanlış tavsiyeler verdik. Bize doymuş yağı ve kolesterolü azaltmamız, omega 6 çoklu doymamış yağ asitleri ve karbonhidrat tüketimini artırmamız söylendi. Bu kamu politikasının çok büyük bir hatasıydı ancak bu durum, beslenme araştırmalarının zorluklarını görmemiz için bize bir kapı açmış oldu. Artık değişim zamanı geldi.

AMERİKAN KALP DERNEĞİ'NİN OMEGA 6 YAĞLARIYLA İLGİLİ HATALI TAVSİYELERİ

Amerikan Kalp Derneği (AHA), yetişkinlerin kalorilerinin %5'inden fazlasını doymuş yağlardan almamalarını tavsiye ediyor ve bunun yerine insanları linoleik asit bakımından zengin (omega 6 çoklu doymamış yağlar, ya da ÇDYA'lar) olan bitkisel yağları kullanmaya teşvik ediyor. Amerikan Kalp Derneği insanlara kalorilerinin en az %5-10'unu omega 6 çoklu doymamış yağ formunda tüketmelerini tavsiye ediyor. Bunun gerekçesi ise linoleik asidin, doymuş yağın aksine LDL (kötü) kolesterol seviyelerini düşürüyor olmasıdır.

Bunun sonucu olarak ortalama linoleik asit (bir omega 6 yağ asidi) tüketimi 1960'lardan bu yana hızlı bir şekilde arttı, 1900'lerin başından beri ise daha da önemli bir ivmeyle artmaya devam ediyor. Amerikalılar bugün, 1960'larda tüketilen linoleik asit miktarının en az iki katını tüketiyorlar (günlük kalorinin en az %7'sini oluşturuyor, bu oran 1960'ta %3'tü).

Southampton Üniversitesi İnsan Beslenmesi Enstitüsü'ndeki bilim insanı Philip C. Calder, 2010 yılında linoleik asit hakkındaki önerilerin bir analizini yayımladı.[8] Kanıtlara dayanarak linoleik asidin LDL'yi düşürürken aynı zamanda kolesterolü oksidasyona (bozulmaya) ve enflamasyona karşı daha savunmasız hale getirdiği (ki bu da arterlerde ateroskleroz veya kolesterol birikimini artırabilir) konusunda uyarıda bulundu. Kanseri teşvik ettiğine dair bazı kanıtlar da bulunmaktadır. Birleşik Krallık komitesinden bir uzmanın da uyardığı gibi: "Yüksek miktarda omega 6 çoklu doymamış yağ asidi tüketimi konusunda tedbirli olmak için bazı nedenler var, bu yüzden de topluma bu enerji kaynağının (n-6 ÇDYA'lar) tüketiminde %10'u aşmamalarını tavsiye ediyoruz."

Dr. Calder, linoleik asidin yalnızca ölçülü bir şekilde tüketilmesi gerekmesinin birçok sebebi olduğunu savunuyor. Ancak bu sebeplerden en önemlisi proenflamatuvar olan ve belki daha da önemlisi omega 3 yağ asitlerine karşı çalışan araşidonik asit seviyelerini artırmasıdır.

Kısa bir süre önce Amerikan Kalp Derneği, omega 6 yağ asidi tüketimini artırmanın yararlarını açıklayan ancak potansiyel zararlarından bahsetmeyen bir tavsiye notu yayımladı. Bu tavsiye notu enflamasyon, tromboz ve LDL oksidasyonuyla ilgili endişelerin asılsız olduğunu savundu.

Ancak Dr. Calder, Amerikan Kalp Derneği'nin yayımladığı bu tavsiye notunun hatalı olduğunu savunuyor. Notun içerdiği kanıtların çoğu, gözlemsel çalışmalardan edinilmişti. Randomize kontrollü çalışmaları da içermesine içeriyordu ancak bu çalışmaların çoğunda tasarım hataları vardı. Dr. Calder, "Bu kısıtlamalar tavsiye notu belirlenirken dikkate alınmamış gibi görünse de asıl bilimsel sonucu (doymuş yağ asitlerini kardiyovasküler vakaları azaltan çoklu doymamış yağlarla değiştirmek) etkilemiş olabilir ki bu açıkça omega 6 yağ asidine (veya linoleik aside) özel bir rapor özeti değildir. Bu nedenle de (koruyucu omega 3 yağları da dâhil) ÇDYA'lar, omega 6 ÇDYA'ları ve linoleik asit arasındaki sınırları bir şekilde bulanıklaştırmış oluyor," diye yazdı.

Amerikan Kalp Derneği'nin tavsiye notu ve önerileri, genellikle omega 6 ÇDYA'ları, yani tek başına linoleik asit sorunundan bahsetmeyen, "bundan ziyade omega 6 ve omega 3 ÇDYA'larının birleşimlerini içeren randomize kontrollü çalışmalara dayanıyor". Bu ve diğer sebeplerden ötürü Amerikalıların, omega 6 ÇDYA alımını artırmaya teşvik eden herhangi bir tavsiyeyi takip ederken dikkatli olması gerektiğini yazdı Dr. Calder. Aslında bakılırsa omega 3 ve omega 6 yağlarını birbirinden ayıran diğer birçok çalışma, omega 3 yağları olmadan hiçbir fayda sağlanamadığını ve omega 6 yağlarının kalp krizi ve ölüm riskinde artışa neden olduğunu tespit etti. Şimdi de beslenmemizdeki omega 6 artışının yol açtığı diğer risklerden birkaç tanesine göz atalım.

AŞIRI MİKTARDA OMEGA 6 YAĞLARI SAĞLIĞIMIZI NASIL ETKİLER?

Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden Dr. Joseph Hibbeln, omega 6 yağlarının sağlığımız üzerindeki etkilerini araştırdı[9] ve bu yağların

aşırı tüketimi ile omega 3 yağlarının yetersiz tüketiminin aşağıdaki hastalıklarda artışa yol açtığını belirtti:[10]

- Kardiyovasküler hastalık
- Tip 2 diyabet[11]
- Obezite
- Metabolik sendrom (prediyabet)
- Huzursuz bağırsak sendromu ve enflamatuvar bağırsak hastalığı
- Makula dejenerasyonu (yaşa bağlı körlük)
- Romatoit artrit
- Astım
- Kanser
- Psikiyatrik bozukluklar
- Otoimmün hastalıklar

Dr. Hibbeln incelenen beş ülkenin 1960 ile 1999 arasındaki diyetlerinde, çoğunlukla soya yağından alınan linoleik asit artışının, cinayet kaynaklı ölüm riskini yüz katına çıkardığını tahmin ediyor.[12] Bu bitkisel yağlar yalnızca daha fazla kalp krizine, obeziteye ve kansere yol açmakla kalmıyor, aynı zamanda insanları katile dönüştürebiliyor! Bu durum omega 3 yağlarının beyin dokularınızın çoğunu oluşturduğu düşünüldüğünde kulağa mantıklı geliyor çünkü omega 6 yağlarının yüksek miktarlarda alımı, omega 3 yağlarının faydalarına engel oluyor. Ülseratif kolit üzerine yapılan başka bir çalışma ise en fazla linoleik asit tüketen grubun enflamatuvar bağırsak hastalıkları riskinin %250 artmış olduğunu göstermiştir.[13]

Dr. Hibbeln değerlendirmesinde, "Geçen yüzyıldan bu yana dünyadaki LA (linoleik asit) artışı saldırganlık, depresyon ve kardiyovasküler mortalite gibi toplumsal sıkıntıların artışına yol açmış olabilecek, çok büyük kontrolsüz bir deney olarak görülebilir. Modern toplumumuzda mevcut olan majör depresyon, kalp hastalığı ve obezite gibi hastalıkların çoğunun, gıdalardaki yağ kompozisyonlarında

yapılan köklü ve ani değişimlerle bağlantılı olması muhtemeldir," diye yazdı. "Nüfus düzeyinde omega 3 yağlarının doku konsantrasyonunu artırmak dünya çapında en fazla hastalık yükünü oluşturan hastalıkları azaltarak sağlık hizmeti giderlerinde önemli bir düşüş sağlayabilir," diye devam etti.

III. Kısım'da hangi yağların tüketilmesi ve hangi yağlardan uzak durulması gerektiği konusunda neler tavsiye ettiğimi öğreneceksiniz. İşte size önden kısa bir özet:

- Sızma zeytinyağı hariç tüm rafine yağlardan kaçının.
- Sızma Hindistan cevizi yağı ve biraz da otla beslenmiş hayvanlardan üretilen tereyağı veya sadeyağ (*ghee*) kullanın.
- Hayvansal yağlardan korkmayın ancak otla beslenmiş, gezen hayvanlardan gelen ve organik olanları tercih edin.
- Yağları avokado, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi işlenmemiş gıdalardan alın.

Genetiği Değiştirilmiş Mahsuller Sağlığa Zararlı mıdır?

Çoğu bitkisel yağ, genetiği değiştirilmiş mahsullerden (genetiği değiştirilmiş organizmalar; GDO) yapılır.[14]

GDO'lar çok fazla tartışmaya yol açsalar da tamamen zararlı olmayabilirler. Ancak bilim bu konuda biraz endişeli. Amerikan Çevresel Tıp Akademisi (AAEM) "birçok hayvan çalışmasının" kısırlık, bağışıklık problemleri, hızlı yaşlanma, kusurlu insülin düzenlemesi, ana organlarda ve sindirim sisteminde değişiklikler de dâhil olmak üzere "ciddi sağlık problemlerini, GDO'lu gıdalarla ilişkilendirdiğini" belirtti. AAEM doktorlardan, hastalarına GDO'lu gıdalardan kaçınmaları konusunda tavsiyelerde bulunmalarını istedi.[15]

En çok tükettiğimiz soya yağı, omega 6 yağ asitleri bakımından oldukça zengindir. Amerika'daki soya mahsullerinin %94'ü genetik olarak değiştirilmiştir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma, çoğu Amerikalının şimdilerde GDO'lu soya fasulyesinden yapılan Wesson bitkisel yağını kullandığını gösterdi.

Genetiği değiştirilmiş soya fasulyelerine RoundUp Ready soya fasulyesi denir. Çünkü bu fasulyeler yabani otları seçici bir şekilde öldürmek için kullanılan ***glifosat*** (RoundUp) adı verilen herbisit tarafından zarar görmemeye "hazırdır". Her geçen nesille daha da artan kısırlık oranları da dâhil olmak üzere sağlığa zararlı birçok etkisi vardır.[16] Yeni araştırmalar, Monsanto tarafından üretilen GDO'lu RoundUp Ready soyanın, formaldehit (zehirlidir) ürettiğini ve glutatyonu (güçlü bir doğal antioksidan) azalttığını gösteriyor.[17] Bu soyalardaki bu etkilere yol açan genler, bağırsağınızdaki bakterilere de geçebilir. Bu, genetiği değiştirilmiş gıdaları yemeyi bıraktıktan uzun bir süre sonra bile genetiği değiştirilmiş proteinlerin içimizde sürekli üretilebildiği anlamına gelir. Gerçekten kendi sağlığınızla ve çocuklarınızın sağlığıyla oynamak istiyor musunuz?

Kasım 2008'de yayımlanan Avusturya hükûmetinin bir araştırması, farelere ne kadar fazla genetiğiyle oynanmış mısır verildiyse, yavru sayılarının o kadar azaldığını ve yavrularının daha da küçüldüğünü gösterdi.[18] Baylor Tıp Fakültesi'ndeki araştırmacılar GDO'lu mısır koçanı yataklarında yetiştirilen farelerin "ne doğurduklarını ne de üreme davranışı sergilediklerini" şans eseri keşfetti.[19]

GDO'lu gıdaların sağlık üzerindeki etkileri hakkındaki veri akışı devam etmesine ve bu genetiğiyle oynanmış bitkilerin tarımsal açıdan (sürekli artan insan nüfusunu besleyen bir araç olması da dâhil olmak üzere) bazı faydaları olabilmesine rağmen bazı ciddi endişe verici durumlar söz konusudur. En azından ne yiyip ne yemeyeceğimiz hakkında kişisel tercihler yapabilmemiz için bu konu hakkında bilgi edinmemiz gerekiyor.

2015 yılında ***Lancet Oncology***'de yayımlanan ve on bir ülkeden on yedi bağımsız uzman tarafından yapılan literatür incelemesine dayanan bir araştırma, Monsanto firmasının herbisiti RoundUp'ın kanserle bağlantılı olduğunu tespit etti.[20] Dünya Sağlık Örgütü glifosatın (RoundUp) insanlarda "olası bir kanserojen" olduğu beyanını yayımladı.[21]

Bu ülkede etiketlere ve şeffaflığa ihtiyacımız var: Bu, Avrupa Birliği (ki burada GDO'lar yasaklandı), Japonya, Avustralya, Brezilya, Rusya ve hatta Çin de dâhil olmak üzere altmış ülkede gerekli olan bir şey.[22] Arjantin'de, Arjantin Sağlık Uzmanları Federasyonu tarafından temsil edilen otuz bin doktor ve sağlık uzmanı, glifosatın (RoundUp) derhâl yasaklanması gerektiği çağrısında bulundu. Çünkü "glifosat sadece kansere neden olmakla kalmıyor, aynı zamanda spontan abortus, doğum kusurları, cilt hastalıkları, solunum hastalıkları ve nörolojik hastalıklarla da ilişkilendiriliyor".[23]

Son elli yılda bize Agent Orange, PCB'ler ve dioksin, DDT, sakarin ve aspartam da dâhil olmak üzere en toksik ürünlerin bazılarını getiren şirket Monsanto, Dünya Sağlık Örgütü'ne karşı çıktı ve glifosatlarının "muhtemelen" kansere sebep olduğu beyanını geri almalarını talep etti.[24] GDO'lu yiyeceklere açıkça etiket koymanın ve Amerikalıların ne yemek istediklerine kendileri karar vermelerinin zamanı geldi. GDO'lu soya fasulyesi iki sebepten ötürü sorun yaratır. Diyetimizde bulunan bir numaralı omega 6 kaynağıdır ve zararlı glifosat kalıntıları içerir.

7

Et: Kalp Hastalığına ve Tip 2 Diyabete Neden Olmuyor mu?

Yağ tartışmalı ancak et duygusal bir konudur. Etin sağlık üzerindeki etkileri hakkındaki bilimsel gerçekleri, etik kaygılardan ve çevresel etkilerden ayırmak zordur. Peki, gerçek nedir? Et zararlı mı yoksa faydalı mıdır? Kalp hastalığına, obeziteye ve kansere neden olarak daha kısa bir ömre mi yol açıyor yoksa uzun bir ömre sahip olmanın anahtarı mı? Ova Kızılderilileri yaşamlarını bizonla beslenerek sürdürüyorlardı ve yüz yaşını aşmış en çok insana sahiplerken Yedinci Gün Adventisleri vejetaryendir ve gezegendeki en uzun ömürlü insanlardandırlar. Bu ne demek şimdi? Et mi yoksa sebze mi? Belki de yanlış soruyu soruyoruzdur.

Bu sorunun cevabı endişelenmemiz gereken şeyin et veya sebzeler değil, et tüketen tipik bireylerin diyetlerinin bir parçası olan şeker ve rafine karbonhidratlar ve yüksek oranda işlenmiş enflamatuvar beslenme tarzımız olduğunu gösteriyor.

Et hakkında çok fazla soru var. Bazıları ette bulunan doymuş yağ ve kolesterol, diğerleri ise enflamasyon potansiyeli konusunda endişeli. Ancak kimileri de TMAO adı verilen ve kalp hastalığıyla ilişkilendirilen bir bileşiğin üretimine yol açan bağırsak bakterilerindeki değişiklerle olası bir bağlantıdan dolayı endişe duyuyor. Bazıları etleri yüksek sıcaklıklarda ızgara yaparken veya pişirirken oluşan polisiklik aromatik hidrokarbonlar (PAH'lar) veya heterosiklik aminler (HA) gibi kanserojenlerden dolayı veya pişirirken

çıtır bir dış tabaka için protein ve şeker bir araya getirildiğinde oluşan ileri glikasyon son ürünlerinden (AGE'ler) ötürü etten uzak duruyorlar. Bunlar sonsuza dek ağzına et sürmeyeceğinize yemin etmeniz için yeterli.

Et konusu kesinlikle çok karmaşıktır (ve bir kitap sırf bu konuya ayrılabilir). Kimilerini vegan olmaya motive eden gerçek etik düşünceleri ve fabrika tipi hayvancılığın ciddi çevresel etkilerini kısa bir süreliğine askıya alacağım. Bu konulara birazdan değineceğim. Ancak ilk önce sağlıkla ilgili olduğundan, genel anlamıyla hayvansal protein (bilhassa kırmızı et) problemini ele almak istiyorum.

ETLE İLGİLİ ARAŞTIRMALARDAKİ PROBLEM

Et ve sağlık üzerinde yapılan araştırmaların çoğunu gözden geçirdikten sonra bile etin faydalı veya zararlı olup olmadığı konusunda kesin bir cevap vermek zor olacaktır. Neden mi? Çünkü daha önce de bahsettiğimiz gibi beslenme konusunda araştırma yapmak oldukça zor ve bugüne kadar hiç kimse et konusunda çok iyi bir çalışma yapmadı. Doğru türden çalışmalar (bütün yiyeceklerin temin edildiği, farklı diyetleri karşılaştıran ve tüm değişkenlerin kontrol edildiği doğrudan deneyler; ilişkilendirme çalışmaları değil) milyarlarca dolara mal olacak, onlarca yıl sürecek ve yürütülmesi neredeyse imkânsız olacaktır. Sebeplerle değil, sahip olduğumuz sınırlı veriyle ve ilişkilendirmelerle yetinmek zorundayız.

Görünüşte etkileyici olan, elli ile yetmiş bir yaş arası beş yüz bini aşkın kadın ve erkeği on yıl boyunca takip eden Ulusal Sağlık Enstitüleri-AARP Diyet ve Sağlık Çalışması'na bir göz atalım. Araştırmacılar, katılımcıların diyetlerini bir gıda sıklığı anketine göre değerlendirdiler. Geçen yıl boyunca ne yediğinizi gerçekten hatırlıyor musunuz? Peki, ya geçen hafta ne yediğinizi? İşte çalışmadaki ilk sorun bu. Tüketilen besinin anımsanmasına güvenmek, besin alımını değerlendirmenin en iyi yolu değildir (fakat neredeyse tüm araştırmacılar bu yöntemi kullanmak zorunda kalır).

Sonra bir de üzerinde çalıştıkları toplum açısından bir problem var. Bizon, orman meyveleri, kökler ve kabuklu yemişlerle beslenen Ova Kızılderililerini incelemediler. Çok az meyve ve sebze ile aşırı işlenmiş, bol şekerli gıdalarla beslenen ortalama Amerikan nüfusunu, çok fazla sigara içip çok az egzersiz yapan ve çok fazla alkol kullanan bir toplumu incelediler. Daha az et yiyenler daha sağlıklıydı, evet ama neden? Bunun sebebi *sağlıklı kullanıcı etkisi* denen şey olabilir.[1] Sağlıklı olmak isteyen insanlar kültürümüzün zararlı olduğunu söylediği şeylerden (et, işlenmiş gıda, şeker, sigara gibi) kaçındılar ve onları daha sağlıklı kılan şeyleri yaptılar (egzersiz, daha fazla meyve, sebze ve uyku gibi). Onları daha sağlıklı kılan genel yaşam tarzlarıdır, bu yüzden de sağlıklarını daha az et yemelerine yormak zordur.

Kadınlara uygulanan hormon replasman tedavisini ele alalım. Sağlığını önemseyen kadınlar daha sık doktora gittiler, daha sağlıklı beslendiler, daha fazla egzersiz yaptılar ve sigara içmediler. Onlar hormon replasman tedavisinin sağlıklı kullanıcılarıydılar. Doktorları onlara kalp hastalığını önlemek için hormon almalarını söylediklerinde, hormonlarını aldılar. Sağlıklı olmak ve kalmak için ellerinden gelen her şeyi yapmak istediler. Bu yüzden toplum çalışmaları, hormonlar ile sağlık arasında bir bağlantı tespit etti; bu duruma etki eden, sağlıklı kullanıcılardı.

Daha sonra Kadın Sağlığı İnisiyatifi, aslında hormon alan kadınların daha fazla kalp krizi, felç ve kanser geçirdiğini tespit etti. Bir gecede bilim tersine döndü. Neden ve sonuçları kanıtlayan deneyler, sadece bağlantı bulan araştırmalara baskın çıktı (ki bu diğer faktörlerle açıklanabilir). Neden ve sonuçları kanıtlayamayan çalışmalar ise meseleyi birbirine katan veya kafa karıştıran "karıştırıcı" değişkenlerin altında ezildi.

Ulusal Sağlık Enstitüleri-AARP Diyet ve Sağlık Çalışması et, kalp hastalığı, kanser ve ölüm arasında gerçekten de bir ilişki tespit etti. Ancak aynı zamanda etle beslenen bireylerin genel olarak çok sağlıksız bir grup olduğunu da fark ettiler. Bunlar daha kilolu, daha

fazla sigara içen, günde ortalama sekiz yüz kalori daha fazla alan, daha az egzersiz yapan, daha fazla şeker tüketen, daha az sebze ve meyve (böylelikle daha az lif) tüketen ve daha az vitamin takviyesi alan bireylerdi. Daha yüksek kalp hastalığı, kanser ve ölüm oranlarına sahip olmaları sizi gerçekten şaşırttı mı? Ne yazık ki medyanın buradan tutup aldığı tek başlık "Et Öldürür" oldu.

Soru şu değil: Endüstriyel olarak üretilen etleri, aşırı rafine şeker ve karbonhidratları tüketip çok az meyve ve sebze tüketen, sigara içen, kilolu, egzersiz yapmayan, çok fazla alkol alan ve vitamin almayan bireyler kalp hastalığına daha fazla mı yakalanır? Asıl soru şu: Otla beslenmiş hayvanların etini tüketen ve çok sağlıklı besinlerle beslenen, sigara içmeyen, egzersiz yapan ve vitaminlerini alan bireyler kalp hastalığına daha fazla mı yakalanır?

Neyse ki bazı araştırmacılar bu soruyu sordular. Bilim insanları sağlık bilincine sahip on bir bin hem hepçil (%57) hem de vejetaryen (%43) birey üzerinde çalıştılar; diğer bir deyişle sağlıklı gıda marketlerinden alışveriş yapan, et yiyen bireylerin ve vejetaryen bireylerin üzerinde araştırma yaptılar.[2] Bu daha inandırıcı bir çalışmadır çünkü et tüketimi dışında iki grubun genel yaşam tarzları ve sağlık alışkanlıkları birbirine benzerdi. Batılı tarzda, işlenmiş gıdalarla beslenen ortalama bir kişiyle karşılaştırıldıklarında, sağlık bilincine sahip vejetaryenlerin ve et yiyen bireylerin genel ölüm oranlarının yarı yarıya azaldığını tespit ettiler. Kalp hastalığı, kanser veya ölüm riski açısından vejetaryenler için herhangi bir avantaj ya da et yiyenler için bir zarar tespit edilmedi. Et yiyen bireyler ve vejetaryenler üzerinde yapılan çoğu çalışma "sağlıklı", hormonsuz, antibiyotiksiz, tarım ilaçları olmadan otla beslenmiş hayvan etlerini tüketen; işlenmiş gıda yemeyen; çokça meyve, sebze, kabuklu yemiş ve tohum yemekten keyif alan; çok düşük miktarda şeker ve karbonhidrat içeren, lif bakımından zengin bir diyetle beslenen; egzersiz yapan; sigara içmeyen ve vitamin takviyesi alan et yiyen bireyleri, (et yemenin dışında) onlarla aynı sağlık alışkanlıklarını paylaşan

vejetaryenlerle karşılaştırmaz. Yukarıdaki çalışmada da olduğu gibi, bu gruplar arasında çok az bir fark olacağını düşünüyorum.

Çoğu çalışmada tüketilen et, sınırlı hayvan besleme operasyonları (CAFO) tarafından endüstriyel olarak yetiştirilmiştir. Endüstriyel tahılla beslenen hayvanların etleri hormon, antibiyotik ve tarım ilaçlarıyla doludur ve otla beslenen hayvan etine göre daha fazla enflamatuvar omega 6 yağına (mısır yeminden dolayı) ve daha az antienflamatuvar omega 3 yağına sahiptir. Bu nedenle etin vücut üzerindeki etkileri hakkında doğru bir sonuca varmak gerçekten çok zor.

Pastırma, sosis, sucuk, salam gibi işlenmiş etler üzerinde yapılan ve zararlı olduklarını gösteren daha güçlü veriler bulunmaktadır. Yaklaşık beş yüz bin kişi üzerinde yapılan EPIC çalışması, işlenmemiş taze et ile kalp hastalığı veya kanser arasında hiçbir ilişki bulamadı ancak işlenmiş et ile kanser ve kalp hastalığı arasında bir bağlantı olduğunu gösterdi.[3]

Dediğim gibi, kitabın tamamını et konusuyla doldurabilirim. Ancak şimdilik, insanların etle ilgili en yaygın (ve cevaplaması en zor) sorularını cevaplayalım.

ETTEKİ KOLESTEROL VE DOYMUŞ YAĞ KALP HASTALIĞINA NEDEN OLUR MU?

Doymuş yağ ve kolesterol hakkındaki tartışmalardan zaten bahsettik. Sonuç olarak Amerikan Kalp Derneği ve hükûmetimizin Beslenme Kılavuzları Rehberi Danışma Kurulu da dâhil olmak üzere herkes, besinsel kolesterol ile kalp hastalığı arasında herhangi bir bağlantı olduğunu reddetti. Doymuş yağlar ise hâlâ tartışma konusu. Kargaşanın bir kısmı, kanımızdaki yüksek doymuş yağ seviyesinin gerçekten de kalp hastalığına neden olmasıdır. Ancak (dikkatinizi verin çünkü burası kilit nokta) kalp hastalığına sebep olan kandaki doymuş yağ türleri (stearik ve palmitik) *et yemekten kaynaklanmıyor*. Şeker ve karbonhidrat yediğinizde karaciğerde üretiliyor. Bozuk plak gibi başa sarıp durmaya başladığımın farkındayım ancak yağın zararlı

olup olmadığı konusundaki soruların büyük çoğunluğuna yanıt olarak ibre sürekli şeker ve karbonhidratları gösteriyor.

Beslenmemizdeki doymuş yağın kan kolesterolünü artırdığına dair tutarlı hiçbir kanıt yok.[4] Aslında etin, şeker ve rafine karbonhidratlar olmadan tüketildiğinde kolesterol profilimizi iyi yönde etkilediğine dair çok sayıda kanıt var. Nasıl mı? İyi kolesterolü yükseltip koruyucu, yani büyük LDL kolesterol parçacıklarını artırarak.

Bazılarının Paleolitik diyet olarak adlandırdığı beslenme biçimi (mağara adamı olan atalarımızın, daha kaliteli et, yumurta, bol miktarda meyve ve sebze, kabuklu yemiş ve tohum tükettiği ancak tahıl, süt, bakliyat veya işlenmiş gıda tüketmediği bir diyet) üzerinde yapılan çalışmalarda, kalp hastalığı ve diyabet risk faktörleri ile kan testleri kötüye gitmedi, aksine daha iyiye gitti.[5]

Harika bir deneyde, araştırmacılar kanguru ve timsah avlamak, ayrıca kök, kabuklu yemiş ve meyve toplamak üzere obezite, diyabet, yüksek tansiyon ve yüksek kan şekerine sahip on Avustralya Aborjinini vahşi doğaya geri yolladı. Yedi hafta içinde tüm değerleri normale döndü, kullandıkları ilaçları bıraktılar ve ciddi miktarda kilo verdiler.[6]

Arka arkaya yapılan birçok çalışmanın[7] ardından obez, diyabetli veya kalp hastalarını daha yüksek yağlı ve yüksek kaliteli hayvan proteinleri içeren bir diyetle beslemek kilo, vücut yağı, bel çevresi, kas kütlesi, metabolizma, tansiyon, trigliseritler, HDL ve LDL de dâhil olmak üzere her şeyde daha olumlu sonuçlar yarattı. Bu tarz diyetleri uygulayan bireyler, diyetlerini daha doyurucu buldular ve kalori değerleri tamamen aynı olmasına rağmen yüksek karbonhidratlı, az yağlı, az et içeren diyetlere göre daha az aç kaldılar.[8] Bu sonuçlar oldukça etkileyici.

KIRMIZI ET KÖTÜ BAĞIRSAK BAKTERİLERİNİ ARTIRARAK KALP KRİZİNE NEDEN OLUR MU?

Bilimde çoğunlukla tek bir şeyi kötülemeye ve elimizdeki problem için onu suçlamaya çalışırız. Buna indirgemeci düşünme denir ve

tıp ile sağlık açısından tehlikelidir. Çünkü bu alanlarda, yaptığımız gözlemlere açıklama getirebilecek çok sayıda değişken bulunur.

Yakın bir zamanda *Nature Medicine* dergisinde yayınlanan güzel bir araştırmada,[9] Cleveland Kliniği'ndeki araştırmacılar kırmızı etin, kalp hastalığıyla ilişkilendirilen TMAO'yla (trimetilamin N-oksit) bir bağlantısı olduğunu öne sürdüler. Bu araştırmacılar, kalp hastalığına yol açan şeylerin doymuş yağ ve kolesterolün yanı sıra ette bulunan bir şey olup olmadığını merak ettiler. Et yiyen bireylerin ve veganların TMAO seviyelerini ölçtüler ve et yiyenlerin seviyeleri daha yüksek çıktı. Ayrıca bir veganı biftek yemeye ikna ettiler ve TMAO'nun *yükselmediğini* tespit ettiler. Ardından et yiyen bireylere antibiyotik verdiler ve et yedikten sonra TMAO seviyelerinin yükselmediğini gördüler.

Bunu takiben uzun süredir vegan ve vejetaryen olan kişilerden oluşan bir gruba karnitin (yağ ve enerji metabolizmasında önemli bir rol oynayan, proteinde bulunan besinsel amino asitlerin bir bileşiği) verdiler ve bu grubun "oral karnitinden gelen TMAO'yu sentezleme becerilerinin ciddi anlamda azaldığını" buldular. Veganlar, et yiyen bireylere göre daha sağlıklı bağırsak bakterilerine sahip gibi görünüyordu. Antibiyotikler ise et yiyen bireylerde TMAO üreten mikroorganizmaları öldürebiliyordu. O zaman çözüm et yemeyi bırakmak mı yoksa antibiyotiklerle yaşamak mı? Muhtemelen hiçbiri.

İlginç bir şekilde fareler üzerinde yapılan daha sonraki bir çalışmada, aynı araştırmacılardan bazıları, ateroskleroza (kalp hastalığına sebep olan plaklar) karşı koruma sağlayan bağırsak bakterilerine sahip farelerin damarlarında, kolin oranı yüksek bir diyetle beslendiklerinde bile herhangi bir plak oluşmadığını gördüler oysa kolin çok yüksek TMAO seviyelerine sebep olur.[10] Bu bulguların hepsi birlikte incelendiğinde şu sonucu çıkarabiliriz: TMAO konusunda hemen bir sonuca varmamalıyız. Bunu doymuş yağla beslenme konusunu ele alırken zaten öğrendik. Aslında beslenmemizdeki doymuş yağları rafine karbonhidratlarla değiştirdiğimiz için kalp krizi oranları bu

kadar yükseldi.[11] Bu araştırmalar ise bağırsak bakterilerinin kalp sağlığı için önemine güçlü bir kanıt teşkil ediyor.

Et, bağırsak bakterileri ve TMAO'yla ilgili bu teorinin neyi desteklediğine ve bu bulguları nasıl değerlendireceğimize bir bakalım: İlk olarak kırmızı et kalp hastalığı riskini artırıyorsa, o halde daha iyi epidemiyolojik kanıtlarımız olması gerekir ama az önce bahsettiğimiz gibi yok. Evet sigara içiyorsanız, alkol alıyorsanız, egzersiz yapmıyorsanız, patates yiyen ve asitli içecek tüketen ve etle beslenen biriyseniz, kanıtlar ortada ama aksi halde elimizde bir kanıt yok. Gerçekten kırmızı et sorun olsaydı, bunu araştırmalarda açıkça görürdük. Fakat 1,2 milyonu aşkın insanla yürütülen bir araştırmada kırmızı et ile kalp hastalığı, felç veya diyabet arasında bir bağlantı bulunamadı.[12] Bazı araştırmalarda bir bağlantı var gibi görünüyor[13] ama daha önce öğrendiğiniz gibi çok fazla karıştırıcı etken söz konusu. Ayrıca et yemek daha fazla kalp hastalığına sebep olsaydı vejetaryen ve veganlarda daha düşük risklerle karşılaşırdık. Bunu az da olsa görüyoruz ama bu genel olarak sağlık bilincine daha fazla sahip olmalarından kaynaklanıyor. Sağlıklı kullanıcı etkisini hatırlayın. Sağlıklı gıda marketlerinden alışveriş yapan, et yiyen bireyler ile veganlar ve vejetaryenler arasında kalp hastalığı ya da ölüm oranları açısından bir fark bulunamadı. Genel olarak sağlıklı bir beslenme tarzı bağlamında et tüketmek, altmış beş bin bilinçli et tüketicisi ve vejetaryen üzerinde yapılan bir araştırmanın gösterdiği üzere kalp krizi ya da ölüm riskini artırmaz.[14]

Et tüketimini artırmanın etkileri Asya ülkelerinde (balık ve sebzeleri bolca, işlenmiş şekerli gıdaları ise eser miktarda tüketerek genel olarak daha sağlıklı beslenen üç yüz bin kişi örneğini kullanarak) araştırıldığında kırmızı etin aslında erkeklerde daha düşük kalp krizi, kadınlarda da daha düşük kanser riskiyle ilişkili olduğu bulundu.[15]

Bu araştırmadan çıkarılacak önemli içgörü şudur: Bağırsak bakterileriniz önemlidir ve kalp hastalığına neden olan bileşikler üretebilir. Daha da önemlisi, yediğiniz şeyler bağırsak bakterilerinizi

etkiler. Eğer biftek tüketen bir veganda herhangi bir sorun gözlemlenmiyorsa, o zaman bu koruyucu bağırsak bakterilerini hepimiz nasıl edinebiliriz? Cevabı basit: Çoğunlukla bitkisel gıdalar tüketin, böylelikle et yemeniz bir sorun yaratmaz. Aşırı alkol kullanan, sigara içen, sebze yemeyen, çok az lif tüketen ve çok fazla rafine yağ, şeker ve rafine karbonhidrat tüketen ve et yiyen tipik bireylerden olmayın. Bu davranışlar, zehirli bir içsel bahçe yetiştirmenin mükemmel bir formülüdür.[16] Sorun kırmızı ette değil. *Sorun* bağırsak bakterilerinde. Doğru lifleri tüketmek (dirençli nişasta gibi), probiyotik almak ve antibiyotiklerden kaçınmak, içinizdeki bahçenin yetişmesi için oldukça önemlidir.

İşte bu çalışmadaki başka bir enteresan konu: Etteki TMAO seviyesi balıklardakinden çok daha azdır.[17] O halde balık tüketen bireylerin kalp hastalığı riskinde büyük artışlar gözlemlememiz gerekir. Ama aslında olan şey bunun tam tersidir. Balık tüketen bireyler en düşük kalp hastalığı riskine sahiptir.[18] TMAO'yla ilgili veriler ilginç, evet ancak etin kalp krizine neden olduğunu kanıtlamıyor. Yalnızca et tüketen ortalama bir Amerikalının çok kötü bir bağırsak ortamına yol açan berbat bir diyete ve yaşam tarzına sahip olduğunu kanıtlıyor. Kötü bir bağırsağın kötü bir sağlıkla ilişkilendirildiğini zaten biliyoruz.

Bir araştırma çalışmasını tasarlamanın doğru yolu, iki grubu test etmektir: İlki sağlık bilincine sahip, genel olarak sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzını benimsemiş hatta belki probiyotik bile kullanan, et yiyen bireylerden oluşmalıdır. Diğer grup ise sağlıklı, işlenmemiş bütün gıdalarla beslenen veganlardan oluşmalıdır. Tahminimce iki grubun da kalp hastalığı riskinde pek fazla fark olmayacaktır.

Bağırsak florasının kilo durumu, ayrıca kalp hastalığı, diyabet ve kanser riskiyle bağlantısı hakkında daha fazla bilgi edinmek (ve nasıl iyi bakteriler edineceğinizi ve sağlıklı bir içsel bahçe yetiştireceğinizi öğrenmek) için *Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism* adlı e-kitabımı ücretsiz edinebilir ve "How to

Tend Your Inner Garden" bölümünü okuyabilirsiniz. Kitabı www.eatfatgetthin.com adresinden indirebilirsiniz.

KIRMIZI ET TİP 2 DİYABETE VE KİLO ALIMINA NEDEN OLUR MU?

Et tüketimini tip 2 diyabetle ilişkilendiren bazı çalışmalar yapılmıştır. Onlarca yıl boyunca dört yüz bini aşkın kişiyi takip eden Sağlık Uzmanları ve Hemşire Sağlığı Çalışması gıda anketlerine dayanıyordu. Sosis, şarküteri etleri gibi işlenmiş kırmızı etlerin elli gramlık porsiyonlarının tip 2 diyabet riskini %51 artırdığını ve aynı porsiyondaki taze kırmızı etin ise bu riski %20 oranında artırdığını tespit ettiler. Ancak bu rakamlar mutlak riski değil, göreceli riski göstermektedir. Diğer bir deyişle, riski %3'ten %2'ye düşürürseniz, bu %30 "göreceli risk azalımı" anlamına gelir ancak gerçek riskte yalnızca %1'lik bir azalmadır. Yani Hemşire Sağlığı Çalışması'nda taze kırmızı etin neden olduğu gerçek risk (veya mutlak risk) %7'den %8,4'e yükselmiştir. Ayrıca bu çalışmadaki et tüketen bireyler genel olarak o kadar da sağlıklı değillerdi. Et yemeyen bireylerden daha az egzersiz yapıyorlardı, daha fazla sigara, alkol ve asitli içecek içiyorlardı, daha fazla şeker, işlenmiş gıda, kızarmış gıda ve trans yağ tüketiyorlardı ve daha az sebze yiyor ancak daha fazla patates tüketiyorlardı. O zaman bu sonuçlara et mi yoksa asitli içecekler mi sebep oldu? Ben oyumu asitli içeceklerden yana kullanıyorum!

Araştırmacılar okuyucuları bu çalışmanın sebep ve sonuçları kanıtlayamayacağı konusunda açıkça uyarmalarına rağmen paradoksal olarak tip 2 diyabeti azaltmak için kırmızı et ve işlenmiş et tüketimini azalmamız gerektiğini söylediler. Asıl söylemeleri gereken şey, kırmızı et yiyip diğer taraftan da rezil bir diyetle beslenip, egzersiz yapmayıp, aşırı sigara ve alkol kullanıp bolca şeker tüketirseniz diyabet riskinizin %1,4 artacağıydı. Bana kalırsa bu pek de ikna edici değil.

Tahıl veya bakliyatlar gibi şeker veya nişastanın eşlik etmediği (bu bakımdan mağara adamlarının beslenmesini andıran), daha

yüksek oranda et tüketimini ele alan diğer çalışmalar kan şekerinin, bu seviyeleri iyileştirmesiyle bilinen Akdeniz diyetiyle daha iyi kontrol altına alındığını tespit etti.[20] Bir başka çalışmada ise Paleolitik diyetin kan şekeri ve kardiyovasküler risk faktörlerini kontrol altına almada geleneksel diyabet diyetinden daha iyi performans gösterdiği tespit edildi.[21] Postmenopozal obez kadınlar üzerinde yapılan iki yıllık bir çalışmada, Paleolitik diyeti uygulayan kadınlar iki yılın ardından kilo vermek adına İskandinav Beslenme Tavsiyeleri'ne uyan kadınlardan iki kat daha fazla kilo vermiş ve karın yağlarını iki kat daha fazla azaltmışlardı.[22] Bu tavsiyeler İskandinav bilim insanlarının ve ülkelerinin sağlıklı olduğuna inandıkları, bolca sebze, meyve ve orman meyveleri, düzenli olarak balık, bitkisel yağlar, tam tahıllar, az yağlı et ve süt ürünleri ile sınırlı miktarda şeker, tuz, alkol ve kırmızı et tüketimini içeren bir beslenme modelidir.

KIRMIZI ET KANSERE NEDEN OLUR MU?

Bu çok önemli ve korkutucu bir soru, biliyorum... Haydi, bunun da icabına bakalım.

Elimizdeki verilerin çoğu kolon kanseriyle ilgilidir. Kolon kanseri ve et tüketimi konusunda yapılan otuz beşi aşkın prospektif çalışma incelendiğinde, risk oranının çok az olduğu tespit edildi.[23] Aslında bazı çalışmalarda, en fazla et tüketen bireyler, en az et tüketen bireylere göre daha az risk oranına sahipti. Tespit ettikleri şey elbette ki et tüketiminin aynı zamanda aşırı miktarda rafine şeker, alkol ve az miktarda meyve, sebze ve lif tüketimi dâhil olmak üzere kansere yol açan diğer beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarıyla da ilişkili olduğuydu. Et tüketen bireyler de genellikle egzersiz yapmıyor, et tüketmeyenlerden daha fazla sigara içiyorlardı ve aynı zamanda da kilolulardı. Bu faktörlerin tümü de kanser riski artışıyla ilişkilendirilir.

Daha önce de bahsettiğim gibi bazı çalışmalar sosis, pastırma ve salam gibi işlenmiş kırmızı etleri kanserle ilişkilendiriyor.[24] Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) et ve kanserle ilgili 2015 raporunda işlenmiş etlerin kanser riskini artırdığı belirtildi. Kırmızı etin etkileri

kesin olarak anlaşılmamıştı. Ben size bu risk artışının aslında ne anlama geldiğini izah edeyim. WHO işlenmiş etin kanser riskini %20 oranında artırdığını buldu ki biz buna *göreceli risk* deriz. *Mutlak riskten* veya riskteki gerçek değişimden oldukça farklıdır. Mutlak riskiniz %1'den 2'ye çıkarsa, göreceli riskiniz %100 artmış olur. Kulağa etkileyici geliyor. Ama aslında mutlak risk artışı sadece %1'dir. Çok da etkileyici değil. Bu yüzden WHO araştırmasında kansere yakalanmaya dair mutlak risk artışı %2,6'dan 3,2'ye çıkmıştır ya da riskte %0,6'lık mutlak bir artış olmuştur. Diğer bir deyişle pastırma yiyen her yüz bin kişide üç ekstra kolon kanseri vakası görülmüştür. Bu çok da etkileyici değildir. Kanser, aynı zamanda et pişirdiğinizde oluşan bileşiklerle de bağlantılıdır;[25] hepimiz kömürleşmiş etin kanserojen olduğu konusunda korkunç uyarılar duyduk. İşin gerçeği nedir?

Gerçekten de zararlı olabilecek etleri pişirdiğinizde bazı şeyler meydana gelir. Balık ve tavuk da dâhil olmak üzere eti yüksek sıcaklıkta pişirmek, ızgara yapmak, kızartmak, tütsülemek veya kömürde pişirmek polisiklik aromatik hidrokarbonlar (PAH) ve heterosiklik aminler (HA) olarak adlandırılan bileşiklerin oluşumuna neden olur.[26] HA'ların ve PAH'ların hayvanlar üzerinde kansere yol açtığı gösterilmiştir ve bu toksik bileşiklere daha az maruz kalmaya çalışmak iyi bir fikir olacaktır.[27] Ancak tek PAH kaynağı et değildir. Şaşırtıcı bir şekilde, açık bir alev üzerinde pişirilen et dışında bunun en yaygın kaynağı sebze ve tahıllardır.[28] Özellikle de ızgarada pişirilmiş sebzeler!

Buradan çıkaracağımız sonuç fırında pişirme, haşlama, buğulama ve güveçte pişirme dâhil olmak üzere eti (ve sebzeleri) düşük sıcaklıkta pişirmeye odaklanmaktır. Yavaş pişiricileri ve giderek popüler olan, yemeklerin plastik hava geçirmez poşetlerde vakumlanıp pişirildiği sous vide tekniğini bir düşünebilirsiniz. Ben plastikle pişirmekten hoşlanmıyorum ancak bazıları bu seçeneği tercih edebilir. Yalnızca BPA içermediğinden ve ısıya dayanıklı bir plastik aldığınızdan emin olun, böylece toksinler yiyeceklere sızmayacaktır.

Eti pişirmek aynı zamanda proteinin, besindeki şekerle etkileşime girmesinden kaynaklanan AGE adlı bileşiklerin oluşumuna da yol açabilir. Bunlar bazı şeyleri çıtır çıtır yapan bileşiklerdir; bir somun ekmeğin üzerinde oluşan kabuk, çıtır tavuk derisi veya crème brulée'nin üzerinde oluşan çıtır kabuk. AGE'ler arterlere ve beyne zarar verir ve kansere neden olabilirler. En iyisi yüksek ısıda ve ızgarada pişirmeyi azaltmaktır. AGE'leri, HA'ları ve PAH'ları azaltmak için bir başka ipucu da etlerinizi asidik bir marinasyon suyunda (limon suyu veya sirkeli bir suda) bekletmektir; bu şekilde daha lezzetli hale gelir ve AGE'leri yarı yarıya ve HA'ları %90 oranında azaltır.[29]

Burada söylenmesi gereken en önemli şey kırmızı etin omega 3 yağları, CLA (konjuge linoleik asit) ve selenyum, B_6, B_{12} ve D vitamini gibi kanseri *önleyen* bileşikler içerdiğidir. Fitokimyasallar ve baharatlar bakımından zengin, kansere savaş açan bitkisel besinlerle dolu sağlıklı bir diyetle beslenmek, kanseri önlemenizi sağlayabilir.

ET ENFLAMASYONA NEDEN OLUR MU?

Buraya kadar geldiyseniz muhtemelen bu soruyu kendiniz cevaplayabilirsiniz! Eğer eti, şeker ve işlenmiş gıdalarla dolu ve meyve, sebze, kabuklu yemişler ve tohumlar bakımından yetersiz olan ortalama bir Batı diyeti bağlamında tüketirseniz; evet. Ancak *Yağ Yiyin, Yağ Yakın*, III. Kısım'da belirtildiği gibi işlenmemiş, kaliteli, otla beslenmiş hayvanlardan üretilen, organik, glisemik indeksi düşük, lif oranı yüksek bir diyetle besleniyorsanız, o zaman cevap "hayır". Aslına bakılırsa, eti karbonhidratlarla değiştiren çalışmalarda enflamasyon seviyelerinin yükseldiği gözlemlendi.[30]

Ette omega 6 araşidonik asit bulunmaktadır. Hücre zarlarınızın her birinde mevcuttur ve vücudunuzun enflamasyonu kontrol etmesine, dönüştürmesine ve iyileştirmesine yardımcı olur. Otla beslenmiş hayvan eti aslında hem omega 3 hem de sağlıklı omega 6 seviyelerini artırır ve yağların dengede kalmasına yardımcı olur. Büyük toplumsal çalışmalarda, hem en yüksek omega 3'e hem de

en yüksek araşidonik asit seviyelerine sahip bireylerde, en düşük seviyede enflamasyon[31] ve kalp hastalığı riski görüldü. Dediğim gibi toplumsal çalışmalar kusurludur ancak çoğunlukla sahip olduklarımızın arasında en iyileridir.

ET YEMEK AHLAKA VEYA ETİĞE AYKIRI MIDIR?

Et yemekle ilgili etik kaygılar, dünya çapında milyonlarca Budist de dâhil olmak üzere birçok vejetaryene ilham veriyor. Bir Bon rahibiyle (Bon, Budizm öncesinden yerli bir Tibet dinidir) bir Tibet manastırında iki hafta geçirdim. İnancı, onun herhangi bir canlıya zarar vermemesini emrediyordu çünkü son yaşamınızda veya bir sonraki yaşamınızda hangi varlığın (insan, hayvan veya böcek) anneniz olduğunu veya olacağını hiçbir zaman bilemezsiniz. Bu kesinlikle tüm varlıklara karşı sevgi dolu yaklaşmanızı ve şefkat beslemenizi sağlar. Sadece tek bir sorun vardı: Rahip geleneksel diyetinden dolayı aşırı kilolu ve kontrolü güç bir diyabetliydi.

Bir sabah kişisel konutunda, birlikte Tibet'e özgü kavrulmuş Tibet unu, (dişi yak sütünden yapılmış) *dri* peyniri ve sıcak tuzlu bir çaydan oluşan geleneksel tsampa kahvaltısını paylaştık. Tip 2 diyabeti olduğu için kahvaltıda un tüketmenin iyi bir fikir olmadığını söyledim. Bunun kendisinin geleneksel kahvaltısı olduğunu söyleyerek karşı çıktı. Ben de, "Evet öyle olabilir ama bütün gün 5.000 metre yükseklikte Tibet sığırlarını güdüyor olsaydınız, işte o zaman bu diyetin bir anlamı olurdu, bütün gün bir meditasyon yastığının üstüne oturduğunuzda değil," dedim. Yemekten sonra kan şekerini ölçtük. 300 mg/dl'nin üzerindeydi (normali ise 90 mg/dl'den azdır).

Onu et yemeye ikna etmesem de kabuklu yemiş, tohum, bakliyatlar ve sebzelerden oluşan protein oranı yüksek, bol yağlı, şeker ve karbonhidrat oranı düşük bir diyete geçirdim ve her gün bir saat boyunca manastırın etrafında dolaşmaya ikna ettim. On beş kilo verdi ve diyabetini tersine çevirdi. Şimdi Bon inancına sahip 1,5 milyon insan bana dua ediyor!

Ahlaki ve dinî nedenlerden dolayı vejetaryen olmak isteyen bireylere saygı duyuyorum ve kaliteli yağ, düşük oranda şeker, yüksek oranda lif ve işlenmemiş gıda prensiplerine uyan bir diyet tasarlandığı takdirde sağlıklı bir vegan veya vejetaryen diyeti oluşturabileceğinize inanıyorum. Bu şekilde beslenmek zor olabilir ancak iyi bir plan ve disiplinle birçok insanın işine yarayabilir. Açıkça söylemem gerekirse, dokuz yıl boyunca bir vejetaryendim ve bu konuda oldukça iyiydim ancak aradan yirmi beş yıl geçmiş olmasına rağmen şu anda daha sağlıklıyım ve göz altı torbalarım azaldı, daha az enflamasyon ve alerji problemim var, daha az döküntü sorunu yaşıyorum ve daha fazla kas kütlesine sahibim.

Veganlar, vejetaryen olan büyük toplumlar üzerinde yapılan ve daha sağlıklı olduklarını gösteren çalışmalara atıfta bulunurlar. Bu doğru ama asıl soru şu: Neden? Buna yol açan etin yokluğu mu yoksa diğer yaşam tarzı alışkanlıkları mı? Genel olarak vejetaryenler sağlık konusunda daha bilinçlidir ve egzersiz yapma, abur cubur, şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınma ve sigara içmeme olasılıkları daha yüksektir; diş ipini bile daha fazla kullanırlar.[32] Unutmayın, buna "sağlıklı kullanıcı" etkisi denir. Öte yandan daha önce de bahsettiğimiz gibi et tüketen bireyler daha kötü alışkanlıklara meyillidir. O zaman daha fazla ölüm vakasına yol açan et mi yoksa kötü alışkanlıklar mı? Sağlık bilincine sahip, et tüketen bireyler ile vejetaryenleri karşılaştıran çalışmalar, sağlık sonuçlarında hiçbir farklılık gözlemlememiştir.

Vejetaryenliği çevreleyen etik sorunlarla ilgili en ufuk açıcı tartışmalardan biri, Lierre Keith'in yazdığı *The Vegetarian Myth*'tir. Yazdığı bütün argümanlara katılmayabilirsiniz ancak tarlaların sürülmesi, ormanların temizlenmesi ve bitkilerin yetiştirilmesiyle birlikte kuşların, kemirgenlerin, böceklerin ve solucanların ölümü de dâhil olmak üzere doğal ekosistemin toptan imha edildiğine dikkat çekiyor. Şöyle diyor: "Gerçek şu ki tarım, insanların bu gezegene yaptığı en yıkıcı şeydir, bu ve bunun gibileri bizi kurtarmayacak. Gerçek, tarımın tüm ekosistemin imhasını gerektirdiğidir. Aynı

zamanda gerçek, ölüm olmadan hayatın mümkün olmadığı ve ne yerseniz yiyin, birinin sizi beslemek için ölmek zorunda olduğudur."

Çoğu vejetaryenin farkında olmadığı şey, birçok organik tarım uygulamasının toprağı güçlendirmek için hayvansal ürünlere ihtiyacı olduğudur. Geçenlerde Amerika'nın en büyük organik çatı tarlası olan eski bir donanma tersanesinin tepesindeki Brooklyn Grange'i ziyaret ettim. Orayı görmek harikaydı ve tarlayı gezerken toprağa nasıl baktıklarını sordum. Meğerse kemik gübresi ve istiridye kabuğuyla güçlendiriyorlarmış. Sebzelerinizin etobur olduğunu kim bilebilirdi ki!

Veganların B_{12}, omega 3 yağları, A ve D, demir, kalsiyum, K_2 ve çinko gibi yağda çözünebilen vitaminler türünden besin eksiklikleri olabileceği herkesçe bilinir.[33] Bugüne kadar on binlerce hastayı tedavi ettim, vegan ve vejetaryenlerde ciddi beslenme yetersizlikleri ve sağlık sorunları gözlemledim. Sağlıklı bir seçim olabilir ancak doğru besinleri aldığınızdan emin olmanız gerekir: Deniz yosunu tüketmeye ve algler kaynaklı DHA takviyeleri tüketmeye odaklanın, kabuklu yemişler ve tohumlar, avokado ve Hindistan cevizi yağı gibi yağlı bitkisel gıdaları tüketin ve nişastalı yiyecekleri en aza indirin; bunun yerine lif oranı yüksek, siyah pirinç ve kinoa gibi glisemik indeksi düşük gıdalar tüketin. Asya ülkelerinde binlerce yıldır güvenle tüketilen tempeh veya tofu gibi GDO'suz soya gıdalarını tüketin. Farklı mineraller ve D vitamini içeren mantarlardan daha fazla tüketin. Şekerden ve sızma zeytinyağı dışındaki rafine bitkisel yağlardan kaçının.

Sağlık, ahlaki ve çevresel nedenlerden dolayı vejetaryen veya vegan olmayı tercih eden arkadaşlarımı destekliyorum. Kilit nokta, diyetinizi yağ oranı yüksek, vegan bir diyet haline getirmektir. Ama dediğim gibi her birimiz genetik ve biyokimyasal olarak farklıyız. Bu yüzden bize iyi gelen diyetler farklı olabilir. Kendinizi izleyerek *sizin* için en iyisinin ne olduğunu öğrenin. Nasıl hissediyorsunuz? Tartı ne diyor? Tansiyon, bel çevresi, kan şekeri, enflamasyon seviyeleri, HDL ve trigliseritler, LDL parçacıklarınızın büyüklüğü gibi

ölçütler neyi gösteriyor? D vitamini, çinko, B_{12} ve demir gibi besin seviyelerini takip edin. *Sizin* için neyin ideal olduğunu öğrenin.

OTLA BESLENMİŞ HAYVAN ETİ DAHA MI İYİDİR?

Çevresel bir bakış açısından bakıldığında toprak yüzeyinde verim kaybı, suyu tutan yer altı taş katmanları ve küresel tatlı su kaynaklarının tükenmesi (çünkü dünyadaki tatlı suların %70'i, insan tüketimi için hayvan yetiştirmekte kullanılmaktadır), iklim değişikliğindeki olumsuz etkiler, gübre ve tarım kimyasalları için fosil yakıtların kullanılması, hayvan yemlerinde antibiyotiklerin aşırı kullanımı ve merkezî gıda üretimi nedeniyle kapsamlı gıda taşımacılığı ihtiyacı gibi sebeplerden dolayı fabrika çiftçiliği çevreye daha fazla baskı uygulamaktadır. Bu düşünceler bile tek başlarına hepimizi daha sürdürülebilir, yerel hayvansal ürünlere (ve sebzelere) yönlendirmelidir. Ahlaki bir bakış açısından bakıldığında ise fabrika çiftliklerindeki hayvanların bulunduğu yoğun, kalabalık ve zorlu koşullar da bu yiyecekleri boykot etmemiz için bizi harekete geçirmelidir. *Gıda, Ltd.* belgeselini izlerseniz, ikna olmanıza yardım edebilir.

Otla beslenmiş hayvan eti sadece gezegenimiz için değil, vücudumuz için de daha faydalıdır. Fabrika çiftliklerinde yetişen hayvan etlerinin içerisinde bulunan yüksek miktarda antibiyotiğin, hormonun ve tarım ilaçlarının sağlığınız için iyi olduğunu iddia etmek güçtür ve ayrıca bu etlerin zararlı olduğunu gösteren çokça kanıt bulunmaktadır. Otla beslenmiş hayvan etinin sizin için daha faydalı olmasının temel nedeni, sizi tanımlayan şeyin ne yediğiniz değil, yemeğinizin ne yediği olmasıdır! Otla ve tahılla beslenmiş inek eti arasındaki fark, etlerin sağlık üzerindeki etkilerini büyük oranda belirler. Bunu size biraz daha ayrıntılı anlatayım.

İnekler, ot yemek için tasarlanmış özel midelere sahip, geviş getiren hayvanlardır. Tahıllarla beslendiklerinde, vücutlarındaki (dolayısıyla yediğimiz etteki) enflamatuvar omega 6 yağ seviyeleri artar. İneklere ayrıca midelerinin mısır yemini fermente eden bağırsak bakterilerinin neden olduğu şişkinlikten patlamasını önlemek adına

antibiyotik verilmelidir. (Bu sizce de hayal etmesi çok hoş bir görüntü değil mi?) Öte yandan otla beslenen ineklerin antibiyotiğe ihtiyacı yoktur. Amerika'da yaklaşık on iki ton antibiyotik kullanıyoruz ve bunların yaklaşık dokuz buçuk tonu hayvan yemlerinde kullanılıyor. Bu da hayvanlarda ve insanlarda ciddi oranda antibiyotik direncine neden oluyor ve antibiyotiklerden etkilenmeyen süper bakterilerin üremesine yol açıyor.

Otla beslenmiş hayvan eti, geleneksel olarak yetiştirilmiş etten daha sağlıklı bir yağ profiline sahiptir ve iki ila beş kat daha fazla omega 3 yağı içerir.[34] Ayrıca daha düşük omega 6 yağı seviyesine sahiptir. Otla beslenmiş sığır etindeki omega 3 yağı oranı yaklaşık 1,5'e 1'dir. Tahılla beslenen sığır etinde ise bu oran 7,5'e 1'dir. Otla beslenen sığır etinde, kolesterol üzerinde hiçbir etkisi bulunmayan ve bir doymuş yağ olan stearik asit daha fazla bulunmaktadır. Aynı zamanda tahılla beslenmiş sığır etine oranla içerisinde iki ila üç kat daha fazla konjuge linoleik asit (CLA) bulunur ve bu asit kalp hastalığı,[35] diyabet[36] ve kansere karşı koruyucu hatta kilo kaybına ve metabolizmaya yardımcı olan[37] güçlü bir antioksidandır.

Daha iyi bir yağ profiline sahip olmanın yanı sıra otla beslenen hayvan etinde daha fazla E ve A vitamini, beta karoten, çinko, demir, fosfor, sodyum ve potasyum bulunur.[38] Ayrıca glutatyon, katalaz ve süperoksit dismutaz gibi antioksidanlar da dâhil olmak üzere yüksek antioksidan seviyelerine sahiptir.[39]

Evet, otla beslenmiş hayvan etiyle beslenmek daha pahalıya patlar. Ancak sağlık ve çevresel faydaları göz önüne alındığında, fiyatına değdiğine inanıyorum. İnternette daha ucuz kaynaklar bulabilirsiniz. Arkadaşlarınızla birlikte bir inek veya kuzu bile satın alabilir ve paylaşabilirsiniz. Otla beslenmiş hayvan eti ve kaynakları için Mark's Daily Apple sitesine (www.marksdailyapple.com) veya www.grasslandbeef.com sitesine bir göz atın. Daha az miktarlarda ancak kaliteli hayvansal ürün tüketmek sizin, cüzdanınız ve gezegenimiz için daha iyi olacaktır. Miktardan tasarruf edin, kalite için para harcayın!

8

Tartışmalı Gıdalar: Neler Faydalı, Neler Zararlı?

Bu kitabı sizin için nelerin faydalı ve nelerin zararlı olduğu hakkındaki gerçeği bilmek istediğinizden dolayı okuduğunuzu biliyorum. O zaman en sevdiğiniz yiyeceklerin bazılarında bulunan yağlarla alakalı aklınıza gelebilecek bütün kafa karışıklıklarını ortadan kaldıralım.

YUMURTA: DOST MU, DÜŞMAN MI?

Birçoğumuz gönülsüzce tatsız, yavan yumurta akı omletleri yedik çünkü böyle "olması gerektiğini" düşündük. Eh, o günler geride kaldı!

Her biri bin altı yüz ila doksan binin üzerinde katılımcıya sahip olan on altı büyük çalışmanın büyük bir analizinde, yumurtaların kalp hastalığıyla bağlantılı *olmadığı* tespit edildi.[1] *New England Journal of Medicine*'daki ayrıntılı bir vaka raporunda, bir adam on beş yıldan uzun bir süredir her gün yirmi beş yumurta yiyordu ve bu durum, kolesterolü veya kalbi üzerinde hiçbir etki yaratmamıştı.[2] Delirmiş olabilir ama kalp hastalığı yoktu!

Hekim Sağlığı Çalışması'nda yumurta ve kalp hastalığı arasında hiçbir bağlantı bulunamadı.[3] Diğer deneysel çalışmalar ise protein ve yağ bakımından zengin yumurtaların iştahınızı bastırıp, metabolizmanızı hızlandırarak ve gün boyunca genel gıda alımınızı azaltarak kilo kaybına yardımcı olduğunu tespit etti.[4]

Yumurtalar aklandı!

Aslında yumurta, en ucuz ve en iyi yeni sağlıklı gıda olabilir. Ancak besleyici maddeler ve antioksidan bakımından daha zengin olan gezen tavuk veya omega 3 yumurtalarına sadık kalmalısınız. Sarıları açık renkte olan yumurtalardan (ticari, endüstriyel işlemlerle üretilenler) kaçının ve sarıları koyu sarı ila turuncu renkte olan yumurtaları tercih edin. Yumurta sarılarının bir besleyici gıda hazinesi olduğu ortaya çıktı (sonuçta, yeni bir hayat yaratmak için gerekli malzemeleri karşılamak zorundalar). Yumurta beyazında B_2 (riboflavin) ve B_3 (niasin) vitaminleri bulunurken sarısı ise B_6 ve B_{12}, folik asit (B_9), pantotenik asit (B_5) ve tiamin (B_1) içerir. Yumurta sarısı aynı zamanda A, E, K ve D vitaminleri bakımından oldukça zengindir. Aslında yumurta sarısı, doğal olarak D vitamini içeren sayıca az gıdalardan bir tanesidir.

Yumurtalar en iyi kolin kaynaklarından biridir (beyin sağlığı, hücre zarı oluşumu ve detoksifikasyon için gereklidir; ayrıca Alzheimer hastalığına karşı koruma sağlar). Yumurta sarısı, makula dejenerasyonunu veya erken körlüğü önlemeye yardımcı olan lutein ve zeaksantin (yumurtaya sarı rengini veren maddeler) antioksidanlarını içerir. Yumurta sarısı, beyazından daha fazla kalsiyum, bakır, demir, manganez, fosfor, potasyum, selenyum ve çinko içerir. Ayrıca yumurta, LDL oksidasyonunu önler, LDL ve HDL parçacık boyutunu büyütür, yani kalp hastalığına karşı koruyucudur.[5] Onlarca yıldır "yememeniz gerekenler listesi"nde yer alan bir gıdaya göre hiç de fena değil. Doğanın en mükemmel ve eksiksiz gıdası olabilir. Sonuçta, yeni bir hayat yaratmak için gerekli tüm besinleri içeriyor!

Yumurtalar hakkında önemli bir ipucu: Kızgın yağda pişirmeyin. Yağlar oksitlenebilir ve zararlı bir hale gelebilir. Yumurtalarınızı tam pişmiş ya da rafadan olarak haşlayın veya düşük sıcaklıkta pişirin.

TEREYAĞLI MI DAHA İYİ, TEREYAĞSIZ MI?

Tereyağı suçlandı ancak bilim mahkemesinde hüküm giymedi. İşin aslı şu ki tereyağının kalp hastalığıyla bağlantısını kanıtlayan iyi bir bulgu yok.[6] Aslında bu söylentinin aksine tereyağı kalp hastalığını

önlemede faydalı olabilir.[7] Süt ve süt ürünlerinden kaçınmak için bazı nedenler olabilir ancak doymuş yağ içermesi bu nedenlerden biri değildir. Aslında sütteki doymuş yağların kandaki seviyelerini ölçen bazı çalışmalarda, bu yağların daha düşük kalp krizi riskiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.[8]

Tereyağı tüketiminde 1900'de kişi başına yılda yaklaşık sekiz kilodan 2009'da yaklaşık iki kiloya kadar düşen bir azalma gördük. Tüm bu süre boyunca obezite, kalp hastalığı, diyabet ve kanser artıştaydı. Bu sadece bir korelasyondur ve neden sonuç ilişkisini kanıtlamaz. Ancak hikâyenin dahası var.

Tereyağı ve simit arasında seçim yapmak zorunda olsaydım, tereyağını seçerdim. Zarar potansiyeli abartılıyor ve birçok faydası olabilir. Her gün bir kalıp tereyağı tüketir miydim? Muhtemelen hayır. Fakat düşük miktarda rafine karbonhidrat ve şeker içeren ancak lif bakımından zengin bir diyet bağlamında tereyağı konusunda endişelenmiyorum.

Tereyağıyla ilgili problemin, içerdiği yüksek miktardaki doymuş yağ olduğu düşünülmektedir (yağın %60'ı doymuş yağdır). Ancak anne sütüne bakacak olursanız, yağının %50'si doymuş yağdır[9] ve emzirilen çocuklarda her türlü hastalığın azalmasıyla ilişkilendirilir.[10] Sahiden de anne sütüyle beslenen çocukların yüksek kolesterol seviyeleri olmasına rağmen hayatlarının ilerleyen zamanlarında obezite, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı bakımından daha düşük riske sahip oldukları gözlemlenmektedir.[11]

Tereyağı esasen içerisinde sadece çok az süt proteini ve şeker bulunan, saf bir hayvansal yağdır. Hayvanın etinin besinsel içeriği, o hayvanın nelerle beslendiğine bağlıdır. Bu özellikle de tereyağı için geçerlidir. İster otla beslenmiş ister tahılla beslenmiş olsun, tereyağı doymuş yağ (yaklaşık %60) ve tekli doymamış yağ (yaklaşık %20) bakımından zengindir. Geri kalanı ise çoklu doymamış yağdan oluşur ancak bu noktada hayvanın otla mı yoksa tahılla mı beslendiği ciddi bir fark yaratır. Merada yetiştirilen inekler ideal olarak 1:1 oranında omega 6 ve omega 3 içeren süt yağı üretirler.[12] Diğer yan-

dan, tahılla beslenen ineklerse omega 6'nın ağır bastığı bir oranda süt yağı üretirler. Otla beslenen sığır etinde omega 6'nın omega 3'e oranı 1,5:1'dir, tahılla beslenmiş olanda ise bu oran 7,6:1'e yükselir.

Şahsen asla geleneksel yöntemlerle yetiştirilmiş hayvanlardan elde edilen tereyağlarını tüketmem çünkü aşırı omega 6 içermelerinin dışında pestisit ve çevresel toksin deposudurlar. Ancak başka nedenler de var. Otla beslenmiş hayvan tereyağının ve geleneksel olarak yetiştirilmiş hayvan tereyağının aynı miktardaki porsiyonları aynı besin değerlerine sahiptir ancak otla beslenmiş olanda CLA (konjuge linoleik asit) oranı üç ila beş kat daha fazladır.[13] Otla beslenmiş hayvan tereyağı koyu sarıdır çünkü daha fazla karoten ve A vitamini içerir.[14]

İneklerin mide fermantasyonu K_1 vitaminini (kıvırcık lahana, pazı, ıspanak gibi yeşilliklerde ve evet, otta bulunur) K_2 vitaminine dönüştürür, bu da süt yağında boy gösterir. K_2 vitamini, diğer birçok şeyin yanı sıra kemik ve kalp sağlığı için önemlidir. Ayrıca otla beslenmiş hayvanlardan elde edilen tereyağı bağırsak sağlığını destekleyen, vücutta ve özellikle de kardiyovasküler sistemde enflamasyona karşı savaşan bütirat adlı bir yağ asidini içerir.[16]

Otla beslenen ineklerden üretilen organik tereyağını satın almak en iyisidir. İneklerini merada yetiştiren, İrlanda'nın bir süt ürünleri markası olan Kerrygold'u yerel marketlerinizde, sağlıklı gıda marketlerinde ve hatta Costco'da kolaylıkla bulabilirsiniz. Anchor ve Organic Valley de otla beslenen hayvan tereyağı üreten iyi markalardır.

Bir de sadeyağ (*ghee*) denen, eritilerek işlenen ve suyun çoğu buharlaşana kadar düşük ısıda kaynamaya bırakılıp, yağ ve süt tortuları bırakılarak oluşturulan bir Hint tereyağı türü bulunmaktadır. Sadeyağ Hint, Orta Doğu ve Batı Asya yemeklerinde tereyağı yerine kullanılır ve daha yüksek dumanlanma noktasına sahip olmasından dolayı tercih edilir. Tereyağı 163°C ile 191°C arasında dumanlanır, sadeyağ ise 204°C ile 260°C arasında dumanlanır. Herhangi bir yağ için dumanlanma noktasının altında pişirmek en iyisi olduğundan,

sadeyağ yüksek ısıda pişirme, kavurma ve hatta kızartma amacıyla kullanılabilir. (Dumanlanma noktası, yağın tavada duman çıkarmaya başladığı sıcaklıktır. Her yağa göre bu sıcaklık değişir.) Otla beslenmiş hayvan tereyağında bulunan besin maddelerinin hepsi otla beslenmiş bir hayvandan üretilen sadeyağda da bulunur. D ve A vitamini, omega 3 yağları, CLA ve bütirat bakımından zengindir.

Sadeyağ su ve süt tortularından arındırılmıştır, bu nedenle süt ürünlerine alerjisi olanlar tarafından kullanılabilir. İnternet üzerinden birkaç mükemmel kaynaktan sadeyağ satın alabilirsiniz. Ayrıca otla beslenmiş hayvanlardan elde edilen tereyağını ısıtarak ve bu şekilde yağı süt tortularından ayırıp, ardından da süt tortularını bir tülbent yardımıyla süzerek sadeyağ elde edebilirsiniz.

HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI: SAĞLIKLI MI YOKSA ZARARLI MI?

Bu sıralar herkesin Hindistan cevizi yağı ve ezmesine karşı bir hevesi olduğu görünüyor ancak bu kremamsı, nefis lezzetlerin ardındaki gerçek hikâye nedir? Çoğunlukla doymuş yağdan oluşurlar ve tereyağıyla birlikte onun hakkında da kötü şeyler söylenmiştir. Ancak yine de suçlanmak, suçlu olmak demek değildir! Hem de hiç!

Güney Pasifik'tekiler gibi en yüksek Hindistan cevizi yağı tüketimine sahip ülkeler, kalorilerinin %40'ını doymuş yağlardan alırlar (Hindistan cevizinin neredeyse %90'ı, tereyağının ise %60'ı doymuş yağdır). Fakat şaşırtıcı bir şekilde dünyadaki en düşük kalp hastalığı oranlarından bazılarına sahiptirler.[17] Aslında tüm gıdalar arasında en fazla doymuş yağı Hindistan cevizi yağı içermesine ve total kolesterolü artırmasına rağmen (aslına bakılırsa en çok HDL'yi, yani iyi kolesterolü yükseltiyor, dolayısıyla total kolesterol yükselse bile oranlama daha iyi durumda), kalp krizi ve felç risklerinde bir artışa sebep olmadığını gösteren şaşırtıcı sayıda araştırma bulunmaktadır.[18] Kalorilerinin yaklaşık %63'ünü Hindistan cevizi yağından alan Pasifik Adalılar üzerinde yapılan çalışmalarda, bu bireylerin zayıf oldukları ve kalp hastalığı veya felç riskine sahip olmadıkları tespit edilmiştir.[20] Total kolesterolleri yüksekti ancak iyi kolesterolleri, yani

HDL'leri de öyleydi. Diğer çalışmalar, Hindistan cevizi yağı içeren yağ oranı yüksek diyetlerde lipit profillerinin iyiye gittiğini tespit etmiştir çünkü iyi kolesterol daha yüksek, trigliseritlerin ve küçük LDL kolesterol parçacıklarının sayısı ise daha azdır.[21] Hindistan cevizi yağı aynı zamanda düşük insülin seviyeleriyle de ilişkilendirilir.[22]

Açıklığa kavuşturmak adına şunu belirtmeliyim: Hindistan cevizi yağı ve Hindistan cevizi ezmesi farklıdır. Hindistan cevizi ezmesi, tüm lezzetli yağları ve katı parçalarıyla bütün bir Hindistan cevizinden elde edilir. Esasen Hindistan cevizinin püre veya ezme haline getirilmiş etli kısmıdır ve yoğun, kremamsı ve pürüzsüz bir dokuya sahiptir. Yaklaşık %60'ı yağdır. Hindistan cevizi ezmesini, Hindistan cevizi yağından ayıran şey içerisindeki liftir: Bir yemek kaşığı Hindistan cevizi ezmesinde 3 gram lif bulunur.

Hindistan cevizi yağı ise kurutulmuş Hindistan cevizinden çıkarılır. %86'sı doymuş yağdan, %6'sı tekli doymamış yağdan ve %1,4'ü çoklu doymamış yağdan oluşur. Bu doymuş yağın yaklaşık yarısı, vücutta monolaurine dönüşen nadide bir orta zincirli trigliserit (MCT) olan laurik asittir (Hindistan cevizi yağında başka MCT türleri de bulunur). Monolaurin, anne sütünde bulunan ve bebeğin bağışıklık sistemini güçlendiren (tıpkı antikorlar ve kolostrum gibi) bileşiklerden biridir. Hücreleriniz, metabolizmanız, kemikleriniz ve beyniniz için süper yakıt gibidir. Şu anda bunun antifungal, antiviral ve antibakteriyel gibi sağlık koruma özellikleri üzerinde çalışılmaktadır. Ayrıca spor performansını da artırabilir. Yıllardır uzak durulan bir yağa göre hiç de fena değil.

Orta Zincirli Trigliseritler (MCT): Süper Yağ

Hindistan cevizi yağındaki doymuş yağ, çok nadide ve yararlı orta zincirli trigliseritlerden (MCT) oluşur. Bu doymuş yağların aslında total kolesterolün HDL'ye oranını azalttığı (bu iyi bir şey), kilo kaybını teşvik ettiği ve hatta obezitenin sebep olduğu karaciğer yağlanmasını iyileştirebildiği tespit edilmiştir. MCT'ler bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan antioksidan ve antimikrobiyal özellik-

lere sahip olduğu keşfedilen, doymuş yağın benzersiz bir türüdür. MCT'ler vücutta kolayca enerjiye dönüşür, bu nedenle enerji için kullanıldığından vücutta çok az miktarda MCT yağı depolanır. İşte MCT'ler bu şekilde yağ yakmanıza ve kilo vermenize yardımcı olur.

2003 yılında *Obesity Research* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, McGill Üniversitesi'ndeki bilim insanları, orta zincirli trigliseritlerin ve uzun zincirli trigliseritlerin vücut yağı, enerji harcaması, iştah ve kilo kaybının diğer yönleri üzerindeki etkilerini karşılaştırmak için kilolu erkeklerle randomize kontrollü bir çalışma yürüttüler.[23] Yirmi dört kilolu erkeği çalışmaya dâhil ettiler ve yirmi sekiz gün boyunca onlara farklı diyetler uyguladılar. Bir süre sonra bu diyetleri değiştirdiler ve böylece aynı bireylerdeki farklılıkları analiz edebildiler; buna çapraz tasarım denir. Bir grup, Hindistan cevizi yağı gibi orta zincirli trigliseritler bakımından zengin bir diyetle beslendi. Diğer grup ise zeytinyağı gibi uzun zincirli trigliseritler bakımından zengin bir diyetle beslendi. Ardından çalışmanın ortasında yer değiştirdiler ve diğer diyeti denediler. Çalışmanın sonunda araştırmacılar, MCT diyetini uygulayan erkeklerde daha fazla vücut yağı kaybı (özellikle de karın yağı) tespit ettiler, bu durumu da enerji harcaması, yağ oksidasyonu veya yakımında oluşan bir artışla ilişkilendirdiler: Diğer bir deyişle, metabolizmaları daha hızlıydı. Ayrıca zeytinyağı diyetiyle beslenen erkeklerden daha tok hissediyorlardı.

Rochester Tıp Merkezi'nde yapılan ve *American Journal of Clinical Nutrition*'da yayımlanan bir başka küçük çalışma, bir grup erkeğin orta zincirli trigliseritler (MCT) veya uzun zincirli trigliseritlerle (LCT) beslendiklerinde neler olduğunu gözlemledi.[24] Test öğünlerinde mısır yağı formunda 45 gram MCT veya 45 gram LCT bulunuyordu ve bilim insanları katılımcıların metabolik hızlarını hem yemeklerden önce hem de sonraki altı saat içinde ölçtüler. Oksijen tüketimini ölçtüler (ki bu dolaylı yoldan bir metabolizma ölçümüdür; dakikada ne kadar çok oksijen yakarsanız, o kadar çok kalori yakarsınız ve metabolizmanız da o kadar hızlıdır) ve MCT açısından zengin bir öğün tüketildikten sonra oksijen tüketiminin

%12 arttığını tespit ettiler: Bu, LCT içeren öğünden sonra görülen artışın üç katı kadardı. Ayrıca trigliseritlerin kandaki seviyelerinin mısır yağı içeren LCT öğününün ardından %68 oranında arttığını ancak MCT öğününün ardından trigliseritlerde bir artış olmadığını tespit ettiler. Deneyi yöneten bilim insanları, "Bu çalışma aynı zamanda LCT alımını MCT'yle uzun süreli olarak değiştirmenin, enerji alımı azalmadığı sürece kilo kaybına neden olabileceğini ortaya koymaktadır," açıklamasını yaptılar. Daha fazla yiyin, daha çok kilo verin. Kulağa hoş geliyor!

Diğer birçok çalışma da MCT yağının faydalarını desteklemektedir ve bu yağlar birçok nedenden dolayı faydalıdır. Doğrudan bağırsaktan karaciğere emilirler ve hızlı bir şekilde yakılırlar ancak tohum, bakliyat veya tahıl yağlarından (mısır, soya, ayçiçeği ve kanola gibi) alınan omega 6 yağları kana değil, lenfatik sisteme taşınır. Bu da onların yağ dokularınıza taşınmasına sebep olur. Yani MCT yağları metabolizmanızı hızlandırır ve daha fazla kalori yakmanıza, yağ depolanmasını ve iştahınızı azaltmaya yardımcı olur. Hücreleriniz için süper yakıt gibidirler. Araştırmalar, erkeklerde günde yaklaşık 460 ekstra kalori, kadınlarda ise yaklaşık 190 ekstra kalori yakılmasına yardımcı olduklarını gösteriyor (üzgünüm hanımlar). Ayrıca hormonlarınızı diğer yağlara göre daha farklı şekilde etkiler ve kendinizi tok hissetmenize yardımcı olurlar.

Başka bir çalışmada ise MCT tüketimi, vücut yağını ve trigliseritleri omega 6 bitkisel yağlarına kıyasla daha fazla azaltmıştır. Sekiz haftanın ardından yapılan deneyde, egzersiz seviyelerinde veya günlük toplam kalori, protein, yağ ve karbonhidrat tüketimlerinde herhangi bir farklılık olmamasına rağmen MCT tüketen grubun kilolarında, vücut yağı yüzdesinde ve deri altı yağı seviyelerinde daha fazla azalma, ayrıca (MCT bir doymuş yağ olmasına rağmen) trigliseritlerde ve LDL kolesterolünde %15'lik bir düşüş gözlemlendi. Evet doğru duydunuz, daha az kalori değil, daha fazla kilo kaybı. Araştırmacılar bunu artan metabolizma hızı ve yağ yakımıyla ilişkilendirdiler.

1940'larda çiftçiler hayvanlarını şişmanlatmak istediklerinde onlara Hindistan cevizi yağı veriyorlardı. Ancak bu plan geri tepti çünkü hayvanlar daha zayıf ve daha enerjik hale geldiler!

Brezilya'da yapılan randomize, plasebo kontrollü, çift kör bir çalışmada[25] araştırmacılar Hindistan cevizi yağının abdominal obeziteye sahip (88 santimetreden fazla bel çevresi) yirmi ile kırk yaşları arasındaki kırk kadın üzerindeki etkisini test ettiler. Grubun yarısı, on iki hafta boyunca günlük dozda soya yağı, diğer yarısı da aynı oranda Hindistan cevizi yağı aldı. Her iki gruba da dengeli, düşük kalorili bir diyete uymaları ve her gün elli dakika yürümeleri söylendi. Hindistan cevizi yağını alanların bel çevresinde, soya yağını alanlardan daha fazla incelme gözlemlendi. Hindistan cevizi yağı kullananlar aynı zamanda, soya yağı alan gruptan daha yüksek HDL (iyi) kolesterole ve daha düşük LDL/HDL oranına sahiplerdi. Böylece Hindistan cevizi yağını kullanan bireyler kilo verdi, bel çevrelerini inceltti, iyi kolesterol seviyelerini artırdı ve kolesterol profillerini düzeltti.

İşte bu yüzden Hindistan cevizi yağını çok seviyorum. Her sabah metabolizmamı hızlandırmak ve daha uzun süre odaklanmış, açık zihinli ve tok hissetmek için kullanıyorum.

Hindistan Cevizi Yağının Diğer Faydaları

Araştırmacılar, Hindistan cevizi yağının önemli ölçüde antifungal etkisi olduğunu keşfettiler. Hindistan cevizi yağını Kandida için verilen standart ilaç olan, flukonazol etken maddeli Diflucan'la karşılaştırdılar ve Hindistan cevizi yağı kazandı! İlaçtan doz olarak daha az kullanılan Hindistan cevizi yağı, ilaçtan daha çok işe yaradı.[26]

Hindistan cevizi yağı aynı zamanda antibakteriyeldir. Bir çalışma, saf Hindistan cevizi yağının cilt enfeksiyonlarını tedavi etmeye yardımcı olduğunu tespit etti.[27] Aynı zamanda Hindistan cevizi yağı, kullanıcılarının kuru cildini rahatlattı. Araştırmacılar, Hindistan cevizi yağının bakteri, mantar ve virüslerin tedavisinde faydalı olabileceği sonucuna vardılar.

Hindistan cevizi yağı kalbe de faydalı! Bir çalışmada araştırmacılar, Polinezya'nın Tokelau ve Pukapuka adalarından, başlıca Hindistan cevizinden oluşan yağlı bir beslenme tarzına sahip olan yaklaşık iki bin beş yüz kişiyi izlediler. Her öğünlerinde Hindistan cevizinin farklı bir formu bulunuyordu.[28] Araştırmacılar, adalıların genel sağlığının çok iyi olduğunu ve kalp hastalığının hiç yaygın olmadığını bildirdi. Kolon kanseri ve sindirim bozuklukları da dâhil olmak üzere kronik hastalıkların çoğunu da yaşamıyorlardı. Başaraştırmacı Dr. Ian Prior, Hindistan cevizi yağından alınan yüksek oranda doymuş yağın, zararlı bir etkisi olduğuna dair hiçbir kanıt olmadığı sonucuna vardı.

Hindistan Cevizi Yağı Kullanımına Dair Tüyolar

- Saf, organik, soğuk sıkım, rafine edilmemiş ve kokuları giderilmemiş veya beyazlatılmamış Hindistan cevizi yağlarından bulmaya çalışın.
- 200 dereceye kadar yüksek ısıda pişirebilmek adına ekspeller preslenmiş ve rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı kullanabilirsiniz, böylece patateslerinizi yüksek ısıda Hindistan cevizi yağında kızartabilirsiniz, orta ila yüksek ısıda soteleyebilirsiniz ve fırınlayabilirsiniz.

Hindistan cevizi yağı gibi, Hindistan cevizi ezmesi de yüksek doymuş yağ içeriği nedeniyle oldukça dayanıklıdır. Mutfak dolabınızda uzun süre dayanır. Ancak Hindistan cevizi parçaları yanacağından, ezmesini yüksek ısıda pişirmek için kullanmayın. Hindistan cevizi ezmesini doğrudan kavanozdan kaşıkla yiyin. Eritip bir tatlı patatesin veya bir bal kabağının üzerine dökün ya da Hindistan cevizi ve badem ezmesi kullanarak tatlı patates sandviçi yapın (tatlı patatesleri hafifçe pişirirseniz, kan şekerini artırmayan "dirençli nişasta" oluştururlar). Ekstra bir lezzet patlaması için körili yemeklerde ve kızartmalarda kullanın. Smoothie'lere, çorbalara ilave edin veya sıcak içeceklere karıştırın. Hindistan cevizinizin tadını çıkarın!

PEKİ, YA PALM YAĞI?

Palm yağı, palmiye ağacının meyvesinden elde edilen bitkisel bir yağdır. Ayrıca içerdiği doymuş yağ nedeniyle de kötü bir unvan kazanmıştır. Zararlı olmadığını ve kalp hastalığıyla hiçbir bağlantısı olmadığını gösteren araştırmalara rağmen insanlar bu yağdan kaçınmış ve söz konusu yağ danışmanlık grupları tarafından kötülenmiştir. Aslına bakılırsa kan damarlarını koruduğu,[29] tansiyon ve kalp hastalığı riskini ise azalttığı[30] kanıtlanmıştır. Hatta kolesterol profilinizi de iyi yönde etkiliyor gibi görünüyor.[31]

Palm yağı hakkındaki kafa karışıklıkları, kan dolaşımında fazla miktarda bulunduğunda zararlı olduğu düşünülen ve bir doymuş yağ olan palmitik asit içermesinden kaynaklanıyor. Ancak burada öğrendiğiniz gibi besinsel doymuş yağlar, karbonhidrat ve şeker oranı yüksek bir diyetle tüketilmediği sürece kandaki doymuş yağ seviyesini artırmaz. Aslına bakılırsa kandaki palmitik asit, palm yağındaki veya diğer yağlardaki palmitik asit tüketiminden dolayı değil, karbonhidrat ve şeker tüketiminden dolayı *lipogenez* yoluyla karaciğerde üretilir.

Palm yağı birkaç tropik ülkede ticari olarak ancak çoğunlukla Endonezya ve Malezya'da üretilir. Hayli işlenmiş formuyla margarin, bisküvi, ekmek, kahvaltılık gevrek, hazır erişte, şampuan, ruj, mum, deterjan, çikolata ve dondurmalarda yaygın kullanılır (ve bu formu içeren ürünlerden kaçınılmalıdır). Palm yağı hafif, tereyağına benzer bir tada sahiptir. Ancak farklı palm yağı türleri bulunmaktadır ve bunların tümü sağlığınız veya çevreniz için faydalı değildir.

Kırmızı palm yağı ağaçtan veya meyvelerinden elde edilen saf, rafine edilmemiş bir yağdır. Palm yağı doğal olarak kırmızımsıdır ve tamamen E vitamini, beta karoten (havuç veya domatestekinden çok daha fazlası) ve koenzim Q10 da (hücresel solunum için çok önemli) dâhil olmak üzere vitamin ve antioksidanlarla doludur. Çoğu gıdadaki E vitamini esas olarak tokoferolden oluşurken kırmızı palm yağındaki E vitamini, özellikle etkili antioksidanlar olan hem

tokoferol hem de tokotrienollerden oluşur. Palm yağı kullanmak istiyorsanız, bu türünü kullanın.

Rafine palmiye yağı yaklaşık %50 doymuş yağ, %39 tekli doymamış yağ ve sadece yaklaşık %11 oranında çoklu doymamış yağdan oluşur. Yemek pişirmek (ve saklamak) için dayanıklı olsa da kullanmamalısınız. Palm yağı aşırı rafine edildiğinde, tartışılmaz derecedeki faydalı etkilerinin yanı sıra rengini ve tadını da kaybeder.

Palm çekirdeği yağı aynı ağaçtan gelir ancak meyvelerinden değil, bitkinin tohumlarından, yani çekirdeklerinden elde edilir. Palm çekirdeği yağı yüksek oranda doymuştur (yaklaşık %80 DYA, %15 TDYA ve %2,5 ÇDYA içerir). Tokotrienoller ve karotenoitler gibi antioksidanlarla dolu, sağlıklı olan taze palm meyvesi yağını (yani ağacın taze meyvesinden elde edilen kırmızı palm yağını) Amerikan marketlerindeki paketli gıdaların aşağı yukarı yarısında bulunan ve zararlı olan palm çekirdeği yağı veya rafine palm yağıyla karıştırmamaya dikkat edin. Zararlı olan palm yağı birçok isimle tanınır ve palm çekirdeği yağı, palmitat ve gliserilstearat içeren işlenmiş gıdalarda gizli olabilir.

Palm Yağının Karanlık Yüzü

Palm yağı şu anda dünya üzerinde en yaygın kullanılan bitkisel yağdır (ABD'de en yaygın olanlar mısır ve soya yağı olsa da) ve uluslararası olarak ticareti yapılan tüm bitkisel yağların %65'ini oluşturmaktadır. Dünya nüfusu arttıkça, insanlar (özellikle Çin ve Hindistan gibi ülkelerde) daha varlıklı hale geldikçe ve palm yağı içeren işlenmiş gıdaları daha fazla tükettikçe palm yağı kullanımının 2020 yılına kadar iki katına çıkması bekleniyor.

Palmiye ağacı ekim alanları yaratmak için arazinin temizlenmesi, Endonezya, Malezya ve diğer bölgelerde yaygın bir orman tahribatına yol açtı. Bu durum gergedanlar, filler, orangutanlar ve kaplanlar da dâhil olmak üzere birçok hayvan türünü yok olmanın eşiğine getirdi. Ormanların yok edilmesi aynı zamanda yerli halkı geçim kaynaklarından mahrum ederek, temiz su ve verimli toprakları tüketerek ve

ekosisteme zarar vererek topraklarını terk etmeye zorladı. Tropikal ormanların yok edilmesi, küresel iklim değişikliğini önemli ölçüde etkiliyor. Çoğu palmiye ağacı ekim alanlarının genişletilmesinden kaynaklanan ve yalnızca Endonezya'daki yağmur ormanı tahribatının yol açtığı yıllık karbon emisyonu, Amerika'daki tüm otomobil, kamyon, uçak ve gemilerin neden olduğu toplam emisyondan daha fazladır.

Amerika'daki paketlenmiş gıdalarda bulunan palm yağının %85'inden fazlası Endonezya ve Malezya'da yetiştirilmektedir. 2014 yılında *Business Week*'te yayımlanan ve Schuster Araştırmacı Gazetecilik Enstitüsü tarafından yapılan dokuz aylık bir araştırma, palmiye ağacı ekimlerinde yaygın görülen çocuk işçiliği vakalarını belgeledi. "Kirli palm yağı" adı verilen ve Amerika'daki gıdalarda bulunan palm yağının çoğu, yağmur ormanlarının büyük çaplı tahribatına ve insan hakları ihlallerine neden olacak şekilde üretiliyor.

FDA trans yağların gıda tedarikinden tamamen kaldırılması gereken, güvenli olmayan bir gıda katkı maddesi olduğunu ilan etti. Bu da abur cubur üreticilerini, başka bir alternatif bulmaya mecbur etti. Ne yazık ki kirli palm yağı, trans yağların yerini alacak yağ listesinin en başında. Aslında 2006 yılında FDA trans yağların etiketlendirilmesini talep ettiğinde, trans yağ kullanımı azaldı ve bu tartışmalara yol açan palm yağının kullanımı ise on yıldan daha kısa bir süre içinde %500'ün üzerinde hızla arttı. Şu anda marketlerde satılan paketlenmiş gıdaların yaklaşık %50'sinde görülebilir.

Palm Yağı Satın Almak İçin Pratik Tüyolar

Sürdürülebilir palm yağı içeren ürünler satın aldığınızdan emin olun. CSPO etiketli ürünleri arayın (sertifikalı sürdürülebilir palm yağı). Sürdürülebilir palm yağından üretilen ürünleri, taşıdıkları CSPO bandrolünden tanıyabilirsiniz. Bu işaret, palm yağının hem sosyal hem de çevresel endişeleri göz önünde bulunduran, sürdürülebilir uygulamalar kullanılarak üretildiğini garanti eder. 2011 yılında dünyadaki palm yağı üretiminin %10'u sürdürülebilir olarak sertifikalandırılmışken bu sayı 2013'te yaklaşık %15'e yükseldi.

Nutiva'nın Kırmızı Palm Yağı, Ekvador'da sürdürülebilir bir şekilde yetiştirilmektedir ve ormanların yok edilmesine veya habitat tahribatına yol açmaz. Fırında pişirme için oldukça uygun, içerisinde sürdürülebilir palm ve Hindistan cevizi yağı karışımı kullanılan Spectrum veya Nutiva'nın vegan yağlarından satın alabilirsiniz.

ZEYTİNYAĞI: SIVI ALTIN

Bir grup araştırma, Akdeniz diyetinin kalp hastalığını, kanseri, diyabeti önlediğini ve hatta ölüm riskini azalttığını göstermiştir. Bu diyetin koruyucu faydalarının çoğu zeytinyağından geliyor gibi görünüyor. Bu iyi bir şey çünkü zeytinyağı hem yemeklerimize lezzet katıyor, bulunması ve kullanımı kolay hem de sağlığa faydalı bir yağ.

Zeytinyağı, zeytinlerin ezilmeleri ve daha sonra da preslenmeleriyle elde edilir. İşlenme derecesini yansıtan çeşitli aşamalar mevcuttur. Sızma zeytinyağı, zeytinlerin ilk kez preslenmelerinden elde edilir, en zengin aromaya sahiptir ve sağlığa en faydalı olanıdır. Kullanmanız gereken tek zeytinyağı bu.

Zeytinyağı uzun zamandır eşsiz yağ içeriğiyle bilinmektedir. Yağının yaklaşık %75'i oleik asit (tekli doymamış yağ) formundadır. Fakat aynı zamanda %20 oranında doymuş yağ içerir. İyi bir E vitamini kaynağıdır, önemli ölçüde beta karoten ve cilt sağlığında özel bir rol oynayan, çok daha az yaygın bir antioksidan olan skualen içerir.

Zeytinyağı polifenoller adlı güçlü antioksidan ve antienflamatuvar fitobesinler bakımından zengindir. Buraya kadar öğrendiğiniz üzere obezite, tip 2 diyabet, kalp hastalığı, demans ve kanser gibi çoğu kronik hastalık enflamasyondan kaynaklanır. Zeytinyağının bu faydalarından yararlanmak için büyük miktarlarda zeytinyağı tüketmeniz gerekmez. Günde bir iki yemek kaşığı tüketilen sızma zeytinyağının, önemli miktarda antienflamatuvar etkilere sahip olduğu gözlemlenmiştir.[32]

Zeytinyağı ve Kalbiniz

Zeytinyağı kalbiniz için faydalı, güçlü antioksidan özelliklere sahiptir ve kan damarlarınızı korur. Unutmayın ki serbest radikal hasarı veya oksidatif stres, kolesterolünüzün hasar görmesinin başlıca yoludur ve kalp hastalığının asıl sebebidir (yalnızca bozulmuş yağlar veya kolesterol arterlere zarar verir). LDL (kötü) kolesterol de dâhil olmak üzere yağ içeren moleküllerin oksijen hasarından korunması gerekir. Serbest radikal hasarı ve oksidatif stres, özellikle de ateroskleroz veya damar sertleşmesi gibi birçok kronik hastalık riskini önemli ölçüde artıran ve yaşlanmaya katkıda bulunan yaygın mekanizmalardandır, tam da bu yüzden antioksidan bakımından zengin bir beslenme tarzını benimsememiz gerekir.[33]

Zeytinyağı aynı zamanda trombositlerin aşırı kümelenmesini önlemeye yardımcı olur, böylece kan pıhtılarına karşı koruma sağlar. Zeytinyağında bolca bulunan polifenollerin birkaçının (hidroksitirosol, oleuropein ve luteolin gibi), kanınızın akışkanlığına katkıda bulunduğu ve kan trombositlerinin pıhtılaşarak kalp krizine sebep olmasını önlediği görülmektedir.[34]

Zeytinyağında bulunan yüksek orandaki oleik asit, HDL'yi artırıp, LDL'yi azaltıp, parçacık boyutunu küçülterek ve LDL'nin HDL'ye oranını iyileştirerek kolesterol profilinizi düzeltmenize yardımcı olur. Araştırma katılımcılarının diyetlerindeki diğer bitkisel yağlar zeytinyağıyla değiştirildiğinde, her bir katılımcının kolesterol profili düzelmiştir.[35]

Son araştırmalar, zeytinyağındaki oleik asidin tansiyonu düşürmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Zeytinyağındaki oleik asit hücre zarlarınıza girer ve hücrelerin iletişim kurma biçimini değiştirerek kan basıncınızı düşürür.[36]

Zeytinyağı ve içerisindeki polifenoller, kandaki C-reaktif protein (CRP) seviyelerini düşürür, bu nedenle de kalp hastalığı için bir risk faktörü olan enflamasyonu azaltır. Polifenoller aynı zamanda genç kadınlarda endotel fonksiyonu (kan damarlarının sağlığını) iyileştirir.[37]

Zeytinyağı ve Bağırsağınız

Zeytinyağı sadece kalbiniz için değil, bağırsağınız için de faydalıdır. Mide ve ince bağırsak kanseriyle ilgili çalışmalarda, düzenli olarak zeytinyağı tüketen insanlarda kanserin daha düşük oranlarda olduğu tespit edildi. Bu antikanser faydalarının çoğu, muhtemelen zeytinyağında bulunan polifenollerin antioksidan ve antienflamatuvar özelliklerinden kaynaklanıyor.[38]

Rafine omega 6 yağları gibi bazı yağların bağırsak bakterilerine zarar verebildiğini öğrendik. Ancak zeytinyağında bulunan polifenoller, bağırsak bakterilerinizin dengesinin sağlanmasına yardımcı olabilir ve ülser ve reflüye neden olan *Helikobakter pilori* gibi kötü bakterilerin gelişimini engelleyebilir.[39]

Zeytinyağı ve Beyniniz

Zeytinyağı beyniniz için de faydalıdır. Yakın bir zamanda Fransa'da yapılan büyük ölçekli bir araştırma, zeytinyağını yemek pişirmede, sos ve çeşnilerde bolca kullanan ileri yaştaki yetişkinlerin görsel hafızalarını ve sözel akıcılıklarını geliştirdiklerini göstermiştir.[40] Oksijen yetmezliği sebebiyle beyin hasarı almış hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda zeytinyağı tüketiminin, beyinlerinin iyileşmesine yardımcı olduğu görülmüştür.

Zeytinyağı ve Kanser

Zeytinyağının antikanser özellikleri de var gibi görünüyor. Günde bir iki yemek kaşığı kadar az bir miktardaki zeytinyağı tüketimi mide, kolon, meme ve akciğer kanseri de dâhil olmak üzere pek çok kanser türünün riskini azaltıyor.[41]

Zeytinyağının kanserle ilişkisi konusunda yapılan araştırmaların çoğu, zeytinyağındaki polifenollere ve onların antioksidan ve antienflamatuvar özelliklerine odaklanıyor. Ancak başka birçok çalışmada zeytinyağının hücre zarı işlevini iyileştirdiği, kanser riskini azalttığı ve antioksidan genlerini aktive ederek vücudun kendi

antioksidan sistemini güçlendirdiği bulundu. Ayrıca zeytinyağında bulunan antioksidanlar, DNA'yı serbest radikal hasarından korur. Hücreleriniz daha iyi işler ve kanser riski azalır.[42]

Zeytinyağı: Pratik Hususlar

Zeytinyağı faydalıdır ancak ışığa, havaya ve çok fazla sıcağa maruz kaldığında kolayca bozulabilir. Bir şişe koyu renk, sızma zeytinyağı alıp onu tezgâhta bırakırsanız bir süre sonra rengi açılacaktır. Bu da oksitlendiği ya da bozulduğu anlamına gelir. Kaliteli bir sızma zeytinyağı almak ve onu bir dolabın içinde, karanlık bir yerde muhafaza etmek bu bozulmayı engelleyecektir.

Sızma olmayan, ucuz zeytinyağını almak çekici gelebilir. Ama araştırmalar sızma zeytinyağındaki polifenollerin antienflamatuvar özelliklerinin, daha sonraki preslenme işlemlerinden geçen veya sızma olmayan zeytinyağındakilerden çok daha fazla olduğunu gösteriyor.[43] Etiketlerdeki "saf zeytinyağı" gibi sağlık iddialarına kanmayın. "Sızma zeytinyağı" yazanları alın sadece. Bir zeytinyağı şişesinin etiketinde "saf" terimini görürseniz, bu genellikle yağın rafine ve rafine edilmemiş sızma zeytinyağlarından elde edilen bir karışım olduğu anlamına gelir.

Karşılaşabileceğiniz bir diğer terim ise "soğuk preslenmiş"tir. Bu, zeytinleri yağlarını ortaya çıkarmak amacıyla mekanik olarak işlerken çok düşük bir derecede ısıtıldığı (en fazla 27°C), böylece içerisindeki besin maddelerinin korunduğu anlamına gelir.

Zeytinyağı alıcılarının dikkatine: Amerika Birleşik Devletleri'nde satılan çoğu sızma zeytinyağının içerisine soya, kolza veya kanola yağı gibi diğer yağlar karıştırılır.[44] Uzman bir tat ve koku testinin yapıldığı bir çalışmada "sızma" etiketli ithal zeytinyağlarının %69'unun bu etiketin gerektirdiği standartları karşılamadığı tespit edildi. Neyse ki zeytinyağı uzmanı Tom Mueller, (Costco, Trader Joe's ve Whole Foods gibi zincirler dâhil olmak üzere) yerel marketinizden satın alabileceğiniz sızma zeytinyağlarının bir listesini derledi. Yazarın eski sitesi Truth in Olive Oil'de yayınladığı "Tom's

Supermarket Picks: quality oils at good prices" yazısına yazarın yeni sitesinin arşivlerinden ulaşmak mümkün: http://www.tommueller.co/index#/extravirginigy. Bu konu hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, Mueller'ın *Extra Virginity: The Sublime and Scandalous World of Olive Oil* adlı kitabını okuyun.

Ambalaj zeytinyağının ışığa maruz kalmasını engelleyerek oksidasyondan korunmasına yardımcı olacağından, koyu renkli cam şişelerde satılan sızma zeytinyağlarını tercih edin. Büyük tenekelerde satılan zeytinyağlarından satın alırsanız, size birkaç hafta boyunca yetecek bir miktarı koyu renkli bir şişeye dökün, böylece tenekeyi sık sık açıp yağı oksijene maruz bırakmamış olursunuz.

Kaliteli bir sızma zeytinyağı aldıktan sonra onu düzgün bir şekilde sakladığınızdan emin olun: serin, karanlık bir yerde, doğrudan güneş ışığı almayan ve bir ısı kaynağından uzakta olan bir yerde saklayın (ocağın yakınında saklamayın). Zeytinyağı, sağlıklı fitobesin profilinin zarar görmemesi açısından bir iki ay içerisinde kullanılmalıdır.

Buradan çıkaracağımız sonuç oldukça açık: Diyetinizin bir parçası olarak taze sızma zeytinyağının tadını çıkarın. Kalp sağlığınızı iyileştirmeye ve kilo vermenize yardımcı olur, kalp krizi ve ölüm riskini azaltır, kanseri önler, bağırsaklarınız ve beyniniz için faydalıdır. En güzeli de yemeklerinize lezzet katar!

KABUKLU YEMİŞLER VE TOHUMLAR HAKKINDA İYİ BİR HABER

Kabuklu yemişleri ve tohumları kilo aldırdıkları için diyetinizden tamamen çıkarmak, Amerikan halkına verilen en kötü tavsiyelerden bir tanesidir. Çok sayıda çalışma, kabuklu yemiş tüketiminin artmasının kalp hastalığı,[46] tip 2 diyabet,[47] obezite, kanser ve ölüm[48] risklerinin azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Aslına bakılırsa kalp hastalığı konusunda bugüne kadar yapılmış en büyük randomize çalışmalardan biri olan PREDIMED çalışmasında, her gün kabuklu yemiş tüketen bireylerin, kalp krizi geçirme riskleri %30 oranında azaldı ki bu oran statin ilaçlarının etkisine eşit ve

hatta onlardan daha iyi. Kilo kaybı konusunda yapılan bir başka çalışmada ise, araştırmacılar az yağlı bir vegan diyetini kabuklu yemiş, avokado ve zeytinyağı içeren çok yağlı bir vegan diyetiyle karşılaştırdı. Yağ oranı yüksek diyet, diğerine göre daha fazla kilo kaybına ve daha iyi bir kolesterol seviyesine yol açtı.[49]

Kabuklu yemişler ile daha düşük orandaki koroner kalp hastalığı riskini ilişkilendiren kanıtların değerlendirilmesinin ardından elde edilen sonuçlar *British Journal of Nutrition*'da yayımlandı.[50] Bu değerlendirme çalışmasında, araştırmacılar ileriye dönük dört büyük epidemiyolojik çalışmayı (Adventist Sağlık Çalışması, Iowa Kadın Çalışması, Hemşire Sağlığı Çalışması ve Hekim Sağlığı Çalışması) incelediler. Bu dört çalışmanın tümünün kanıtları birleştirildiğinde, haftada en az dört kez kabuklu yemiş tüketen katılımcılarda, nadiren kabuklu yemiş tüketenlere veya hiç tüketmeyenlere kıyasla koroner kalp hastalığı riskinin %37 daha az olduğu ortaya çıktı. Haftada bir tüketilen her ekstra kabuklu yemiş porsiyonu, koroner kalp hastalığı riskinin ortalama %8,3 daha az olmasıyla ilişkilendirildi.[51]

Obesity dergisinde yayımlanan bir araştırma, haftada en az iki kez kabuklu yemiş tüketen insanların kilo alma olasılıklarının neredeyse hiç tüketmeyenlere göre çok daha az olduğunu gösterdi. İspanya'da 8.865 yetişkin erkek ve kadın üzerinde yapılan yirmi sekiz aylık bir çalışmada, haftada en az iki kez kabuklu yemiş yiyen katılımcıların, hiç veya neredeyse hiç yememiş olan katılımcılara göre kilo alma olasılıklarının %31 daha az olduğunu tespit etti.[52]

Kabuklu yemişler protein, lif, vitamin ve mineraller bakımından zengindir. Sağlıklı yağlarla doludur ve iştahınızı azaltmaya yardımcı olurlar. Kilit nokta, onları ölçülü bir şekilde tüketmektir. Onları sağlıklı beslenmenizin bir parçası olarak tüketmelisiniz. Tıpkı bir oturuşta üç paket brokoli yemediğiniz gibi üç paket kuru yemiş de yememelisiniz. Aşırıya kaçabilirsiniz ve bu durum da bir anda çok fazla besin tüketimiyle sonuçlanabilir. Etkili faydalarından yararlanmak ve çıtır çıtır bir şeyler yeme arzunuzu tatmin etmek için günde bir iki avuç yeterlidir!

Kabuklu Yemiş ve Tohumlar Nasıl Alınır ve Hazırlanır?

Sertifikalı organik çiğ yemişlerden ve tohumlardan satın almanızı öneririm; bu şekilde kendinizi potansiyel kirletici maddelere maruz kalmaktan korursunuz. Ticari kavurma makinelerinin kullandığı yüksek sıcaklık, kabuklu yemişlerde ve tohumlarda bulunan birçok hassas yağa zarar verdiği için kavrulmuş veya tuzlanmış yemişlerden kaçının. Dilerseniz, onları çok düşük fırın sıcaklıklarında (120°C) hafifçe kavurabilirsiniz.

Lektinleri, fitatları ve enzim inhibitörlerini azaltmak için kabuklu yemişlerinizi ve tohumlarınızı ıslatmak iyi bir fikirdir. Bunlar, besin emilimini engelleyebilen, sindirim sıkıntısına neden olabilen ve enzimleri engelleyebilen "antibesinler" olarak nitelendirilir. Çiğ yemişler ve tohumlar son derece besleyici gıdalar olsa da maksimum besleyici madde potansiyellerini ortaya çıkarmak ve bağırsakta tahriş edici olabilecek maddeleri devre dışı bırakmak için hazırlık aşamaları bu durumda oldukça önemlidir. Islatma işlemi, yemiş ve tohumları filizlendirerek enzim aktivitesini artırır.[53] Bu işlem ayrıca yemişlerin ve tohumların lezzetlerini de artırır.

Gece boyunca veya yirmi dört saate kadar çiğ yemiş veya tohumları ılık tuzlu suda bekletin. Kabın içerisine yemiş veya tohumların üzerini üç santimetre kadar geçecek miktarda ılık su eklediğinizden emin olun. Yarım kilogram kadar yemiş veya tohuma bir yemek kaşığı deniz tuzu ilave edin. Islatma işlemi bittiğinde, süzdüğünüz su temiz olana kadar iyice durulayın. Ardından onları iyice kurutmak oldukça önemlidir. Tamamen kurumalarını sağlamanın en iyi yolu, onları mümkün olan en düşük ayarda sıcak bir fırında tek bir kat halinde yaymaktır; ideal olarak 50°C'den fazla olmamalıdır.

9

Yağın Ekstra Faydaları: Sizi Mutlu, Akıllı ve Çekici Kılar

İyi yağlarla beslenerek kilo vermek mi? Evet.

Kalp hastalığını önlemek mi? Evet.

Metabolizmayı hızlandırmak mı? Evet.

Doğru yağları daha fazla tüketmenin sağlığa faydaları bu kadarla da kalmıyor! Sağlıklı yağların vücudunuz, beyniniz, ruh haliniz ve çok daha fazlası için yapabileceği diğer tüm iyi şeylere bir göz atın.

YAĞ TÜKETİMİ TİP 2 DİYABETİ TERSİNE ÇEVİRİR (VE TİP 1 İÇİN KAN ŞEKERİ KONTROLÜNÜ İYİLEŞTİRİR)

Diyabet ve prediyabeti olan tüm hastalarıma en iyi gelen diyet, yağ oranı yüksek ve karbonhidrat oranı düşük bir diyet oldu. Bir Tip 2 diyabet hastası kısa süre önce bana, dört gün içerisinde *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programıyla birlikte elli altı ünite insülinden kurtulduğunu, ardından da on altı kilo verdiğini söyledi. Başka bir Tip 2 diyabet hastası kırk sekiz ünite insülinden ve tüm diyabet ilaçlarından

> "Günde 200 ünite Lantus ünsülin alıyordum ve hemoglobin A1c (ortalama kan şekeri) değerim hâlâ olması gerekenden çok yüksekti. Programın üçüncü gününden itibaren insülin almayı bıraktım, şu ana kadar on altı kilo verdim ve en son yapılan testte hemoglobin A1c değerim 11'den 6,9'a düşmüştü."
>
> – Kerry Otteso

kurtuldu ve yirmi iki kilo verdi. Yine bir başka Tip 2 diyabet hastası üç günde insülinden kurtuldu ve ilk on günde sekiz kilo verdi (öncesinde çok fazla rafine karbonhidrat ve şeker yiyordu).

Günümüzde prediyabet ve tip 2 diyabet her iki yetişkin Amerikalıdan ve her dört Amerikalı çocuktan birinde görülmektedir. Dünya üzerinde tip 2 diyabete sahip bireylerin %80'i gelişmekte olan ülkelerdedir. Artık bu küresel salgının nasıl önleneceğini ve tersine çevrileceğini biliyoruz. Amerikan Diyabet Derneği ve hükûmetimiz diyet yönergelerinde, diyabet hastalarına hâlâ karbonhidrat oranı yüksek diyetler öneriyor olsa da diyabet tedavisi ve bakımında dünya lideri olan Harvard Üniversitesi'nin Joslin Diyabet Merkezi, yağ oranı yüksek bir diyet doğrultusunda ilerlemektedir. Bu durumun devam edeceğini umut ediyorum.

2008[1] ve 2015[2] yıllarında yapılan tüm araştırmaların kapsamlı incelemelerinde, karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek bir diyetin tip 2 diyabet ve prediyabet için en iyi önlem ve tedavi yöntemi olduğu sonucuna varıldı. Bu incelemelerde bilim insanları, tip 1 diyabetin daha iyi kontrol edilmesi için bile neden karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetlerin uygulanması gerektiğini açıklayan on iki madde sıraladı:

1. Besinsel karbonhidratları kısıtlamak ve yağları artırmak kan şekeri seviyelerini düşürmede en büyük etkiye sahiptir.
2. Obezite ve tip 2 diyabet hastalıklarında, tüketilen kalori miktarındaki artış neredeyse tamamen rafine karbonhidratlar ve şekerden kaynaklanırken yağ tüketiminin alınan toplam kalorideki yüzdelik dilimi azalmıştır.
3. Karbonhidrat oranı daha düşük ve yağ oranı daha yüksek diyetlerin faydalarından yararlanmak için kilo vermenize gerek yoktur.
4. Kilo kaybı gerekli olmasa da başka hiçbir beslenme müdahalesi kilo kaybı için daha etkili olmayacaktır.

5. İnsanların karbonhidrat oranı daha düşük ve yağ oranı daha yüksek diyetlere uymaları daha muhtemeldir çünkü acıkmayı azaltır ve daha doyurucudur.
6. Karbonhidratların bir kısmını proteinle değiştirmek faydalı olacaktır.
7. Toplam ve doymuş yağ alımı, kardiyovasküler hastalık riskiyle ilişkili değildir.
8. Kandaki doymuş yağ seviyesi besinsel yağlar değil, daha çok besinsel karbonhidratlar tarafından düzenlenir.
9. Küçük kan damarı hasarının (ampütasyona neden olan tip) en iyi göstergesi karbonhidrat oranı düşük ve yağ oranı yüksek diyetle daha iyi kontrol altına alınabilen ortalama kan şekeri seviyesidir (hemoglobin A1c).
10. Besinsel karbonhidrat kısıtlaması ve daha yüksek yağ alımı, kandaki trigliserit seviyelerini düşürmenin ve HDL'yi yükseltmenin en etkili yoludur.
11. Tip 2 diyabette ilaç ve insülini azaltmanın veya ortadan kaldırmanın en iyi yolu karbonhidrat oranı düşük ve yağ oranı yüksek bir diyettir. Tip 1 diyabete sahip bireyler ise bu sayede daha az insülin alabilir ve daha düzenli bir kan şekerine sahip olabilir.
12. Bu diyetin ilaçların ve insülinin aksine kalp krizi ve ölüm riskini artıran hiçbir yan etkisi yoktur.[3]

Küçük bir hatırlatma: Karbonhidrat oranı düşük ve yağ oranı yüksek diyete dair bu yaklaşım o kadar kuvvetli ki daha iyi beslenirken dikkatli olmalısınız. Bu durumda daha az ilaca ve insüline ihtiyacınız olacaktır ve diyetinizi önemli ölçüde değiştirmek kan şekerinizi dibe vurdurabilir, bu nedenle dikkatli olun. Herhangi bir ilacı azaltmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

YAĞ TÜKETİMİ BEYNİN YAŞLANMASINI VE DEMANSI ÖNLER

Yağ oranı düşük diyetler demansla ilişkilendirilmiştir, yağ oranı yüksek diyetlerin ise bunu önlediği kanıtlanmıştır. Aslına bakılırsa önde gelen Alzheimer araştırmacıları, demans tedavisi için yağ oranı çok yüksek (veya ketojenik) bir diyet öneriyorlar. Buck Yaşlanma Araştırmaları Enstitüsü'nden Dr. Dale Bredesen, "A Reversal of Cognitive Decline: A Novel Therapeutic Program" (Bilişsel Zayıflamanın Tersine Çevrilmesi: Yeni Bir Terapötik Program) adlı makalesinde,[4] hem karbonhidrat ve tahıl oranı hem de glisemik indeksi oldukça düşük, yüksek oranda yağ içeren bir diyet uygulayan hastalarda demansın tersine çevrildiği on vaka çalışmasını inceliyor. Devrim niteliğinde bir şey bu. Son yirmi otuz yıldır demansın ilaçla tedavi edilmesi konusunda yapılan iki milyar dolarlık araştırma ve iki yüz kırk üç çalışmanın hiçbiri, böyle büyük bir başarı sergileyemedi. Aslında biri hariç bu çalışmaların hiçbiri bir işe yaramadı, onun da çok az bir etkisi oldu.

David Perlmutter çığır açan kitabı *Tahıl Beyin*'de, yağın beyindeki rolünü gözler önüne seriyor. Karbonhidratların beynin yaşlanmasına neden olduğunu ve yağların bunu önlediğini gösteren çok sayıda araştırma var. Aslında şimdilerde kimileri Alzheimer'a tip 3 diyabet diyor çünkü insülin direnci, beyin hasarına neden oluyor. Mayo Clinic tarafından yapılan bir araştırma, çok fazla karbonhidrat tüketen bireylerde hafif bilişsel bozukluk olarak bilinen predemans riskinin dört katına çıktığını tespit etti. Aynı çalışma, en sağlıklı yağlarla beslenen bireylerde predemans riskinin %44 daha düşük olduğunu ve tavuk, et ve balıktan daha kaliteli proteinler alanların ise predemans risklerinin %21 daha düşük olduğunu gösterdi.[5]

Altmış beş yaş üstü sekiz bini aşkın birey üzerinde yapılan başka bir araştırmada, iki yüz sekseninin dört yıllık bir sürede demans geçirdiği tespit edildi. Araştırmacılar, katılımcıların diyetlerini inceledi ve beyin için faydalı olan omega 3 yağlarını en az tüketen bireylerde demans riskinin %37'lik bir oranda arttığını fark ettiler.[6] En çok balık tüketen bireylerde ise bu risk %44'lük

bir azalmaya sahipti. Zeytinyağı, ceviz ve keten tohumunu en çok tüketenlerde, demans riski %60'lık bir düşüşe sahipti. Ancak aynı zamanda omega 6 yağlarını en çok tüketenlerde demans riskinin iki katına çıktığını keşfettiler.

YAĞ TÜKETİMİ NÖBET, DEPRESYON, OTİZM, TRAVMA VE DAHA FAZLASIYLA BAŞ ETMEYE YARDIMCI OLUR

Beyninizin %60'ı yağdan oluşur, bunun çoğu ise omega 3 yağları ve kolesteroldür. Yağ oranı düşük bir diyetle beslendiğinizde, beyninizi aç bırakmış olursunuz.

Yağ beyniniz için ciddi bir öneme sahiptir. Beslenmede yağ eksikliği nörodejeneratif hastalıklarla ilişkilendirilir; bunlar depresyon,[7] intihar ve agresif davranışlar[8] gibi zihinsel bozukluklar, DEB[9] ve otizm,[10] felç ve travmadır.[11] Öte yandan beslenmenin omega 3 ve diğer sağlıklı yağlarla desteklenmesi, tüm bu koşullarda iyi yönde bir ilerlemeyle ilişkilendirilmiştir. Omega 3 yağ asitleri faydalı gen ifadesini tetikler, beyin hücrelerinizin aktivitesini ve beyin hücreleri arasındaki bağlantıları artırır hatta yeni beyin hücrelerinin oluşumuna yardımcı olur (nörogenez). Beyin enflamasyonunu azaltmaya ve bilişsel işlevi geliştirmeye yardımcı olur. Depresyonu hatta beyin hasarını iyileştirmeye yardım edebilir.[12] Epilepsiyi[13] kontrol altına alabilmek için çok yüksek yağ içeren ketojenik diyetler uygulanır ve şu anda ALS (amyotrofik lateral skleroz)[14] ve beyin kanseri[15] de dâhil olmak üzere diğer nörolojik bozukluklar için de kullanılmaktadır.

Sonuç: Yağ, beyniniz için faydalıdır!

YAĞ TÜKETİMİ ENFLAMASYONU VE OTOİMMÜN HASTALIKLARI AZALTIR

Rafine omega 6 bitkisel yağları gibi zararlı yağlar enflamasyona neden olur ancak faydalı yağlar enflamasyonu azaltır. Omega 3 yağları, enflamatuvar ve otoimmün hastalıkları tedavi etme yöntemi olarak kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Vücuttaki enflamatuvar

yolları düzenlerler ve antienflamatuvar genlerin ifadesini iyileştirmeye yardımcı olurlar.

İnsanlarda romatoit artrit, Crohn hastalığı, ülseratif kolit, sedef hastalığı, lupus eritematozus, multipl skleroz ve migren ağrıları da dâhil olmak üzere enflamatuvar ve otoimmün hastalıklarında balık yağı takviyesinin faydalarını inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar, hastalık aktivitesinin azalması ve antienflamatuvar ilaçlara daha az ihtiyaç duyulması da dâhil olmak üzere büyük faydalar tespit etmiştir.[16] Glisemik indeksi düşük, antienflamatuvar, aynı zamanda glutensiz ve süt içermeyen, yağ oranı yüksek bir beslenme tarzına ek olarak alınan balık yağı takviyesinin, otoimmün hastalığı olan hastalarıma önemli ölçüde yardımcı olabileceğini fark ettim.

Gamma linolenik asidin (GLA) otoimmün hastalıklarla ilişkisi oldukça iyi araştırılmış ve etkili olduğu gözlemlenmiştir.[17] Çuha çiçeği yağı veya hodan yağında bulunur. Vücut tarafından sentezlenebilir ancak özellikle hastalık koşulları altındayken genelde pek de iyi sentezlenemez. Bu yağı, otoimmün hastalarımın çoğunda diyetlerle ve diğer tedavilerle birlikte etkili bir şekilde kullandım.

YAĞ TÜKETİMİ SPOR PERFORMANSINIZI ARTIRIR

Hepimiz spor performansımızı artırmak istiyorsak, karbonhidrat almamız gerektiğine inandırıldık. Kas karbonhidrat depolarınızı (glikojen) tamamen doldurduğunuzdan emin olmak için yarıştan önce büyük bir kâse dolusu makarna tüketin ki duvara çarpmayasınız... işte bunun gibi şeyler. Kaslarınızda glikojen olarak 2.000 kaloriye kadar karbonhidrat depolayabilirsiniz ancak ortalama zayıf bir sporcunun yağ olarak depolanmış yaklaşık 40.000 kalorilik enerjisi vardır. Karbonhidrattan yağ yakmaya geçebilseniz harika olmaz mıydı?

Birçok bilim insanı, sporcuların uyguladığı yağ oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşük diyetler üzerinde çalışmıştır. Özellikle iki isim bu çalışmalara öncülük etmiştir: Dr. Jeff Volek ve Dr. Stephen Phinney. Fizyolojinin her açısından yağ oranı yüksek ve karbonhid-

rat oranı düşük diyetlerin biyolojisini çözmeye çalıştıkları yüzlerce makale yazdılar, insüline duyarlı olup karbonhidrat intoleransı olmayan ekstrem sporcular hakkında bile. *The Art and Science of Low Carbohydrate Living* ve *The Art and Science of Low Carbohydrate Performance* kitaplarında, vücudunuzun çoğunlukla karbonhidrat yakmayı bırakıp yağ yakmaya nasıl geçebileceğini oldukça ayrıntılı bir şekilde anlatıyorlar. Buna keto-adaptasyon denir. Buradaki kilit nokta, insülin seviyelerini çok düşük tutmaktır. Yüksek insülin seviyeleri yağ yakımını engeller veya bloke eder, böylece dokularınızda depolanan yağın harekete geçmesini imkânsız hale getirir. Dr. Volek ve Dr. Phinney, egzersiz yapanlar için karbonhidrattan yağ yakımına geçmenin faydalarını açıklıyor:

- Karbonhidrat oranı düşük (yağ oranı yüksek) diyetler antienflamatuvardır, bu nedenle egzersiz esnasında oksidatif stresi ve laktik asit oluşumunu azaltır ve egzersiz seansları arasında vücudun daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur.
- Karbonhidrat oranı düşük diyete adapte olduğunuzda (yaklaşık iki hafta sürer), vücudunuz egzersiz esnasında veya egzersiz seanslarınız arasında öncelikli olarak vücut yağının yakılmasına bel bağlar, bu nedenle glikojen seviyelerini geri kazanmak için karbonhidrat tüketmeniz gerekmez. Risksiz bir şekilde çokça yağ tüketebilirsiniz.
- Dayanıklılık ve güç veya kuvvet antrenmanı sporcuları, kısıtlı miktarda karbonhidrat içeren ve yağ oranı yüksek diyetleri uygulayabilir ve hatta bu sayede daha iyi bir vücut yapısı ve güç elde edebilirler.

Karbonhidrat oranı düşük, yağ oranı yüksek diyetin yaşlandıkça beni daha güçlü, daha zinde ve çevik bir hale getirdiğinin farkındayım. Uzun bir bisiklet sürüşünden önce vücudumun performansını yükselten, yağ yakımını artıran ve kas oluşumuna yardımcı olan orta

zincirli trigliseritleri içeren Hindistan cevizi yağını depoladığımda,[18] bitkin düşmeden bisikletimi sürdükçe sürebilirim.

YAĞ TÜKETİMİ GÜZEL BİR CİLDE, SAÇLARA VE TIRNAKLARA SAHİP OLMANIZI SAĞLAR

Hiç eğitmenlerin atlarının nasıl bu kadar güzel ve parlak tüylere sahip olduğunu merak ettiniz mi? Onları zengin bir omega 3 yağ kaynağı olan keten tohumuyla beslerler. Beslenmenizde balık veya bitkisel kaynaklardan alınan omega 3 yağının olmaması ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Çoğu insan kuru cilt için kremlere, losyonlara ve iksirlere para harcıyor, saçlarını yeniden canlandırmak için her türlü saç ürününü deniyor ve tırnaklarını güçlendirmek için tırnak ürünlerini kullanıyor ancak dış görünüşümüzdeki problemlerin çoğu içeriden kaynaklanır. Omega 3 eksikliği kuru, kaşıntılı, pul pul hatta renksiz cilde neden olabilir. Ayrıca kollarınızın arkasında sert, pürüzlü, tavuk derisine benzer bir cilde yol açabilir. Şu anda bunu kontrol ettiğinizi biliyorum! Parmak uçlarınız çatlayabilir ve soyulabilir. Saçlarınız kuru, sert ve karışık olabilir; kepek ve saç dökülmeniz olabilir. Tırnaklarınız yavaş uzayabilir veya kırılgan olabilir. Tüm bu sorunlarınızı omega 3 yağları giderebilir. Gerçekten sorunlu bir cildi olan bazı insanlar için keten ve hodan yağı karışımını uygulamak şaşırtıcı sonuçlar doğurabilir.

YAĞ TÜKETİMİ CİNSEL HAYATINIZI İYİLEŞTİRİR

Seks hormonlarınızın vücudunuzdaki kolesterolden üretildiğini öğrenmek sizi şaşırtabilir. Amerika'da kişi başına yılda ortalama altmış altı kilogram un ve altmış kilogram şeker tüketiyoruz, bu da insülini yükseltiyor, karın yağının depolanmasına neden oluyor, erkeklerde östrojeni artırıyor (karın yağı hücreleri daha fazla östrojen üretir) ve testosteron seviyeleri de dibi boyluyor. Bu durum düşük cinsel isteğe, cinsel işlev bozukluğuna, kas kaybına, vücut kılı kaybına ve erkeklerde göğüslerin büyümesine yol açar! Çoğu

erkekte karbonhidratı kesmek ve yağları artırmak, çareyi testosteron replasmanında bulmak zorunda kalmadan bu sorunları çözer.

Yağ oranı düşük diyetler kadınların menstrüel döngülerinin durmasına veya düzensiz, şiddetli olmasına ve söz konusu kadınların kısırlık yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca bu yağ oranı düşük diyetler karın yağını artırabilir, testosteron seviyelerini yükseltebilir, akne, yüz tüylenmesi ve saç dökülmesini tetikleyebilirken yağ oranı yüksek ve karbonhidrat oranı düşük diyetler ise bütün bunları tersine çevirebilir.

YAĞ VE KANSER: ENDİŞELENMELİ MİYİZ?

Hazır kanserden bahsederken yalnızca et konusunda değil, genel olarak yağ konusunda endişelenip endişelenmememiz gerektiğine bir göz atalım. Muhtemelen söyleyeceğim şey bu noktada sizi şaşırtmayacak ancak bu konuda çelişkili kanıtlar mevcut. Bazı çalışmalar, yağ ve kanserin birbirleriyle ilişkili olmadığını, diğerleri ise olabileceğini gösteriyor. Bazıları yağın koruyucu olabileceğini gösterirken bazıları da kanser hücrelerini aç bırakmak adına yağ oranı çok yüksek ketojenik diyetler uyguluyorlar çünkü bu hücreler yağla değil, sadece şekerle besleniyor. Peki, bundan nasıl bir anlam çıkarabiliriz?

Doğrusunu söylemek gerekirse, bu gerçekten zor. Daha önce de bahsettiğim gibi problem, beslenme araştırmalarının yetersiz olmasından kaynaklanıyor. Diyetlerin, (her hafta ne yediğini kimse gerçekten hatırlayamayacağı için çok da doğru olmayan) gıda sıklığı anketlerine göre değerlendirildiği ve bu ilişkilendirmeleri diğer birçok faktörün de açıklayabileceği büyük toplumsal çalışmalarda net sonuçlar elde etmek zordur. İşte bu yüzden toplumsal çalışmalar neden ve sonuç ilişkisini kanıtlayamaz. Örneğin, bazı çalışmalarda daha fazla doymuş yağ tüketen bireylerin daha fazla kanser riskine sahip olabileceği tespit edilmiştir. Ancak buna sebep olan doymuş yağ mıydı yoksa doymuş yağ tüketenlerin genel beslenme ve yaşam tarzı mı (daha az egzersiz, daha fazla sigara, daha fazla rafine ve

işlenmiş gıda, daha fazla kızarmış yiyecekler, daha az meyve ve sebze, doymuş yağ tüketen bireylerin daha kilolu olmaları gibi)? Bunun sebebinin doymuş yağla alakası bile olmayabilir. Örneğin birçok toplumsal çalışma, artan yağ tüketiminin meme kanseriyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir ancak daha sonra gerçek nedeni ve sonucu değerlendirmek adına büyük çaplı, randomize kontrollü deneyler yapıldığında, besinsel yağ ile meme kanseri arasında hiçbir bağlantı bulunamamıştır.[19]

Toplumsal çalışmalar aynı zamanda çelişkili sonuçlar göstermektedir. Bazıları daha fazla yağın veya belirli yağların kansere neden olduğunu gösterirken diğer çalışmalar tam tersini gösteriyor.[20] Büyük çaplı incelemeler, yağ ile kanser arasında tutarlı bağlantılar bulmakta zorlanıyor.[21] İşte bu yüzden de temel biyoloji anlayışı, yani şu durumda kanser biyolojisiyle birleştirilmiş temel bilim ve deneylere daha çok güveniyorum. Veriler gelmeye devam ediyor ve henüz tüm cevaplara sahip değiliz, bu yüzden de size işlenmemiş gıdalara ve faydalı yağlara dayanan bu mantıklı yaklaşımı savunuyorum.

Kanser hakkında bildiğimiz şeyler şunlar: Çevresel hasarlardan (toksinler, sigara gibi), beslenme ve stresten kaynaklanan karmaşık bir hastalıktır. Ayrıca bazı şeyleri de kesin olarak biliyoruz: İnsülin direnci, prediyabet veya tip 2 diyabet, en yaygın kanserlere (prostat, meme, kolon, pankreas, karaciğer gibi) yakalanma riskini önemli ölçüde artırır. Aynı zamanda enflamasyonun kanser riskini artırdığını da biliyoruz. Herkes sebze ve meyvelerin güçlü antikanser bileşikleri içerdiğini kabul ediyor. Çin'de yapılan bir çalışmada, idrardaki brokoli ve turpgil metabolitleri ölçüldü ve bu bileşiklerden en yüksek miktara sahip olan bireylerin, kanser risklerinin en az düzeyde olduğu tespit edildi.[22] Diğer çalışmalar, bazı gıdaları belirli kanserlerle (örneğin süt ürünlerini prostat kanseriyle) güçlü bir şekilde ilişkilendiriyor.[23]

Bununla birlikte bazı yağların (mesela EPA ve DHA gibi temel omega 3 yağ asitleri) faydalı olduğu görülüyor ve biyolojimizin kritik bileşenleri oldukları için hemen her sağlık sorununa iyi geliyor. Birçok

çalışma, omega 3 yağlarının antikanser özelliklere sahip olduğunu gösteriyor.[24] Enflamasyonu ve insülin direncini azaltıyor ve kolon,[25] meme[26] ve prostat kanseri[27] yollarına ket vurmak için diğer hücresel mekanizmalar aracılığıyla işliyor. Birçok çalışma, bitkisel yağlardan alınan omega 6 ÇDYA'ları bakımından zengin bir diyet karşısında omega 3 yağlarının o kadar da iyi çalışmadığını gösteriyor. Diğer çalışmalar ise doymuş yağların sadece yüksek karbonhidrat diyeti veya düşük omega 3 yağı içeren bir diyet karşısında zararlı olduğunu gösteriyor. Aslına bakılırsa şu anda kanser tedavileri[28] için (ki buna beyin ve kolon kanseri[29] de dâhil) ketojenik veya yağ oranı çok yüksek diyetlerin (%60-70 yağ gibi) kullanılması konusunda çokça araştırma yapılıyor. Yağ oranı yüksek ketojenik diyetlerin, hastanın iyileşmesine yardımcı olmanın yanı sıra kanser hücreleri için toksik olduğu görülüyor.

Kalbinize iyi gelen tek bir diyet, kanseri önleyen ayrı bir diyet, demansı ve hatta diyabeti önleyen başka bir diyet olduğuna inanmıyorum. Bundan çok daha akıllıca tasarlandığımıza, doğanın ve biyolojimizin daha zarif bir şekilde inşa edildiğine inanıyorum. İnsanlara mantıklı gelecek belirli bir dizi prensip olmalı. Ancak ne yazık ki beslenme biliminin üzücü durumu nedeniyle yapbozun parçalarını biz bir araya getirmeliyiz.

Beslenme bilimiyle ilgili olan problemin bir yanı da tek tek besinleri alıp genel beslenme düzeninden ayırarak bir sonuca ulaşmaya çalışmasıdır. Ancak bu hiç mantıklı değil. Biz tek tek besinleri tüketerek veya en son yapılan araştırmalara dayanarak artırıp azalttığımız tek tip yağlarla beslenerek değil, gerçek ve bütün yemekler yiyerek evrimleştik. Riskler mevcut olsa da bence bütün gıdalara karşı bilimden ve mevcut moleküler biyoloji ve fizyoloji anlayışımızdan haberdar olan evrimsel bir yaklaşım, en mantıklı olandır. Bu bakış açısı, III. Kısım'da ana hatları verilen *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının temelidir.

* * *

İşte şimdi her şey önünüze serilmiş durumda: Yağ üzerinde yapılan tüm araştırmaları, gerçekleri ve rakamları öğrendiniz. Umarım şimdiye kadar düşük miktarlarda yağ tüketilen bu çağın artık sona ermesi gerektiğine ve sağlıklı yağ tüketmenin kilo vermenin, hastalıkları önlemenin, yaşama enerjinizi geri kazanmanın ve (en önemlisi) sevdiğiniz yiyeceklerin çoğunun tadını çıkarmanın anahtarı olduğuna siz de benim kadar ikna olmuşsunuzdur!

III. KISIM

YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN PROGRAMI

Firavun Yusuf'a şöyle dedi: "Kardeşlerine de ki: 'Hayvanlarınızı yükleyip Kenan ülkesine gidin. Babanızı ve ailelerinizi buraya getirin. Size Mısır'ın en iyi topraklarını vereceğim. Ülkenin kaymağını yiyeceksiniz.'"

– Yaratılış 45:17-18

10

Ne Yemeliyim?

Bu büyük yağ karmaşasına nasıl bulaştığımıza, neden gıdalar ve yağ hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmeniz gerektiğine dair tüm hikâyeyi öğrendiğinize göre, şimdi asıl bilmek istediklerinize bir göz atalım:

Nasıl kilo verebilirim ve sağlığımı nasıl iyileştirebilirim?
Hangi yiyeceklerden kaçınmalıyım?
Beslenmemde yağı nasıl artırabilirim ve hangilerini seçmeliyim?
Hangi karbonhidratları yemeliyim?
Tam olarak ne kadar proteine ihtiyacım var?
Aşerme krizleriyle nasıl başa çıkabilirim?

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı bu soruları ve daha fazlasını cevaplayacak. Zihninizden kilerinizde sakladığınız şeylere, bel çevresi ölçünüzden genel sağlığınıza kadar her şeyi kökten değiştirecek şekilde tasarladığım bu programı sizlerle paylaşacağım. Yirmi bir gün gibi kısa bir süre içinde sadece ne yiyeceğinizi değil, vücudunuza her aşamada nasıl enerji vereceğinizi bileceksiniz, böylece hem harika görünecek hem de kendinizi çok iyi hissedeceksiniz.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı kilo verme, metabolizmanızı yeniden başlatma ve sağlıklı olma yolunda size hızlı bir başlangıç sağlayacak. 14. Bölüm'de okuyacağınız üzere yirmi bir günün ardından *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını sürdürüp iyileşme ve

kilo vermeye devam etme ya da tam tahıllar, bakliyatlar ve (ikinci aşamada) bazı gluten ve süt ürünlerinin beslenmeye tekrardan eklenmesini ve ara sıra ödül günlerini içeren, benim "Pegan Diyeti" (Paleo ve vegan kombinasyonu) olarak adlandırdığım diyete geçiş yapma seçenekleriniz olacak. Ben özellikle vegan ve Paleo'nun ortak paydasına odaklanıyorum çünkü bu iki yaklaşım arasındaki ortak zemin en yapılabilir, en mantıklı, sürdürülebilir, lezzetli, sağlıklı ve bilim temelli beslenme biçimidir. Akdeniz diyeti gibi sağlıklı olduğu tespit edilen diğer diyetlerin de belli başlı unsurlarını içerir. Bu uzun vadeli beslenme yaklaşımı, onlarca yıl süren araştırmaların ve binlerce hastayla bire bir çalışılan kişisel deneyimlerin sonucudur.

VEGAN VE PALEO DİYETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırmaların ne yememiz gerektiğinin cevabını netleştireceğini düşünürsünüz ancak bunlar sadece daha fazla kafa karışıklığına neden olur. Vegan diyet çalışmalarının kilo kaybına yardımcı olduğu, diyabeti tersine çevirdiği ve kolesterolü düşürdüğü gözlemleniyor. Paleo diyetleri de aynı şeyi yapıyor gibi görünüyor. O zaman hayvansal gıdalardan sakınmalı ve sadece bakliyat, tahıl ve sebze mi yemelisiniz yoksa hiçbir suçluluk duygusu hissetmeden et ve yağ tüketip tüm tahıl ve bakliyatlardan vazgeçmeli misiniz? Her iki bakış açısının da harika yönleri var ancak kendi başlarına eksik durumdalar. Esasen her iki taraf da beslenmesine büyük bir inanç ve bir tutkuyla bağlı ve yalnızca kendi bakış açılarını doğrulayan çalışmaların önemini vurguluyor. Buna işine geleni almak diyoruz.

Tipik olarak bu çalışmalar, Paleo veya vegan diyetlerinin yüksek kaliteli versiyonlarını (çokça işlenmiş gıda, şeker, rafine karbonhidrat, düşük kaliteli endüstriyel hayvansal ürünler ve rafine yağlar içeren) Standart Amerikan Diyeti'yle (SAD) karşılaştırır. İşlenmemiş gıdalardan oluşan (vegan veya Paleo gibi) herhangi bir diyete dair çalışmalar, son derece işlenmiş endüstriyel bir diyetten çok daha iyi sonuç verecektir. Peki ya ikisi de işlenmemiş gıdalardan oluşan, kaliteli (biri az yağlı, diğeri ise yağ bakımından zengin) vegan di-

yetleri karşılaştırırsanız ne olur? Bu karşılaştırma gerçekleştirildi; sonuçta yağ ve protein oranı yüksek, karbonhidrat miktarı ve glisemik indeksi düşük vegan diyeti (Eco-Atkins) kilo kaybında ve kolesterolü düşürmede (kabuklu yemişlerden, tohumlardan ve avokadodan kaçınılan) bir vegan diyetinden daha iyi bir performans gösterdi.[1]

Cips, kola, simit ve makarna içeren vegan bir diyeti sağlıklı sebzeler ve otla beslenmiş hayvan etlerinin bulunduğu bir Paleo diyetiyle karşılaştırmak da çok yararlı olmayacaktır. Besi ünitesinde yetiştirilmiş hayvan etlerinin, sucuk ve birkaç taze sebzenin bulunduğu bir Paleo diyetini tam tahıllı, düşük glisemik indeksli bir vegan diyetiyle karşılaştırmak da aynı şekilde. Ancak henüz hiç kimse ideal oranda sağlıklı bir Paleo diyetini yine ideal oranda sağlıklı, yağ oranı yüksek bir vegan diyetiyle karşılaştıran bir çalışma yapmadı. Tahminimce her ikisi de sağlıklı olabilir ve bazı bireyler daha yağlı, hayvansal gıda içerikli diyetlerinde daha iyi sonuçlar alırken diğerleri daha yağlı, bitkisel içerikli diyetlerde daha iyi sonuçlar alabilir. Zamanımızın en büyük basketbolcularından biri olarak kabul edilen LeBron James, bir Paleo diyeti uyguluyor. Dünyanın bir numaralı tenis oyuncusu Novak Djokovic, gluten ve süt ürünlerini kesip daha yağlı bir diyetle beslendi ve peş peşe kaybettiği maçların ardından bir yıl içerisinde bütün büyük tenis turnuvalarını kazanmayı başaracak kadar yükseldi. Rich Roll, beş Ironman (Demir Adam) triatlonunu yedi gün içinde yağ oranı yüksek bir vegan diyeti uygulayarak tamamladı. İnsanlar şartlara inanılmaz derecede uyum sağlayabilen varlıklardır. Ancak önemli olan tek soru, hayatınızdaki en önemli insan için doğru diyetin hangisi olduğudur; yani kendiniz için!

Yiyecek ve yaşam tarzı seçimlerinizi *vücudunuzun* verdiği tepkilere göre yapmalısınız. Vücudunuzu dinleyin. Size neyi sevdiğini söyleyecektir. Bunu anlamak gözlem ve zaman gerektirecektir. Ancak en zeki doktor her zaman vücudunuzdur.

VEGAN'IN EN İYİSİ + PALEO'NUN EN İYİSİ = PEGAN

Pegan Diyeti, Paleo ve vegan diyetlerinin en iyi özelliklerini birleştirir.

Bunlar benim hayatımı adadığım genel ilkelerdir çünkü uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek istiyorum. Ayrıca formum yerinde, ideal vücut ağırlığına ve vücut kompozisyonuna sahibim, bu yüzden de biraz daha geniş bir diyetin tadını çıkarabilirim. Ancak diyabeti veya kronik sağlık problemlerini tersine çevirmeye, çok fazla kilo vermeye ve vücudunuzu tamamen sıfırlamaya çalışıyorsanız, başlamanız gereken yer size hızlı bir başlangıç sağlayacak olan *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* metabolizma sıfırlama programıdır. Bunu vücudunuzu ve zihninizi yeniden başlatmak ve vücudunuzu orijinal fabrika ayarlarına döndürmek için yirmi bir günlük bir program olarak düşünün.

Bir kez hedeflerinize ulaştıktan sonra beslenme biçiminizi tam Pegan Diyeti yaklaşımına göre değiştirmeye başlayabilirsiniz. Bu, beslenmeyle ilgili en yeni bilimsel gelişmeleri ve içgörüleri bünyesinde barındıran ve katı bir beslenme biçiminden ziyade vücudunuzu uzun vadede gelişmesi için destekleyen yönergeleri olan bir felsefedir. O zaman, Pegan Diyeti nedir?

Öncelikle Paleo ve sağlıklı vegan diyetlerinin ortak yönlerine odaklanalım. Her ikisi de sürdürülebilir şekilde yetiştirilen gerçek, işlenmemiş, taze gıdalara dayanmaktadır; vitaminler, mineraller ve bitkisel gıdalar bakımından zengindir ve şeker, rafine karbonhidrat ve her türlü işlenmiş gıdalardan düşük oranda içerir. Elmanın bir barkodu, yumurtanın bir besin değeri tablosu ve bir bademin içerik listesi yoktur. Hepsi gerçek gıdalardır.

İşte hemen herkesin kabul ettiği sağlıklı bir diyetin özellikleri:

1. **İdeal olarak organik, yerel, taze ve işlenmemiş gıdalar.**
2. **Çok düşük oranda glisemik yük** – düşük oranda şeker, un ve rafine karbonhidrat.
3. **Sebze ve meyve bakımından zengin** – Renkler ne kadar derin, çeşitlilik ne kadar fazlaysa o kadar iyidir (her ne kadar Paleo

diyeti orman meyveleri gibi glisemik indeksi düşük meyvelere bağlı kalmayı önerse de).

4. **Hiç pestisit, antibiyotik veya hormon içermeyen ya da eser miktarda içeren** ve GDO'suz gıdalar.
5. **Hiç kimyasal içermeyen ya da eser miktarda içeren,** katkı maddesi, koruyucu, boya, MSG, yapay tatlandırıcı ve diğer "Frankenstein'vari" kimyasalların bulunmadığı gıdalar.
6. **Zeytinyağı, kabuklu yemiş, tohum ve avokadodan alınan kaliteli yağlar** – Omega 3 yağları herkes için! Eğer bir vegansanız ve annesi olan hiçbir şeyi yemek istemiyorsanız, bu kesinlikle bir sorun değil. Ancak sadece bitkilerde bulunan ALA'yı değil, omega 3 yağlarını da almak önemlidir. Vücudunuzun ALA'yı DHA'ya dönüştürmesini ummak yerine DHA'yı doğrudan gıdalardan almanız gerekir. İyi haber şu ki alglerden DHA alabilirsiniz.
7. **Rafine edilmiş, işlenmiş bitkisel yağlardan düşük oranda** – Sızma zeytinyağı lezzetli ve sağlıklı bir alternatiftir.
8. **Proteini ölçülü tutun** – özellikle ileri yaştaki yetişkinlerde iştah kontrolü ve kas sentezi için (ancak şüphesiz bunun bitkisel mi yoksa hayvansal protein kaynaklarından mı alınması gerektiği tartışmalıdır).
9. **Hayvansal gıda** – Elbette vejetaryenler ve veganlar hayvansal ürünler tüketmenin iyi olduğu konusunda hemfikir olmasalar da bunu onaylayanlar etlerin sürdürülebilir şekilde yetiştirilmesi, otla beslenmesi, antibiyotik ve hormon içermemesi gerektiği konusunda hemfikirdir.
10. **Balık** – Veganlar yukarıda da bahsettiğim gibi bu konuda hemfikir olmasalar da balık tüketenlerdenseniz ortak görüş şu yöndedir: Sardalya, ringa balığı, hamsi, yabani somon ve diğer küçük balıklar gibi düşük oranda cıva ve toksin içeren balıkları tercih etmeli, içerdikleri yüksek cıva nedeniyle orkinos balığı, kılıç balığı ve Şili levreğinden kaçınmalısınız. Balıklar sürdürülebilir, "organik" balık yataklarından olmalı ya da doğal balıkçılığa zarar vermeyecek bir şekilde yakalanmış olmalıdır.

TARTIŞMALI KONULAR

İşte şimdi işler biraz karışmaya başladı. Bunlar, beslenme dünyasında birçok kişinin hala tartışmakta olduğu, tartışmalı konulardır:

1. **Süt ürünleri** – Hem Paleo diyetini uygulayanlar hem de veganlar (saygılarımla) süt ürünlerinden iyi bir nedenden ötürü uzaklaştı. Bazıları bunları tolere edebilirken çoğu bireyde obeziteye, diyabete, kalp hastalığına, demansa ve kansere yol açan, ayrıca osteoporoz riskinin yanı sıra alerji, astım, egzama, geniz akıntısı, akne ve hassas bağırsak sendromu riskini artırabilir (azaltmaz).[2] Bazı veriler kilo kontrolüne ve diyabetin önlenmesine yardımcı olabileceğini ileri sürse de bunun nedeninin süt tüketen bireylerin daha az asitli veya şekerli içecekler tüketmesi mi, süt ve süt ürünlerinin kendisi mi yoksa Süt Konseyi'nin bu çalışmaları finanse etmesi mi olduğu net değildir! 13. Bölüm'de süt ürünlerini ve otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sadeyağ (*ghee*) hariç diğer süt ürünlerinin neden *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının dışında bırakıldığını daha ayrıntılı bir şekilde tartışacağız.
2. **Tahıllar** – Gluten, milyonlarca Amerikalıda (ve insanlığın geri kalanındaki milyonlarca diğer insanda da!) enflamasyon, otoimmünite, sindirim bozuklukları, akıl hastalıkları,[3] otizm,[4] depresyon, şizofreni,[5] obezite, kalp hastalığı, demans[6] ve kansere[7] neden oluyor. Çölyak hastalığı tüm insanların %1'ini etkiler ancak gluten duyarlılığı %10'unu, yani 30 milyondan fazla Amerikalıyı etkileyebilir. %1'den daha azına teşhis konur.[8] Gluten, ekmek veya unlu mamuller gibi rafine, glisemik indeksi yüksek gıdalarda bulunur, kilo alımına ve insülin direncine neden olur. Kepekli ekmek bile kan şekerinizi sofra şekerinden daha fazla artırır, bu nedenle herhangi bir tahıl kan şekerinizi artırabilir. Ancak tahıllar özellikle de diyabetiniz veya karbonhidrat intoleransınız varsa sınırsız miktarda tüketilmediğinde, sağlıklı bir diyetin bir parçası *olabilir*. İnsülini bırakıp diyabetlerini tersine

çevirmek isteyen tip 2 diyabet hastaları, otoimmün hastalığı olanlar veya vermesi gereken çok kilosu olanlar için tahıl içermeyen bir diyet, iyi bir deney olacaktır.

3. **Bakliyatlar** – Bakliyatlar büyük bir lif, protein ve mineral kaynağıdır. Ancak bazı bireylerde sindirim problemlerine neden olurlar ve diyabetliyseniz, çoğunlukla bakliyatlardan oluşan bir diyet, kan şekerinizdeki ani artışları tetikleyebilir. Tekrar söylüyorum, ölçülü miktarda tüketmek gerekiyor, yani günde 100-200 gram kadar. Bazıları bakliyatların, enflamasyona neden olabilen lektinleri[9] ve mineral emilimini bozan fitatları[10] içerdiğinden endişe ediyor. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programında ilk yirmi bir gün boyunca tahıllarla aynı nedenden ötürü bakliyatlardan kaçınıyoruz.
4. **Et** – Buna şaşıran yoktur: Et birçok kişi için uzlaşması zor, çekişmeli bir konudur. 7. Bölüm'de et konusunu detaylı bir şekilde ele aldım. Fakat sonuç şu ki et araştırmaları belirsiz çünkü çoğu çalışma etin kalitesine bakmıyor. Bazı çalışmalar kırmızı etin kalp hastalılarını ve ölüm oranlarını artırdığını öne sürerken[11] diğer çalışmalar bunun tam tersini gösteriyor. Doğrusunu isterseniz bu, çalışmanın nasıl yapıldığına bağlıdır ancak benim aklımdaki bulgular, etin hastalıklarla ilişkili olmadığı yönünde. Öte yandan et tüketiminizi azaltmak için birçok etik ve çevresel neden var. Miktara değil, kaliteye odaklanın.
5. **Yumurta** – Yumurtaların haksız bir şekilde kötülenmelerinin nedenlerini ve nihayetinde temize çıkarıldıklarını sizinle zaten paylaştım. Sonuç olarak yumurtaların, özellikle organik ve omega 3 yumurtalarının besin değerleri yüksektir, düşük maliyetli bir protein kaynağıdır ve kolesterol veya kalp hastalığı riski üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

Peki, tüketici ne yapmalı?

Her şeyden önce ve en önemlisi, ne kadar yediğinize odaklanmak konusunda endişelenmeyin. *Ne* yediğinize odaklanır ve

doğru dengede doğru yiyecekleri seçerseniz, vücudunuzun doğal iştah kontrolü ve iyileştirme sistemleri harekete geçer. Ben oyumu *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programıyla vücudunuzu tamamen sıfırlamanız ve daha sonra uzun süreli bakım programınız olarak Pegan Diyeti'ne geçmeniz üzerine kullanıyorum. Pegan Diyeti, tonlarca kısıtlamanın olmadığı mantıklı ve dengeli bir beslenme şeklidir; doyurucudur, takip etmesi kolaydır ve bugüne kadar yapılan en iyi bilimsel çalışmalara dayanmaktadır.

14. Bölüm'de hakkında daha çok şey öğreneceğiniz, uyguladığım Pegan prensipleri şunlardır:

- Sınırsız miktarda nişastasız sebze (yeşillikler ve çıtır sebzeler), diyetinizin oran olarak (tabağınızda kaplayacağı alan) yaklaşık %50-70'ini oluşturmalıdır. Liste için 275. sayfaya bkz.
- Badem, ceviz, pekan cevizi, makademya fındığı, kabak çekirdeği, susam, kenevir ve çiya tohumu da dâhil olmak üzere ölçülü miktarda kabuklu yemişler ve tohumlar.
- Ölçülü miktarda glisemik indeksi düşük meyveler.
- Sürdürülebilir bir şekilde yetiştirilmiş ve düşük miktarda cıva içeren yabani balıklar (sardalya, uskumru, ringa balığı, yabani somon).
- Otla beslenmiş sığır eti, bizon, kuzu eti, organik kümes hayvanları.
- Merada yetiştirilen veya organik yumurtalar.
- Az miktarda glutensiz tahıllar (esmer veya siyah pirinç, kinoa, karabuğday).
- Toleransınız varsa az miktarda bakliyat.
- Sadeyağ (*ghee*) veya otla beslenmiş hayvan tereyağı haricindeki süt ürünlerini tüketmeyin (toleransınız varsa keçi veya koyun peyniri ya da yoğurt hariç).
- Avokado, sızma zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı gibi bol miktarda sağlıklı yağ.

- Ara sıra gerçek şeker, akçaağaç şurubu veya balla kendinizi ödüllendirin.
- Ölçülü alkol alımı; geceleri maksimum bir kadeh şarap veya 30 mililitre sert likör veya haftada beşten az olacak şekilde içki. Bira, şeker ve gluten içeriği nedeniyle bir sorundur. "Bira göbeğini" düşünün.
- Kahve veya çay (günde maksimum bir iki bardak).
- Tolere edebiliyorsanız minimum miktarda gluten (ancak sadece çelik kesilmiş yulaf, tam taneli çavdar ekmeği ve arpa gibi tam tahıllar şeklinde) ile süt ve süt ürünleri (ideal olarak keçi veya koyun ve her zaman organik olmalı). Bunlar isteğe bağlıdır ve onları yalnızca diyetinize eklediğinizde herhangi bir reaksiyon göstermediğinizi gördüğünüz takdirde tüketmelisiniz. Sağlıklı bir diyetin bir parçası olmaları gerekmez ve çoğu insan için enflamasyona ve kronik semptomlara neden olurlar.
- Neleri içermez: İşlenmiş gıdalar, yapay herhangi bir şey (özellikle tatlandırıcılar), sıvı şeker kalorileri veya yeşil sebze/meyve suları hariç diğer meyve suları.

Bununla birlikte sağlıklı bir hayata ve kilo vermeye hızla başlamanın bir yolu olarak *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını oluşturdum. Alışkanlıkları değiştirmek, yeni kalıplar öğrenmek ve biyolojinizin tamamen sıfırlanmasına, enflamasyonun yatışmasına, bağırsağınızı yenilemesine ve daha yağlı bir beslenme tarzına uyum sağlamasına imkân tanımak üç hafta (yirmi gün) sürer. Beyin kimyasını, hormonlarınızı ve metabolizmanızı sıfırlamak için bunu bir "Pegan öncesi" diyeti olarak düşünün.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı tahılları, bakliyatları, tatlıları, süt ürünlerini ve gluteni (minimum seviyede olsa da) diyetinizden çıkararak başlar ve çok sayıda sağlıklı yağ ve temiz, sürdürülebilir hayvansal gıdalar ve deniz ürünleri içerir. Tüm bunlar, çoğu insanın biyolojik sıfırlama düğmesine basmasına yardımcı olur. Bunları

vücudunuzu orijinal fabrika ayarlarına döndürme yöntemi olarak düşünün. 14. Bölüm'de öğreneceğiniz üzere yirmi bir gün sonra diyetinize ölçülü olarak bakliyatları ve tahılları ekleyeceksiniz, birkaç hafta sonra da isterseniz az miktarda gluten, süt ürünleri ve küçük ödüller şeklinde bitter çikolata ve şarap ekleyebileceksiniz, böylece vücudunuzun nasıl tepki verdiğini görebileceksiniz. Vücudunuza kulak verin. Nasıl hissettiğinize dikkat edin. İyi mi hissediyorsunuz? Yoksa davul gibi şişkin mi? Kilo mu veriyorsunuz yoksa kilo mu alıyorsunuz? Bilinç bulanıklığınız veya ağrılarınız geri mi geliyor yoksa harika mı hissediyorsunuz? Bırakın vücudunuz size söylesin. Hepimizin kişiselleştirilmiş bir yaklaşıma, bizim için en uygun olan beslenme tarzına ihtiyacımız var.

BESLENME TARZINIZI KİŞİSELLEŞTİRMEK

Farklı yağ türlerinin bütün farklılıklarını ve bunların vücut üzerindeki etkilerini anlasanız bile *kendi* vücudunuz üzerinde nasıl bir etkisi olacağından emin olamazsınız. Hepimiz benzersiziz ve her birimizin sağlığına karşı farklı ve bireyselleştirilmiş bir yaklaşıma ihtiyacı var. Herkese uyan tek tip tedavi yaklaşımı geçmişte kaldı.

Herkeste işe yarayacak şekilde ne yenilmesi gerektiğini yazan tek bir reçete yoktur. Gerçek şu ki bazı insanlarda daha fazla yağ tüketmek, %70 veya 80'e kadar yağ alımı, daha çok işe yararken diğerlerinde daha fazla nişasta ve kepekli tahıllar veya bakliyat, tatlı patates gibi karbonhidratlar tüketmek daha çok işe yarar (ancak bol miktarlarda şeker ve rafine karbonhidrat tüketmek hiç kimsede işe yaramaz). En iyi doktor kendi vücudunuzdur. Onu dinleyin. Ona dikkat kesilin. Kendinizi iyi veya kötü hissetmenize neler sebep oluyor? Kendi vücudunuzda işe yarayan ilacı öğrenin. Daha önce de birçok kez bahsettiğim gibi, besinler sadece kalori değil, aynı zamanda ilaçtır. Genlerinizi, metabolizmanızı, bağışıklık sisteminizi ve hatta bağırsak floranızı düzenleyen bilgileri veya talimatları içerir.

Hangi beslenme alışkanlığının sizin için en iyi sonucu verebileceğini bulmanıza yardımcı olabilecek bazı yeni testler var. Yüksek

yağ, düşük karbonhidrat mı yoksa düşük yağ, yüksek karbonhidrat mı? Hatta en çok ne tür egzersizlerden yararlanabileceğiniz konusunda bile. Bu, fonksiyonel tıpta yaklaşımımızı kişiselleştirmek için kullandığımız *nutrigenomik* çalışmasıdır.

Şimdilerde birkaç şirket, daha kişiselleştirilmiş kararlar almanıza yardımcı olmak için kendi başınıza yapabileceğiniz genetik testler sunuyor. İhtiyacınız olan bilgilerin çoğu kendi vücudunuzda mevcuttur, bu yüzden vücudunuzu en akıllı doktor olarak adlandırıyorum. Kendi vücudunuz, daha fazla veya daha az yağa, karbonhidrata veya proteine ihtiyacınız olduğu, neyin işe yarayıp neyin yaramadığı hakkında size doğrudan ve genellikle anında geri bildirim verecektir. Hatta size en uygun egzersiz türünü bile söyleyebilir. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının yirmi bir günü boyunca vücudunuzun nasıl tepki verdiğini izleme görevi size düşer. 13. Bölüm'de daha fazla veya daha az yağa, karbonhidrata veya proteine ihtiyacınız olup olmadığını anlayabilmek için nelere dikkat etmeniz gerektiğine dair tüyolar vereceğim.

Kendi kan tahlilleriniz, hikâyeniz ve aile geçmişiniz, tedaviyi kişiselleştirmek için harika rehberlerdir. Karbonhidrat intoleransı daha fazla olan kişilerde (34. sayfadaki karbonhidrat intoleransı/diyabezite testine bkz.) yağ oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşük diyetler genellikle daha çok işe yarar. Bu, neyin daha mantıklı olduğunu anlatmanın kolay bir yoludur. Hemen hemen herkeste, ortalama bir Amerikan diyetine kıyasla daha yüksek oranda yağ, daha düşük oranda karbonhidrat içeren bir diyet daha çok işe yarar ancak bazıları tam tahıllar, nişastalı sebzeler ve bakliyatlar da dâhil olmak üzere sağlıklı karbonhidratları biraz daha fazla tolere edebilir (bunu 14. Bölüm'deki Pegan'a geçiş aşamasında yine kendiniz test edeceksiniz).

Kan tahlili yaptırmak da karbonhidrat intoleransını tespit etmek için oldukça yararlı olabilir. İdeal olarak, partikül sayısını ve boyutunu ölçmek için Labcorp tarafından yapılan NMR veya Quest Diagnostics tarafından yapılan Cardio IQ adı verilen özel

bir kolesterol testine ihtiyacınız vardır. Diğer tüm kolesterol testleri yetersizdir ve eksik bilgi sağlar. Karbonhidrat intoleransınız olup olmadığına karar vermek için şu değerleri kontrol etmeniz gerekir:

- Yüksek trigliseritler (100 mg/dl'nin üzerinde)
- Düşük HDL (bir erkek için 50 mg/dl'nin altında ve bir kadın için 60 mg/dl'nin altında)
- Yüksek trigliserit/HDL oranı (1:1 veya 2:1'den fazla)
- Çok fazla LDL parçacığı (1.000'den fazla)
- Çok fazla küçük LDL parçacığı (400'den fazla)
- Yüksek insülin (aç karnına ölçüldüğünde 5'in üzerinde)
- Yüksek kan şekeri seviyesi (90 mg/dl'nin üzerinde)
- Hemoglobin A1c'nin %5,5'in üzerinde olması (ortalama kan şekerini ölçer)
- Anormal insülin tolerans testi: 75 gramlık bir glikoz içeceğinin içilmesinin ardından ilk yarım, birinci ve ikinci saatte ölçülen açlık kan şekeri ve insülin seviyeleri.
  - Açlık kan şekeri 80 mg/dl'den az olmalıdır. Otuzuncu dakikada, birinci ve ikinci saatte ölçülen glikoz 110 mg/dl'nin üzerine çıkmamalıdır; bazıları 120 mg/dl diyor.
  - Açlık insülini 2-5 µIU/dl arasında olmalıdır; 10 µIU/dl'nin üzerindeki herhangi bir ölçüm, önemli derecede yüksek olduğu anlamına gelir. Otuzuncu dakikada, birinci ve ikinci saatte ölçülen insülin seviyeleri, 25 µIU/dl ila 30 µIU/dl'nin altında olmalıdır; 30 IU/dl'den yüksek herhangi bir ölçüm, bir miktar insülin direncine işaret eder.

Bu testlerde anormal çıkan değerleriniz varsa yağ oranı daha yüksek, karbonhidrat oranı daha düşük bir diyet size daha uygun demektir. Değerleriniz tamamen normalse, Pegan Diyeti'ne geçiş yaptıktan sonra diyetinize daha sağlıklı nişastalı sebzeler, tam tahıllar ve bak-

liyatlar ekleyebilirsiniz. Bu değerleri takip edebilir ve farklı beslenme yaklaşımlarının sizi nasıl etkilediğini gözlemleyebilirsiniz.

GENLERİNİZİ TEST ETMEK

Birçoğumuz kilo veya sağlık sorunlarımız için ebeveynlerimizi veya genlerimizi suçlamak istiyoruz. Obezite ya da diyabet genleriniz olduğunu; ebeveynlerinizin ya da dedelerinizin de kilolu, diyabetli ve kalp hastalığına sahip olduğunu, bu yüzden sizin de öyle olduğunuzu söylemek çok kolay olurdu. Ancak genetik dünyası bundan çok daha karmaşıktır.

Her birimiz yaklaşık yirmi bin gene sahibiz. Bu genlerin yaklaşık %99'u gezegendeki diğer tüm insanlarla aynıdır; diğer %1'i ise bizi benzersiz kılar. Vitaminlere olan gereksiniminiz, detoksifikasyon yeteneğiniz, enflamasyona olan eğiliminiz, kalp hastalığı, kanser ve çok daha fazlası dâhil olmak üzere vücudunuzun her işlevini etkileyen tek nükleotit polimorfizmleri (kısaca SNP'ler) adı verilen bu genlerde yaklaşık yüz on iki milyon varyasyon bulunuyor. Bu SNP'ler ayrıca kilonuzu, metabolizmanızı ve diyetinizdeki yağları işleme veya yönetme yeteneğinizi de etkiliyor.

Her gün bu SNP'ler ve sağlığımızı nasıl etkiledikleri hakkında daha fazla şey öğreniyoruz. Günümüzde, sağlık ve beslenme yaklaşımımızı kişiselleştirmemize yardımcı olacak genetik testleri kullanmaya başlamak için yeterli bilgiye sahibiz. Yakında yanağımızın içinden bir sürüntü örneği alıp gönderebileceğiz ve birkaç yüz dolara tüm genomumuzu öğrenip gıda, takviye ve egzersiz ihtiyaçlarımızı kendi genlerimizle eşleştirerek işlevlerini ve metabolizmamızı optimize edebiliyor olacağız. İnsanlar arasında vücut ağırlığındaki varyansın %40-50'si genetik faktörlerden kaynaklanabilir, bu nedenle farklı insanlar farklı diyetlere farklı tepkiler verir.[12]

Bazı hastalarım için tavsiyeleri kişiselleştirmeme yardımcı olacak genetik testler yaptırmalarını söylüyorum. Her hastaya olan yaklaşımımı uyarlamama yardımcı olan bazı genler var. Bu spesifik genler obezite ve kilo alma eğilimiyle, kolesterol profillerinin yüksek veya

düşük yağ diyetine nasıl tepki vereceğiyle,[13] metabolik hız, besinsel yağın emilimi, yağın hücrelerinizden taşınması ve enerji üretimi için yağ yakma kabiliyetiyle bağlantılıdır. Beyindeki dopamin reseptörlerini düzenleyen, vücudunuzun karbonhidrat ve şeker krizlerine girme olasılığını kontrol eden genler ve insülin direnci, enflamasyon, kolesterol metabolizması seviyelerini ve hatta vücudunuzun farklı egzersiz türlerine nasıl tepki verdiğini öngörebilen genler var.

Test ettiğim bazı genleri (ve bir evde test kitiyle kolayca test edebileceklerinizi) aşağıda listeledim (ayrıntılar için www.eatfatgetthin.com adresine bkz.):

- FABP2: Yağ emilimini ve metabolizmasını etkiler.
- PPARG: İnsülin işlevini, yağ yakımını ve kolesterol seviyelerini etkiler.
- ADRB2: Vücudunuzun enerji için yağı, yağ hücrelerinden nasıl taşıdığını etkiler.
- ADRB3: Vücudunuzun yağları nasıl parçaladığını etkiler.
- APOA5: Trigliseritlerinizi düzenler.
- APOA2: Kolesterol metabolizmasını, ayrıca obezite, kalp hastalığı ve diyabet riskini etkiler.
- MC4R: Enerji alımını, tüketimini ve iştah kontrolünü etkiler.
- FTO: İştahı, sıcaklığı, sinir sistemlerini ve hormonal sistemleri düzenler.
- TCF7L2: İnsülin salınımı ve hareketi de dâhil olmak üzere kan şekerini düzenler.
- ADBR3: Egzersize ve yağ yakımına karşı tepkinizi etkiler.
- PLIN: Obeziteyle bağlantılı olarak yağ depolanmasını etkiler.
- TNF-A: Kan şekeri kontrolünü ve kolesterol anormalliklerini etkileyebilen enflamasyonu etkiler.
- LDL: Kolesterolü dolaşımdan çıkarır.
- CETP: HDL metabolizmasını ve kandaki kolesterol seviyelerini düzenler.
- APOA1: HDL (iyi kolesterol) üretimini düzenler.

- APOC3: Kolesterol ve trigliserit metabolizmasında önemli bir rol oynar.
- APOE: Trigliseritlerin ve kolesterolün parçalanmasında önemli bir rol oynar.
- DRD2: Beyninizdeki dopamin reseptörlerini, şeker ve rafine karbonhidrat bağımlılığı riskinizi etkiler.

Bu alana ilgi duyduğumdan, ailemde güçlü bir kalp hastalığı geçmişi olduğundan ve daha yüksek kolesterole meyilli olduğumdan testlerimde neler çıktığını görmek istedim. Haydi benim test sonuçlarıma bakalım, böylece siz de bunun kendi sağlık yaklaşımınızı kişiselleştirmede nasıl pratik bir rol oynayabileceğini görün.

Genelde genetik olarak çok şanslı olduğumu fark ettim. Beni karbonhidrat intoleransı riskine sokan yalnızca bir tane, PLIN adlı, çok etkili bir genim vardı. Bu beni pek şaşırtmadı çünkü ne zaman rafine karbonhidrat veya şeker tüketsem hafif bir karın yağının ortaya çıktığını fark ettim! Aynı zamanda gereğinden fazla yemek yememe neden olabilecek MC4R gen varyasyonum var. Yani aslında gerçekten de kendime dikkat etmek zorundayım.

Günlük diyetimin ne kadar temiz olduğu göz önüne alındığında, trigliseritlerim beklediğimden biraz daha yüksek. APOA5 ve APOA3 genlerine sahip olduğumu öğrenmek oldukça aydınlatıcıydı; daha fazla zeytinyağı veya TDYA ve daha az karbonhidrat almam gerektiğini öğrenmeme yardımcı oldu.

Programda ilerledikçe vücudunuza kulak vermeyi unutmayın. Nasıl hissediyorsunuz? Kilo veriyor musunuz? Enerjiniz önemli ölçüde artıyor mu? Ağrılarınızda ve sızılarınızda azalma var mı? Bilinç bulanıklığınız ortadan kalktı mı? Neyin işe yarayıp neyin yaramadığını gösteren en iyi barometre kendi bedeninizdir.

11

Program Hakkında

Sadece yağ tüketmeye karşı düşüncelerinizi ve hislerinizi değil, vücudunuza dair düşüncelerinizi ve hislerinizi, ayrıca sağlığınızla nasıl ilgilendiğinizi de sonsuza dek değiştirecek yirmi bir güne hoş geldiniz. Artık ne yiyeceğinizi ya da ne kadar yiyeceğinizi merak etmeniz gerekmeyecek. En güçlü ilacın (çatalınızı batırdığınız şeyin) emrinizde olduğunu bilmenizden kaynaklanan, size hayatınızı değiştirecek güveni sağlayacak sırları öğreneceksiniz.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı üç aşamaya ayrılmıştır:

Birinci Aşama: Temel Atma
İkinci Aşama: *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* Programı
Üçüncü Aşama: Geçiş Planı

Birinci Aşama, programa başlamadan iki gün önce yapılacak hazırlık aşamasıdır. İkinci Aşama *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını kapsar ve yiyeceğiniz, içeceğiniz ve yapacağınız her şeyi içerir. Üçüncü Aşama, size hayatınızın geri kalanında uygulamanız için ayrıntılı bir taslak veren, üç ayrı geçiş planı seçeneği sunar.

BİRİNCİ AŞAMA: TEMEL ATMA

Öncesinde sağlam bir temel atmadan bir bina inşa etmezsiniz ve *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programına başlamadan iki gün önce yapacağınız şey tam da bu. Bu iki gün boyunca aşağıdakileri yapacaksınız:

- **Mutfağınızı Yenileyin.** Kötüler gitsin, iyiler gelsin! Yemek pişirme ve doğru beslenme konusunda başarılı olmanız için kendinizi hazırlamaya yönelik adımlarda size yol göstereceğim.
- **Yağ Korkunuzu Yenin.** Derinden inandığımız şeylerden, özellikle de yağa karşı olan kolektif korkumuz gibi kökleşmiş inançlardan vazgeçmek, biz insanoğulları için oldukça zordur. Ancak başarmak istiyorsak bu inançlarımızdan vazgeçmeliyiz ve biliyorum ki yağla ilgili gerçekleri öğrendiğinize göre meydan okumaya hazırsınız. Size engel olabilecek zihinsel bariyerleri ortadan kaldırmanıza yardımcı olacak sorular yönelteceğim.
- **Alet Çantanızı Doldurun.** Mutfağınızı yenilerken alacağınız yiyeceklerin yanı sıra bir çift spor ayakkabısı (doğru bildiniz, egzersiz için) ve takviyeler de dâhil olmak üzere almanız gereken çeşitli malzemeler olacak. Başarılı olmak için ihtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzdan emin olmak istediğim için size bir kontrol listesi vereceğim.

İKİNCİ AŞAMA: *YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN* PROGRAMI

Bu programdaki yirmi bir günün her biri için aşağıdaki ögeleri günlük rutininize dâhil edeceksiniz. Her birini süper basit ve takip edilmesi oldukça kolay bir hale getirecek spesifik yönergeler vereceğim.

Günlük programınızın üç bileşeni şunlardır:

- **Beslenin.** Her gün, üç lezzetli öğünün ve iki isteğe bağlı atıştırmalığın tadını çıkaracaksınız (yağ, açlığınızı azalttığı için atıştırmalıklara ihtiyacınız olmayabilir). İster mutfakta acemi olun isterseniz de gurme bir şef olun, 16. Bölüm'de karnınızı doyuracak ve damak zevkinize uyacak birçok tarif bulacaksınız. Ayrıca evde son derece basit yemekler hazırlamanız ve dışarıda yiyecekseniz de başarılı seçimler yapabilmeniz için çok basit yönergeler sunacağım. Programın

bu kısmını tamamlamak için Birinci Aşama'ya geçerken tavsiye edeceğim günlük takviyeleri de alacaksınız.

- **Harekete geçin.** Kulağa çelişkili gelse de enerji yaratmanın en iyi yolu enerji harcamaktır. Fitness seviyeniz ne olursa olsun vücudunuzu hareket ettirmek zihninize, bedeninize ve ruhunuza iyi gelir. 277. sayfada bu programda elde edeceğiniz sonuçları ideal hale getirmek için size egzersiz konusunda özel tavsiyeler ve talimatlar vereceğim.
- **Canlanın.** Sağlıklı olma ve kilo verme çabalarınızı hızlı bir şekilde iki şey sabote edebilir: kurtulmanın ya da azaltmanın yolunu bir türlü bulamadığınız stres ve yetersiz uyku. Enerji, neşe, sağlık ve keyif dolu bir yaşamın temel taşları iyi beslenmek, hareket etmek, rahatlamak (stresinizi giderecek şekilde) ve uykudur. Son ikisi ihmal edilemez. Stres sizi tam anlamıyla kilo almaya ve hastalanmaya programlar. Vücudunuzun karın yağı depolamasına, şeker krizine girmesine ve duygusal beslenmesine neden olan kortizol hormonunu üretmesine neden olur. Uyku eksikliği veya kalitesiz uyku, sizi acıktıran ve yağ depolayan hormonları harekete geçirir. 13. Bölüm'de stresi kontrol altında tutabilmeniz ve uykunuzu iyi alabilmeniz için size bazı stratejiler vereceğim.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA: GEÇİŞ PLANI

Yirmi bir günün ardından yaşam boyu sağlık, mutluluk ve yağ korkusundan kurtulma yolundaki yolculuğunuzu sürdürebilmeniz için size aralarından seçim yapabileceğiniz üç ayrı plan sunacağım.

Sağlık durumunuza bağlı olarak (kilo kaybı, sağlık gibi) hedeflerinize ulaşıncaya kadar yirmi bir günlük programa devam edebilirsiniz. Elli kilo vermek veya diyabetinizi tersine çevirmek isteyebilirsiniz; öyleyse programa devam etmelisiniz. Ya da kendinizi iyi hissediyor olabilir, ideal kilonuza ulaşmış olabilirsiniz, o zaman daha geniş çeşitlilikte yiyecekler içeren bir beslenme tarzına geçebilirsiniz: Pegan Diyeti. Kimileri *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* progra-

mının kendileri için uzun vadede işe yaradığını görebilir; kimileri ise diyetlerine tahıl, bakliyat ve/veya organik süt ürünlerini ekleyebileceklerini keşfedebilirler.

14. Bölüm'de kendiniz için en iyi geçiş planını belirlemenize yardımcı olacak yönergeler vereceğim. Ama en önemlisi, vücudunuzu dikkatle dinlemeye devam etmeniz gerekecek. Hâlâ iyi hissediyor musunuz yoksa Kendimi Berbat Hissediyorum sendromu geri mi geliyor? Kilonuz olmasını istediğiniz yerde mi (veya doğru yönde mi ilerliyor) yoksa kilo almaya veya karın yağı edinmeye mi başladınız? Vücudunuza kulak verin.

BU PROGRAMDAN NELER BEKLEYEBİLİRSİNİZ?

Bu programın işe yarayacağı konusunda bana inanmak zorunda değilsiniz. Hızlı bir şekilde kilo veren ve sağlıklarında şaşırtıcı iyileşmeler gören bin deney katılımcısına inanmanıza da gerek yok. Sadece yirmi bir gün boyunca bu programı deneyin, zaten sonuçları kendiniz görecek ve hissedeceksiniz. Yanlış yiyecekleri nasıl eleyeceğinizi ve doğru olanlarla nasıl besleneceğinizi bildiğinizde vücudunuz kendini muazzam bir şekilde onarma kapasitesine sahiptir.

Haydi başlayalım!

12

Birinci Aşama: Temel Atma

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programına başlamadan önce temelinizi atmak için kendinize iki gün zaman tanıyın. Bu iki gün boyunca malzemelerinizi ve en önemlisi zihninizi hazır hale getireceksiniz, böylece başarı elde etmede kararlı olduğunuzun bilincinde olarak programa güvenle başlayabilirsiniz.

I. Kısım'da bu büyük yağ karmaşasına nasıl bulaştığımızı anlattığım hikâyeye geri dönerseniz, bunun bu iki hatalı adımdan kaynaklandığını hatırlayacaksınız: Birincisi, besinsel yağı hayatımızdan çıkarmamız gerektiği bilgisiyle korkutulduk, ikincisi de yağın yerine yüksek miktarda şeker, rafine karbonhidrat ve sahte, toksik, "yiyecek olmayan" şeyler tükettik. (Abur cubur yiyecekler diye bir şey yoktur. Bir abur cubur vardır bir de yiyecek. Nokta.) Ancak *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programıyla sağlığınızı geri kazanmanız, kilo vermeniz ve nasıl göründüğünüzü ve hissettiğinizi her aşamada yenilemeniz için bu iki hatalı adımı telafi edeceğiz.

MUTFAĞINIZI YENİLEYİN

Standart Amerikan mutfağı, gıda endüstrisi tarafından gasbedilmiş korkunç bir yerdir. Ne yazık ki çoğu Amerikalı artık yemek yemiyor. İçerisinde hastalıklara neden olan trans yağlar, yüksek fruktozlu mısır şurubu, MSG (monosodyum glutamat), yapay tatlandırıcılar, renklendiriciler, katkı maddeleri, koruyucular, pestisitler, antibiyotikler, genetik hayvan yetiştiriciliği ve genetik mühendisliği kaynaklı

yeni gıda proteinleri ve alerjenler bulunan fabrikasyon üretimi, gıda benzeri maddeleri (genetiği değiştirilmiş gıdaları) tüketiyorlar. Biz bunlara "antibesinler" diyoruz çünkü kelimenin tam anlamıyla bedenlerimizden hayatta kalmak ve gelişmek için ihtiyacımız olan besin maddelerini çalıyorlar.

İçerik Oyunu

Tüm endüstriyel gıdalar aynı işlenmiş bileşenleri içerir (yüksek fruktozlu mısır şurubu, un, tuz, hidrojene yağlar, MSG, renklendiriciler, katkı maddeleri ve koruyucular); hepsi farklı renk, şekil ve dokuda kalıplanmış uydurma ürünlerde toplanmış ancak bu ürünlerin hepsi neredeyse aynı içerik listesine sahip. Fabrika üretimi gıda paketlerinin önünü kapatır ve sadece etiketlerine bakarsanız, ne olduğunu söylemekte zorlanırsınız; onun Pop-Tart mı yoksa Pizza Stuffers mı olduğunu söyleyemezsiniz bile. İşte bunu bir durup düşünmelisiniz!

Bunları gerçekten vücudumuza almalı mıyız? Ulusal Sağlık Enstitüleri obezitenin nedenini keşfetmeye çalışırken yılda sekiz yüz milyon dolar harcıyor. Hım... Bunun sebebi her yıl ortalama bir Amerikalı tarafından tüketilen 13 kilogram patates kızartması, 10,5 kilogram pizza, 11 kilogram dondurma, 215 litre asitli içecek, 11 kilogram yapay tatlandırıcı, 1 kilogram tuz, 90 gram kafein veya 2.700 kalori olabilir mi? Bu ülkede her yıl kişi başı yaklaşık 69 kilogram şeker, 66 kilogram beyaz un ve 272 kilogram süt ürünü tüketiyoruz. Neden bir obezite salgını yaşadığımız bana çok da büyük bir gizemmiş gibi gelmiyor!

Bunları "rahatlık" veren hazır gıdalar olarak görüyoruz. Ancak depresyonda, aşırı kilolu ya da yorgun olmak veya kalp hastalığı, depresyon ve reflü gibi yaşam tarzı kaynaklı hastalıklar için birden fazla ilaç almak zorunda olmak ne kadar rahatlık verici? Sadece yediklerinizden dolayı yaşam sürenizin yedi ila on dört yılını kaybetmek ne kadar rahatlık verici?

Gıda endüstrisine hakkını vermeliyim: Akıllılar. Bizi yiyeceklerimizi ve yemeklerimizi "dışarıdan temin etmeye" teşvik ederek ustaca ve kasıtlı olarak evlerimize girdiler. Bu, zamandan ve enerjiden tasarruf etmenin cazip bir yolu gibi görünse de bu yaklaşım bir dizi soruna yol açtı. Fabrikada hazırlanan bir yiyecek genellikle besleyici maddelerden, liften veya gerçek tattan yoksundur ve şeker, yağ, tuz ve kalorilerle doludur. Şu ana kadar gerçek malzemelerle sıfırdan nasıl yemek pişireceğini bilmeyen ve televizyonda pişirilen yemekleri izlemeye, gerçekte yemek pişirmekten daha fazla zaman harcayan en az iki nesil çocuk yetiştirdik.

Bu yiyecekler damak tadımızı ve beyin kimyamızı gasbetti. Şeker ve işlenmiş gıdaların kokainden sekiz kat daha fazla bağımlılık yaptığının tespit edildiğini biliyor muydunuz? Bedenlerimizi, zihinlerimizi ve ruhlarımızı ele geçirdiler.

İyi haberse, bolluk ve canlılık hemen yanınızda; tam da kendi mutfağınızdadır. Sağlık en temel insan hakkıdır ve elimizden alınmıştır. Bu hakkımızı geri almanın zamanı geldi ve *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* bunu nasıl yapacağınızı size gösterecek. İyi beslenmenin zaman alıcı, pahalı ve zor olduğuna ikna edildik. Ama size hakiki, taze ve işlenmemiş gıdaların tadını çıkarmanın kolay, ucuz ve lezzetli olduğunu göstermek, sizi sağlık ve mutluluk yoluna götürebilmek için buradayım.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı bir diyet değildir. Hakiki, tam gıdalardan faydalanan bir yaşam tarzı ve beslenme biçimidir. Eğlence, zevk, lezzet ve neşeyle ilgilidir, mahrumiyet veya acı çekmekle değil. Biz her sabah iyi hissetmek ve hayattan zevk alarak uyanmak istiyoruz. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programı size bunu ve daha fazlasını verecek.

Sağlığımız İçin Yemek Pişirelim

İyi beslenmenin önünde olduğu zannedilen en büyük iki engel zaman ve paradır. İkisi de doğru değil. "Bugün bir mola vermeyi hak

ediyorsunuz," gibi sinsi pazarlama mesajlarını yuttukça yuttuk. Cevap olarak, "O zaman bize bir rahat verin!" diyesi geliyor insanın.

Amerikalılar ekran başında günde sekiz saat geçiriyorlar. Her birimiz internette günde ortalama iki saat harcıyoruz; yirmi yıl önce yaygın kullanılmayan bir şey için bir şekilde zaman buluyoruz. Eksik olan yemek pişirmek için gerekli zaman değil; eğitim, temel beceriler, bilgi ve öz güvendir. Ne satın alacağınızı veya nasıl sebze pişireceğinizi bilmeden kendinizi veya ailenizi nasıl besleyebilirsiniz? Birazdan bahsedeceğim bir aile bana onları rehin tutan şeyin arzu eksikliği değil, gıda bağımlılığı, gıda terörizmi hapishanesi ve bilgi eksikliği olduğunu öğretti. Ama bir kurtuluş yolu var.

Sağlıksal, çevresel ve mali krizden kurtulmak için yemeklerimizi kendimiz pişirmemiz gerekiyor. Bizi insan yapan temel eylemlerden birini terk ettik (yemek pişirmek) ve tahtı gıda endüstrisine bıraktık. Kendi yemeğimizi yapmak aslında gücümüzü geri almamızı sağlayan politik bir eylemdir. Gıda üreticisi değil, gıda tüketicisi haline geldik, böylece dünyamızla ve kendimizle olan bağlantımızı kaybettik. Michael Pollan, *Cooked* adlı kitabında, "Günlük olarak evde yemek pişirmedeki azalma sadece bedenlerimizin ve topraklarımızın sağlığına değil, ailelerimize, topluluklarımıza ve yeme eyleminin bizi dünyaya nasıl bağladığına dair sahip olduğumuz anlayışa da zarar veriyor," diyor.

Yemek yapmak eğlenceli, özgürleştirici ve her gün yapabileceğimiz en gerçek aktivitedir. Bu, her birimizin bir parçası olabileceği devrimsel bir eylemdir. Bir doktor olarak şişman ve hasta milletimizin, çocuklarımızın ve çocuklarınızın geleceği hakkında derin endişelerim var. Bu hastalığın en iyi ilacı çok basit, çok kolay, çok iyileştirici, çok uygun fiyatlı ve neredeyse herkes için erişilebilir bir şeydir: evinizde, aileniz ve arkadaşlarınızla gerçek bir yemek pişirmek. İşte bu, *Yağ Yiyin, Yağ Yakın*'da yapmayı öğreneceğiniz şeyin büyük bir kısmı.

IV. Kısım'da evde sağlıklı yemeklerin nasıl hazırlanacağını öğrenebilmeniz için temel, kolay tüyoları ve herkesin (evet, herkesin) yapabileceği sayısız lezzetli tarifi paylaşacağım.

Mutfağınızın Yenilenmesi

Bu programın ilk birkaç günü vücudunuzun işlenmiş gıdalardan, glutenden, süt ürünlerinden, tatlandırıcılardan, ayrıca insülin direncine, kilo alımına, kötü sağlığa ve sadece genel olarak berbat hissetmenize yol açan diğer gıda benzeri maddelerden arınmasına izin verdiğiniz için oldukça önemlidir. Bağımlılık döngüsünü kırabiliyor ve isteklerinizi durdurabiliyor olacaksınız. Sizi tuzağa düşüren, hasta ve sefil bırakan şeyleri ortadan kaldırarak neden durumu lehinize çevirmiyorsunuz? Bunu daha iyi bir şekilde ifade etmem gerekirse: Neden mutfağınızı bedeninizi ve tam anlamıyla ruhunuzu besleyecek, sadece canlı, gerçek, işlenmemiş yiyeceklerle dolu mutlu ve umutlu bir yer haline getirerek kendinizi en iyi başarıya hazırlamıyorsunuz?

Aşağıdaki listenin maddelerine uyarak mutfağınızı arındırmak için bu aşamaya birkaç saatinizi ayırın. Bunları bir yerlere saklamayın, çöp kutusuna atın! Bir an paniğe kapılırsanız, emin olun: Bunları sizi doyurmaktan da öteye geçecek daha lezzetli ve sağlıklı alternatiflerle çok hızlı ve kolay bir şekilde değiştireceğiz. Bunlar şimdilik mutlaka "gitmeli" grubundaki yiyecek olmayan şeylerdir (yirmi bir gün sonra bu listeden diyetinize biraz şeker ekleyebileceksiniz ancak geri kalan hiçbiri insanlar veya diğer canlılar tarafından gerçekten tüketilmemelidir):

- **Tüm sahte gıdalar:** "Sahte gıdalar" derken bütün, gerçek ve taze olmayan her şeyi kastediyorum. Bu bir torba veya kutuda gelen her şeyi kapsıyor (sardalya veya domates gibi sadece su ya da tuz içeren konserve yiyecekler gibi gerçek gıdalar hariç). Koruyucu ve katkı maddeleri, gıda boyası içeren veya herhangi bir şekilde işlenmiş her şeyden kurtu-

lun. İşlenmiş atıştırmalıkları, dondurulmuş yemekleri ve en önemlisi "yağsız" veya "az yağlı" etiketi olan her şeyi atın. "Doğal aromalar" içeren her şey kulağa hoş gelebilir ancak gluten (neden *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programında glutenden kaçındığımızla ilgili daha fazla ayrıntıyı birazdan vereceğim) veya hatta genellikle vanilya aroması olarak kullanılan kunduz hayvanının anal salgılarını içerebilir. Bu doğru, şaka yapmıyorum. Araştırın! Eğer büyük, büyük büyükanneniz mutfağında bunu kullanmadıysa, siz de kullanmamalısınız. Çöpe atın.

- **Şeker içeren tüm gıdalar:** Bu, yüksek fruktozlu mısır şurubu veya bal, şeker kamışı, agave şurubu, akçaağaç şurubu, Hindistan cevizi şekeri veya organik kamış suyu gibi "doğal" tatlandırıcılar da dâhil olmak üzere herhangi bir formdaki şeker demek oluyor. İlla da, "Uygun olur mu?" diye sormanız gerekiyorsa, cevap hayır. İster yerli bir şaman tarafından toplanan ister Papa tarafından kutsanmış stevya isterse de saf organik Hindistan cevizi şekeri olsun, yiyebileceğiniz tatlı şeyler hakkında pazarlık etmeye başlarsanız, cevap yine hayır!
- **Şeker içeren tüm içecekler:** Buna meyve suyu (şekersiz olsa bile), şekerli çaylar, kahveler, sporcu içecekleri ve enerji içecekleri de dâhildir. Meyve suyu kutuları sağlıklı çocuk içecekleri olarak sunulur ve portakal suyu sağlıklı olarak kabul edilir ancak meyve sularının şekeri çok yüksektir ve bütün bir meyveyi tükettiğinizde vücudunuza aldığınız lifleri barındırmaz. Bir seferde beş elma yemezsiniz ancak bir o kadarını kolaylıkla içebilirsiniz. Bu çok fazla şeker demek. Limonlu suyu elinizden düşürmeyin. Yirmi bir günün ardından bütün gıdalarınızın arasına yeşil sebze/meyve sularını (içerisinde çok fazla meyve olmayan), Hindistan cevizi suyunu veya şeker ilave edilmemiş, soğuk preslenmiş karpuz suyunu yeniden ekleyebilirsiniz.

- **Yapay tatlandırıcılar içeren her şey:** Bu, aspartam, sakarin, sorbitol, ksilitol ve esasen diğer bütün kimyasal tatlandırıcıları kapsar. Mavi, pembe veya sarı bir paketteyse hatta herhangi bir paketi varsa çöpe atın. Yapay tatlandırıcılar obezite ve diyabetle bağlantılıdır hatta bağırsak bakterilerinizi değiştirdiği gözlemlenmiştir. Stevya veya diğer "doğal" düşük kalorili veya kalorisiz tatlandırıcıları bile atmanız gerekir. Bunların hepsi şeker ve karbonhidrat arzusunu daha fazla tetikleyebilir oysa biz bu döngüyü kırmaya çalışıyoruz. Zamanla tolere edebiliyorsanız biraz stevya ekleyebilirsiniz ancak ilk yirmi bir gün içinde değil.
- **Hidrojene yağ veya rafine bitkisel yağlar içeren her şey (mısır veya soya yağı gibi):** Artık bildiğiniz üzere bu yağlar, enflamatuvar omega 6 yağları içerir ve biz bunlardan kaçınmak istiyoruz. Sert kabuklu yemişlerden ve tohumlardan, hayvansal gıdalardan ve hatta zeytinyağından bol miktarda omega 6 yağı alacaksınız ancak fabrikada üretilmiş bu tip yağlardan kaçınmalısınız. Kilo kaybı ve ideal sağlığı teşvik eden iyi yağları içerdiğinden sızma zeytinyağı, sızma Hindistan cevizi yağı, sadeyağ (*ghee*) veya otla beslenmiş hayvan tereyağı bu program sırasında tercih edeceğiniz sağlıklı yağlar olacak.

"Ah, bir şey olmaz... Sadece bu programın bir parçası olmayan şeylerden kaçınırım," demek cazip gelse de bu önemli adımı atlamamanızı şiddetle tavsiye ederim!

Kaçınılması Gereken Diğer Gıdalar

Önümüzdeki yirmi bir gün boyunca detoks ve iyileşme sürecini kolaylaştırmak ve tüketeceğiniz sağlıklı yağların faydalarını en üst düzeye çıkarmak için tüm gluten ürünlerinden, süt ürünlerinden (otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sadeyağ hariç), tahıl ve bakliyatlardan kaçınacaksınız. Süt ürünleri (otla beslenmiş hayvan tereyağı veya

sadeyağ hariç), gluten ve tahıllar (pirinç, kinoa, darı gibi) yaygın olarak gıda hassasiyetlerine ve bunların sonucunda da enflamasyona neden olan üç gıdadır. Enflamasyon, astım ve alerjilerden kalp hastalığına, tip 2 diyabete ve hatta kanser, depresyon ve otizme kadar neredeyse tüm kronik rahatsızlıkların ve hastalıkların temel nedenidir. Aynı zamanda bakliyatlar da enflamatuvar bileşikler içerir ve nişasta bakımından zengin olduklarından kan şekeri problemleri için uygun değillerdir. 14. Bölüm'de okuyacağınız üzere yirmi bir gün bağırsaklarınıza iyileşme şansı verdikten sonra dilerseniz bu yiyecekleri tekrar beslenmenize ekleyebilirsiniz.

Bunları mutfağınızdan tamamen çıkarmamayı tercih ederseniz, bu programı uygularken onları gözden uzak tutmanız yeterlidir. Bir istisna: Organik olmayan herhangi bir süt ürününüz varsa, atın gitsin! Hormonlar, antibiyotikler ve enflamatuvar bileşiklerle doludur. Mutfağınızda buğday veya pirinç unu gibi unlar varsa, muhtemelen bunları da tutmak istemezsiniz. Bunlardan bazılarını 14. Bölüm'de daha fazla bahsedeceğimiz Üçüncü Aşama'da diyetinize tekrardan dâhil etmeyi tercih edebilirsiniz.

Bu ögelerin listesini okuyorsanız ve biraz paniğe kapıldıysanız, yalnız değilsiniz. Tıpkı sizin gibi tatlılardan, işlenmiş atıştırmalıklardan, asitli içecek ve benzerlerinden asla vazgeçemeyeceklerine ikna olmuş binlerce insanla tanıştım ve çalıştım. Ama size söz veriyorum: Hayal ettiğinizden çok daha kolay. Başarılı olacağınızı garantiye almak için bu programı bilimsel olarak tasarladım. Unutmayın, besinsel yağ ani açlık krizlerini bastıran en güçlü şeydir. Kan şekerinizi daha uzun süre dengede tutar, ani artışları ve düşüşleri önler ve yakın geçmişte yapılan araştırmalar bu yağların

> "4Y harika bir program! Sadece üç haftada bu kadar büyük bir fark göreceğimi ve bu kadar iyi hissedeceğimi hayal etmemiştim. Dün bana sunulan bir tatlı fırsatını kolayca geri çevirdim, hem de hiçbir pişmanlık duymadan! Hayatımda ve sağlığımda ihtiyacım olan değişimi gerçekleştirmem için bana gerekli araçları sunduğunuz için size teşekkür ederim!"
>
> – Pamela Barrett

beyindeki aşerme, bağımlılık ve alışkanlık oluşturma merkezleri üzerindeki etkisini gözler önüne sermiştir. Şeker açlık krizlerini ve bağımlılığı tetiklerken yağ bunları keser. Hem de hemen!

Kahve İçebilir miyim?

Java tutkunları buna sevinecek: *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programında kahveye izin verilir. Günde en fazla iki kupa içebilirsiniz (yaklaşık 150 miligram kafein). Bazı çalışmalarda, kahvenin muhtemelen içerdiği antioksidanlar nedeniyle kan şekerini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Kahvenizi sütlü seviyorsanız, umutsuzluğa kapılmayın; bu programda otla beslenmiş hayvan tereyağı veya Hindistan cevizi yağıyla harmanlanmış kahvenin büyüsünü keşfedeceksiniz ve asla geçmişi düşünmeyeceksiniz. Ayrıca IV. Kısım'da lezzetli ev yapımı kuru yemiş sütleri için tarifler bulacaksınız. Bu programda kahve veya kafein tüketmek *zorunda* değilsiniz; aslına bakılırsa bazı insanlar kafeini yavaş metabolize ederler, bu da onları kahveye karşı toleranssız hale getirir. Bunu öğrenmek için yapılan genetik testler var ancak sizi huzursuz eder veya uykunuzu bozarsa, en iyisi kahveden uzak durun. Eğer rahatsız etmiyorsa, bir kaçamak olarak düşünebilirsiniz.

Bir Ailenin Mutfak Devrimi

Mutfağınızın (ve yemek pişirmenin... ve yemenin...) üstesinden gelip gelemeyeceğinizden endişe duyuyorsanız veya emin değilseniz, içinize su serpmeme ve sizinle bir hikâye paylaşmama izin verin. Size söz veriyorum, eğer bu aile mutfağını ve sağlığını geri alabildiyse siz de alabilirsiniz!

Gıda endüstrisinin izlemenizi istemediği *Tıka Basa* belgeselinin çekimine katılan ve (Amerika'nın en kötü gıda çöllerinden biri olan) Güney Carolina'da yaşayan çok hasta ve kilolu Kluge ailesini ziyaret etme fırsatım oldu. (Bu belgeseli izlemediyseniz, Netflix veya iTunes'tan izleyin!) Standart Amerikan mutfağının üzücü durumunu kavramama, basit bir değişimin ve kolay yemek pişirme derslerinin

sağlık ve gerçek ölüm riski arasında nasıl da önemli bir fark yaratabileceğini anlamama yardımcı oldu.

2013 yılında bu aileyle tanıştığımda bir aile krizi yaşıyorlardı. Sorun listeleri oldukça uzundu: morbid (hastalık derecesinde) obezite, prediyabet, böbrek yetmezliği, engellilik, finansal stres ve bu korkunç olumsuz döngüden kendilerini nasıl kurtaracaklarına dair umutsuzluk ki bu olumsuz döngü obezite ve komplikasyonlarının fiziksel, sosyal ve finansal yüküyle mücadele eden (on milyonlarca çocuk da dâhil) yüz elli milyondan fazla Amerikalıyı etkiliyor.

Obezite ve bununla ilişkili hastalıkların maliyeti afallatıcı derecede yüksektir. Böyle giderse 2040 yılına kadar federal bütçemizin %100'ünün Medicare ve Medicaid ödemelerine ayrılması gerekecek. Kötü besleniyor olmamız çocuklarımızı daha da hasta yapıyor (daha fazla obezite, DEHB, astım gibi) ve (öğrenmek fazla çok kilolu ve hasta olduklarından)[1] küresel pazarda rekabet etme kapasitemizi sınırlayan bir "başarı boşluğuna" yol açıyor.[2] Çocuklarımızın %70'i orduda hizmet etmek için çok şişman ya da yetersiz, bu durum ulusal güvenliğimizi tehdit ediyor. Bunlar küçük problemler değil. Bu problemler, geleceğimizi büyük ölçüde tehdit ediyor.

Baba, anne ve on altı yaşındaki oğulları hastalık derecesinde obezdi. Diğer üç oğulları da aşırı kilolu olmasa da "zayıf ama göbekli" kitledendi; abur cuburlar onları şişmanlatmasa da hasta etmişti. En büyük oğullarının vücudunun %47'si ve karnının ise %58'i yağdan oluşuyordu (bir erkek için normal olan %10-20 vücut yağıdır). İnsülin seviyeleri inanılmaz derecede yüksekti ve tüm bunlar onun acımasız şeker krizlerini ve yiyecek bağımlılığını tetiklemiş ve karın yağının daha da fazla depolanmasına neden olmuştu. Yaşam beklentisi normal kilodaki çocuklardan on üç yıl daha azdı ve elli beş yaşında ölme ihtimali zayıf arkadaşlarına oranla iki kat daha fazlaydı.

Ebeveynlerinin durumu da ondan iyi değildi. Kırk iki yaşında olan babası, obezite komplikasyonlarından ötürü böbrek yetmezliği yaşamıştı. On sekiz kilo verene kadar hayatını kurtarması için gereken böbrek naklini alamayacaktı ve nasıl kilo vereceği konusunda

hiçbir fikri yoktu. Karısının, kırk beş kilo fazlası vardı ve yüksek tansiyon ilacı kullanıyordu. Bütün aile ciddi bir risk altındaydı.

Umutsuzca bir çıkış yolu bulmak istiyorlardı ancak gıda endüstrisinden kaçacak bilgi ya da becerilere sahip değillerdi. Bir gıda bağımlılığı döngüsüne hapsolmuşlardı. Başarısızlıkları için kendilerini suçluyorlardı ancak bu durumun suçlusu değil, kurbanı oldukları açıktı.

Onları değişmeye neyin motive ettiğini sorduğumda, gözyaşları akmaya başladı ve John, ölüp karısını ve dört oğlunu bırakmak istemediğini söyledi. En küçük çocuğu Nicholas sadece yedi yaşındaydı. Bu duyduğum en güçlü motivasyon kaynağı.

Aileyi içinde bulundukları karmaşadan çıkarmak için mümkün olan en kolay yerden başladık: mutfaklarından.

Bu ailede bir kişi bile gerçek yemeklerin nasıl pişirileceğini bilmiyordu. Bir market reyonunda nasıl gezineceklerini, nasıl yiyecek alışverişi yapacaklarını veya bir etiketi nasıl okuyacaklarını bilmiyorlardı. Pek çok Amerikalı gibi, onları şişmanlatan ve hasta eden paketlenmiş, işlenmiş gıdaların üzerlerindeki "az yağlı", "diyet", "sıfır trans yağ" ve "tam tahıllı" etiketleri gibi "sağlık iddiaları"yla gözleri boyanmıştı. "Tam tahıllı pop tart mı? Cool Whip'te hiç trans yağ yok mu?" %100'ü trans yağdır ancak porsiyonu küçük olduğundan ve gıda lobisi, Temsilciler Meclisi'ni içerisinde bulunan trans yağın porsiyon başına 0,5 gramdan azsa "gıdaya" sıfır trans yağ etiketi koyabilmelerine izin vermeye zorladığından, *yasal olarak yalan söyleyebiliyorlar.* Bu aile tavuk nuggetların içerisinde neredeyse yirmi beş farklı içerik olduğunu bilmiyordu ve bunlardan sadece bir tanesi tavuktu.

Bu ailedekiler, yiyeceklerin bir kutudan veya konserveden yenildiği veya kızartıldığı evlerde büyümüştü. Her şey bir fabrikada önceden hazırlanmıştı. Sadece iki sebzeyi biliyorlardı: haşlanmış lahana ve konserve taze fasulye. Mutfaklarında keskin bir bıçak hatta kesme tahtası gibi temel pişirme aletleri yoktu. Engellilik ve

gıda pullarıyla geçiniyorlardı; ayda harcadıkları bin doların yaklaşık yarısı, fast food mekânlarına gidiyordu.

Büyükannelerinin bir bahçesi vardı ama bu ailenin annesi güzel, ılıman bir kırsal bölgede yaşamalarına rağmen nasıl sebze meyve yetiştirileceğini hiç öğrenmemişti. Onunla tanıştığımda, bir sebzeyi nasıl doğrayacağını veya sote edeceğini bilmiyordu. Onlara yardım etmenin en iyi yolunun onları utandırmak veya yargılamak, daha fazla ilaç yazmak ya da daha az yemek yemelerini ve daha fazla egzersiz yapmalarını söylemek (onları suçlamanın ince bir yolu) değil, daha az şeyle daha iyi beslenebileceklerini göstermek için kısıtlı bir bütçeyle gerçek yiyecekleri sıfırdan pişirmeyi öğretmek olduğunu fark ettim.

Bütün aile bireylerini soğan, sarımsak, havuç, tatlı patates, salatalık, domates ve yeşillikleri yıkamaya, soymaya, doğramaya ve gerçek gıdaları pişirmeye ikna ettik. Bir de baktım ki ailenin annesi, eskiden kuşkonmazdan nefret ettiğini belirterek buzdolabından bir demet taze kuşkonmaz çıkardı (evlerine geleceğimi bir şekilde öğrendikleri için onu aldıklarını düşünüyorum). "Bir keresinde konserve kuşkonmaz yemiştim, tadı çok kötüydü ama sonra bir arkadaşım ızgarada denememi söyledi. İstemeyerek de olsa denedim ve beğendim," dedi.

Ona ve çocuklarına sert kısımlarından kurtulmak için kuşkonmazın nasıl temizleneceğini, zeytinyağı ve sarımsakla nasıl sote edileceğini gösterdim. Rezene ve zeytinyağıyla tatlı patateslerin nasıl kızartılacağını ve sıfırdan hindili chili yapmayı öğrendiler. Hatta yüksek fruktozlu mısır şurubu, rafine yağ ve MSG yüklü yapış yapış şişelenmiş sosları kullanmak yerine zeytinyağı, sirke, hardal, tuz ve karabiberden taze salata sosu bile yaptılar.

Biz yemek pişirirken çocuklar koşarak mutfağa geldiler. Onları ayartarak Xbox'tan uzaklaştıran şey chili yemeğinin ve kızarmış tatlı patateslerin hoş, sıcak kokusunu daha önce mutfaklarında hiç almamış olmalarıydı. Hepsi mutlulukla yemeklerini yediler ve bu

yemeklerin ne kadar doyurucu ve lezzetli olduğunu görünce oldukça şaşırdılar.

Denny's'e arabayla gidip kızarmış tavuk nugget, bisküvi, gravy sos ve konserve yeşil fasulye sipariş etmekten daha kısa sürede hazırlanan ve daha az maliyetli, mutluluk verici, doyurucu ve iyileştirici gerçek bir yemeğin ardından tüm engellere rağmen sağlıklı olmakta zorlanan, tıp fakültesine gitmek ve ailesine destek olmak isteyen çocuk kuşkuyla, "Dr. Hyman, ailenizle *her gece* böyle gerçek yemekler yiyor musunuz?" diye sordu. Öyle yaptığımdan emin olmasını sağladım.

Gözlerimde mutluluk gözyaşları ve bu aile için daha farklı bir geleceğin umuduyla eve dönmek için oradan ayrıldım. Beş gün sonra anneleri, bana ailenin toplamda sekiz kilo verdiğini ve tekrar sıfırdan chili hazırladıklarını söyleyen bir mesaj yazdı. Daha sonrasında anne kırk beş kilo verdi ve tansiyon ilaçlarını bıraktı. Baba yirmi kilo verdi ve yeni bir böbrek nakli alabildi, en büyük oğulları ise yirmi iki kilo verdi. (Ne yazık ki en büyük oğulları, Bojangles'ta çalışmaya başlayınca bu kiloları ve hatta daha fazlasını geri aldı. Onun da dediği gibi, bu bir alkoliği barda çalıştırmak gibiydi. Ancak kısa bir süre içinde düzenini tekrar rayına oturttu.)

Gördüğünüz gibi: Bu karmaşayı tek seferde bir mutfak ve bir öğünle çözebiliriz.

YAĞ KORKUNUZU YENİN

Kısa bir süre önce evimizde bir misafirimiz vardı. Tam da kendime arkadaşım Dave Asprey'in özel bir tarifi olan, içerisinde otla beslenmiş hayvan tereyağı ve MCT yağı bulunan bir Kurşungeçirmez Kahve (326. sayfaya bkz.) hazırlamak üzereydim ki selam vermek üzere mutfağa girdi. Ona da bir tane hazırlamayı teklif ettim ve bana dehşetle bakıp, "Şişmanlatmaz mı?" dedi.

Muhtemelen bu kitabı okumadan önce siz de aynı şeyi söylemiş (veya düşünmüş) olabilirsiniz. Artık besinsel yağlar hakkındaki gerçekleri öğrenmiş olsanız da yıllarca yağsız beslenmeniz gerektiği

aklınıza kazındığı için tereyağı, kabuklu yemişler, Hindistan cevizi yağı veya zeytinyağı gibi "şişmanlatan" şeyleri tüketme ve avokadonun sağlığınıza cömert katkıları konusunda hâlâ şüpheci olabilirsiniz. İlk adımı atıp bu programı bir kez denedikten sonra ikna olacağınızı biliyorum ama şimdilik, potansiyel olarak başarınızın önünde durabilecek zihinsel engelleri ortadan kaldırmak istiyoruz.

Aşağıdaki sorulara verdiğiniz yanıtları kaydetmeye Temel Atma Aşaması'nın iki günü kadar bir süre ayırın. Sadece kafanızdan cevap vermektense yanıtlarınızı yazmanız önemlidir. Yazma eylemi sizi sorumlu kılar; ayrıca bu şekilde ne kadar ilerlediğinizi görmek için programın sonunda dönüp yazdıklarınıza bakabileceksiniz.

- Yağ tüketmek konusunda neyin doğru olduğuna inanıyorum?
- Bir kültür olarak, yağlardan kaçınmamız ve işlenmiş gıdaları kucaklamamıza dair hikâyeyi okurken nasıl hissettim?
- Yağsız" gıdalarla olan geçmişim veya şu anki ilişkim nedir?
- Bu gıdaları tüketmek geçmişte bana kendimi nasıl hissettiriyordu?
- Beslenmeme yağ eklemekle ilgili endişelerim veya korkularım neler?
- Bu endişeleri veya korkuları nasıl ele alabilirim?
- Bu programı neden uyguluyorum?
- Önümüzdeki yirmi bir gün içinde kendime koyduğum üç hedef ne?

ALET ÇANTANIZI DOLDURUN

Programa başlamadan önce edinmek isteyeceğiniz malzemeler şunlar:

Doğru Gıdalar

Mutfağınızı toksik, enflamatuvar gıdalardan kurtardığınıza göre sağlıklı malzemelerle yeniden dolduralım! Aşağıda, programa dâhil edilen tarifleri yapabilmeniz ve IV. Kısım'da verilen talimatlara göre

yemekler hazırlayabilmeniz için almak isteyeceğiniz temel malzemelerin bir listesi bulunmaktadır:

- Sızma zeytinyağı
- Sızma Hindistan cevizi yağı
- Deniz tuzu
- Karabiber
- Toksinlerden arındırıcı ve antienflamatuvar otlar ve baharatlar (zencefil, zerdeçal, tarçın, Arnavut biberi, kekik, biberiye, kimyon, adaçayı, mercanköşk, kişniş tohumu ve yaprakları, kırmızı tatlı toz biber ve maydanoz)
- Kabuklu yemişler (ceviz, pekan cevizi, badem, makademya fındığı, kaju gibi; yer fıstığı yok)
- Tohumlar (kenevir, çiya, keten tohumu, kabak çekirdeği, susam)
- Şekersiz badem veya kenevir sütü ya da ev yapımı Hindistan cevizi sütü (ev yapımı süt tarifleri için 334. sayfaya bkz.)
- Otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sadeyağ
- Kaliteli kahve (kahve içiyorsanız)

IV. Kısım'daki tariflerden kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, bir de atıştırmalık seçeceksiniz. Yemeklerinizi önceden planlamanızı şiddetle tavsiye ediyorum, böylece ihtiyacınız olanı elde etmek için çabalamanız gerekmeyecek ve aç kalmayacaksınız. Bir seferde bir haftadaki tüm öğünlerinizi planlayın ve bu yemekler için önceden alışveriş yapın. Başınıza gelebilecek en kötü şey kendinizi malzeme bakımından acil bir ihtiyaç durumunda bulmaktır. Ne yiyeceğinizi veya kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği için nerede olacağınızı planlamak başarınızın anahtarıdır.

Bu program için günü gününe bir yemek planı oluşturmadığımı fark edeceksiniz, bunu kasıtlı olarak böyle yaptım. Amacım sadece metabolizmanızı sıfırlamanıza ve genlerinizi kilo kaybı ve sağlık bakımından yeniden programlamanıza yardımcı olmak değil; ayrıca

hayatınızın geri kalanında bunu kendi başınıza nasıl yapmaya devam edebileceğinize dair yönergeler sunmak. Bu yirmi bir günle başlayarak vücudunuzu beslemek için doğru yiyecekleri nasıl seçeceğiniz konusunda yetkiyi size vermek istiyorum. Ancak endişelenmeyin; size yardımcı olacak birçok talimat, yönerge ve ipucu vereceğim. Başarınıza yardımcı olmak için buradayım!

Takviyeler

Vücudunuzu vitamin ve minerallerle dolu gerçek yiyeceklerle besleyecek olsanız da vücudunuzun kaloriyi verimli bir şekilde yakmasına, iştahı düzenlemesine, enflamasyonu azaltmasına, bağırsak bakterilerinizi ideal hale getirmesine ve hücrelerinizin insüline duyarlı hale gelmesine yardımcı olmak için ek besinlere ihtiyacınız olacak.

Eğer sadece avladığınız ve topladığınız yabani yiyecekleri yiyor, saf temiz su içiyor, temiz hava soluyorsanız, kronik stresiniz yoksa, çevresel toksinlere maruz kalmıyorsanız ve geceleri dokuz saat uyuyorsanız vitaminlere ihtiyacınız yoktur ancak geri kalan herkesin var. Sağlıklı bir diyetle beslensek bile Amerikalıların %90'ının vücudunda bir veya daha fazla besin maddesi eksiktir. Topraklarımız tükendi; bütün gıdalar melezleniyor (bu da besin yoğunluklarını azaltıyor) ve yapay gübrelerle yetiştiriliyor, daha sonra uzun mesafelerde taşınıyor ve uzun süre saklanıyorlar veya yüksek oranda işleniyorlar. Bu da besin değerlerini daha da azaltıyor. Herkesin en azından iyi bir multivitamin ve mineral, balık yağı ve D vitamini takviyelerine ve ideal olarak probiyotiklere ihtiyacı var. Birçok kişi aynı zamanda magnezyuma, yani gevşeme mineraline ihtiyaç duyar.

İşte bu yüzden vücudunuzun yağ yakma ve onarım mekanizmalarını optimize etmek için aşağıdaki temel takviyeleri öneriyorum. Bunları www.eatfatgetthin.com adresinden rahatlama ve kolaylık sağlaması için günde iki kez alacağınız basit vitamin paketleri şeklinde kolaylıkla satın alabilir (bunlardan sipariş etmeye karar verirseniz, nakliye süresini de düşünerek programa başlamadan bir hafta önce sipariş ettiğinizden emin olun) veya yerel sağlıklı gıda

mağazanızdan satın alabilirsiniz. Ancak hangi markayı ve ürünleri seçtiğinize dikkat edin. Aynı zamanda bu programın MCT yağı veya elektrolitler gibi zor bulunan bileşenler için gerekli kaynakları www.eatfatgetthin.com adresinde bulabilirsiniz. Son zamanlarda birçok probiyotikte bulunan kirletici maddeler, dolgu maddeleri ve gluten gibi alerjenlerden arınmış markaları kullanmalısınız.

Günlük takviyeleriniz şunları içermelidir:

- Kaliteli bir **multivitamin ve multimineral** takviyesi. Bu, metabolizmanızı çalıştırmanıza, kan şekeri ve insülin işlevini geliştirmenize yardımcı olmak için ihtiyacınız olan tüm B vitaminini, antioksidanları ve mineralleri içerir.
- 2 gram saflaştırılmış **balık yağı** (EPA/DHA) antienflamatuvar, insülin direncini kırıcı, kan şekerini dengeleyici, kalp hastalığını önleyici ve beyni güçlendirici bir takviyedir.
- Her gün 2.000 IU **D_3 vitamini** insülin işlevine yardımcı olur. Nüfusumuzun %80'inin vücudunda bu önemli vitamin eksiktir (multivitamininizin içerisindeki miktara ek olarak bu takviyeyi de alın).
- Günde iki kez 300-400 miligram **L-karnitin** yağların hücrelerinize taşınmasına yardımcı olur, böylece yağınızı daha etkili bir şekilde yakabilir ve metabolizmanızı hızlandırabilirsiniz.
- Günde iki kez 30 miligram **koenzim Q10** yiyecekleri vücudunuzun içerisinde enerjiye dönüştürmek için çok önemli bir besindir.
- 100 ila 150 miligram **magnezyum glisinat** (günde iki kez bir kapsül). Magnezyum aynı zamanda gevşeme mineralidir ve kaygıyı azaltmaya, uykuyu ve kan şekeri kontrolünü hatta kas kramplarını iyileştirmeye yardımcı olur. Kabızlığınız varsa magnezyum sitrat eklemeniz gerekebilir (aşağıdaki opsiyonel takviyeler listesine bkz.). Ayrıca böbrek problem-

leriniz varsa magnezyuma başlamadan önce doktorunuza danışın.

- **PGX** (toz veya kapsül formunda) kan şekerini ve ani insülin artışlarını yavaşlatan ve aynı zamanda aşerme krizlerini azaltarak kilo kaybını teşvik eden süper bir liftir. Her yemekten on beş dakika önce büyük bir bardak suyla birlikte 2-5 gram alın. Toz formunda (yarım ya da 1 ölçek) veya 3-6 kapsül olarak alınabilir; toz formu genelde daha çok işe yarar. Geceleri aşerme krizleriniz oluyorsa veya gece yemek yiyorsanız, bunu engellemek için yemekten sonra bir doz daha alabilirsiniz.
- **Probiyotikler:** 10 ila 20 milyar CFU (koloni oluşturan birim). Probiyotikler bağırsak floranızı normalleştirmenize yardımcı olur; içinizdeki bahçeyle ilgilenmek enflamasyonu azaltmanın, sindirimi iyileştirmenin hatta diyabeti ve karbonhidrat intoleransını tersine çevirmenin en iyi yollarından biridir.
- **MCT Yağı:** Günde 1-2 yemek kaşığı. Kahvenize veya milkshake'inize ekleyebilir ya da salatanıza koyabilirsiniz. Bu, metabolizmanızı hızlandıran, beyninizi besleyen ve Hindistan cevizi yağından elde edilen süper bir yağdır.
- **Elektrolitler:** E-Lyte (sıvı bir elektrolit çözeltisi) günde 1 ila 2 ölçek. Günde iki kez olmak üzere bir bardak suya ölçek olarak bir şişe kapağı dolusu dökün ve için (yani iki bardak ve iki kapak dolusu). Bu elektrolit ve tuz kombinasyonu, uygun doku hidrasyonuna yardımcı olur ve harika hissetmenizi sağlar. Karbonhidratları keserseniz çok fazla sıvı kaybedersiniz ve dengenizi koruyabilmek için daha fazla tuza ve elektrolite ihtiyaç duyarsınız.
- **Patates nişastası:** Kan şekerinizi dengelemeye ve iyi bağırsak bakterilerini beslemeye yardımcı olması için günde iki kez 240 mililitre suya 1 ila 2 yemek kaşığı patates nişastası koyun. Sağlıklı gıda mağazalarında, Whole Foods'ta veya

internet üzerinden bulması kolay olan Bob's Red Mill Genetiği Değiştirilmemiş Patates Nişastası'nı kullanın. Patates nişastası bu programda teknik olarak isteğe bağlı olsa da kesinlikle tavsiye ederim.

Neden Patates Nişastası?

Rafine karbonhidratların zararlarından yakınırken şimdi neden patates nişastasını önerdiğimi merak ediyor olabilirsiniz. Beyaz toz nişasta! Ölümcül, değil mi? Aslına bakarsanız metabolizmanızı, insülin duyarlılığınızı ve kan şekerinizi iyileştirmek de dâhil olmak üzere bazı eşsiz özelliklere sahip dirençli nişasta adı verilen özel bir nişasta türü vardır; yağ yakımını artırır, hücrelerinizde yağ depolamasını azaltır ve hatta bağırsak floranızı[3] kilo kaybını[4] destekleyecek şekilde optimize eder.

Dirençli nişasta ince bağırsakta sindirilmez; en azından sizin tarafınızdan değil. Sadece bağırsağınızdaki bakteriler tarafından sindirilir. Dirençli nişasta tükettiğinizde, bu nişasta sindirime "direnir" ve kan şekerini veya insülini yükseltmez.

Dirençli nişasta bir ***prebiyotiktir.*** Sağlıklı bağırsak bakterileriniz için gerekli bir organik veya suni gübre olarak düşünün. Bu bakteri deryası (hücrelerinizin sayısının on katından fazla ve yaklaşık bir buçuk kilogram ağırlığındadır) gereksiz değildir. Sağlığınızın hemen her kısmıyla derinlemesine ilişkilidir. Bağırsak floranızdaki dengesizlikler; obezite,[5] diyabet, kalp hastalığı, otoimmün hastalıklar, enflamatuvar bağırsak hastalıkları, kanser, depresyon,[6] anksiyete ve otizm[7] gibi birçok hastalıkla ilişkilendirilmiştir.

Bağırsaklarınızı olması gereken dengeye geri döndürmenin en iyi yollarından biri, bakterileri prebiyotik formunda iyi yiyeceklerle beslemektir. Bu yiyecekler, içerisinde inülin bulunan (insülin değil) hindiba veya yer elmasından, çözünür lif olarak karnıyarık otundan veya patates, yeşil muz ve pişirmelik muz (plantain) gibi yüksek amilozlu bitkilerden, kısacası birçok farklı formda alınabilir. Patates veya pirinç gibi nişastaları pişirmek, soğutmak ve sonrasında onları tekrar ısıtmamak, pirinç veya patateslerdeki sıradan nişastayı, dirençli nişastaya dönüştürebilir.

Dirençli nişasta bağırsağınıza ulaştığında, kötü bakterileri dışarıya atarak yararlı bakterilerin büyümesini sağlar. Kolon hücreleri için yakıt görevi

gören kısa zincirli yağ asitleri üretirler; özellikle de kanseri önleyebilen, metabolizmanızı hızlandırabilen ve enflamasyonu azaltabilen, butirat olarak adlandırılan bir yağ asidini.[8]

Dirençli nişasta aynı zamanda insülin duyarlılığını artırabilir[9] ve yemeklerden sonra kan şekerinizi azaltmaya yardımcı olabilir.[10] Başka bir deyişle, diyabetin tersine çevrilmesine yardımcı olur.[11] Gerçekten de bir çalışmada, 15 ila 30 gramı (yaklaşık 2-4 yemek kaşığı patates nişastası), obez erkeklerin vücut ağırlıklarında %10 azalma sağladığı kadar insülin duyarlılıklarını da geliştirmiştir![12]

Başka faydaları da var: Kilo kaybına yardımcı olur, yemekten sonra meydana gelen ani insülin yükselişlerini azaltır, yağ yakımını artırır ve hücrelerinizdeki yağ depolanmasını azaltır.[13] Bağırsak bakterilerini, sağlığı ve kilo kaybını destekleyecek şekilde değiştirir. Zayıf, sağlıklı bir insandan fekal örnek (dışkı örneği) alıp diyabetli birine naklederek diyabetin tersine çevrilebileceğinin farkındayız. Bana kalırsa çoğumuza patates nişastası tüketmek, fekal mikrobiyota transplantasyonu geçirmekten çok daha cazip gelir![14]

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programı gibi karbonhidrat oranı düşük bir beslenme tarzı uyguluyorsanız, beslenmenize dirençli nişasta eklemenin en iyi yolu Bob's Red Mill Genetiği Değiştirilmemiş Patates Nişastası'nı (patates unu değil) kullanmaktır. Her bir yemek kaşığında yaklaşık 8 gram dirençli nişasta bulunur. Muz ve pişirmelik muz unu da kullanabilirsiniz. Patates nişastası vücut tarafından iyi tolere edilir, suyla iyi karışır ve tadı biraz patatese benzer. O kadar kötü değil. Geceleri uyumanıza yardımcı olabilir. Ayrıca smoothie'lerinize ekleyebilir veya badem sütüne karıştırabilirsiniz (ancak ısıtılmamalıdır).

Dirençli nişasta başlangıçta gaz yapabilir çünkü iyi ve kötü bakteriler nişastayla savaşırlar. Geceleri çeyrek çay kaşığı olmak üzere küçük bir dozla başlayın ve vücudunuza alışma imkânı tanıyabilmek adına dozu yavaş yavaş artırın. Çok fazla gaz veya bağırsak rahatsızlığınız olursa, bu muhtemelen ince bağırsağınızda aşırı bakteri çoğalması (SIBO) veya aşırı maya mantarı üremesi olduğu ve bağırsağınızı iyileştirmek için bir fonksiyonel tıp doktoru tarafından tedaviye ihtiyaç duyduğunuz anlamına gelir. İçinizdeki bahçeyle nasıl ilgileneceğiniz ve sindirim semptomlarınızı nasıl düzelteceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, lütfen www.eatfatgetthin.com adresinden ***Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism*** adlı ücretsiz kılavuzu indirin.

Semptomları hafifletmeye yardımcı olacak opsiyonel takviyeler:

- **Sindirim enzimleri:** Her öğünle birlikte 1-2 kapsül. İyi bir sindirim sistemi, sağlık için kritik bir öneme sahiptir. Diyetinizi değiştirirken daha yüksek bir yağ ve daha yüksek bir lif diyetini sindirebilmek için yardıma ihtiyacınız olabilir. Ayrıca enflamasyonu da azaltabilirler.
- **Magnezyum sitrat:** 150 miligram kapsül veya tablet, günde iki ila üç kez. Kabızlığınız varsa (PGX gibi ekstra liflerden kaynaklanabilir) bu takviye oldukça önemlidir. Günde bir veya iki kez büyük tuvalete çıkmıyorsanız, bu programı uygularken hasta hissedebilirsiniz, bu nedenle ne kadar sık tuvalete çıktığınıza dikkat edin. Her gün tuvalete çıkabilmenizi sağlamak için gerekenleri yapın (kabızlık bir sorun haline gelirse çözümü için 285. sayfaya bkz.).
- **LaxaBlend** (bitkisel bir müshil): Bir gün boyunca hiç tuvalete çıkmadıysanız veya kabız hissediyorsanız geceleri 2-3 kapsül alın.
- **Tamponlanmış askorbik asit:** 500 miligram kapsül, detoksifikasyona ve kabızlığa yardımcı olmak için günde iki kez, iki ila dört kapsül (detoks semptomlarını hafifletmeyle ilgili daha fazla ipucu için 284. sayfaya bkz.).

Tüm günlük takviyelere ve dozajlara kolayca erişebileceğiniz referans tablosu için lütfen Kaynaklar bölümünün 431. sayfasına ve www.eatfatgetthin.com adresine bakınız.

PGX: Mucize Lif

Amerikalıların çoğu yeterince lif tüketmiyor. Avcı toplayıcı olarak günde yaklaşık 100 gram yiyorken işlenmiş gıda diyetiyle birlikte bu sayı günde 8 ila 15 grama hatta daha azına kadar düştü. Lifler, bağırsaklarınızdaki faydalı bakterilerin döllenmesine, bağırsak hareketlerinizi iyileştirmeye, kanser ve kalp

hastalığını önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda kilo vermenize de yardım eder. Son birkaç yıldır PGX (poliglikopleks) adı verilen özel bir lif, kapsamlı bir şekilde araştırılıyor.[15, 16, 17] Konja kökü (glukomannan) ve deniz yosunu liflerinin bir kombinasyonudur, şekerin (ve yağın) kana karışma hızını yavaşlatır ve genel olarak kan şekeri ve insülini dengeleme, iştahı azaltma ve kilo kaybına yardımcı olma etkilerine sahiptir.

Diyabetli hastalarımdan biri sadece bu özel lifi kullanarak 100 ünite insülin almayı bıraktı ve bir diğeri on sekiz kilo verdi. Bu yüzden program sırasında her öğünden önce PGX almanızı öneriyorum. Takviyelerden yalnızca bir tanesini kullanmayı seçerseniz, PGX bu program için en önemli takviyedir.

Lütfen dikkat: Lifin sisteminizde olması gerektiği gibi hareket etmesini sağlamak için her gün önerilen sekiz bardak suyu içmek çok önemlidir. Aksi takdirde kabız olabilirsiniz. Kabızlığa meyilliyseniz, bağırsaklarınızı nasıl güvenli bir şekilde temizleyeceğinizi ve bu problemden nasıl uzak kalabileceğinizi öğrenmek için lütfen 285. sayfaya bkz.

Fitness Ekipmanları

Diğer kitaplarımdan veya blogumdaki makalelerimden herhangi birini okuduysanız ya da beni televizyonda gördüyseniz, "Kötü bir diyetten egzersiz yaparak kurtulamazsınız," dediğimi muhtemelen duymuşsunuzdur. Gerçekten de öyle. Hiçbir egzersiz yağın eksik olduğu, işlenmiş gıdalarla dolu kötü bir diyetin zararlı etkilerini ortadan kaldıramaz. Bir kutu sodayı yakmak için yedi kilometre yürümeniz gerekir. Ancak bu, egzersizin sağlıklı, iyi işleyen bir metabolizma, uzun süreli sağlık ve refah için çok da önemli olmadığı anlamına gelmez. Bu programda, sağlığınızı onarmak ve metabolizmanızı sıfırlamak için gerekli olan en uygun diyetle besleniyor olacaksınız ve egzersiz, tüm bunları güçlendirmede oldukça yararlı olabilir.

Egzersiz yapmanın en büyük caydırıcılarından biri motivasyon eksikliği değil, hazırlık eksikliğidir. Hazırlığınızı tamamlayıp egzersiz yapmak için ayağa kalkmanızı ve kapıdan dışarıya adım atmanızı kolaylaştırdığınızda, büyük ihtimalle o egzersizi yaparsınız. Doğru ayakkabıları, doğru kıyafetleri ve hatta günün uygun saatini

bulmak için uğraşmak, gereksiz engeller meydana getirir. Egzersiz yapmaya başlamak için ihtiyacınız olan şeyleri hazır hale getirmek için Temel Atma Aşaması'nın bu iki gününü kullanın. Örneğin, iyi bir çift spor ayakkabısı, ağırlıklar, rahat egzersiz kıyafetleri, akıllı telefonunuza indireceğiniz motive edici müzikler gibi.

Aynı derecede önemli olan bir diğer şeyse, egzersizi günlerinize göre programlamaktır. Önümüzdeki yirmi bir gün boyunca egzersiz yapmak için her gün en az otuz dakikanızı ayırın (evet, her gün!). Bunun için plan yapın, tıpkı hayatınızda önemli olan diğer her şeyi planladığınız gibi. Takviminizde kendinizle bir randevu oluşturun. Bu, herhangi bir toplantı veya gününe yetiştirmeniz gereken herhangi bir şey kadar önemlidir. Çok meşgul ve başarılı insanlarla çalışıyorum ve her zaman egzersiz yapmaya zaman ayırıyorlar. Şahsen ben televizyon izlemiyorum çünkü yapacak çok daha eğlenceli şeyler var. Demek istediğim şu: Facebook veya sosyal medyada ne kadar zaman geçiriyorsunuz? Bir şekilde ekrana bakarak günde yedi sekiz saat harcıyoruz; bedenlerimizi hareket ettirmek için bu süre içerisinde otuz dakika bulabileceğimizi düşünüyorum. Çünkü gerçekten, sağlığınızdan daha önemli ne var ki?

Su Filtresi ve Şişesi

Detoks işlemine yardımcı olmak ve bağırsaklarınızın iyi çalışmasını sağlamak için her gün en az sekiz bardak temiz, saf su içmek çok önemlidir. Doğru malzemelere sahip olmak günlük hidrasyonu kolay bir alışkanlık haline getirecektir. Brita gibi basit bir karbon filtreli sürahi almanızı ve filtrelenmiş suyunuzu her zaman yanınızda taşıyabilmek için paslanmaz çelik veya cam şişeye doldurmanızı öneririm. Ev gereçleri mağazalarının ve süpermarketlerin çoğunda ya da internette bir filtreli sürahi ve şişe bulabilirsiniz.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın *Günlüğü*

Günlüğünüz yirmi bir gün boyunca sürekli yoldaşınız olacak. Sonuçlarınızı, düşüncelerinizi ve deneyimlerinizi kaydedebileceğiniz, size hitap eden bir not defteri veya günlük satın alabilir veya www.eatfatgetthin.com adresindeki günlüğü kullanabilirsiniz.

DEĞERLERİNİZİ ÖLÇÜN

Başlamadan önce ve programı tamamladıktan sonra ölçüm yapmak ve değerlerinizi kontrol ettirmek önemlidir. Dönüşümünüzün çetin değerlerini ve gerçeklerini görebilmenizi istiyorum!

Ölçülerinizi Alın

Programa başlamadan bir gün önce aşağıdaki ölçümleri yapın ve bunları günlüğünüze yazın (veya sağlık takip araçlarımızdan internet aracılığıyla yararlanmak için www.eatfatgetthin.com adresine gidin):

- Kilonuz: Sabah ilk iş, kıyafetsiz olarak ve tuvalete çıktıktan sonra tartılın.
- Boyunuz: Metre ve santimetre ölçüsünü alın.
- Bel ölçünüz: Bir mezura yardımıyla, kemerinizi taktığınız yerden değil, göbek deliğinizin etrafındaki en geniş noktadan ölçü alın.
- Kalça ölçünüz: Yine bir mezura yardımıyla, kalçalarınızın en geniş noktasından ölçü alın.
- Uyluk çevrenizin ölçüsü: Her iki uyluğunuzun da en geniş noktasından ölçü alın.
- Tansiyonunuz: Bu, doktorunuz tarafından veya eczanede ölçülebilir ya da evde kendiniz ölçmek için tansiyon aleti satın alabilirsiniz (www.eatfatgetthin.com adresine bkz.).

Ayrıca, 36. sayfadaki KBH testini yaptığınızdan emin olun. Eğer kolesterol profili testi veya temel laboratuvar testi yaptırmayı plan-

lıyorsanız (ki bunu yapmanızı şiddetle tavsiye ederim), işte tam zamanı. Yapmanız gereken özel testleri aşağıda bulabilirsiniz. Programı uygulamadan önceki test sonuçlarınızı ve sonrasındaki sonuçları görmek güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir.

Kan Şekerinizi Ölçtürün

Birçok insan kan şekerinin, sadece diyabetliyseniz kontrol edilmesi gerektiğini düşünür. Hiç de değil. İsteğe bağlı olsa da kan şekerinizi bu program öncesinde, esnasında ve sonrasında ölçtürmek, vücudunuzun yediklerinize nasıl tepki verdiğini görmenin basit ve harika bir yoludur. Vücudunuzun, beslenme ve yaşam tarzı hakkındaki doğru bilgilere ne kadar önemli ölçüde ve hızlı bir şekilde karşılık verdiği konusunda sizi anında ve doğrudan bilgilendirecektir.

Bazılarınız hâlihazırda bir glikoz ölçüm cihazına sahip olabilir ve kan şekerini nasıl test edeceğini biliyor olabilir. Diğerleri ise eczanelerinden bir ölçüm cihazı alabilirler. Yeni çıkan cihazların kullanımı kolaydır ve her zaman eczacınızdan size nasıl kullanıldığını göstermesini isteyebilirsiniz. Ben ACCU-CHEK Aviva kan şekeri ölçüm cihazını (bu sadece birkaç test çubuğuyla birlikte gelir; ekstra çubuğa ihtiyacınız olabilir) veya Freestyle Freedom Lite'ı (bunda da ekstra test çubuklarına ihtiyacınız olacak) oldukça beğendim.

İşte size test için yapmanızı tavsiye ettiğim protokol:

Açlık kan şekerinizi sabah ilk iş kahvaltıdan önce günü gününe ölçün. İdeal olarak, açlık kan şekeriniz 70-80 mg/dl arasında olmalıdır.

Kan şekerinizi kahvaltıdan iki saat ve akşam yemeğinden iki saat sonra ölçün. İdeal olarak, iki saatlik kan şekerleriniz asla 120 mg/dl'nin üzerine çıkmamalıdır. 140 mg/dl'nin üzerine çıkarsa, prediyabetiniz var demektir. 200 mg/dl'nin üzerine çıkarsa, tip 2 diyabetiniz var demektir. Teknik olarak, bu durumlar 75 gramlık bir glikoz yüklenmesinden sonra ortaya çıkar ancak programı uygularken bu kadar yükseğe çıkarlarsa, kesinlikle bir sorununuz var demektir. Ne yediğinize bağlı olarak bu değerlerin nasıl değiştiğine dikkat edin.

Doktorunuzla Test Planı Yapın

Bu da isteğe bağlıdır ancak programın öncesinde ve sonrasında temel laboratuvar testlerini yaptırmayı düşünmenizi öneririm. Bu laboratuvar testleri doktorunuz tarafından veya çoğu hastane veya laboratuvarda yaptırılabilir ya da SaveOnLabs (www.saveonlabs.com) gibi kişisel test şirketleri aracılığıyla sipariş edilebilir. Bu testlerin her biri hakkında daha fazla bilgi ve ayrıntılı açıklamalar için www.eatfatgetthin.com adresini ziyaret edebilirsiniz. Bu site üzerinden, bu konuda yazdığım *How to Work with Your Doctor to Get What You Need* adlı ücretsiz e-kitabıma ulaşabilirsiniz.

Tavsiye ettiğim testler şunlardır:

- **İnsülin tepki testi** iki saatlik glikoz tolerans testi gibidir ancak insülini de ölçer. Aç karnına 75 gramlık glikoz içeceği içildikten sonraki birinci ve ikinci saatlerde hem insülin hem de glikoz ölçülerek yapılır.
- **Hemoglobin A1c** son altı hafta içerisindeki ortalama kan şekerinizi ölçer. %5,5 veya üzerindeki her türlü değer yüksek kabul edilir; %6,0'dan fazlası diyabettir.
- NMR lipit veya Cardio IQ testi (kolesterol profili) LDL, HDL ve trigliseritleri ve her bir kolesterol ve trigliserit tipinin parçacık sayısını ve parçacık boyutunu ölçer. (Bu da oldukça önemlidir çünkü büyük boyutlu trigliseritler zararlıdır; yani büyük boyutlu olduğunda daha faydalı olan HDL ve LDL'nin tam tersi geçerlidir.) Bu daha yeni bir testtir ancak ben olsam doktorumdan talep ederim çünkü çoğu laboratuvar ve doktor tarafından yapılan tipik kolesterol testleri güncel değildir. Bu teste sadece LabCorp veya Quest Diagnostics aracılığıyla erişilebilir.
    - Total kolesterol – İdeal olarak 200 mg/dl'nin altında olmalıdır ancak genel profil daha önemlidir. Eğer total kolesterolünüz 300 mg/dl ve HDL'niz 100 mg/dl ise, bu

durum toplam 150 mg/dl kolesterol ve 30 mg/dl HDL'den çok daha iyidir.

- LDL kolesterol – İdeal olarak 100 mg/dl'nin altında olmalıdır ancak toplam parçacık sayısı daha önemlidir ve 1.000'den az olması gerekir, küçük LDL parçacık sayısının da 400'den az (hatta daha da az) olması daha önemlidir.
- HDL kolesterol – İdeal olarak erkeklerde 50 mg/dl'nin, kadınlarda ise 60 mg/dl'nin üzerinde olmalıdır.
- Trigliseritler – İdeal olarak 100 mg/dl'nin hatta 70 mg/dl'nin altında olmalıdır. Gerekli olanın trigliseritlerin büyük değil, küçük versiyonu olduğunu unutmayın.
- Total kolesterolün HDL'ye oranı 3:1'in altında olmalıdır.
- Trigliseritlerin HDL'ye oranı 2:1 veya ideal olarak 1:1'in altında olmalıdır (eğer 3:1'in üzerindeyse çok büyük bir ihtimalle karbonhidrat intoleransınız var demektir).

DNA Beslenme Testi

Bu özel test paneli, kilo verme ve sağlıklı olma gücünüzü etkileyebilecek genetik eğilimleri belirlemenize yardımcı olur. Sonuçlara bağlı olarak, metabolizmanızı optimize etmek adına kişiselleştirilmiş bir yaklaşım oluşturabilirsiniz. Yağ oranı daha yüksek veya daha düşük bir diyet size iyi gelebilir ya da insülin direncine ya da şeker bağımlılığına eğiliminiz olabilir. www.eatfatgetthin.com adresinden basit bir tükürük testi sipariş edebilirsiniz. Ayrıca bu sitede hastalık önleyici ve kilo vermenizi sağlayan genleri aktive etmek, hastalıkları teşvik eden ve kilo almanıza neden olan genleri de pasif hale getirmek için kişiselleştirilmiş bir öneriler kılavuzu bulabilirsiniz.

Bu yirmi bir gün boyunca yaptığınız şeylerin bir kısmı, sağlığınızı ve kilo kaybınızı geliştirmede aktif bir iş ortağı görevi görecektir, değerlerinizi tam olarak anlamak ve onları bu süre zarfında sürekli takip etmek de bunlardan biridir. Herkesin kendi vücudu

hakkında bilgi edinmesi, test sonuçlarını yorumlaması ve tüm bu bilgileri, katettikleri yolu takip edebilmeleri için kullanması gerektiğine inanıyorum.

YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN İNTERNET TOPLULUĞUNA KATILIN

Kilo vermek ve sağlıklı olmak sosyal bir aktivitedir. Bu programı tek başınıza uygulayabilirsiniz. Ancak bir arkadaş bulursanız bir gruba katılır, bir grup oluşturur veya www.eatfatgetthin.com adresindeki internet topluluğumuza katılırsanız, yolculuğunuzda kendinize yalnızca destek olacak ve bir sorunuz olduğunda veya cesaretiniz kırıldığında size yardım edecek arkadaşlar bulmazsınız, aynı zamanda iki kat daha iyi sonuçlar alırsınız.

İhtiyacınız olan tüm gereçleri edinmek ve internet üzerinden bir toplulukla bağlantı kurarak günlük destek almak için www.eatfatgetthin.com adresindeki *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* internet kursuna katılmanızı öneririm.

Ben de kendi yolunuzdan ayrılmanıza yardımcı olması için bir yaşam koçuyla çalışılması fikrinin güçlü bir savunucusuyum. Büyümemi ve gelişmemi engelleyen davranışlarımı değiştirmeme yardımcı olması için bu uygulamayı uzun yıllar boyunca başarılı bir şekilde kullandım. Benim en sevdiğim yaşam koçluğu grubu Handel Group (www.handelgroup.com) oldu. Tüm bu kaynaklara www.eatfatgetthin.com adresinden erişebilirsiniz.

DOKTORUNUZA MUTLAKA DANIŞIN

Başlamadan önce size bir uyarı notu: Program o kadar çok işe yarıyor ki kan şekeri ve tansiyonunuz sadece bir iki gün içinde önemli ölçüde düşebilir. İlaç ya da insülin kullanıyorsanız, başınıza bir iş gelmemesi için kan şekerinizi ve tansiyonunuzu dikkatle takip etmeli ve ilaç dozunuzu doktorunuzla birlikte azaltmalısınız. Kan şekerinizin veya kan basıncınızın bir hafta boyunca biraz yüksek olması neredeyse hiçbir tehlike oluşturmaz (şekeriniz 300 mg/dl'nin

"İlaç kullanmayı bu kadar çabuk bıraktığıma hâlâ inanamıyorum. Kan şekeri ve tansiyon değerlerim ilaç kullandığım zamankinden daha düşüktü. Benim için âdeta bir mucize gibiydi... Sağlığım HİÇBİR ilaç olmadan geri döndü!"
– Joanne Schwien

altındaysa ve tansiyonunuz 150/100'ün altındaysa) ancak kan şekeri veya tansiyondaki ani düşüşler hayati tehlikeler yaratabilir. İnsülin veya ağız yoluyla alınan hipoglisemik bir ilaç kullanıyorsanız, kan şekeriniz önemli ölçüde düşebileceğinden özellikle dikkatli olmanız gerekir. Bu yüzden bu yolculuğa başlamadan önce sağlık uzmanınızla iletişime geçtiğinizden emin olun.

BİRİNCİ AŞAMA KONTROL LİSTESİ:

- Mutfağınızı baştan yaratın ve zararlı şeyleri atın.
- Kilerinizi ve buzdolabınızı 243. sayfada listelenen gerekli malzemelerle doldurun.
- Yağ korkunuzla başa çıkmak için 242. sayfadaki soruların cevaplarını günlüğünüze yazın.
- 15. Bölüm'ü okuyun ve bu doğrultuda ilk hafta için alışveriş yapacağınız yemekleri seçin.
- Takviyelerinizi satın alın.
- Fitness kıyafetlerinizi ve gerekli tüm ekipmanlarınızı hazırlayın.
- Bir filtreli sürahi ve su şişesi satın alın.
- Tüm vücut ölçülerinizi alın ve bunları günlüğünüze yazın (ağırlık, boy, bel ölçüsü, kalça ölçüsü, tansiyon ve ideal olarak kan şekeri).
- 255. sayfada belirtilen isteğe bağlı testlerden herhangi birini yapın.
- Programa başlamadan önce doktorunuza danışın.

13

İkinci Aşama: *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* Programı

Yağ Yiyin, Yağ Yakın basit ve takibi kolay bir programdır. Kilo kaybını en üst düzeye çıkarmak ve sağlığınızı ideal hale getirmek için neyin nasıl yenileceğinin ve ne yapılacağının temellerini öğrenebilmeniz adına bu programı bir çalışma şablonu gibi tasarladım.

Her bir gün 11. Bölüm'de bahsettiğim üç ana unsuru içerir:

- **Beslenme:** Ne yiyip içeceğinizi, nelerden kaçınacağınızı ve hangi günlük takviyeleri alacağınızı kapsar.
- **Harekete Geçme:** Bu programda ne zaman, ne kadar egzersiz yapılması gerektiğinden ve ideal egzersizlerden bahsedeceğim.
- **Canlanma:** Yeteri kadar rahatlamanız ve uyumanız için size basit stratejiler vereceğim.

BESLENME

Kalori saymayacak, yemeklerinizi tartmayacak veya yemek yemeyi bir angaryaya dönüştüren diğer başka şeyleri yapmayacaksınız. En önemlisi, yoksun ve aç hissetmeyeceksiniz!

İşte her gün neler yemeniz ve nelerden kaçınmanız gerektiğine dair temel yönergeler. 267. sayfadan itibaren bu programda özellikle

hangi yiyeceklerin daha uygun olduğu hakkında daha fazla detaylı bilgi bulacaksınız.

Ne Yemeli?

- **Yağ:** Sadece iyi, sağlıklı yağlar ve temiz (otla beslenmiş veya sürdürülebilir şekilde yetiştirilmiş) hayvansal gıdalar kullanın (tam liste için 267. sayfaya bkz.). Her öğününüze en az bir porsiyon yağ eklemelisiniz. Sağlıklı yağların en iyi kaynakları avokado, sızma zeytinyağı, kabuklu yemişler ve tohumlar, sızma Hindistan cevizi yağı, organik Hindistan cevizi sütü, tam organik yumurta, sardalya, yabani somon, uskumru ve ringa balığı gibi yağlı balıklar, otla beslenmiş kuzu, bizon ve sığır eti ve organik kümes hayvanlarının etleridir. Salata soslarına veya smoothie'lere MCT yağı da ekleyebilirsiniz. MCT yağı tatsızdır, bu nedenle Hindistan cevizi yağının aromasını istemediğiniz yerlerde kullanılabilir, mesela salatada. Tipik bir yağ porsiyonu bir yemek kaşığı yağ, bir avuç kabuklu yemiş ya da tohum, 115 gram balık veya hayvansal proteindir. Günde en az dört beş porsiyon yağ tüketmelisiniz. En iyi yağ seçeneklerinin tam listesi için 268. sayfaya bkz.
- **Protein:** Her öğünde yaklaşık 115-170 gram protein tüketin (en iyi proteinlerin tam listesi için 270. sayfaya bkz.). Ortalama bir insanın günlük olarak vücut ağırlığının her kilogramı için 1,5 gram proteine ihtiyacı vardır; kuvvetli bir şekilde egzersiz yapıyorsanız veya bir hastalıktan kurtulma dönemindeyseniz bu miktara ayar çekmeniz gerekebilir. Vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin, o zaman anlarsınız. Her gün deneyerek ve gözlemlerinizi kaydederek öğrenebilirsiniz. Proteinin azlığına ya da çokluğuna göre nasıl değiştiklerini görmek için açlığınızı, enerji düzeyinizi, aşerme krizlerinizi, uyku sürenizi ve kalitesini kontrol edin.

Yorgun veya halsiz hissediyorsanız bu, daha fazla proteine ihtiyacınız olduğunu gösteren bir işaret olabilir.

- **Karbonhidratlar:** Beslenmenizin çoğunu karbonhidratlar oluşturmalıdır. Şoke oldunuz, değil mi? Ama ben simitten, pilavdan, patatesten veya kurabiyeden değil, bütün bitkisel gıdalardaki karbonhidratlardan söz ediyorum. Bütün sebzeler karbonhidrattır. Brokoli, kuşkonmaz ve taze fasulye karbonhidrattır. Aslında vitaminler, mineraller, fitokimyasallar ve liflerle dolu nişastasız sebzeler, her öğünde tabağınızın %50-75'ini oluşturmalıdır. Bu gıdalardan istediğiniz kadar yiyebilir, tabağınızı boşaldıkça bunlarla doldurabilirsiniz! Kabuklu yemişler ve tohumlar da (protein ve yağın yanı sıra) karbonhidrat içerir, meyveler de aynı şekilde.
- **Atıştırmalıklar (isteğe bağlı):** Günde ihtiyaç duyarsanız en fazla iki kez atıştırmalık tüketebilirsiniz. Kolay atıştırmalık seçenekleri bir avuç çiğ fındık; badem veya kaju ezmesi, zeytin ezmesi veya tahinle birlikte çiğ sebzeler; deniz tuzu, karabiber serpilmiş ve limon veya misket limonu sıkılmış yarım avokado. IV. Kısım'da lezzetli atıştırmalık tarifleri bulacaksınız.
- **Tuz:** Karbonhidratları kestiğinizde vücudunuz daha fazla tuza ihtiyaç duyar. Başlangıçta su ve tuz kaybedersiniz, yeterince tuz tüketmezseniz (günde bir iki çay kaşığı deniz tuzu) yorgun, zayıf hisseder ve egzersiz yapamazsınız. Tuza duyarlı yüksek tansiyonunuz varsa, tansiyonunuzu günlük olarak takip edin ve normal düzeyde tutmanıza yardımcı olacak şekilde tuz tüketiminizi ayarlayın. İşte bu yüzden E-lyte formundaki elektrolit takviyelerini almanızı öneriyorum.
- **Meyve:** Aşağıdaki meyvelerden (fakat yalnızca bunlardan) öğünlerinize günde 90-180 gram arası dâhil edebilirsiniz: orman meyveleri, nar taneleri, karpuz (çoğunlukla su olduğu

için çok düşük bir glisemik yüke sahiptir), limon, misket limonu veya kivi.

- **Kemik suyu:** Gıda duyarlılığından, zararlı bakterilerin aşırı çoğalmasından veya aşırı antibiyotik kullanımından kaynaklanan sızıntılı bağırsakların iyileşmesine yardımcı olmak için günde 125-250 gram sebzeli kemik suyunun (tarifi için 400. sayfaya bkz.) tadını çıkarın. Sızıntılı bağırsağa sahip olmak, bakteriyel toksinlerin ve gıda proteinlerinin kan dolaşımınıza "sızmasına" izin vererek enflamasyona ve kilo alımına neden olur. Ayrıca kemik suyu enflamasyonu azaltır, vücudunuza zengin bir mineral kaynağı sunar (kalsiyum, magnezyum, potasyum, silikon, kükürt ve fosfor), vücudunuzu geliştiren kolajenleri ve besinleri temin eder. Bir hafta yetecek kadar hazırlayın ve buzdolabında veya dondurucuda saklayın.
- **Kahve (isteğe bağlı):** Kahve seviyorsanız, her gün en kaliteli çekirdeklerden hazırladığınız bir fincan kahve sorun değildir. 326. sayfadaki Kurşungeçirmez Kahve'yi deneyin ya da sadece bir yemek kaşığı sızma Hindistan cevizi yağını veya sadeyağı süt ya da krema yerine kahvenize karıştırın. İsterseniz, bu kahveyi kahvaltı yerine içebilirsiniz çünkü içerisinde bol miktarda sağlıklı yağ mevcuttur ve sizi birkaç saat boyunca tok tutacaktır. Lütfen şeker veya başka tatlandırıcı koymayın!
- **Su:** Gün boyunca en az sekiz bardak saf, temiz su için.

Ayrıca 245. sayfada ayrıntılı olarak verilen günlük takviyeleri alın. Neyi ne zaman almanız gerektiğiyle ilgili bir başvuru kılavuzuna hızlı ve kolayca erişmek için 431. sayfadaki Kaynaklar bölümüne bkz.

Sızıntılı Bağırsak Nedir ve Kilo Kaybı ile Sağlık Açısından Neden Önemlidir?

Ne yazık ki modern insanlar olarak içsel bahçelerimize zarar veren ve kilo alımı, diyabet, kanser, kalp hastalığı, depresyon ve hatta otizme neden olan zararlı bakterilerin büyümesini teşvik eden birçok şey yaptık. İlk olarak beslenmemiz bütün, işlenmemiş, lif oranı yüksek, şeker oranı düşük gıdalardan oluşuyorken bu beslenme tarzını bağırsak bakterilerimize zarar veren şeker oranı yüksek, içerisinde aşırı işlenmiş gıdalar bulunan, lif oranı düşük, yüksek miktarda omega 6 yağı içeren (soya yağı)[2] bir diyetle önemli ölçüde değiştirdik. Bazı kanıtlar, belirli GDO'ların (genetiği değiştirilmiş gıdalar) bağırsak bakterilerimize zarar verdiğini gösteriyor. Ayrıca annenin doğum kanalından geçerken bebeğin bağırsaklarının normal kolonizasyonunu engelleyen sezaryen ameliyatlarında bir artış gözlemledik.[3] Ayrıca sindirim ve bağırsak bağışıklık sisteminin normal gelişimi için gerekli olan emzirmede de bir azalma yaşadık.[4] Antibiyotikler, antiasitler, antienflamatuvarlar, doğum kontrol hapları, hormonlar ve steroitler gibi bağırsağı mahveden ilaçların aşırı kullanımı bağırsak florasında değişikliklere neden oldu ve bağırsaklarımızın astarına zarar verdi.

Bu durum, bakteriyel ürünlerin, toksinlerin ve gıda proteinlerinin kan dolaşımınıza "sızmasına" ve bağışıklık sisteminizle etkileşime girmesine, enflamasyon oluşturmasına; insülin direnci, kilo alımı ve hatta kalp hastalığı, diyabet, kanser, alerji ve otoimmün hastalıklara yol açan sızıntılı bağırsak oluşumuna neden olur. Hatta bazıları aşırı hijyenik, yüksek derecede sterilize edilmiş dünyamızın (sürekli el yıkama, kirden kaçınma gibi), bakterilerle iç içe yaşadığımızda ortaya çıkan normal bağışıklık işlevini olumsuz yönde etkilediğini öne sürüyor. Tipik bir örnek: Çiftliklerde büyüyen veya gelişmekte olan ülkelerde yaşayan insanlarda astım, alerji ve otoimmün hastalıkları, öyle yerlerde yaşamayanlardan daha az görülür.[5]

Öğünlerle ilgili olarak akılda tutulması gereken bazı tüyolar:

- **Kahvaltı:** En iyi sonuç için kahvaltıda sadece yağ, protein ve/veya sebze tüketin. Yumurtalarınıza biraz ıspanak ekleyin

veya Üç Kat Yeşil Smoothie, Kurşungeçirmez Kahve veya IV. Kısım'daki diğer kahvaltı tariflerinden herhangi birini deneyin.

- **Öğle Yemeği:** Öğle yemeği tabağınız %75 oranında nişastasız sebzelerden ve %25 oranında proteinden oluşmalıdır, tabii ki sos olarak zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı veya yağlı balıkların, etlerin, kabuklu yemiş ve tohumların yağlarını da içermelidir (sebze ve protein kaynakları için 270. ve 273. sayfalara bkz.).
- **Akşam Yemeği:** Akşam yemeği de öğle yemeğiyle aynıdır. İsterseniz, akşam yemeğinize 65-130 gram tatlı patates, kış kabağı veya yaban havucu gibi nişastalı sebzeler ekleyin (nişastalı sebzeler için 276. sayfaya bkz.).

Nelerden Kaçınmalı?

1. **Gluten:** Bu maddeyi içeren her şey. Her yerde gizlidir, bu nedenle gizli gluten veya buğday ürünlerini bulmak için etiketleri dikkatlice okuyun (bu gizli isimleri öğrenmek ve yiyeceklerimizdeki gluten kaynaklarını keşfetmek için www.celiac.org sitesine bkz.). Gluten buğday, çavdar, arpa, yulaf, kamut, kavuzlu buğday ve tritikale veya bu ürünlerden yapılmış herhangi bir şeyin içerisinde ve soya sosunda bulunur. Glutensiz yulaftan bile şüphelenmelisiniz çünkü kullanılan ortak malzemelerden dolayı gluten bulaşma ve çapraz reaksiyon ihtimali vardır! Bundan kaçınmanın en iyi yolu, glutensiz olduğundan %100 emin olmadığınız sürece fabrikada yapılan hiçbir şeyi yememek ve sadece bütün, taze yiyecekleri tüketmektir. Ayrıca restoranlara giderken uyanık olun çünkü restoran mutfaklarında ortak kullanılan aletlerden dolayı gluten bulaşma ihtimali yüksektir. Glutene duyarlıysanız, azıcık gluten bile sorunlara neden olabilir.
2. **Tüm tahıllar:** Pirinç, kinoa, karabuğday, darı ve diğer tüm tahıllardan kaçının. Tam tahıllar sağlıklı beslenmenin bir parçası olabilir ancak yine de nişastadırlar ve kan şekeri ile insülini

yükseltebilirler. Ayrıca bazı bireylerde bağırsak problemlerine ve enflamasyona yol açabilirler. Bu durum sonsuza kadar sürmeyecek (yirmi bir gün sonra bunları yeniden beslenmenize eklemeyi tercih edebilirsiniz) ancak şimdilik sisteminizi sıfırlamayı amaçlıyoruz ve bu tahılları beslenmenizden çıkarmak, bağırsaklarınızı iyileştirmenize ve kilo alımıyla sonuçlanan ani insülin artışlarını azaltmanıza yardımcı olacaktır. Tahıl tüketimine yirmi bir gün ara vermek ve daha sonra tekrar beslenmenize dâhil etmek, tahılların sağlığınızı nasıl etkilediğini tespit etmenize yardımcı olabilir.

3. **Tüm süt ürünleri:** Bunun tek istisnası, hemen hepsi programda izin verilen otla beslenmiş hayvan tereyağı, arıtılmış tereyağı ve sadeyağdır. Süt alerjiniz veya hassasiyetiniz olduğunu biliyorsanız, tüm süt proteinleri içerisinden çıkarıldığı için arıtılmış tereyağını tolere edebilirsiniz. Otla beslenmiş hayvan tereyağı ve sadeyağ, içerisinde birçok antioksidan ve metabolizmayı hızlandıran CLA gibi sağlıklı yağlar barındırır. Süt ve süt ürünleri en yaygın alerjenlerden biridir ve birçok insanda önemli derecede enflamasyona neden olur. Sorunlara neden olan yağ değildir; bağışıklık sisteminizi tetikleyen proteinlerdir. İşte bu yüzden arıtılmış tereyağı ve sadeyağ, süt ürünlerine duyarlı çoğu insan için faydalıdır.
4. **Bakliyatlar:** Bakliyatlarda nişasta bir hayli çoktur ve kan şekeri dengesi için ideal değildir. Ayrıca lektin adı verilen enflamatuvar bileşikler içerirler ve enflamasyonu yatıştırmak istediğiniz için bunları yirmi bir gün boyunca tüketmemelisiniz. Sindirimleri de o kadar kolay değildir. Bakliyat yasağının tek istisnası GDO'suz, organik tofu veya tempeh (parçalanmış veya fermente edilmiş, dolayısıyla sindirimleri kolay soya fasulyeleri), taze fasulye, tatlı bezelye ve sultani bezelyedir.
5. **Tüm meyveler:** Tabii ki "Ne Yemeli?" adlı bir önceki alt başlıkta listelenenler hariç. Meyveler antioksidanlar, faydalı lifler ve besin maddeleriyle doludur. Ancak aynı zamanda bir şeker kaynağı

olabilirler ve insüline dirençli olan, kilo vermeye veya şeker bağımlılığından kurtulmaya ve metabolizmalarını sıfırlamaya çalışan bireyler için bir tetikleyici işlevi görebilirler. Pek çok insanın şeker yerine meyve tüketimini abarttığına şahit oldum. Vücudunuzu sıfırladıktan sonra aşırıya kaçmadan meyveleri beslenmenize geri ekleyebilirsiniz.

6. **Rafine bitkisel yağlar:** Bu kategori mısır, kanola, soya, ayçiçeği, aspir gibi yağları içerir. Bunlar çok sayıda enflamatuvar omega 6 yağı ve toksik kirleticiler barındırır. Bu yağlardan sonsuza kadar uzak durun. Sızma zeytinyağı candır!
7. **Her türlü işlenmiş gıda:** Katkı maddesi, koruyucu, gıda boyası veya MSG içeren hiçbir şeyi tüketmeyin. Pastırma, salam, konserve etler, sosis gibi işlenmiş etler de bu kategoriye dâhildir. Spam suşiyle vedalaşın sevgili Hawaililer. Bunları sonsuza dek hayatınızdan çıkarmalısınız.
8. **Yapay tatlandırıcılar:** Bunlar obezite, diyabet ve nörolojik problemlerle ilişkilidir. Bunlardan kaçın ve asla arkanıza bakmayın.
9. **Doğal tatlandırıcılar:** "Şekerli" bir tat, hayatın en büyük zevklerinden biridir. Ancak metabolizmanızı sıfırlamak ve beyninizi şeker bağımlılığından kurtarmak için bal, akçaağaç şurubu, çiğ şeker gibi doğal tatlandırıcılara yirmi bir gün ara vereceğiz. Bu, hayatınızdaki şekerli tatlarla

> "Şarabı bırakmanın zor olacağını düşünmüşüm ancak enflamasyonum azaldığı için ağrılarımı dindirmek amacıyla alkol almama gerek kalmadı. Diz ağrımı gidermek için planladığım fizik tedavi seansını iptal ettim çünkü artık ihtiyacım kalmamıştı! Bu, üç hafta içinde on santimetre karın yağı vermek kadar heyecan vericiydi. Bir süredir buğday ve süt ürünlerinin benim için iyi olmadığını biliyordum ama enflamasyonumun bu ürünlerin tüketimiyle ne kadar yakından ilişkili olduğunu fark etmemiştim. Şimdi bu yiyeceklerden kaçınmaya daha da motive olmuş durumdayım."
> – Polly Stecyk

doğru bir ilişkiye girmenizi sağlayacak ve sonrasında sadece birazı size yeterli gelecektir.

10. **Karragenan:** Kuru yemiş ve diğer bitkisel sütlerde kullanılan, vücutta sızıntılı bağırsak sendromuna ve enflamasyona neden olabilen bir "doğal kıvam artırıcı"dır.
11. **Alkol:** Bu da zaten sadece şekerin başka bir formudur.

Faydalı Yağ Kaynakları

Aşağıdaki sağlıklı yağları günlük beslenmenize ekleyin. Günde en az üç beş porsiyon yağ eklediğinizden emin olun. Her biri için porsiyon boyutları parantez içinde verilmiştir.

- Sızma Hindistan cevizi yağı (1 yemek kaşığı)
- Sızma zeytinyağı, avokado yağı, makademya fındığı yağı, ceviz yağı, badem yağı (1 yemek kaşığı); bunları salatalarda veya güveç/yahnilerde kullanın çünkü yüksek ısıda pişirmeye uygun değiller. Yüksek ısıda pişirmek için Hindistan cevizi yağı veya sadeyağ kullanın.
- MCT yağı (günde 1-2 yemek kaşığı). Ben NuMedica'nın MCT yağını tercih ediyorum.
- Organik Hindistan cevizi sütü (60 ml). Benim kişisel favorim Native Forest markası; konserveleri BPA içermiyor.
- Avokado (yarım ila bir bütün avokado)
- Sardalya, uskumru, ringa balığı, siyah morina ve yabani somon gibi yağlı balıklar (115 ila 170 gram); bunları haftada üç dört kez öğünlerinize eklemeyi hedefleyin.
- Kabuklu yemişler ve tohumlar (iki üç avuç); yer fıstığı dışında diğer tüm yemişleri tüketebilirsiniz.
- Zeytin (45 gram)
- Otla beslenmiş hayvan tereyağı, arıtılmış tereyağı veya sadeyağ (1 yemek kaşığı); süt ürünlerine alerjiniz varsa, sadece sadeyağ kullanın.

EN FAYDALI YAĞLARI İÇEREN GIDALAR KILAVUZUNUZ

Hayvansal Protein

Kuzu eti, otla beslenmiş
Karaca veya geyik eti, otla beslenmiş
Deve kuşu eti, otla beslenmiş
Bizon eti, otla beslenmiş
Sığır eti, otla beslenmiş

Kümes Hayvanları

Sadece hormon veya antibiyotik içermeyen, organik olanlar
Yumurta – çiftlik, omega 3 veya organik
Tavuk – derili veya derisiz
Ördek
Hindi

Deniz Ürünleri

Balık – sürdürülebilir ve düşük toksin (Cıva) içerikli
Balık seçenekleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için Çevre Çalışma Grubu (ewg.org), Seafood Watch (seafoodwatch.org) veya Doğal Kaynakları Koruma Konseyi (nrdc.org) sitelerini ziyaret edin. Temiz, sürdürülebilir çiftlik balıklarının veya sürdürülebilir şekilde yakalanan balıkların en iyi markalarını bulmak için Clean Fish (cleanfish.com) sitesini ziyaret edin. Bu listede olmayan balıklardaki toksin miktarı yüksektir veya sürdürülebilir bir şekilde çiftlikte yetiştirilmez veya yakalanmaz.

Hamsi
Kedi balığı
Ringa
Uskumru
Sardalya
Dil balığı (Pasifik)
Mürekkep balığı (kalamar)
Tatlı su çipurası
Alabalık (tatlı su)
Yabani somon (konserve)
Yabani somon (taze) veya organik somon

Kabuklu Deniz Ürünleri

Karides
Deniztarağı
İstiridye
Midye
Yengeç

Süt Ürünleri

Otla beslenmiş hayvanın sütünden üretilen tereyağı
Otla beslenmiş hayvanın sütünden üretilen sadeyağ
Otla beslenmiş hayvanın sütünden üretilen arıtılmış tereyağı

Bitkisel Kaynaklı Sütler

Carragenan veya tatlandırıcı içermediklerinden emin olun. En iyisi ev yapımıdır.

Kaju
Kenevir
Badem
Hindistan cevizi

Kabuklu Yemişler

Badem
Pekan cevizi
Makademya fındığı
Brezilya fındığı
Kaju
Fındık
Kestane
Ceviz

Tohumlar

Çiya
Kenevir
Keten
Susam
Çörek otu
Kabak çekirdeği
Ay çekirdeği

Yemiş ve Tohum Ezmeleri

Badem
Makademya fındığı
Fındık
Kaju
Pekan cevizi
Ceviz
Ay çekirdeği

Bitkisel Doymuş Yağlar

Sızma organik Hindistan cevizi ezmesi (yemek pişirmek için kullanmayın)
Sızma organik Hindistan cevizi yağı (yüksek ısıda pişirmek için en iyisi)
Hindistan cevizi sütü (konservede olmalı, kutuda satılan veya içerisinde garip malzemeler bulunan paketlenmiş ürünleri kullanmayın)
Palm yağı (yalnızca sürdürülebilir olanlar; CSPO etiketi olmasına dikkat edin veya Nutiva'nın kırmızı palm yağını veya Spectrum palm yağını satın alın)

Sağlıklı Yağlar

Sızma zeytinyağı (sadece çok düşük ısıda pişirmek için)
Badem yağı (salatalar için)
Ceviz yağı (salatalar için)
Makademya fındığı yağı (salatalar için)
Susam yağı (ekspeller preslenmiş olanlar sadece daha yüksek ısıda pişirmek için)

Sağlıklı Yağ İçeren Diğer Gıdalar

Zeytin
Avokado
Kakao yağı
Bitter çikolata (yirmi bir günün sonunda bir ödül olarak)

Protein Alabileceğiniz Sağlıklı Kaynaklar

Protein gün boyunca öğünlerinize dağıtılmalıdır çünkü vücut, kas sentezi için herhangi bir öğünde sadece 30-40 gramını kullanabilir. Düzenli protein alımı termojenez, yani metabolik ısı dediğimiz şeyin artmasına da yardımcı olur. Protein, metabolik hızınızı tam anlamıyla artırır ve böylece kalori yakmanız da artar.[6] Örneğin, kahvaltılarınıza protein ekleyerek kalori yakımınızı artırabilirsiniz, böylece yılda yaklaşık on bir kilo verebilirsiniz.

Protein için en iyi seçenekleriniz:

- Organik gezen tavuk yumurtası veya omega 3 yumurtaları (sınırsız miktarda)
- Otla beslenmiş, organik, sürdürülebilir bir şekilde yetiştirilmiş kuzu, sığır, bizon, karaca veya başka bir av eti, haftada en fazla üç dört kez. İçerisinde diğer hayvanlardan daha fazla toksin biriktiren domuz etinden kaçının. Otla beslenen veya sürdürülebilir bir şekilde yetiştirilen ürünleri nasıl tedarik edeceğinizi öğrenmek için Çevre Çalışma Grubu'nun Meat Eater's Guide'ına göz atın (www.ewg.org/meateatersguide).
- Sardalya, uskumru, ringa, karabalık ve yabani somon gibi yağlı balıklar haftada en az üç dört kez. Hatırlayacağınız üzere bunlar da iyi yağ kaynaklarıdır, böylece bir taşla iki kuş vurmuş olursunuz. Organik dondurulmuş veya konserve balık siparişi vermek için Vital Choice Wild Seafood & Organics (www.vitalchoice.com) adresini ziyaret edin.
- İstiridye, midye, karides, deniztarağı ve yengeç de dâhil olmak üzere kabuklu deniz ürünleri. İçerisinde yüksek miktarda cıva bulunan ıstakozdan kaçının.
- Kalamar veya ahtapot.
- Organik kümes hayvanları (tavuk, hindi, ördek).
- GDO'suz organik tofu veya tempeh.
- Kenevir, çiya, kabak çekirdeği, susam da dâhil olmak üzere tohumlar (günde en fazla iki üç avuç).
- Badem, makademya fındığı, ceviz, pekan cevizi ve Brezilya fındığı da dâhil olmak üzere kabuklu yemişler (günde en fazla iki üç avuç). Baklagiller familyasından olan fıstıklardan kaçının.

Peki Ya Protein Tozları?

Bu programı uygularken iki nedenden dolayı (hem vegan hem de hayvansal) protein tozlarından kaçınmanızı öneririm. Birincisi, bu protein tozlarının çoğu normal metabolik fonksiyonunuza müdahale eden ve sizi aşerme krizi döngüsüne hapseden tatlandırıcıları ve

aroma vericileri içerir. Stevya gibi "sağlıklı" tatlandırıcılar bile kilo kaybı, kan şekeri kontrolü veya yiyecek ve tatlılara olan bağımlılığı normalleştirmek için uygun değildir.

İkincisi, bu program metabolizmanızı sıfırlamak için yiyecekleri ilaç olarak kullandığından, amacınız sadece gerçek ve işlenmemiş yiyecekler tüketmek. Protein tozları yapısı gereği işlenir, bu nedenle besin içerikleri zarar görmüş olabilir. Protein, yağ ve fitobesinleri herhangi bir ısıya maruz bırakmak, vücudumuzu beslemek adına yararlandığımız moleküler yapıların doğasını değiştirir.

Bu bilgilerin ışığında, smoothie'lerinize biraz protein tozu ilave etmek size iyi geliyorsa, enerji ve glikoz seviyeleriniz üzerinde olumlu bir etkiye sahipse, en iyi tercihi yapmak için şu yönergeleri izleyin:

1. Kenevir veya çiya gibi bitkisel proteinleri, yumurta proteinlerini, kolajen proteinini veya bunların bir kombinasyonunu tercih edin. Ayrıca bazen düşük alerji riskine sahip kaliteli bir protein olan hidrolize sığır proteinini de öneriyorum. Bezelye proteininden kaçının; uzun vadede faydalı olabilir ancak bu yirmi bir gün boyunca kullanmamalısınız.
2. Sade, tatlandırılmamış ve şekersiz çeşitlerini arayın. İçerisinde şeker alkolü veya "doğal" aromalar gibi hiçbir şey olmasın. Az bir miktar stevya çoğu insana iyi gelir. İlk yirmi bir gün boyunca tatlandırıcıları beslenmenizden tamamen çıkarmanızı tavsiye etsem de biraz protein tozu kullanmak istiyorsanız (özellikle veganlar için söylüyorum), o zaman shake'inizin içine biraz stevya koyabilirsiniz ancak diğer yiyeceklere değil!
3. Her gün protein tozu tüketmekten kaçının. Aynı proteini konsantre formlarda tekrar tekrar tüketmek, bu proteinin alerjenik olma potansiyelini artırır. Proteininizi, smoothie veya shake'lerinizde fındık ezmesi veya tohum gibi kullandığınız diğer tüm gıda protein kaynaklarıyla dönüşümlü olarak değiştirin ya da yumurta veya et bazlı bir kahvaltı tercih edin.

İyi Karbonhidratlar

Günümüzde insanların karbonhidratlardan korkması oldukça standart bir hale geldi. Sorun karbonhidratlar değil, başlı başına *yanlış* karbonhidratlar. Rafine tahıllar, işlenmiş gıdalar, şekerli kahvaltılık gevrekler ve atıştırmalıklar... Kesinlikle haklısınız, daha önce paylaştığım diğer bütün nedenlerden dolayı bu karbonhidratlara karşı dikkatli olmalıyız. Karbonhidratları kötülüyormuşum gibi gelebilir ama bahsettiğim rafine, işlenmiş karbonhidratlar: her türlü un ve şeker. Gerçek şu ki tüm sebzeler karbonhidrattır. Evet, brokoli de bir karbonhidrat! Yani bu işin püf noktası *doğru* karbonhidratlar.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programındaki karbonhidratlar faydalı olanlardır: sebzeler ve bitkisel gıdalar. Beslenmenizin çoğu işlenmemiş bitkisel gıdalardan oluşmalı ve bütün bitkisel gıdalar (sebzeler, meyveler, kabuklu yemişler ve tohumlar) karbonhidrat içerir. Bitkiler güçlü antioksidanlar, vitaminler, mineraller ve önemli derecede iyileştirici özelliklere sahip fitobesinler içerir. Örneğin brokoli, vücudunuzun kanseri detoksifiye etmesine ve önlemesine yardımcı olan glukosinolatlara sahiptir. Domateslerde, başka bir antikanser bileşiği olan likopen bulunur. İşlenmemiş bitkisel gıdalarda bulunan şaşırtıcı bileşikler hakkında daha fazla bilgi edinmek için World's Healthiest Foods (www.whfoods.com) sitesinden en sevdiğiniz meyve ve sebzeleri aratmanızı öneririm.

Bu programda karbonhidratların miktarını saymayacak olsanız da (doğru yiyecekleri seçtiğinizde miktarları konusunda endişelenmenize gerek kalmayacak), bazı karbonhidratların (örneğin, brokoli veya kabuklu yemişler gibi) neden un ve şeker gibi diğer karbonhidratlardan daha iyi olduğunu anlamanın yararlı olduğunu düşünüyorum. İşin aslı şu ki bu durum, herhangi bir yiyeceğin *net karbonhidratını* veya belirli bir karbonhidratın metabolizmanız üzerindeki net etkisini belirleyen lif içeriğine bağlıdır. Net karbonhidrat, lif miktarının (gram) toplam karbonhidrat miktarından (gram) çıkarılmasıyla hesaplanır. Yani bir porsiyonda 45 gram karbonhidrat ve 15 gram lif varsa, net karbonhidrat 30 gramdır.

Beslenmenizdeki lif miktarını artırırsanız, karbonhidratların kan şekeriniz üzerindeki yükseltici etkisini hafifletmiş olursunuz. Daha fazla yağ tükettiğinizde, bağırsağınızdaki gerekli flora dengesini korumak için daha fazla lif tüketmeniz gerekir. Bu program sadece beslenmenizdeki yağ miktarını artırmakla ilgili değildir, aynı zamanda doğru dengeyi bulmakla da ilgilidir. Daha önce de söylediğim gibi dirençli nişasta ve PGX, karbonhidratların kan şekeri ve insülin üzerindeki etkisini azaltmayı sağlar, dolayısıyla kilonuzu, metabolizmanızı ve hatta kolesterolünüzü yönetmenize yardım eder.

Unutmamanız gerekir ki seçtiğiniz karbonhidratın kalitesine odaklanmak, net karbonhidrat miktarları hakkında endişelenmekten daha önemlidir. Yiyeceklerin gramlarını veya kalorilerini saymanıza gerek yok. Sadece doğru yiyecekleri seçmelisiniz, gerisini vücudunuz halleder. Kaliteye odaklandığınızda, miktarı düşünmeniz gerekmez çünkü iştahınız doğal olarak düzene girer (haliyle 750 kalorilik, yani yaklaşık 2 kilogram brokoli yiyemezsiniz!). Düşük kaliteli, işlenmiş, şekerli veya rafine edilmiş gıdalar tükettiğimizde, iştahımızı ve metabolizmamızı düzenleyen normal mekanizmalarımız tamamen raydan çıkar. *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının ardında yatan bilim, biyolojimizi orijinal fabrika ayarlarına döndürebilmek içindir, böylece ne kadar yediğimizi düşünmek, kısıtlamak veya kontrol etmek zorunda kalmadan bedenlerimiz ve zihinlerimizle dengede olarak kolayca ve doğal bir şekilde yaşayabiliriz. Sadece doğru yiyecekleri yemeye odaklanırsak, gerisi kendi kendine hallolur. Vücudunuzdaki fazla kiloları verebilir ve yeni, sağlıklı bir dengeye kavuşabilirsiniz.

Kaliteli bir karbonhidrat hem fitobesinler hem de lif içerir. Tam, işlenmemiş olmalı ve tarladan çıkıp tabağınıza ulaşana kadar aldığı yol çok kısa sürmeli. Brokolinin tabağınıza gelmeden önce kaç "işlem aşamasına" ihtiyacı var? Neredeyse hiç; sadece sapını kesin, kirini temizleyin, buharda pişirin veya soteleyin, bitti gitti! Tabağınıza geldi bile! Yiyeceğiniz kısa bir süreliğine fabrikaya uğradıysa, bu bir sorun yaratmaz ancak konserve veya kavanozdaki bir enginar veya kabuğundan çıkarılmış bir yemiş gibi onu artık tanıyamayacağınız

bir hale geldiyse yiyip yemeyeceğinizi durup bir düşünmelisiniz. Kaliteli bir karbonhidratın içerisinde rafine un, katkı maddeleri, koruyucular, dolgu maddeleri, tatlandırıcılar, boyalar veya işlenmiş gıdalardaki herhangi bir bileşen bulunmaz. Uzun lafın kısası: Bir içeriğin adını telaffuz edemiyorsanız veya doğadan gelip gelmediğini ayırt edemiyorsanız, o yiyeceği tüketmeyin!

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programında tüketebileceğiniz en faydalı karbonhidratlar:

Nişastasız Sebzeler

Sınırsız miktarda; buyurun, sınırlarınızı zorlayın!

Enginar
Roka
Kuşkonmaz
Avokado
Fasulye filizi (doğal olarak karsinojen içeren yonca filizi değil)
Pancar yaprağı
Dolmalık biber
Brokoli
Brüksel lahanası
Lahana
Havuç (havuç suyu yapmayın çünkü şeker gibi oluyor)
Karnabahar
Kereviz
Frenk soğanı
Lahana yaprakları
Karahindiba yaprakları
Patlıcan
Acı marul
Rezene
Taze otlar
Sarımsak
Zencefil
Taze fasulye
Palmiye kalbi
Jalapeño biberi
Kıvırcık lahana
Marul
Mantar
Hardal otu
Soğan
Kırmızı hindiba
Kırmızı turp
Yosunlar (kelp, aramae, wakame gibi)
Arpacık soğanı
Tatlı bezelye
Sultani bezelye
Ispanak
Yaz kabağı
Pazı
Domates
Turp yaprakları
Su teresi

Nişastalı Sebzeler

Sadece akşam yemeğinde tüketin, haftada maksimum dört defaya kadar en fazla 65-130 gram).

Tatlı patates
Kış kabağı (butternut, kabocha, sakız gibi)
Bal kabağı
Yabani havuç
Pancar
Turp
Şalgam
Kereviz kökü

Meyveler

Günde 90-180 gramla sınırlıdır.

Orman meyveleri (taze veya dondurulmuş böğürtlen, ahududu, yaban mersini veya turna yemişi; şeker içeriği daha yüksek olduğu için çilek kullanmayın)
Nar taneleri
Karpuz
Kivi
Limon
Misket limonu

Not: On iki kirli (her zaman organik seçmeniz gerekenler) ve on beş temiz meyve sebze listesine (organik olmasa bile çok düşük miktarda böcek ilacı kalıntısı içerenler) ulaşmak için Çevre Çalışma Grubu'nun (www.ewg.org) sitesini ziyaret edin.

Çeşniler, Temel Gıda Maddeleri ve Baharatlar

Deniz tuzu (tuza duyarlı hipertansiyon veya böbrek yetmezliğiniz yoksa günde en az 1-2 çay kaşığı)
Tahin (susam ezmesi)
Badem unu veya badem tozu
Hindistan cevizi unu
Ararot (doğal kıvam artırıcı)
Vanilya tozu (şekersiz)
Kakao tozu (şekersiz)
Elma sirkesi
Balzamik sirke
Glutensiz tamari
Sebze veya tavuk suyu (organik, MSG'siz veya glutensiz)
Dijon hardalı
Karabiber
Kuru, taze otlar ve baharatlar, örneğin reyhan, Arnavut biberi, şili biberi, tarçın, kişniş, kakule, zencefil, kimyon, soğan tozu, mercanköşk, tatlı kırmızıbiber, maydanoz, biberiye, adaçayı, kekik, zerdeçal

Ne İçmeli?

Her gün en az sekiz bardak filtrelenmiş su içtiğinizden emin olun. Bu özellikle detoksifikasyon ve kabızlığı önlemek açısından önemlidir. Ayrıca gün boyunca şu içeceklerin tadını çıkarabilirsiniz:

- Sıcak limon suyu (detoksifikasyona yardımcı olur)
- Mineralli su veya maden suyu
- Bitki çayı veya yeşil çay
- Tereyağlı kahve veya çay (Kurşungeçirmez Kahve tarifi için 326. sayfaya bkz.)
- Kemik suyu (Dr. Hyman'ın Sebzeli Kemik Suyu tarifi için 400. sayfaya bkz.)
- Organik Hindistan cevizi sütü (1 konservesi, 3-4 şişe suyla karıştırılabilir); çoğunlukla smoothie'lerinizde veya yemek pişirmek için kullanın.

HAREKETE GEÇİN

Egzersiz enerjinizi artırır, metabolizmanızı hızlandırır, zihinsel berraklığı artırır ve *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* gibi antienflamatuvar, detoks etkili, sağlığı artıran bir programla eş zamanlı olarak yapıldığında kilo kaybını kolaylaştırır.

İşin püf noktası, neyi sevdiğinizi bulmaktır (egzersiz yapmaya alışkın değilseniz, başlaması biraz kararlılık gerektirebilir). Egzersizle ilgili yapılan yeni araştırmalar, başarıya ulaşmak için koşu bandında saatlerinizi harcamanıza gerek olmadığını göstermiştir. Yüksek yoğunluklu daha kısa süreli egzersizler (yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman olarak adlandırılır), ağırlıklar yardımıyla veya kendi vücut ağırlığınızla kas geliştirme egzersizleriyle birleştirildiğinde, metabolizma ve sağlık açısından inanılmaz kazançlar sağlar. Yağın, antrenmanlarınıza içerisi yapış yapış şekerlerle dolu paketlerden veya "spor" içeceklerinden çok daha iyi kuvvet kattığını göreceksiniz.

"Düzenli mesafe yürüyüşleri ilk başta hiç de kolay değildi ama kalçalarımdaki ve belimdeki enflamasyon iyileştiğinden dolayı artık daha kolay gelmeye başladı. Şimdi çocuklarımla doğa yürüyüşleri yapıyorum ve aslında kırk ikinci yaş günümü bu şekilde geçirdim."
– Heather Barnes

Ben hiç egzersiz yapmayan bireylere günde en az otuz dakika yürümeyle başlamalarını öneriyorum. Eğer zaten egzersiz yapıyorsanız, yaptığınız egzersizlere devam edebilir veya güç kazanmak için yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman ve biraz direnç antrenmanıyla (ağırlıklarla veya sadece vücut ağırlığınızı kullanarak) antrenmanlarınızı daha ileri bir seviyeye taşıyabilirsiniz. Egzersiz sadece kilo kaybı için uygulanan bir strateji değildir, başka bir sürü faydası vardır ve metabolizmanızı hızlandırır. Daha zorlu değil, daha akıllıca egzersiz yapmak için www.eatfatgetthin.com adresindeki ücretsiz egzersiz programlarına ve kaynaklarına bakabilirsiniz. Yine de başlangıç için her gün otuz dakikalık tempolu bir yürüyüş yapmaktan daha iyi veya daha basit bir şey yoktur. Sonrasında egzersiz programınızı oluşturabilirsiniz. İlk birkaç haftadan sonra kendinizde, size uygun bir hareket programına başlama enerjisi bulacaksınız.

Daha önce de dediğim gibi kötü bir diyetten egzersiz yaparak kurtulamazsınız ancak kaliteli bir diyetle birlikte egzersiz yapmak, kas oluşumuna ve metabolizmanızı hızlandırmaya yardımcı olur ve yaşlılıkta görülen hemen hemen bütün hastalıkları önler. Ayrıca depresyon için Prozac'tan daha iyi bir tedavi yöntemidir!

CANLANIN

Hepimizin ihtiyaç duyduğu iki metabolizma güçlendirici ve iştah bastırıcı şey, uyku ve gevşemedir.

Haydi uykuyla başlayalım. Sağlıklı olmak ve kilo vermek istiyorsanız uykunun, doğru yemek seçimi kadar öncelikli olması gerekir. Her gece minimum yedi sekiz saat uyumayı hedefleyin. İyi,

sağlıklı, mışıl mışıl bir uyku çekmenizi sağlamak için en sevdiğim tüyolar şunlar:

- **Düzenli bir uyku programınız olsun.** Her gün aynı saatte uyumak ve uyanmak, vücudunuza tanıdık bir ritim aşılar.
- **Yatağınızı sadece uyku ve romantizm için kullanın.**
- **Yatak odanızı huzurlu, sakin bir sığınak haline getirin.**
- **Her gün, tercihen sabahları en az yirmi dakika güneş ışığı alın.** Bu şekilde beyniniz, uyku döngülerini düzenlemeye yardımcı olan kimyasalları salgılaması için uyarılır.
- **Yatmadan önce parlak ekranları kapatın.** Yatmadan önce en az bir iki saat ekranlardan uzak durmaya çalışın. Ekranınızdan gelen ışık spektrumunu değiştirmek için f.lux programını indirin, böylece melatonin salınımını ve uykuyu engellemez.
- **Mavi gece ışıklarını deneyin.** Mavi spektrum ışığı beyninizin uyku için hazır hale gelmesine ve melatonin salınımını artırmasına yardımcı olur. Yatmadan önce üç saat boyunca sadece bu mavi ışıkları yakmayı deneyin. Bunları www.lowbluelights.com adresinden satın alabilirsiniz.
- **Sinir sisteminizi sıfırlayın.** Akubası etkili bir masaj matı kullanmak, parasempatik sinir sisteminizi harekete geçirir ve uykudan önce derin bir rahatlama sağlamanıza yardımcı olur. Yatmadan önce otuz beş dakika üzerinde uzanın. Bu matları www.spoonkspace.com adresinde bulabilirsiniz.
- **Kendinize topraklama yapın.** Bazen elektromanyetik frekanslar (EMF'ler) uykuyu bozar. Wi-Fi'yı kapatın. Elektronik cihazları yatağınızdan uzak tutun (örneğin telefonunuz veya radyonuz). Sizi dünyaya bağlayan ve uykunuzu bozabilecek EMF'lerle bağlantınızı koparan bir "topraklama çarşafını" deneyin. www.earthing.com adresini ziyaret edin.
- **Zihninizi boşaltın.** Başucunuzda bir günlük ya da defter bulundurun ve uyumadan önce, yapılacakları veya üzerinde

uzun uzadıya düşündüğünüz konuları not alın. Böylece gözlerinizi kapadığınızda zihniniz rahatlayacaktır.

- **Yatmadan önce vücudunuzu rahatlatmak amacıyla hafif esneme hareketleri veya yoga yapın.**
- **Karnınızı ısıtın.** Bu, karın sıcaklığınızı yükseltir ve uyku için uygun kimyayı tetikler. Sıcak su şişesi veya ısıtma yastığı kullanın.
- **Bitkisel terapilerden yararlanın.** Yatmadan önce 300 ila 600 miligram çarkıfelek çiçeği veya 320 ila 480 miligram kedi otu kökü özütü kullanmayı deneyin.
- **Diğer doğal uyku takviyelerini deneyin.** Her seferinde farklı bir tane deneyin, böylece sizde hangisinin işe yaradığını anlayabilirsiniz. Çoğu insan için genellikle yeterli olan melatonin ve magnezyumla başlayabilirsiniz. Bunlardan bazıları birleşik halde satılıyor.
  - 1 ila 3 miligram melatonin
  - 150 ila 300 miligram magnezyum
  - 200 ila 400 miligram theanine
  - 500 ila 1.000 miligram GABA
  - 50 ila 200 miligram 5 hidroksitriptofan
  - 365 miligram manolya.
- Yatmadan önce gevşemek için rahatlama egzersizlerini uygulayın (güdümlenmiş görsellik, meditasyon, derin nefes egzersizi gibi; daha fazla bilgi için bir sonraki alt başlığa bkz.). Basit ve kısa bir yönlendirmeli meditasyon için Headspace adlı uygulamayı deneyin.

  Uyku için verilen ürün tavsiyelerini www.eatfatgetthin.com adresinde bulabilirsiniz.

Şimdi biraz gevşeme hakkında konuşalım. Gevşeme derken, Netflix izlerken kanepede uykuya dalmaktan bahsetmiyorum! Metabolizmanız üzerinde amaçlanan etkisini yakalayabilmek için gevşemenin

derin ve aktif olması gerekir. Örneğin, aşağıdakilerden herhangi birini yapmak için günde ideal olarak otuz dakikanızı (minimum beş dakikanızı) ayırın:

- Yoga
- Meditasyon
- Şarkı söyleme
- Derin nefes alma (aşağıdaki kutuya bkz.)
- Güdümlenmiş görsellik
- Buhar banyosu veya sauna
- Küvette sıcak bir banyo keyfi (800 gram Epsom tuzu ve 10 damla lavanta yağıyla; Detoks Banyosu dediğim şey işte bu!)

Beş Nefes Molası Alın

İşte sık sık tavsiye ettiğim bir nefes egzersizi: Beşe kadar sayarak yavaşça burnunuzdan nefes alın, sonra beşe kadar sayarak nefesinizi verin. Bunu günde beş kez yapmak (uyandığınızda, her öğünden önce ve yatmadan önce) büyük bir etkiye sahiptir.

Durmak, zihninizi sıfırlamak ve hareketsiz kalmak için günde beş on dakika bulamıyorsanız, zamanınızı nasıl geçirdiğinizi bir gözden geçirmelisiniz. Uyku ve rahatlama için daha fazla kaynağa bu kitabın 433. sayfasındaki Kaynaklar bölümünden ve www.eatfatgetthin.com adresinden ulaşabilirsiniz.

GÜNLÜK PROGRAMINIZ

İşte *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programı için günlük planınız:

Sabah

- Güne otuz dakikalık tempolu bir yürüyüşle (veya başka bir antrenmanla) başlayın.
- Kahvaltıdan önce 2-5 gram PGX lif alın: Bir su bardağı suya 1-2 paket veya yarım ila bir ölçek toz koyun ya da WellBetX'in Ultra Matrix Softgels'inden üç ila altı kapsül alın.
- Shake'inizi hazırlayın veya kahvaltınızı yapın.
- Takviyelerinizi kahvaltıyla birlikte alın.
- MCT yağınızı alın.
- Bir sabah atıştırmalığının tadını çıkarın (isteğe bağlı).
- Su için (gün boyunca en az sekiz bardak). Günde iki kez 240 mililitre suda en az bir ölçek dolusu E-lyte için.

Öğle

- Öğle yemeğinden önce 2-5 gram PGX lifi alın.
- Öğle yemeğinizi yiyin.
- Öğleden sonra atıştırmalığınızın tadını çıkarın (isteğe bağlı).

Akşam

- Akşam yemeğinden önce 2-5 gram PGX alın.
- Akşam yemeğinizi yiyin.
- İkinci doz takviyenizi akşam yemeğinde alın.
- Rahatlama uygulamalarınızdan bir veya birkaçını yapın (alternatif olarak, bunlar gün içerisinde sizin için en uygun olan herhangi bir saatte de yapılabilir).
- Yatmadan önce suda çözdürdüğünüz 1 yemek kaşığı patates nişastasını için (isteğe bağlı).

- Yedi sekiz saat uyuyun.

ÇIKMAZA GİRERSENİZ: SORUN GİDERME

Her birimiz farklı bir noktadan başlıyoruz, kendimize özgü ihtiyaçlarımız var ve biyolojilerimiz farklı. Yaşam tarzınızı veya beslenmenizi değiştirirken farklı sorular, kaygılar veya sorunlar ortaya çıkabilir. Ama endişelenmeyin. Doktorunuz geldi! Bazı sorunlar ortaya çıktığında hastalarıma verdiğim tavsiyeler şu şekilde:

PROBLEM: Programın ilk birkaç gününde kendinizi iyi hissetmemeniz.

MUHTEMEL SEBEPLER: Detoks belirtileri veya yetersiz tuz.

ÇÖZÜMLER: Alıştığınız işlenmiş gıdalarla ve kimyasallarla beslenmeyi bıraktığınızda veya enflamatuvar gıdaları ya da bağımlısı olduğunuz yiyecekleri beslenmenizden çıkardığınızda vücudunuzun güçlü bir reaksiyon göstermesi karşılaşılan bir durumdur. Sisteminizi bu toksik yiyecek ve içeceklerden temizliyoruz ve bu tıpkı diğer herhangi bir detoks programında olduğu gibi ağrılı, gribi andıran hisler, asabiyet, bulantı, baş ağrısı ve bilinç bulanıklığı gibi rahatsız edici reaksiyonlara neden olabilir. İyi haber şu ki bu rahatsızlıklar genellikle kırk sekiz saat içinde geçer. Detoks semptomlarını hafifletmeye yardımcı olacak tüyolar için aşağıdakı kutuya bkz.

Ayrıca yeterli miktarda tuz almıyor olabilirsiniz. Şekeri ve sağlıksız karbonhidratları kestiğinizde, tuzla birlikte böbreklerinizdeki sıvı ve su miktarı da azalır. Çünkü karbonhidratları kestiğinizde, insülini kesmiş olursunuz ve bu da böbreklerinizin sodyum veya tuzu dışarı atmasına neden olur. Bu durum, kan hacminde bir daralmaya ve genel olarak baş dönmesine, halsizliğe ve berbat hissetmenize neden olur. Bu nedenle yemeğinize günde en az bir iki çay kaşığı deniz tuzu ilave edin. Eğer tuza duyarlı tansiyonunuz veya

kalp yetmezliğiniz varsa, kan basıncınızı ve semptomlarınızı takip edin. Rehidrasyon ve yenileme bakımından önemli faydalara sahip olduğundan E-lyte kullanın.

Detoksu Kolaylaştırmanız İçin Tüyolar

- Dolaşım ve lenfatik sisteminizi temizlemek için saunaya girin, masaj yaptırın veya hafif esneme hareketleri veya yoga yapın.
- Boşaltım sisteminizin sorunsuz çalıştığından emin olun! Vücudunuz gereken desteği alıyorsa, temizlemeye çalıştığınız toksinler de ortadan kalkacaktır. Kabızlıkla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek için yan sayfaya bkz.
- Toksinleri vücudunuzdan atmak için bol bol su için.
- Kalkın ve harekete geçin! Hafif bir egzersiz, dolaşım sisteminizi de harekete geçirir ve toksinleri taşıyan lenfatik sıvıyı vücudunuzdan dışarı atar. Lenf sisteminiz sadece kaslarınızın kasılmasıyla çalışır. Yani kaslarınızı kullanmaya başlamalısınız!
- Günde bir iki kez 1.000-2.000 miligram tamponlanmış C vitamini alın.
- Bolca dinlenin. Şekerleme yapmak ya da on dakika uzanmak bile iyi gelecektir.
- Sürece güvenin. Bu belirtiler, detoksun işe yaradığının habercisidir ve her zamankinden daha hafif, daha temiz ve daha enerjik hissetmenize sadece birkaç gün var.
- Vücudunuzun tamamen suya doyduğundan emin olmak için günde iki kez 240 mililitre suya bir ölçek dolusu E-lyte koyup için.

PROBLEM: Şişkinlik ve gaz, hafif bir yemekten sonra anormal derecede doymuşluk hissi, ishal veya kabızlık gibi sindirim sorunları.

MUHTEMEL SEBEPLER: Bazı insanlar yağ tüketmeye alışkın değillerdir ve bu durum ishale sebep olabilir. Bu beslenme programına adapte olmak biraz zaman alabilir veya bazı sindirim enzimlerine ihtiyacınız olabilir. Özellikle PGX gibi

bir takviyeyle lif alımınızı artırmanıza karşın yeterince su içmemeniz de beslenmenizi değiştirmeniz de bazen kabızlığa sebep olabilir. Su olmadan lif, sindirim yolunuzda betonlaşır. Aşırı bakteriyel çoğalma söz konusuysa ve bu haldeyken dirençli nişasta tüketirseniz, şişkinliğe veya gaza neden olabilir. Bağırsaklarınızdaki bakteriler beslenmenizle beraber optimize olacağı için vücudunuz er ya da geç adapte olacaktır.

ÇÖZÜMLER: Yağları (lipazlar), proteinleri (proteazlar) ve karbonhidratları (amilazlar) parçalamaya yardımcı olması için kapsamlı bir sindirim enzimi alın. Bitkisel veya hayvansal enzimlerin her ikisi de kullanışlıdır; sadece içerisinde dolgu maddesi, gluten, süt ürünü, boya veya bağlayıcı madde olmadığından emin olun. Ben Pure Encapsulations Digestive Enzymes Ultra kapsüllerini tercih ediyorum ve her öğünde iki kapsül kullanıyorum. Bu kapsüller, yağları sindirmenize, şişkinliği ve gazı hafifletmenize yardımcı olur. (Bunları nereden edinebileceğinizi www.eatfatgetthin.com adresinden öğrenebilirsiniz.) Eğer kabızlıktan muzdaripseniz, boşaltım sisteminizi güvenli ve kolay bir şekilde nasıl harekete geçirebileceğinize ilişkin tüyolar için aşağıdaki kutuya bkz.

Haftalar geçmesine rağmen hâlâ sorun yaşıyorsanız, *Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism* adlı e-kitabımı inceleyin ve "How to Tend Your Inner Garden" bölümündeki önerileri takip edin. www.eatfatgetthin.com adresinden indirebilirsiniz. Sorunlarınız devam ederse, bir fonksiyonel tıp doktoruna başvurun.

Kabızlıkla Başa Çıkma Tüyoları

- Her şeyden önce ve en önemlisi, bağırsaklarınızı temizlemek için yeterince su içtiğinizden emin olun. PGX lifi yeterli suyla alınmazsa kabızlığa neden olabilir! Her bir PGX dozuyla beraber en az bir bardak dolusu su içtiğinizden emin olun.

- Öğütülmüş keten tohumlarını salatalarınıza veya smoothie'lerinize serpin. Lif bakımından zengindirler, çok fazla su emerler ve kabızlığı hafifletmeye yardımcı olurlar.
- Kabızlığınız düzelene kadar günlük magnezyum sitrat miktarını 600-1.000 miligrama çıkarın. Çok fazla alırsanız ishal olursunuz, bu yüzden doğru seviyeyi bulmak için miktarla oynamanız gerekebilir. Böbrek yetmezliğiniz varsa, magnezyum almadan önce doktorunuza danışın.
- Günde bir iki kez 1.000-2.000 miligram tamponlanmış C vitamini alın. Tuvalete çıkmanıza yardımcı olması için günde bir iki kez 2.000-4.000 miligrama bile çıkarabilirsiniz. Magnezyumda olduğu gibi, ishal olursanız miktarı azaltın.
- Kalkın ve harekete geçin! Egzersiz yapmak, boşaltım sisteminizi hızlı bir şekilde çalıştırmanın en etkili yollarından biridir.
- Bu stratejilerden hiçbiri işe yaramazsa, kısa süreli yardım için yatmadan önce barut ağacı kabuğu, sinameki veya ravent gibi bitkisel bir müshil alabilirsiniz. Eğer kabızsanız, www.eatfatgetthin.com adresinde bulabileceğiniz LaxaBlend'den geceleri iki üç tablet kullanmanızı öneririm. Bunlar işe yaramazsa, sıvı magnezyum sitrat deneyin, gliserin veya bisakodil fitil kullanın ya da lavman yapın. Hâlâ bir şey değişmiyorsa, sorununuz muhtemelen başka bir şey olduğu için doktorunuza danışmanızın zamanı gelmiş demektir.

PROBLEM: Yorgunluk.

MUHTEMEL SEBEPLER: Yetersiz uyku, karbonhidrat veya protein.

ÇÖZÜMLER: Öncelikle ve mutlaka her gece yeterince uyuyun. Kalitesiz veya yetersiz uyku, kilo verme ve sağlık konusundaki çabalarınızı sabote edecektir. İştah sinyallerinizi değiştirir, karbonhidrat ve şeker krizlerine girmenize sebep olur ve metabolizmanızı yavaşlatır. İyi ve yeterince uyuyorsanız ama yine de yorgun hissediyorsanız, bu durum vücudunuzun daha fazla karbonhidrata veya proteine ihtiyaç duyduğunun bir işareti olabilir (özellikle sık veya aktif bir şekilde

egzersiz yapıyorsanız). Akşam yemeğinizde tatlı patates veya kış kabağı gibi nişastalı bir karbonhidrat tüketmiyorsanız (276. sayfaya bkz.), bunu şimdi eklemeyi düşünmelisiniz. Ayrıca gün boyunca protein alımınızı da artırabilirsiniz. Vücudunuz için en uygun miktara ulaşmanıza yardımcı olması için karbonhidrat ve/veya proteini artırırken nasıl hissettiğinizi not ettiğiniz bir günlük de tutun.

PROBLEM: Kilo kaybınızın durması veya hiçbir sonuç alamamanız.

MUHTEMEL SEBEPLER VE ÇÖZÜMLER: Bunun hormonal, enflamatuvar, bağırsak, toksin sorunları, genetik veya diğer başka meseleler bakımından daha fazla değerlendirme gerektirebilecek birkaç nedeni olabilir. Kilo vermenizin neden durduğu ve bu konunun nasıl ele alınabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.eatfatgetthin.com adresindeki *Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism* adlı e-kitabıma göz atın. Ama önce kolay ve çoğunlukla yaygın olarak karşılaştığımız nedenlerle başlayalım:

- Gluten, süt ve süt ürünleri, şeker veya şeker yerine geçen maddeler, soya ya da yer fıstığı, gizli katkı maddeleri, koruyucular yahut diğer kimyasallar beslenmenize giriyor olabilir. Etiketleri dikkatlice okumanızı ve/veya bunlara maruz kalmayı en aza indirmek için bir süre yemeğinizi evde pişirmenizi tavsiye ederim.
- Vücudunuzun daha fazla karbonhidrata ihtiyacı olabilir. Bazı insanlar için karbonhidrat oranı çok düşük bir diyet en iyisi olmayabilir. Kilo vermeniz durduysa veya hiç kilo vermediyseniz, akşam yemeğinize nişastalı bir sebze eklemeyi deneyin.
- Vücudunuzun daha da az karbonhidrata ihtiyacı olabilir. Bazı insanların karbonhidrat intoleransı vardır ve vücut

sistemlerini sıfırlamak için karbonhidratları azaltmaları gerekir. Diyabetli veya prediyabetliyseniz, yüksek trigliserit veya çok düşük HDL seviyesine sahipseniz ve ekstra karın yağınız varsa, büyük olasılıkla karbonhidrat intoleransınız vardır.

- Akşam yemeğinde yediğiniz nişastalı sebzeyi ve tüm meyveleri beslenmenizden çıkarın ve önümüzdeki birkaç gün içinde nasıl hissettiğinizi (enerji seviyesi, zihinsel netlik, sindirim fonksiyonu gibi) ve kilo kaybınızı not edin. Doğru karbonhidrat alım seviyesine ulaşmak için denemeler yapmanız gerekebilir ve bunu yapmanın en iyi yolu bu seviyeyi yakından takip etmektir.
- Kahve içiyorsanız, bunun sisteminiz üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir. Kahveyi beslenmenizden çıkarmayı deneyin ve durumun böyle olup olmadığını görmek için programa devam edin. (Kafein tüketimini bırakmaktan kaynaklanan rahatsızlığı en aza indirmeye yönelik tüyolar için aşağıdaki kutuya bkz.)
- Programa yeterince sıkı bağlı kalmamak. Öğün önerileri, takviyeler ve egzersizler bilimsel açıdan eş zamanlı olarak uygulandıkları takdirde işe yarayacakları şekilde tasarlanmıştır, bu yüzden programı harfi harfine takip etmenizi öneririm. Her şeyin rayında gittiğinden emin olmak için yemeklerinizi not edin, egzersiz yapın ve uyuyun. Ek desteğe ihtiyacınız varsa, bir sağlık veya yaşam koçu bulun. Handel Group'la çalışmanızı tavsiye ederim (www.handelgroup.com).

Bunlardan hiçbiri yardımcı olmazsa, düşük tiroit fonksiyonu (veya www.eatfatgetthin.com adresindeki *The Ultra Thyroid Solution* adlı e-kitabıma bkz.), adrenal disfonksiyon, bağırsakta aşırı bakteri üremesi ve sızıntılı bağırsak, aşırı toksin alımı, gizli enfeksiyonlar, mitokondriyal disfonksiyon veya bunlar gibi kilo kaybı direnci se-

beplerini değerlendirmesi için bir fonksiyonel tıp doktoruna görünmek yararlı olabilir. Yakınlarınızda bir uzman bulmak için www.functionalmedicine.org adresine bkz. Ayrıca beni veya ekibimdeki başka bir doktoru görmek için Lenox, Massachusetts'teki The UltraWellness Merkezi'ne gelebilir (www.ultrawellnesscenter.com) veya Cleveland, Ohio'daki Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi'ni ziyaret edebilirsiniz (my.clevelandclinic.org/services/center-for-functional-medicine).

Kafeini Bırakmayı Kolaylaştırmak İçin Tüyolar

Doğru protokolü takip ederseniz, kafeinden kurtulmak düşündüğünüzden daha kolaydır. İşte bunu mümkün olduğunca acısız hale getirmenin birkaç yolu:

- Bunu yavaşça yapın. Kafein alımınızı ilk gün yarıya, ikinci gün tekrar yarıya düşürün, sonra sıfıra indirin.
- Baş ağrısını azaltmak amacıyla bol su için, hafif egzersizler yapın ve günde iki kez 1.000 miligram C vitamini alın. Gerekirse 400 miligram ibuprofen deneyin. Ben gereksiz yere acı çekmeye inanmıyorum!
- Yorgunsanız, şekerleme yapın. İdeal olarak kafeini hafta sonu bırakın, böylece gerektiğinde ekstra dinlenebilirsiniz.

Hazırlık günlerinizi tamamladığınızda ve *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* yönergeleri elinizin altındayken yiyeceklerle ilişkiniz, nasıl göründüğünüz ve hissettiğiniz hakkında her şeyi değiştirecek yirmi bir güne başlamaya hazır olacaksınız. Sizi bekleyen canlanmayı ve yenilenmeyi deneyimlemeniz için sabırsızlanıyorum!

14

Üçüncü Aşama: Geçiş Planı

Peki, şimdi tüm toksik, sağlığınıza zarar veren, bel ölçünüzü sabote eden yiyecekleri ve maddeleri sisteminizden çıkardığınıza ve bunları sağlıklı dozda iyi yağ içeren işlenmemiş, sağlıklı ve taze yiyeceklerle değiştirdiğinize göre sırada ne var? Sağlık ve kilo verme yolculuğunuzun buradan sonrasına nasıl devam edeceksiniz?

Bu konuya geçmeden önce size bir soru sormak istiyorum: Nasıl hissediyorsunuz? Son yirmi bir gün içinde sizin için neler değişti? Sürekli tekrarladığım gibi, bedeniniz için neyin işe yaradığına dair en iyi kararı verecek olan yargıç sizsiniz. Bu kitabı yazma amacım sizi sadece yağlarla ilgili bilgilerle donatarak "yağ korkusu"ndan kurtarmak değil, aynı zamanda kendiniz için, "En sağlıklı, en mutlu ve zayıf benliğime ulaşmak (veya bunu korumak) için neler yemeliyim?" sorusuna (şimdi ve sonsuza dek) doğru cevapları verebilmeniz için gerekli araçları sağlamak.

KİŞİSEL "PROGRAMDAN ÇIKIŞ MÜLAKATINIZ"

Ne kadar ilerlediğiniz konusunda büyük resmi görebilmeniz için küçük bir öz değerlendirmeyle başlayalım.

Kendimi Berbat Hissediyorum Testini Tekrar Yapın

Artık yirmi bir günlük programı tamamladığınıza göre, geri dönün ve 36. sayfadaki KBH testinin "sonrası" bölümünü tamamlayın.

Bence değişikliklere çok şaşıracaksınız! Bu, yiyeceklerin ve vücudun iyileşme gücüdür.

Ölçülerinizi Tekrar Alın

Ölçü ve değerlerinizi tekrar kontrol edin. Kilonuzu, bel genişliğinizi (göbek deliğinizin üzerinden), kalça çevresini (en geniş noktasından), tansiyonunuzu ve açlık kan şekerinizi not edin ve onları bu programa başlamadan önceki ölçümlerle karşılaştırın.

Laboratuvar Testlerinizi Tekrar Kontrol Edin

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programının yirmi bir gününe başlamadan önce temel laboratuvar testlerini yaptıysanız, ortaya çıkan değişiklikleri görmek için aynı testleri tekrar yaptırmanıza kesinlikle değecek.

Sorulara Verdiğiniz Cevapları İnceleyin

Programa başlamadan önce cevapladığınız günlük soruları hatırlıyor musunuz? Pekâlâ, şimdi geriye dönüp bu soruları kendinize yeniden sorma zamanı. Neler değişti? Neler geliştirildi? Hangi kısımlar üzerinde daha fazla çalışmanız gerekiyor gibi görünüyor?

İlerlemenizi takip etmek ve durumunuzu görmek önemlidir. Hangi geçiş planında olmanız gerektiğini bu şekilde öğreneceksiniz. Hâlâ şeker hastalığınız varsa veya çok daha fazla kilo vermek ve ilaçlarınızdan kurtulmak istiyorsanız, *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programına devam edin. Hızlı bir başlangıç olduğu için yirmi bir günü geçemeyeceğiniz anlamına gelmez! Hedeflerinizin çoğuna ulaştıysanız, daha fazla esnekliğe sahip olan ve kolayca yaşam boyu beslenme programınız olabilecek Pegan Diyeti'ne geçmeyi tercih edebilirsiniz. Tam

> "Geçmişte birçok eliminasyon diyeti yaptım ve biter bitmez 'sıradan beslenmeme' geri dönmek için çok heyecanlanıyordum. İlk kez bir diyete devam etmek için ve devam edersem nerelere geleceğimi görmek için sabırsızlanıyorum."
> – Teri Dodds

olarak hangi planda olmanız gerektiğini öğrenmek için aşağıdaki yönergeleri takip edin.

1. GEÇİŞ SEÇENEĞİ: *YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN* PROGRAMINA DEVAM EDİN

Son yirmi bir gün verdiğinizle aynı oranda kilo vermeye devam etmek istiyorsanız (ya da size verdiği hissi seviyorsanız), yirmi bir günlük programa devam edebilirsiniz. Bu programı, hedeflerinize ulaşıncaya kadar yirmi bir gün daha ya da ne kadar isterseniz yapabilirsiniz. Eğer aşağıdaki durumlar söz konusuysa *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programına devam etmenizi öneriyorum:

- On bir kilo daha veya daha fazla kilo vermek istiyorsanız,
- Hâlâ şeker hastalığınız varsa ve bunu tersine çevirmek istiyorsanız,
- Hâlâ diyabet ilacı veya insülin kullanıyor ve onlardan kurtulmak istiyorsanız,
- Hâlâ yüksek trigliserit ve düşük HDL seviyesine sahipseniz ve statin ilaçlarından kurtulmak istiyorsanız,
- Hâlâ yüksek tansiyonunuz varsa ve ilaçlardan kurtulmak istiyorsanız,
- Kendinizi sadece çok iyi hissediyor ve sağlıklı olmanın daha ileri seviyelerini tecrübe etmek istiyorsanız.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın programına devam etmek için 13. Bölüm'deki protokolü tekrar gözden geçirin ve uygulayın.

2. GEÇİŞ SEÇENEĞİ: PEGAN DİYETİ

10. Bölüm'de insanlar için en uygun uzun vadeli diyet olduğuna inandığım ve "Pegan Diyeti" olarak adlandırdığım diyet hakkında bilgiler edindiniz. Pegan Diyeti'ne geçiş iki aşamada gerçekleşir. İlk olarak, iyileştirme ve kilo kaybını sürdürmenin bir yolu ola-

rak baklagilleri (fasulyeler ve mercimekler vb.) ve günde 100 gram glutensiz tahılı diyetinize yeniden dâhil ederek temel bir versiyonu takip edeceksiniz. İdeal olarak, geçişin bu bölümünde en az üç ay kalmanızı tavsiye ederim.

Ardından size daha fazla esneklik sağlayan ikinci aşamaya geçebilirsiniz. Bu ikinci aşamada gluten, süt ürünleri ve atıştırmalıkları az miktarda test etme ve bunları beslenmenize geri ekleme seçenekleriniz bulunur. Eğer test ettikten sonra gluten, süt ürünleri ve ara sıra yapılan kaçamaklarla bir sorun yaşamadığınızdan eminseniz, bu program boyunca öğrendiğiniz tüm nedenlerden ötürü bu seçenekleri beslenmenize yalnızca az miktarda eklemenizi tavsiye ederim. Aşağıdaki sayfalarda, bu yiyecekleri tam olarak ne zaman ve nasıl test edeceğinizi ve tercih ederseniz dengeli ve akıllı bir şekilde beslenmenize dâhil etmenin en iyi yollarını size anlatacağım. Yeni sağlıklı yaşam tarzınızı destekleyen, iyi yemeklerden zevk almanıza izin veren ve size büyük bir esneklik payı veren bir diyet olduğu için gerçekten hayat boyu uygulanabilir.

Pegan Diyeti: Birinci Aşama

Eğer aşağıdaki durumlar söz konusuysa, Pegan Diyeti'nin birinci aşamasına geçin:

- Yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının avantajlarından yararlanmaya devam etmek ve bunlara nasıl yanıt verdiğinizi görmek için bakliyatları ve/veya glutensiz tahılları beslenmenize geri eklemek istiyorsanız (diyabeti olan bazı bireyler bakliyatları tolere edemezler çünkü bakliyatların içerisinde kan şekerinde ani artışa neden olabilecek, enflamasyona ve kilo alımına yol açabilecek miktarda nişasta bulunur),
- Kan şekeriniz ve tansiyonunuz normal seviyedeyse ancak daha fazla kilo vermek ve/veya karın yağı eritmek istiyorsanız,

- Herhangi bir sağlık sorununuz, enflamasyonunuz varsa veya genel olarak kendinizi harika hissetmiyorsanız,
- Kalp hastalığı veya diyabet geçmişiniz yoksa,
- Laboratuvar testlerinizde hâlâ yüksek trigliserit ve düşük HDL seviyeleri, küçük LDL parçacıkları, yüksek kan şekeri ve insülin direnciniz olduğunu görüyorsanız.

İşte Pegan Diyeti'nin birinci aşaması için hazırladığım protokol:

- Tüm gluten ve un bazlı ürünleri (glutensiz olanlar da dâhil), süt ürünlerini (otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sadeyağ hariç) tüketmemeye devam edin.
- Her türlü şeker ve tatlandırıcıyı tüketmemeye devam edin.
- İşlenmiş gıdalardan kaçınmaya devam edin.
- Meyve tüketiminde aşırıya kaçmamaya dikkat edin (günde 90-180 gram orman meyveleri, nar taneleri, karpuz, kivi, limon veya misket limonu).
- Enflamatuvar içeceklerden (alkol, asitli içecek veya herhangi bir tür tatlandırılmış içecek ve meyve suyu) kaçının.
- Beslenmenize bütün çekirdek formunda günde 80 gram glutensiz tam tahıl ekleyin: kinoa, karabuğday ya da siyah, kahverengi veya kırmızı pirinç.
- Tüm öğünlerinize ve atıştırmalıklarınıza istediğiniz kadar nişastasız sebze ekleyin.
- İsterseniz akşam yemeğinize bir porsiyon nişastalı sebze ekleyebilirsiniz.
- Öğün başına 70-120 gram (yumurta, balık, tavuk gibi) hayvansal protein veya 80 gram baklagil ilave edin.
- Günde üç ila beş porsiyon sağlıklı yağ (mesela yarım ila bir bütün avokado veya bir yemek kaşığı sızma zeytinyağı, otla beslenmiş hayvan tereyağı, arıtılmış tereyağı, ceviz yağı, susam yağı, sızma Hindistan cevizi yağı ya da ezmesi, badem ya da kaju gibi kuru yemiş veya tohum ezmesi tüketin. İyi

yağ seçeneklerinizi görmek için 13. Bölüm'ün 368. sayfasına bkz.).

- Günlük egzersizlerinize devam edin; otuz dakikalık egzersiz, takviyeler, gevşeme ve yedi ila sekiz saat uyku.
- *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programından en sevdiğiniz tarifleri kullanın veya daha farklı tarif fikirleri için *The Blood Sugar Solution Cookbook* ya da *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet Cookbook*'a göz atın. Gluten veya süt ürünleri içeren tariflerden ve tatlılardan kaçının.
- Yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programı boyunca aldığınız takviyeleri almaya devam edin. Bunları www.eatfatgetthin.com adresinden sipariş edebilirsiniz.

Bakliyatları veya glutensiz tahılları beslenmenize yeniden ekledikçe nasıl hissettiğinizin farkına varmak çok önemlidir. Sindiriminiz nasıl? Şişkinlik hissediyor musunuz? Yorgun musunuz? Kilo alıyor musunuz veya hâlâ kilo veriyor musunuz? Başka enflamasyon belirtileriniz var mı? Vücudunuz en iyi geri bildirim mekanizmasıdır. Tam olarak neyin işe yarayıp neyin yaramadığını, neyin iyi hissettirdiğini ve neyin hissettirmediğini size söyleyecektir. Bu yiyecekleri yeniden beslenmenize dâhil etmek size iyi gelmiyorsa, üç ay boyunca bunlardan uzak durun ve sonra tekrar deneyin. Bazen vücudunuzu sıfırlamak biraz zaman alır ancak aradan bir süre geçtikten sonra beslenmenizi hiçbir yan etki olmadan genişletebilirsiniz.

Pegan Diyeti: İkinci Aşama

Kilo verme hedeflerinize ulaştınız... Sağlığınız olmasını istediğiniz yerde... KBH testinde iyi bir puan elde ettiniz ve muhteşem hissediyorsunuz. Bir ömür boyu Pegan olma zamanı geldi!

Pegan Diyeti'nin ikinci aşaması temel Pegan Diyeti'ne benzer ancak daha fazla esneklik sağlar. Gluten, süt ürünleri (birazını tolere edip edemeyeceğinizi görmek için) ve istediğiniz takdirde bazı kaçamak seçenekleri sunar.

İşte ömür boyu sürecek Pegan Diyeti için hazırladığım protokol:

- Asitli içecekler veya meyve suları gibi sıvı şeker kalorilerinden kaçının (taze yeşil meyve ve sebze suları iyidir).
- Tüm yapay tatlandırıcıları tüketmemeye devam edin; şimdi ve sonsuza dek!
- Her türlü şekeri en aza indirin ancak özellikle şeker eklenmiş gıdalardan kaçının. Kendiniz pişirdiğiniz yiyeceğe her zaman biraz şeker, akçaağaç şurubu veya bal ekleyebilirsiniz. Bu şekilde tam olarak ne kadar şeker aldığınızı bilmiş olursunuz. Herhangi bir tatlandırıcının (şeker, akçaağaç şurubu, bal gibi) bağımlılık yapan bir yeme alışkanlığını tetikleyip tetiklemediğine dikkat etmelisiniz. Eğer bağımlılık yapıyorsa, hiç toleransınız olmayabilir ve herhangi bir şeker veya tatlandırıcıdan uzak durmanızı ve "şekerinizi" tamamen taze meyvelerden almanızı öneririm.
- İsterseniz biraz alkolün tadını çıkarabilirsiniz (isteğe bağlı). Haftada üç dört kez bir kadeh şarap veya başka bir alkollü içki, nihayetinde çoğu insan tarafından iyi bir şekilde tolere edilebilir. Sadece alkolün kendinizi nasıl hissetmenize sebep olduğunun farkına varın ve dikkat edin. Diğer tüm sıvı şeker kalorilerinden kaçının.
- Beslenmenizde işlenmiş gıdalardan kaçınmaya devam edin.
- Tüm öğünlerinize ve atıştırmalıklarınıza istediğiniz kadar nişastasız sebze ekleyin. Unutmayın, tabağınızın yarısı ya da dörtte üçü nişastasız sebzeyle doluysa, doğru yoldasınız demektir.
- Beslenmenize 80 gram kadar glutensiz tam tahıl ekleyin: kinoa, karabuğday veya siyah, kahverengi ya da kırmızı pirinç.
- Tüm işlenmiş tahıllardan veya unlardan kaçının (gluten testi için biraz sonra karşınıza çıkacak "Gluten ve Süt Ürün-

lerini Beslenmenize Yeniden Eklemek" adlı alt başlıktaki talimatlara göre kullanacağınız makarna hariç).

- Beslenmenize günde iki porsiyona kadar tatlı patates ve kış kabağı gibi besin maddelerince zengin nişastalı sebzeler ekleyin (porsiyon boyutları için 276. sayfaya bkz.).
- Beslenmenize 90-180 gram elma, armut, orman meyveleri, nar taneleri, karpuz, kivi, limon ve misket limonu gibi glisemik indeksi düşük meyveler ekleyin; günde bir iki porsiyon.
- Beslenmenize ölçülü miktarda, günde 80-160 gram pişmiş veya konserve bakliyat ve baklagil ilave edin.
- Günlük uygulamalarınıza devam edin: takviyeler, otuz dakika fiziksel egzersiz, gevşeme, hidrasyon ve yedi sekiz saat uyku.
- *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programındaki en sevdiğiniz tariflerden faydalanın veya *The Blood Sugar Solution Cookbook* ya da *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet Cookbook*'tan yeni tarifler deneyin.
- Aşağıda ayrıntıları verilen adımları izleyerek gluteni ve süt ürünlerini beslenmenize yeniden ekleyin.

Hasta Olmadan ve Şişmanlamadan Nasıl Dışarıda Yenir?

Dışarıda yemek sadece daha pahalı değildir; sağlığınıza da mal olabilir. Gıda bilimcileri ve endüstriyel gıda bazlı restoran zincirleri, sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen ve bağımlılık yapan, tuzlu, şekerli, yüksek kalorili, besin maddeleri bakımından yetersiz yiyeceklerle bize eziyet ediyorlar. Ancak dışarıda yemek yerken hasta olmadan ve şişmanlamadan lezzetli, gerçek yiyeceklerin tadını çıkarabilmenin bir yolu var.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın yolculuğunuzda başarılı olmanızı istiyorum ve iş yemeklerinin, aile toplantılarının ve diğer sosyal yükümlülüklerin hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunun ve her zaman bunlardan kaçamayacağınızın da farkındayım. Ayrıca dışarıda yemek hayatın en büyük zevklerinden bir tanesidir ve sağlığınızı tehlikeye atmadan veya bel çevrenizi genişletmeden de yapılabilir. Birçok insan ülke çapındaki restoranlarda daha kaliteli yiyecekler talep etmeye başladı.

Sık sık seyahat ediyorum ve iyiyi kötüden nasıl ayıracağını, salata veya çorba gibi görünüşte "sağlıklı" olan öğünlerdeki gizli malzemeleri nasıl saptayacağını bilen bir uzman haline geldim. Eviniz dışındaki herhangi bir yemek deneyiminden en iyi şekilde yararlanmanızı sağlayan ***The Restaurant Rescue Guide*** adlı bir rehber hazırladım. Bu ücretsiz e-kitabı www.eatfatgetthin.com adresinden indirebilirsiniz. Bu rehber, size en iyi restoranları nasıl seçeceğinizi ve menüden neyi nasıl sipariş vereceğinizi gösterecek, böylece lezzetli yemeklerin tadını çıkarırken sağlık ve esenlik yolunda ilerlemenizi sağlayacak.

GLUTEN VE SÜT ÜRÜNLERİNİ BESLENMENİZE YENİDEN EKLEMEK

Gluten ve süt ürünlerini beslenmenize yeniden ekleme süreci yavaş ve sistematiktir. Bu süreç, vücudunuzun, yüksek duyarlılık oranına sahip bu gıdaları nasıl tolere ettiğini gerçek anlamda görebilmek için eşsiz bir şanstır. Bu gıdaları, tüm sıkı çalışmalarınızdan ödün vermeden ve ölçülü bir şekilde beslenmenize yeniden eklemeye çalışıyoruz. İşte bunu yaparken önerdiğim adımlar:

1. **Süt ürünleriyle başlayın.**
2. **Üç gün boyunca günde en az iki üç kez tüketin. Nasıl hissettiğinizi anlayabilmek için içerisine hiçbir şey eklemeden sade süt veya sade yoğurt deneyin.**
3. **Sonraki yetmiş iki saat boyunca aşağıdaki gıda günlüğünü kullanarak vücudunuzun tepkisini takip edin.**
4. **Bir reaksiyon gösterirseniz, süt ürünü tüketimini hemen bırakın.**

Bu denemenin ardından gluteni test etmeden önce en az üç gün bekleyin. Aşağıdaki adımları takip edin:

1. **Gluten içeren gıdaları üç gün boyunca günde en az iki üç kez tüketin. Yalnızca hiçbir katkı maddesi içermeyen, sade bir buğday kullanın. Aslında bunu denemek için en iyi şey makarnadır**

çünkü çoğu ekmeğin içerisinde maya ve şeker bulunur. Kahvaltıda krema haline getirilmiş buğday lapasını da deneyebilirsiniz.

2. Sonraki yetmiş iki saat boyunca aşağıdaki gıda günlüğünü kullanarak vücudunuzun tepkisini takip edin.
3. Bir reaksiyon gösterirseniz, gluten tüketimini hemen bırakın.

Semptomlarınızı ve reaksiyonlarınızı takip etmek oldukça basittir. Aşağıdaki gıda günlüğünü kullanabilir ve ilerlemenizi takip edebilirsiniz. (Bu günlüğü www.eatfatgetthin.com adresinden indirebilir ve bu programın geçiş aşamasını bitirirken yiyeceklere karşı vücudunuzun tüm tepkilerini takip etmek için ihtiyaç duyduğunuz sayıda kopyasını yazdırabilirsiniz.)

TARİH:	EKLENEN GIDA:	SEMPTOMLAR:

Her insanın vücudu benzersizdir; herkesin gıdalara hassasiyeti farklıdır, bu nedenle vücutlarımız farklı tepkiler verir. Ancak nelere dikkat etmeniz gerektiğini öğrenmenize yardımcı olmak için en yaygın gıda duyarlılığı reaksiyonlarından bazıları şunlardır:

- Kilo almak
- Aşerme krizlerinin yeniden başlaması
- Ödem
- Burun tıkanıklığı
- Baş ağrısı
- Bilinç bulanıklığı
- Duygudurum sorunları (depresyon, anksiyete, öfke gibi)
- Uyku problemleri
- Eklem ağrıları
- Kas ağrıları
- Acı
- Yorgunluk
- Cilt rahatsızlıkları (akne, döküntü veya egzama)
- Sindirim veya bağırsak fonksiyonlarındaki değişiklikler (şişkinlik, gaz, ishal, kabızlık, reflü)

Gluten ve süt ürünleri doğaları gereği enflamatuvardır. (Hassasiyetiniz veya alerjiniz olmasa bile süt, insülin seviyenizi yükseltebilir. Bu nedenle diyabetiniz varsa, sadece ara sıra tüketmenizi tavsiye ederim.) Yetmiş iki saat içinde yukarıda listelenen reaksiyonlardan herhangi birini yaşamazsanız, bir sıkıntı yaşamayacağınız anlamına gelir. Bu gıdaları beslenmenize dâhil edebilirsiniz.

Genel olarak gluteni ve süt ürünlerini tolere edebiliyorsanız, bu gıdaları ara sıra tüketmekte sorun olmayacaktır. Ancak onları beslenmenizin ana maddeleri haline getirmeyin. Süt ürünleri seçenekleri arasından kimyasallar, katkı maddeleri ve hormonlarla dolu oldukları için endüstriyel olarak işlenmiş peynirlerden uzak durun. Ayrıca günümüzün modern buğday formları, daha eski buğday

formlarından daha yüksek miktarda nişasta ve daha fazla gluten proteini içerir, bu da enflamasyona neden olma olasılıklarını artırır. Ailelerin otla beslenen ineklerinden üretilen yerel kaynaklı peynirler gibi "seri üretim olmayan" gluten ve süt ürünleri kaynaklarını bulmaya çalışın. Daha pahalı olabilirler ancak daha lezzetlilerdir ve karnınızı doyurmak için diğerlerine göre daha az miktarlara ihtiyacınız olacaktır.

Ayrıca kavuzlu buğday, çavdar veya kamut gibi diğer tahılları da deneyebilirsiniz. Glutene duyarlı değilseniz, tam tahıllı Alman çavdar ekmeği, beslenmenize harika bir katkı sağlayabilir. Eski Sümerler tarafından tüketilen einkorn (siyez) buğdayını da deneyebilirsiniz.

Eğer vücudunuz bir reaksiyon gösterirse, buna sebep olan yiyecekleri on iki hafta boyunca beslenmenizden tamamen çıkarmanızı öneririm. Çoğu zaman, gluten veya süt ürünleri gibi birincil sorunlu gıdalar, vücudunuzun diğer birçok gıdaya da reaksiyon göstermesine neden olabilir. Bu tetikleyicileri beslenmenizden çıkardıktan sonra diğer alerjenler sizi pek fazla etkilemez. Çoğu insanda enflamasyonun yatışması için on iki hafta yeterlidir. Ardından muhtemelen bu gıdaları, tekrardan küçük miktarlarda tüketebiliyor olacaksınız. Sorun yaratan herhangi bir gıdayı haftada bir iki kez olacak şekilde sınırlamanızı öneririm, böylece hastalık döngüsünü tetiklemezsiniz.

Bir gıdayı on iki hafta boyunca beslenmenizden çıkardıktan sonra bile reaksiyon gösteriyorsanız, o zaman bu gıdayı beslenmenizden tamamen çıkarın veya gıda alerjilerini yönetme konusunda uzman bir doktor, diyetisyen veya beslenme uzmanına danışın.

ÖDÜLLERİ BESLENMENİZE YENİDEN EKLEME

Bu ödüller, günlük yaşamınızın demirbaşları olarak değil, ara sıra keyif için tüketilmelidir. Bazı iyi ve lezzetli kaçamak seçenekleri bitter çikolata, akçaağaç şuruplu çiya pudingi, balla tatlandırılmış orman meyveli ve Hindistan cevizli dondurma (Hindistan cevizi kreması ve Hindistan cevizi sütüyle hazırlanır) ve badem unuyla

yapılan çikolatalı kurabiyelerdir. *The Blood Sugar Solution Cookbook* kitabında sağlıklı tatlılar ve küçük kaçamak tarifleri bulabilirsiniz.

Vücudunuzu dinlemeyi ve reaksiyonlarınızı takip etmeyi unutmayın. Eğer tatlı krizlerinizin tetiklendiğini veya başka olumsuz reaksiyonlarınız olduğunu fark ederseniz, bunlar kaçamaklarınızın ölçüsünü azaltmanız gerektiğinin işaretidir.

DEVAM EDEN YOLCULUK

Herhangi bir yolculukta olduğu gibi, rotadan saptığınız zamanlar olabilir. Beklenmedik durumlar, dikkat dağıtıcı unsurlar veya stres nedeniyle kendinizi programınızın dışına çıkmış bir halde bulabilirsiniz. Böyle bir durum yaşarsanız, kendinize şefkatle yaklaşın. Olanları kabul edin, kendinizi yargılamadan veya utanmadan programınıza geri dönün. Eğer programınızın çok dışına çıktıysanız, vücudunuzun sıfırlama düğmesine basarak yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programının tamamını tekrardan yapmanızı ve işleri rayına oturtmanızı öneriyorum. Bu şekilde, çok kısa bir süre içerisinde tekrar iyi hissedersiniz. Programdan çıkmanızdan kaynaklanan sorunlar tabii ki kolayca düzeltilebilir çünkü artık evin yolunu biliyorsunuz.

IV. KISIM

YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN PİŞİRME ÖNERİLERİ VE TARİFLERİ

Öğrendim ki yemek pişirmek tamamen bizimle diğer türler, diğer zamanlar, diğer kültürler ve en önemlisi de diğer insanlar arasındaki (hem insani hem de mikrobiyal) bağlantıyla ilgili. Yemek pişirmek, insan cömertliğinin harika formlardan biri; bu kadarını az çok biliyordum. Ancak artık anladım ki en iyi şekilde yemek pişirmek de bir tür samimiyet kurma biçimi.

– Michael Pollan, *Cooked: A Natural History of Transformation*

15

Basit ve Sağlıklı Yemekler Pişirmenin Temeli

Tıpkı sizin gibi ben de meşgul bir insanım. Gerçekten de öyle. Yaptığım iş cazip olduğu kadar zahmetli. Lenox, Massachusetts'te bulunan The UltraWellness Merkezi'ni kurup işlettim ve gün geçtikçe büyüyen ve genişleyen Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi'ni faaliyete geçirdim. Ayda iki kez Massachusetts'ten Ohio'ya gidip geliyorum. Yıllar içerisinde bir düzine kitap yazdım. Yeni nesil fonksiyonel tıp hekimleri için verilen eğitimin gelişimini desteklemeye yardım ettiğim ve ders verdiğim Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nün yönetim kurulu başkanı olarak görev yapıyorum. Ayrıca dört çocuklu yalnız bir ebeveynim (benim iki çocuğum ve birkaç yıl önce vefat eden kız kardeşimin çocukları), bir de köpeğimiz var!

Tüm bunları size insanüstü olduğum fikrini vermek için söylemiyorum çünkü değilim! Bunu yoğun bir yaşamın ortasında kendinizle ilgilenemeyeceğinize dayanan efsaneyi ortadan kaldırmanız için söylüyorum. Yukarıda bahsettiğim her şeyle birlikte düzenli olarak egzersiz yapıyorum, geceleri sekiz saat uyuyorum (yani çoğu gece), yolda konuşurken ve ders verirken bile iyi beslendiğimden emin oluyorum. İnanın bana, ben yapabiliyorsam siz de yapabilirsiniz.

Ancak sağlıklı yiyecekler hazırlamak, bisiklete binmek veya araba kullanmak gibi bir beceridir. Öğrenmek biraz zaman alır ama aslında o kadar da zor değildir. Tek ihtiyacınız olan birkaç basit teknik, bazı temel araç gereçler ve bir plan. Günümüzde bahane

üretmek diye bir şey yok. YouTube videolarını izleyerek bile yemek yapmayı öğrenebilirsiniz. Sadece arama motorunuza "ızgarada somon nasıl pişirilir" yazabilir ve üç dakika içinde mükemmel bir şekilde nasıl balık pişireceğinizi öğrenebilirsiniz.

Sağlıklı yemekler, çok az zamanınız ve çok yoğun bir programınız olduğu dönemlerde kolayca ve çok basit bir şekilde hazırlanabilir. Benim karmaşık tariflere vaktim yok. Bu yüzden toplam otuz dakikada günde üç öğün hazırlamayı öğrendim. Evet, doğru okudunuz, toplam otuz dakikada üç öğün. Şu şekilde:

Kahvaltı için tam gıda proteinlerinden oluşan bir shake hazırlıyorum (en sevdiğim tariflerden bazılarını 326. sayfada bulabilirsiniz). Bu işin püf noktası, tüm malzemeleri hazırda bulundurmaktır. Böylece onları hemen blendere atabilirim. Hazırlama süresi: üç beş dakika.

Öğle yemeği için salata hazırlıyorum (zamandan kazanmak için önceden yıkanmış yeşillikler ve sebzelerle). Benim favori karışımım roka, avokado, yabani somon konservesi, cherry domates (kesmeye gerek yok!), üzerine de kabak çekirdeği serpiyorum. Salata sosu için sızma zeytinyağı, balzamik sirke, tuz ve karabiber karışımı hazırlıyorum. Hazırlama süresi: en fazla beş on dakika.

Akşam yemeği için biraz Hindistan cevizi yağıyla birlikte bir tavada bir parça balık, bir kuzu pirzolası, otla beslenmiş sığır eti veya organik tavuk pişiriyorum. Sebzeler için Çin lahanası veya brokoli gibi kıyılmış yeşillikleri sarımsakla birlikte az yağda yüksek ateşte karıştırarak pişiriyorum (zamandan kazanmak için önceden soyulmuş sarımsak kullanıyorum), yanına biraz tuz ve otla beslenmiş tereyağıyla harmanladığım bir tatlı patates (önceki gece pişirilmiş ve ısıtılmış) hazırlıyorum. Çok basit, lezzetli ve kolay, üstelik toplam on beş dakika. Arabayla bir yere gidip sipariş vermekten çok daha az zaman alıyor.

Önümüzdeki birkaç sayfada, basit yemekler pişirebilmeniz için size bazı temel fikirler vereceğim, bu fikirler de *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* tarifleriyle birlikte mutfağınızı artık en sevdiğiniz restoranınız haline getirmeye yardımcı olacak.

HAFTALIK ÖĞÜNLERİNİZİ PLANLAYIN

Herhangi bir sağlıklı beslenme programında en önemli şey planlamadır. Eğer plan yapmazsak, tamamen çaresizlikten dolayı sağlıksız seçimlere yöneliriz. Bir düşünün: Bugüne kadar kendinizi kaç kez akşam saat altıda sağlıklı bir yemek yapmak için hiçbir planınız veya malzemeniz olmadan buldunuz? Çoğu zaman bu durum dışarıda yemek yemenize ya da fast food, paketlenmiş veya hazır gıda tüketmenize... sonra da çokça pişmanlığa yol açar!

Sağlıklı bir beslenme planı yapmanın en kolay yolu, tüm haftanın öğünlerini hafta sonu planlamaktır. Önümüzdeki hafta boyunca her gece ne pişireceğinizi (ya da belirli bir restoranda yemek yiyecekseniz, ne sipariş edeceğinizi) bir liste haline (yazılı olarak) getirin. Akşam yemeğiyle başlayın çünkü genellikle hazırlaması en zor olan öğündür. Bir iki çeşit sebze, bir protein kaynağı, sağlıklı yağlar ve ekstra sebze alımı için belki de her öğüne yeşil salata hazırlamayı planlayın. Bu temel taslakla birlikte bir şeyleri yanlış yapma ihtimaliniz yok.

Önce proteinlerinizi seçin: tavuk, balık, karides, sığır eti, kuzu eti, hindi, ördek gibi. Örneğin bir haftalık listenizde bir iki kez tavuk yemeği, bir iki kez deniz ürünü, bir kez sığır eti, bir kez kuzu veya hindi yemeği ve tofu veya tempeh içeren bir vejetaryen tabağı olabilir.

Ardından sebzelerinizi seçin. Salatayla birlikte kullanmak için aşağıdaki temel sebzeler listesinden bir iki tane pişirilebilir sebze seçin. Genel bir kural olarak, her zaman elinizde çok sayıda salata yeşillikleri olsun. Önceden yıkanmış yeşillikler zamandan tasarruf etmenizi sağlar; biraz daha pahalıya mal olabilirler ancak koyu marul başlarından satın alabilir, yıkayabilir, kurutabilir ve hızlı salatalar hazırlayabilmek için kaplara koyarak buzdolabında saklayabilirsiniz.

Hafta boyunca yiyeceğiniz öğle yemekleriniz için de aynısını yapın. Önceden hazırlayıp salatalarınıza ekleyebileceğiniz taze yeşillik, sebze, kabuklu yemiş ve diğer proteinlerin bir listesini hazırlayın ve ihtiyacınız olduğunda yanınızda taşıyabilmek için bir

kapta saklayın. 350. sayfadaki kolay tariflerden birini seçip gerekli tüm malzemeleri almayı da tercih edebilirsiniz.

Kahvaltılarınızı da planlamak oldukça kolaydır. 326. sayfadaki lezzetli smoothie tariflerinden birkaçını seçin ve ihtiyacınız olan malzemeleri stoklayın. Çiyalı ve Orman Meyveli Kahvaltılık Puding önceden hazırlayıp birkaç gün boyunca tüketebileceğiniz başka bir kolay seçenektir. Ayrıca elinizin altında yumurta olması her zaman iyi bir fikirdir çünkü hazırlaması sadece birkaç dakika sürer (özellikle de çok vaktinizin olmadığı bir akşamsa, yumurtalar akşam yemeği için de mükemmeldir).

Hazırlayacağınız öğünlere dair fikirlerinizi aklınızda tutmaya çalışmak yerine haftalık yemek planlarınızı yazmaya zaman ayırmanızı şiddetle tavsiye ederim. Not almak, varsayımları ve son dakika paniklerini ortadan kaldırır ve ne pişireceğinize dair stresli hissetmek yerine yemeklerinizden keyif almanızı sağlar.

SEBZELER NASIL PİŞİRİLİR?

Birkaç basit teknik, sebzelerinizi hiçbir tarife ihtiyaç duymadan birkaç dakika içinde hazırlamanıza yardımcı olabilir. Ama önce sebzeler hakkında bilgilenin! İşte size birkaç önemli ipucu:

- En iyi tadı ve maksimum besin maddesini elde etmek için sebzelerinizi fazla pişirmeyin. Birçok sebzeyi çiğ tüketebilir veya hafifçe pişirebilirsiniz.
- Sebzelerinizi, sağlıklı yağ içermeleri ve lezzet katmaları bakımından zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, susam yağı, erittiğiniz arıtılmış tereyağı veya sadeyağla süsleyin. Tariflerin olduğu bölümdeki soslardan birini de ilave edebilirsiniz.
- Doğranmış kabuklu yemişler ve tohumlar, temel sebzelere sağlıklı yağ ve aynı zamanda çıtırlık eklemenin harika bir yoludur. Daha lezzetli olması ve göze hitap etmesi için doğranmış taze otlardan ekleyin ve bir tutam deniz tuzu, ka-

rabiber veya trüf mantarlı deniz tuzu gibi özel bir tuz ilave edin.

Bu kısımda tüm sebzelerinizi hızlı ve kolay bir şekilde hazırlamanız için bilmeniz gereken temel bilgileri bulacaksınız.

Haşlamak (Kaynar Suda Hızlıca Pişirmek)

Büyük bir tencerenin dörtte üçünü suyla doldurun ve kaynatın. Bir çay kaşığı tuz ekleyin. Sebzeleri içine atın ve bir ila üç dakika veya sebzeleriniz gevrekleşene kadar pişirin. Hemen servis edin. Sebzeler de önceden pişirilebilir. İşlem tamamlandığında, pişmelerini durdurmak için bir kâse buzlu suya daldırın, ardından süzün, kurutun ve buzdolabında saklayın. Gerektiğinde tekrar ısıtın.

Fırında Izgara Yapmak

Fırın telinizi, fırının en üst rafının bir altındaki rafa yerleştirip fırını önceden yüksek ateşte ısıtın. Sebzeleri zeytinyağı, deniz tuzu ve karabiberle harmanlayıp ızgara yüzeyli bir fırın tepsisine dizin ve tepsiyi telin üzerine yerleştirin. Sebzeleri çok fazla çıtırlaşmasına izin vermeden pişirin, gerekirse bir kez çevirin. Çoğu sebzenin pişmesi üç beş dakika sürecektir. Keskin bir bıçağın ucunu batırarak test edin.

Izgara Yapmak

Bir ızgara tavasını veya açık havada kullanılan gazlı ızgarayı yüksek ateşte ısıtın. Yapışmayı önlemek için bir fırça yardımıyla ızgara telini biraz yağlayın. Sebzeleri ızgaraya yerleştirin ve esmerleşene kadar ancak yumuşamalarına izin vermeden bir kez çevirerek pişirin. Açık hava ızgarası için tel mangal ızgarası çok işinize yarayabilir. Kabak, mantar, domates ve soğan gibi birçok sebze aynı zamanda şişlenebilir ve ardından ızgarada pişirilebilir.

Kızartmak

Fırını önceden 220 derecede ısıtın. Sonrasında kolayca temizleyebilmek için bir fırın tepsisine yağlı kâğıt veya pişirme kâğıdı serin. Sebzelerin üzerine zeytinyağı dökün, deniz tuzu ve karabiber ilave edin. Fırın tepsisine düz bir tabaka halinde yerleştirin, gevrekleşene ve kenarları kahverengileşene kadar kızartın. Pişme süresi sebzelere göre değişebilir. Kuşkonmazın pişmesi sadece üç dört dakika, karnabahar veya brokoli yirmi otuz dakika, kök sebzelerin pişmesi ise kırk beş dakika sürebilir. Parçalar ne kadar küçük olursa o kadar hızlı pişirilir ancak çok da küçük doğramayın çünkü bu sefer çok hızlı pişip hemen yanabilirler.

Sotelemek

Büyük bir sote veya kızartma tavasını (otuz santimetrelik) orta ateşte ısıtın. Tavaya bir yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı, sadeyağ veya ekspeller preslenmiş susam yağı ekleyin. Yağ iyice kızdığında sebzeleri ekleyin, bir iki dakika karıştırarak pişirin. Kuşkonmazların hafif çıtır hale gelmesi için sadece üç dört dakika pişmesi yeterli ancak karnabahar gibi daha dayanıklı sebzelerin pişmesi, birkaç dakika daha uzun sürecektir.

Buharda Pişirmek

Büyük bir tencereye (dört beş litrelik) buharda pişirme aparatını yerleştirin. Tencereyi aparatın dört beş santimetre altına gelecek kadar suyla doldurun. Tencerenin kapağı kapalı bir şekilde suyu orta ila yüksek ateşte kaynatın. Sebzeleri aparata koyun, ısıyı orta seviyeye getirin ve çok fazla yumuşamalarına izin vermeden buharda pişirin. Çoğu sebzenin pişmesi iki ila beş dakika sürecektir.

En Sevdiğiniz Sebzeleri Satın Alma, Hazırlama ve Saklama Tüyoları

Kuşkonmaz: Bir demeti veya yarım kilosu genellikle dört kişiliktir. Taze, sıkı uçlu (kurumuş veya yıpranmış değil) sapları seçin. Mızrak kısımlarının altını kesin ve demeti uzunca bir kapta üç santimetre derinliğindeki suda bekletin. Mızrak kısımlarını folyoyla gevşek bir şekilde örtün ve pişirmeye hazır olana kadar buzdolabında soğutun. Pişirmeden önce mızrakların sert olan alt kısmını kopartın. Bu mızrakları bütünüyle pişirebilir veya buharda pişirmek için tek lokmalık parçalara bölebilirsiniz.

Brokoli: Yarım kilo çiçeklerine ayrılmış veya bir büyük baş brokoli dört kişiliktir. Parlak yeşil brokolilerden seçin (kahverengi ya da uçları sararanlardan değil), dokunduğunuzda yumuşak veya pörsümüş olmasın, sert ve diri olsun. Sebzeliğinizde bir haftaya kadar hava geçirmez bir poşette saklayabilirsiniz. Poşetlerde satılan brokoli çiçekleri pişirmeye hazırdır. Ya da brokoli çiçeklerini bir miktar sapıyla birlikte kesip tek lokmalık parçalara bölebilirsiniz.

Bebek Brokoli: İki demeti dört kişiliktir. Dokunduğunuzda sert ve rengi canlı yeşil olan, yumuşak veya gevşek olmayan demetleri tercih edin (birkaç tanesi sarıysa sorun değil). Dört güne kadar sebzeliğinizde hava geçirmez bir poşette saklayabilirsiniz. Hazırlamak için uçlarını biraz kesin ve saplarını uzunlamasına ikiye bölün veya bütün olarak bırakın (sapının tamamı tüketilebilir).

Karnabahar: Büyük bir baş, ne kadar aç olduklarına bağlı olarak iki ila dört kişiye yetebilir. Karnabahar başlarında (herhangi bir renkte) kahverengi lekeler olmamalıdır; eğer varsa besleyici özelliklerini yitirmişler demektir. Çok sayıda yeşil yaprakla çevrili başları tercih edin. Bir haftaya kadar buzdolabında hava geçirmez bir poşette saklayın. Hazırlamak için çiçekli kısımları sapın bir kısmını üzerlerinde bırakacak şekilde kesin, ardından birer lokmalık boyutlarda doğrayın.

Taze Fasulye: Yaklaşık yarım kilosu dört kişiliktir. Kahverengi lekesi olmayan taze, yeşil, dolgun olanları seçin (çalı fasulyesi olarak bilinen ince Fransız fasulyeleri en hassas olanlarıdır). Taze fasulyelerinizi, buzdolabında dört beş gün boyunca hava geçirmez bir poşette saklayabilirsiniz. Pişirmeden önce (kuyruğa benzeyen) kıvrık kısmını bırakarak kök ucunu kesin veya koparın.

Tatlı Bezelye: Yaklaşık yarım kilosu dört kişiliktir. Taze, dolgun, sert olan, solmamış olanları seçin. Torbaya konularak üç dört gün buzdolabında, ideal olarak sebzelikte saklanabilirler. Pişirmeye (veya çiğ yemeye) hazırlamak için üst ucunu koparın, ardından sert kılçığını çıkarmak için kenarını aşağı çekin.
Sultani Bezelye: 250-350 gramı dört kişiliktir. Taze ve çıtır görünen bezelyeleri seçin. Bunlar buzdolabında veya ideal olarak sebzelikte bir torbada üç dört gün boyunca saklanabilir. Pişirmeye (veya çiğ yemeye) hazırlamak için üst ucunu koparın, ardından sert kılçığını çıkarmak için kenarını aşağı çekin.
Kabak (Yaz Kabağı): 750 gramı dört kişiliktir. Sert, parlak, pürüzsüz bir yüzeye sahip yeşil veya sarı kabakları tercih edin. Daha küçük kabakların tohumu, büyük kabaklara göre daha azdır; büyük kabaklar daha acı olabilir. Kabaklarınızı buzdolabında, ideal olarak sebzelikte dört beş gün saklayabilirsiniz. Hazırlamak için sapının ucunu kesin, uzunlamasına dörde veya ikiye bölün ve parçalara ayırın (ya da spiral sebze doğrayıcıyla çiğ kabak erişteleri haline getirebilirsiniz).

TAVUK, DENİZ ÜRÜNLERİ VE ET NASIL PİŞİRİLİR?

Proteinlerinizi satın alırken protein kaynağınız kemiksiz ve derisizse kişi başına yaklaşık 70-120 gram düştüğünü bilerek alışveriş yapın. Kemikli tavuk göğsü, kemikli biftek veya kuzu pirzolası gibi protein kaynaklarını satın alırken genellikle tüm parçayı satın almalısınız. Fazladan satın alırsanız, arta kalanlar işinize yarayacak ve hızlı bir öğle yemeği seçeneği haline gelecektir.

Sotelemek

Deniz tuzu, öğütülmüş karabiber ve belki sarımsak veya hoşlandığınız diğer baharatlarla harmanlayın. Bir iki yemek kaşığı zeytinyağını sote tavasına veya tavaya dökün ve orta ateşte ısıtın. Tava ve yağ ısındığında (ancak duman çıkmaya başlamadan) tavuğu, balığı veya eti tavaya yerleştirin ve bir tarafında altın bir kabuk elde edene kadar pişirin. Ardından ters çevirin ve diğer tarafını da pişirin. Etleri veya balıkları fazla pişirmemeye dikkat edin yoksa sert ve kuru olurlar.

Zaman geçtikçe piştiklerini anlayabildiğiniz bir içgüdü geliştirirsiniz ancak başlangıçta sıcaklıkları ölçmek için bir et termometresi almanızı öneririm. Termometreyi etin en kalın kısmına batırın. Tavuk 71-73°C'ye ulaştığında, balık ise 62°C'de hazırdır. Tercihinize bağlı olarak, orta az pişmiş biftek için 55-57°C veya orta pişmiş biftek için ise 60-62°C yeterli olacaktır. Kıyma 74°C'ye kadar pişirilmelidir. Et parçalarınız kalınsa, tavuk (kemikli göğüsler gibi), biftek ve hatta kalın balık filetolarını 205-220°C'lik sıcak fırında birkaç dakika içinde hızlı bir şekilde hazırlayabilirsiniz.

Fırında Izgara veya Izgara Yapmak

Izgara yapmak için fırın ızgaranızı, ızgara tavanızı veya açık havada kullanılan gazlı ızgaranızı yüksek derecede ısıtın. Fırında ızgara için ızgara telinizi fırının en üst rafının bir altına yerleştirin. İlk olarak eti, tavuğu veya balığı zeytinyağı, deniz tuzu, öğütülmüş karabiber ve istediğiniz diğer baharatlarla harmanlayın. Izgara yüzeyli fırın tepsinizi folyoyla kaplayın, etlerinizi dizin ve tepsiyi ızgara telinize yerleştirin. Yukarıda listelenen sıcaklıklarda her iki tarafı da eşit şekilde pişene kadar bir iki kez çevirip pişirin.

Izgara yapmak için ısıyı orta ila yüksek seviyeye getirin ve etlerinizi sıcak ızgaraya yerleştirin. Bir tarafının güzel ızgara izleriyle birlikte altın rengi olmasına izin verin, sonra etlerinizi çevirin ve ısıyı düşürün çünkü ikinci tarafın pişmesi çok uzun sürmeyebilir.

Pişme süreleri, seçtiğiniz protein kaynağına ve pişirdiğiniz etin kalınlığına bağlıdır. Balıklar yaklaşık yedi ila on dakikada, kemiksiz tavuk göğsü yaklaşık on iki ila on beş dakikada pişer, bifteğin pişme süresiyse değişkendir. Etinizin dışı çok piştiyse, içi pişmeye yakınken etlerinizi ızgaranın daha az ısınan bir tarafına taşıyın. (Not: Karides gibi küçük yiyecekler, fırında veya ızgarada çok hızlı pişirilir. İlk tarafları pembe olduğunda, ters çevirin ve bir dakika daha veya ikinci taraf da pembe olana kadar pişirin. Fazla pişirmemeye dikkat edin ki gevrek kalsınlar.)

Fırında ızgara veya ızgara yaparken gıdalarınızın toksik maddelere maruz kalmaması için kömürleşmemesine dikkat edin.

ALIŞVERİŞ TÜYOLARI

Market alışverişini mümkün olduğunca kolaylaştırmak için önerdiğim ve en sevdiğim stratejileri aşağıda bulabilirsiniz. Tıpkı sağlıklı yemek pişirmek gibi sağlıklı alışveriş de doğru bilgilere (ve doğru listelere!) sahipseniz, sizin için bir angarya haline gelmez.

Taze Gıda Alışverişi

- Mümkün olduğunca organik gıdalar satın alın. Fiyat veya stok durumu bir sorunsa, kılavuz olarak on iki kirli ve on beş temiz meyve sebze listelerinden faydalanın. Çevre Çalışma Grubu'nun http://www.ewg.org/foodnews/ adresine göz atın ve alışverişinizi kolaylaştırmak için akıllı telefon uygulamasını indirin.
- En iyi fiyat ve stok durumu için sezonluk alışveriş yapın.
- Köy pazarlarından alışveriş yapın.
- Paranızdan tasarruf etmek için indirimleri takip edin ve kupon kullanın.
- Doğru şekilde saklandığında, çoğu ürün buzdolabınızda bir haftaya yakın dayandığından, akıllıca plan yapın, böylece markette zaman kazanın.
- Soğan, arpacık soğanı ve sarımsak gibi ürünler serin bir kilerde saklanmalıdır ve el altında bulundurması kolaydır.
- Taze otlar satın alın veya paradan tasarruf etmek ve anında kullanabilmek için kendiniz yetiştirmeye çalışın.
- Paketlenmiş yeşillikler size zaman kazandırır. Ayrıca taze marul başları satın alabilir, yıkayabilir, kurutabilir ve hafta boyunca kullanmak için saklayabilirsiniz. Paketlenmiş olarak satın alıyorsanız, son kullanma tarihlerini dikkatlice okuduğunuzdan ve akıllıca seçtiğinizden emin olun.

- Avokadoyu içerisindeki sağlıklı yağları, kremamsı lezzeti ve tereyağını andıran dokusundan dolayı seviyorum. Sert olanları satın alabilir ve tezgâhınızda birkaç gün olgunlaşmaya bırakabilir veya hafif bir şekilde bastırdığınızda yumuşayan ve yemeye hazır olanları satın alabilirsiniz. Çok yumuşak ve vıcık vıcık olan avokadoları satın almayın.

Kiler Alışverişi

Kilerinizdeki bu sağlıklı öğünlerinizin demirbaşları olan gıdalarla hazırlayabileceğiniz lezzetli ve besleyici yemeklere hayran kalacaksınız:

- Sıvı ve katı yağlar: Mutfağınızın başlıca yağları sızma zeytinyağı, avokado yağı ve sızma Hindistan cevizi yağı olacak. Susam yağının yanı sıra arıtılmış tereyağı veya sadeyağ da kullanabilirsiniz.
- Kabuklu yemişler: çiğ badem, kaju, ceviz, çam fıstığı, pekan cevizi, makademya fındığı (yer fıstığı yok).
- Tohumlar: kenevir, çiya, kabak çekirdeği, ay çekirdeği, susam ve keten tohumu.
- Kuru yemiş ve tohum ezmeleri: saf kaju, badem, ay çekirdeği ve Hindistan cevizi ezmesi.
- Unlar: Ağartılmış badem unu ve Hindistan cevizi unu.
- Sütler: Badem, Hindistan cevizi (şekersiz ve katkı maddesi içermeyen). En iyi seçenek, kendi sütlerinizi hazırlamaktır. Nasıl yapacağınızı öğrenmek için 334. sayfaya bkz. Native Forest, benim en sevdiğim konserve Hindistan cevizi sütü markasıdır.
- Et suları: düşük sodyumlu veya sodyum içermeyen dondurulmuş veya kutularda satılan sebze, sığır eti ve tavuk suyu (ev yapımı en iyisidir ancak satın alırsanız, katkı maddelerini kontrol edip etiketleri mutlaka okuyun).
- Kuru otlar ve baharatlar:

- Deniz tuzu, öğütülmüş karabiber ve sarımsak. Karabiber kullanmak istemediğinizde beyazbiber de güzel bir seçenektir ancak lezzeti karabiberden biraz farklıdır.
- Mercanköşk, fesleğen, kekik, biberiye, defne yaprağı, İtalyan karışımları ve herbes de Provence gibi baharat karışımları.
- Kimyon, kişniş, zerdeçal, yenibahar, tatlı kırmızıbiber, füme tatlı kırmızıbiber, tarçın, kırmızı pul biber, muskat, zencefil (taze, kurutulmuş ve organik kavanoz püresi; taze ve kavanoz püresini açtıktan sonra buzdolabında saklayın), safran gibi baharatlar.

- Çeşniler:
  - Dijon hardalı (şeker veya kimyasal içermeyen saf hardalları tercih edin)
  - Kapari
  - Düşük sodyumlu tamari (glutensiz soya sosu)
  - Sirke: balzamik, çeşnisiz pirinç, kırmızı şarap, beyaz şarap, şeri ve şampanya sirkesi
  - Çekirdeği çıkarılmış Yunan zeytini
  - Besin mayası (kulağa garip gelse de sizin için çok faydalı ve lezzetli, peynirimsi bir tada sahip)

Dondurulmuş Gıdalar

- Dondurulmuş meyveler: yaban mersini, ahududu, böğürtlen, şekersiz acai üzümü püresi
- Dondurulmuş organik sebzeler (mevsimi değilse veya yerel olarak mevcut değilse)
- Dondurulmuş karides ve diğer deniz ürünleri
- Dondurulmuş (otla beslenmiş) hayvan etleri (sığır eti, bizon eti, kuzu eti), organik tavuk, hindi ve temiz balık. Çok fazla cıva içermeyen balıklar için Doğal Kaynakları Koruma Konseyi'nin (www.nrdc.org) sitesine ve sürdürülebilir şekilde

yetiştirilen veya avlanan balık kaynakları için ise CleanFish (www.cleanfish.com) sitesine bakabilirsiniz.

Daha Azıyla Nasıl Daha İyi Beslenebiliriz?

Tatları harika olan ve vücudunuzu besleyen yemekler pişirmek için cüzdanınızı boşaltmanıza gerek yok. Bu yüzden ben kilerimi Thrive Market'ten aldığım yiyeceklerle dolduruyorum. Bu sitede benim en sevdiğim, kilerimin demirbaşı olan gıdaları ve daha fazlasını, doğal gıda marketlerine oranla %25-50 daha düşük fiyatlara bulacaksınız. İlk defa, ihtiyacınız olan doğal, toksik olmayan kilerinizin başlıca gıdalarını, işlenmiş alternatifleriyle aynı veya daha düşük bir fiyata satın alabileceksiniz. Ücretsiz iki aylık üyeliğinizi başlatmak için lütfen şu adresi ziyaret edin: www.thrivemarket.com/EFGT. Daha azıyla daha iyi beslenmenin başka büyük bir kaynağı daha var: Çevre Çalışma Grubu'nun (kurulunda olduğum grup) "Good Food on a Tight Budget" (Dar Bütçeyle İyi Beslenme) rehberi. www.ewg.org adresinden ücretsiz indirebilirsiniz. Bu rehber size, cüzdanınıza ve bu gezegene iyi gelecek yiyecekleri nasıl tüketmeniz gerektiğini anlatacak.

TEMEL MUTFAK GEREÇLERİ

Pişirmeyi mümkün olduğunca kolay ve verimli hale getirmek için kaliteli mutfak araçlarına yatırım yapmalısınız. İşte herkesin mutfağında olmasını önerdiğim temel mutfak gereçleri:

Bıçaklar

İyi bıçaklar ömür boyu dayanır ve yaptığınız yatırıma değer. Elinize rahatça oturan bıçakları seçin (bir bıçakçıda veya mutfak gereçleri satan dükkânlarda deneyebilirsiniz). İçerisinde kullanmayacağınız bıçaklar olan bir set almayın; onları ayrı ayrı satın alın. Başlangıç olarak 20-22 santimetrelik Fransız veya şef bıçağı, soyma bıçağı ve 18 santimetrelik Santoku bıçağı (onsuz yaşayamayacağım çok amaçlı bir Japon bıçağı!) almanızı öneririm. Ayrıca ince bir dilimleme bı-

çağını, balık derisini soymak için bir fileto bıçağını ve daha büyük işler için 25 santimetrelik bir şef bıçağını da bıçaklarınız arasına ekleyebilirsiniz.

Bıçaklarınızı keskin tutmak için bir bıçak kütüğünde veya bıçakları koruması için uçlarına koruma takarak bir çekmecede saklayın. Yılda birkaç kez bir profesyonele biletin ve asla bulaşık makinesinde yıkamayın.

Tencereler ve Tavalar

Satın alacağınız boyutlar, genellikle kaç kişi için yemek yaptığınıza bağlıdır; iki kişilik bir ailenin ve altı kişilik bir ailenin ihtiyaçları farklı olacaktır. Ağırlık arttıkça ısı iletimi de arttığı için tuttuğunuzda ağır gelen tavalar alın. İyi bakılmış, kaliteli tencere ve tavalar uzun yıllar boyunca kullanılabilir. Mutfağınızda aşağıdakilere sahip olmanızı öneririm:

- Eğimli kenarları olan 28-30 santimetrelik paslanmaz çelik tava.
- Seramik gibi yapışmaz, teflon olmayan tavalar. 20-22 santimetrelik küçük boyutlar, yumurta pişirmek, omlet yapmak, balıkları ve hassas yiyecekleri mühürlemek için kullanışlıdır. 25-28 santimetrelikler daha fazla miktarda pişireceğiniz gıdalar için kullanışlıdır. Çizik ve soyulan yapışmaz tavalarınız varsa, yenilerini alın.
- Düz kenarlı paslanmaz çelik sote tavalar. 3-4 litreliklerin boyutu yeterli olur. Büyük aileler 6 litrelik bir tava da edinmeli.
- Sos tavası: 2 litre, 4 litre ve 5 litre yeterli temel boyutlardır.
- Güveç tenceresi: 3,5-5,5 litrelik boyutlarda emaye kaplamalı demir döküm tencere (Le Creuset gibi).
- Geleneksel 26-27 santimetrelik demir döküm kızartma tavası (önceden yağla kaplanmış) klasik, çok yönlü ve ucuz bir

tavadır ancak asla deterjanla yıkamayın. Bakımını özel bir dikkatle yaptığınız takdirde ömür boyu kullanabilirsiniz.

- Yapışmaz bir ızgara tavası, hava dışarıda ızgara yapmaya elverişli olmadığında veya bir gazlı ızgaraya erişiminiz yoksa, etinizin üzerinde güzel ızgara izleri bırakacaktır.
- Bol bol çorba ve ev yapımı et ya da sebze suyu için 8-10 litrelik et suyu kazanı.
- Kenarlı fırın tepsileri: yarım sac ve çeyrek sac boyutları; yamulmayan ve ağır olanlardan satın alın.

Diğer Araç ve Gereçler

Ayrıca aşağıdaki diğer kullanışlı araçları da almanızı tavsiye ediyorum:

- Kaliteli, hızlı bir blender: Hızlı ve sağlıklı smoothie'ler yapmak için harikadır.
- Farklı bıçak seçeneklerine sahip standart boyutlu (mini değil) bir mutfak robotu
- Sarımsak döveceği
- Sebze soyucu
- Mikroplane ince uçlu rende
- El tipi narenciye sıkacağı
- Küçük konserve açacağı
- Kuru ölçüm kapları seti (gram ve kilogram)
- Sıvı ölçüm kapları seti (mililitre ve litre)
- Cam veya paslanmaz çelik karıştırma kapları
- Çeşitli ölçü kaşıkları, tercihen paslanmaz çelik
- Delikleri keskin kutu rende (düz bir biçimde katlanabilenlerden arayın)
- Büyük ve küçük gözlü kevgirler
- Süzgeç
- Tencere ve tavalara uygun buharda pişirme aparatı veya sepeti

- Balık cımbızı veya kılçık temizleyici
- Esnek silikon spatulalar
- Yassı balık spatulası
- Barbekü maşası
- Çırpma teli: Fransız çırpma teli ve salata sosu ya da yumurta gibi işler için küçük boyutlarda çırpma telleri
- Tahta kaşıklar
- Biri sebze ve meyveler, diğeri ham proteinler için olmak üzere iki adet tahta veya çevre dostu odun lifi (Epicurean veya bambu gibi) kesme tahtası
- Dijital mutfak termometresi
- Çeşitli mutfak zamanlayıcıları

Depolama Malzemeleri ve Gereçleri

Son olarak şunları almanızı öneririm:

- Doğal parşömen kâğıdı, rulo veya önceden kesilmiş şekilde
- Kaliteli, dayanıklı folyo
- Mutfak havluları
- Hazırlık işlerini ve arta kalan yiyecekleri saklamak için çeşitli boyutlarda, hava geçirmez kapaklı cam kaplar

Mutfağınızı yerleştirmek için kendinize zaman tanıyın. Bu gerçekten de yalnızca yirmi bir gün için değil, aynı zamanda ömür boyu sağlıklı beslenmeyi başarabilmeniz için önemli püf noktalarından biri. İhtiyacınız olan malzemeleri almak için biraz fazladan para ve zaman harcamanız gerekse de tüm bunlara sağlığınıza ve kilo kontrolünüze uzun vadeli bir yatırım olarak bakın. Buna gerçekten değer.

Şimdi gelin size sağlıklı beslenmenin düşündüğünüzden çok daha kolay ve çok daha lezzetli olduğunu gösterecek tariflere bir bakalım!

16

Tarifler

ATIŞTIRMALIKLAR
Sebzeli İspanyol Romesco Dip Sos
Avokado Kremalı Crudités

SMOOTHIE'LER VE DAHA FAZLASI
Dr. Hyman'ın Kahvaltılık Yeşil Smoothie'si
Kurşungeçirmez Kahve
Kahvesiz, Vanilyalı Latte
Yemyeşil Smoothie
Yakut Rengi Smoothie
Ada Rüyası Smoothie
Zencefilli Smoothie
Üç Kat Yeşil Smoothie
Kakaoyla Mutluluk Veren Smoothie
Amazon Meyveli ve Kakaolu Smoothie
Kivili ve Misket Limonlu Smoothie
Hindistan Cevizi Sütü
Badem Sütü
Kaju Sütü
Çiyalı ve Orman Meyveli Kahvaltılık Puding

YUMURTALAR VE PANKEKLER
Brokoli ve Sosisli Frittata
Sote Karahindiba Yeşillikleriyle Alman Usulü Tahılsız Pankek
Meksika Usulü Çırpılmış Yumurta ve Sebze
Otlu ve Avokadolu Pratik Omlet
Sote Kıvırcık Lahanalı ve Biberli Poşe Yumurta
Orman Meyveli ve Bademli Pankek

SALATALAR
Limonlu, Dereotlu Karides ve Avokado Salatası
Kızarmış Tavuklu, Ahududulu ve Cevizli Salata
California Usulü Kıvırcık Lahanalı Cobb Salatası
Körili, Yumurtalı Salata (ve Mükemmel Bir Haşlanmış Yumurta Yapımı)
Körpe Taze Fasulyeli Bistro Pançeta Salatası
Palmiye Kalpli ve Otlu Krema Soslu, Tavuklu Salata

Yunan Usulü Pesto Soslu, Kuzu Etli ve Ispanaklı Akdeniz Salatası
Vinegret Soslu Basit Salata

TAVUK, HİNDİ VE ÖRDEK ETİ

Güneşte Kurutulmuş Domates ve Avokado Kremalı Hindi Burger
İspanyol Romesco Soslu Pratik Tavuk Göğsü
Poşe Tavuk Göğsü
Kaju ve Misket Limonlu Krema Soslu, Hindili Marul Wrap
Yunan Usulü Zeytinli ve Enginarlı Tavuk But
Yaban Mersinli, Balzamik Soslu, Çıtır Ördek Göğsü
Kaju Ezmesi Soslu Kızarmış Tavuk

DANA VE KUZU ETİ

Dana Kıymalı ve Sebzeli Biber Dolması
Çeşnili Kuzu Kıymalı ve Sebzeli Çoban Turtası
Guakamole ve Dana Etli, Baharatlı Taco Wrap

DENİZ ÜRÜNLERİ

Kabak Noodle ile Hindistan Cevizli, Körili Midye
Sote Susamlı Lahana ile Beş Baharatlı Kızarmış Somon
Susamlı Kuşkonmaz ile Teriyaki Soslu Karabalık
Badem Ezmeli Dip Sos ile Asya Usulü Zencefilli Karides
Makademya Fındığı ve Hindistan Cevizi Kaplı Balık Fileto
Limonlu, Kaparili Salata ile Izgara Deniztarağı
Limonlu Aioli Soslu Somon Fileto Buğulama

ÇORBALAR VE YAHNİLER/ GÜVEÇLER

Dr. Hyman'ın Sebzeli Kemik Suyu Tarifi
Karayip Usulü Baharatlı Tempeh Yahnisi
Deniztarağı Çorbası
Bistro Dana Etli ve Sebzeli Güveç
Mantar ve Kremalı Otlu Çorba

SOSLAR

Peynirsiz Sos
Badem Sosu
Avokado Kreması
Blenderde Kolay Kremalı Hollandez
Besleyici, Ev Yapımı Mayonez

MEZELER VE SEBZELER

Kızarmış Tatlı Rezene
Otlu Karnabahar "Pilavı"
Fırında Karamelize Edilmiş Kırmızı Soğan
Biberiyeli, Sarımsaklı Tatlı Patates
Limonlu, Brokolili Lahana Salatası
Çiğ Kabak Şeritli, Domates ve Avokado Salatası

ATIŞTIRMALIKLAR

Sebzeli İspanyol Romesco Dip Sos

İspanya'nın Katalonya bölgesinde klasik bir sos olan Romesco, balık veya tavuğa çok yakışır, aynı zamanda çiğ sebzeler için de güzel bir sos olabilir. Ekstra bir lezzet eklemek için füme tatlı kırmızıbiber kullanın. Daha akışkan bir sos için badem sütüyle sosu inceltin. Yoğun bir sos için de olduğu gibi bırakın.

Miktar: yaklaşık 450 gram
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 85 gram bütün badem
- 3 diş sarımsak, soyulmuş
- 455 mililitrelik kavanozun yarısı kadar közlenmiş kırmızıbiber
- 2 domates (225 gram), dörde bölünmüş
- 1 orta boy soğan, ince ince doğranmış
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 çay kaşığı normal veya füme tatlı kırmızıbiber
- 1 çay kaşığı şeri veya kırmızı şarap sirkesi
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

Çelik bıçağı mutfak robotu haznesine yerleştirin. Bademleri ve sarımsak dişlerini mutfak robotunda öğütülene kadar yaklaşık 20-30 saniye çekin.

Biberlerin yarısını kavanozdan alın, ham ağırlıkları yaklaşık 140-170 gramdır. Süzün ve tohumlarını temizleyin, ardından kabaca doğrayın. Mutfak robotunuza biberleri, domatesleri, soğanları, yağı, tatlı kırmızıbiberi, sirkeyi, tuzu ve karabiberi ekleyin. Tüm mal-

zemeleri yaklaşık 1-2 dakika boyunca pütürsüz bir sos elde edene kadar karıştırın.

Tercihinize göre seçtiğiniz taze doğranmış nişastasız sebzelerle (kereviz, bezelye, karnabahar, brokoli gibi) servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (1 porsiyon sebze, çeyrek porsiyon sos): 150 kalori, 13 gram yağ, 2 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 4 gram lif, 3 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 170 miligram sodyum.

Avokado Kremali Crudités

Pürüzsüz avokado mayonezi ve misket limonuyla püre haline getirilmiş kremamsı, nefis avokado, burger veya tavuk için harika bir sos olmasının yanı sıra atıştırmalık çiğ sebzeler için de harika bir dip sostur.

Miktar: yaklaşık 215 gram
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 1 adet olgunlaşmış avokado, soyulmuş ve çekirdeği çıkarılmış
- 230 gram organik mayonez (ev yapımı için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 1 çay kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 2 tutam deniz tuzu

Avokado, mayonez, limon suyu ve tuzu çelik bıçaklı bir mutfak robotu haznesine koyun, pürüzsüz ve kremamsı hale gelinceye kadar karıştırın. En sevdiğiniz doğranmış sebzelerle servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (180 gram sebze, yaklaşık 55 gram sos): 180 kalori, 18 gram yağ, 3 gram doymuş yağ, 25 miligram kolesterol, 4 gram lif, 2 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 115 miligram sodyum.

SMOOTHIE'LER VE DAHA FAZLASI

Dr. Hyman'ın Kahvaltılık Yeşil Smoothie'si

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 1 limon, dörde bölünmüş (yıkanmış ve soyulmamış)
- 1 avokado, soyulmuş ve çekirdeği çıkarılmış
- 2 sap kereviz
- 60 gram ıspanak
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet kişniş
- 1 organik salatalık (yıkanmış ve soyulmamış)
- 1 çay kaşığı organik sızma zeytinyağı
- 1 tutam deniz tuzu
- Su (istenilen kıvama gelecek kadar)

Tüm malzemeleri pürüzsüz hale gelene kadar blenderde karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (1 porsiyon smoothie): 420 kalori, 30 gram yağ, 5 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 23 gram lif, 12 gram protein, 36 gram karbonhidrat, 180 miligram sodyum.

Kurşungeçirmez Kahve

Bu, arkadaşım Dave Asprey'in Kurşungeçirmez Kahve'sinin tarifidir.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 500 mililitre sıcak kahve (normal veya kafeinsiz), ideal olarak organik kahve çekirdekleriyle demlenmiş
- 2 yemek kaşığı otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sadeyağ
- 2 yemek kaşığı Dr. Bronner's veya Nutiva organik sızma Hindistan cevizi yağı veya 2 yemek kaşığı MCT yağı
- İsteğe bağlı: Yarım çay kaşığı organik toz tarçın veya 1 çay kaşığı organik kakao tozu

Tüm malzemeleri köpürene ve kremamsı bir hale gelene kadar blenderde karıştırın.

İpucu: En iyi sonucu elde edebilmek için kahvenizi metal ağlı bir filtrede veya French press kullanarak demleyin.

Porsiyon başına besin analizi (500 mililitre): 500 kalori, 54 gram yağ, 44 gram doymuş yağ, 80 miligram kolesterol, 1 gram lif, 0 gram protein, 1 gram karbonhidrat, 15 miligram sodyum.

Kahvesiz, Vanilyalı Latte

Kahve istemeyenler için kafein olmadan yağ sağlayan harika bir sabah içeceğidir.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 500 mililitre filtrelenmiş sıcak su
- 2 yemek kaşığı otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sadeyağ
- 2 yemek kaşığı Dr. Bonner's organik Hindistan cevizi yağı veya 2 yemek kaşığı MCT yağı
- 1 çay kaşığı şekersiz vanilya tozu veya alkolsüz, glutensiz saf vanilya özütü

- İsteğe bağlı: Yarım çay kaşığı organik tarçın ve çeyrek çay kaşığı kakule
- İsteğe bağlı: 1 çay kaşığı organik kakao tozu

Tüm malzemeleri kremamsı hale gelene kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (500 mililitre): 520 kalori, 54 gram yağ, 44 gram doymuş yağ, 80 miligram kolesterol, 1 gram lif, 1 gram protein, 2 gram karbonhidrat, 0 miligram sodyum.

Yemyeşil Smoothie

Bu açık yeşil smoothie kremamsı kıvamını, vücudumuzun kas, beyin ve kalp sağlığı için önemli olan omega 3 yağlarını oluşturabilmesi için ihtiyaç duyduğu dokuz temel amino asidin harika bir kaynağı olan besleyici avokadodan alır. Biyoaktif bileşiklerle dolu olan yeşil çay ise yağ yakımını artırmamıza yardımcı olur. Ben yeşil çay olarak Republic of Tea Organic Double Green matcha çayını kullanıyorum.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 250 mililitre şekersiz badem sütü
- 60 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 60 gram (2 avuç dolusu) körpe ıspanak yaprağı
- Yarım küçük avokado
- 2 yemek kaçığı kenevir tohumu
- 1 misket limonunun suyu
- 1 paket yeşil matcha çayı (yaklaşık bir çay kaşığı)

Tüm malzemeleri blendere koyun, pürüzsüz ve kremamsı kıvama gelene kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (yaklaşık 500 mililitre): 480 kalori, 39 gram yağ, 7 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 12 gram lif, 16 gram protein, 22 gram karbonhidrat, 65 miligram sodyum.

Yakut Rengi Smoothie

Badem sütü ve kremamsı badem ezmesiyle birlikte bu ahududulu smoothie, içerisindeki sağlıklı yağlar, antioksidanlar ve fitobesinlerle gününüzü bomba gibi geçirmenizi sağlayacak. Bademe alerjisi olanlar pirinç, kenevir veya organik soya sütü kullanabilir.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 375 mililitre şekersiz badem sütü
- 125 gram dondurulmuş şekersiz ahududu
- 2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 2 yemek kaşığı krema halinde badem ezmesi
- 1 yemek kaşığı çiya tohumu
- 1 yemek kaşığı nar tozu (ya da 3 çilek)

Tüm malzemeleri bir blendere koyun ve düşük hızda karıştırmaya başlayın, hızı yavaş yavaş yükseltin. İyice harmanlanana ve kremamsı kıvama gelene kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (500 mililitre): 430 kalori, 31 gram yağ, 2 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 15 gram lif, 13 gram protein, 31 gram karbonhidrat, 320 miligram sodyum.

Ada Rüyası Smoothie

Yeşil bir dokunuşla güne başlamak için hafif ve kremamsı bir yol.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 190 mililitre şekersiz badem sütü
- 190 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 1 çay kaşığı alkolsüz, glutensiz, saf vanilya özütü (veya şekersiz vanilya tozu)
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 1 avuç dolusu körpe ıspanak yaprakları

Tüm malzemeleri bir blendere koyun, pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (750 mililitre): 250 kalori, 20 gram yağ, 10 gram doymuş yağ, 9 miligram kolesterol, 5 gram lif, 6 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 55 miligram sodyum.

Zencefilli Smoothie

Bu kremamsı, baharatlı, karbonhidrat oranı düşük smoothie, güne başlamanın ve yağ yakımı moduna geçmenin harika bir yolu. Zencefil de sindirim için mükemmeldir.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 375 mililitre badem veya kaju sütü
- 2 yemek kaşığı çiğ badem ezmesi

- 2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
- Çeyrek çay kaşığı rendelenmiş muskat
- İsteğe bağlı: 1 avuç dolusu körpe ıspanak yaprakları veya tercih ettiğiniz diğer yeşillikler

Tüm malzemeleri bir blendere koyun, pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (375 mililitre): 400 kalori, 31 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 7 gram lif, 13 gram protein, 19 gram karbonhidrat, 30 miligram sodyum.

Üç Kat Yeşil Smoothie

Hindistan cevizi sütü ve avokado gibi kaliteli yağlarla dolu olan bu yeşil smoothie, yağ yakmanıza yardımcı olur ve sizi zinde tutar.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 375 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi yağı
- Yarım küçük avokado
- 1 misket limonunun suyu
- 1 avuç dolusu körpe ıspanak yaprakları

Tüm malzemeleri bir blendere koyun, pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelinceye kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (375 mililitre): 330 kalori, 29 gram yağ, 15 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 7 gram lif, 4 gram protein, 14 gram karbonhidrat, 65 miligram sodyum.

Kakaoyla Mutluluk Veren Smoothie

Çikolata sevenler buna bayılacak! Kahvaltıda çikolatalı shake içme fırsatı elde edeceksiniz ve bu tarif kremamsı ve sağlıklı yağlarla dolu. Kakao yalnızca harika bir lezzet katmakla kalmaz, aynı zamanda çok iyi bir antioksidan, vitamin ve mineral kaynağıdır.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 250 mililitre badem veya kaju sütü
- 125 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 1 yemek kaşığı ham kakao tozu
- 1 çay kaşığı alkolsüz, glutensiz, saf vanilya özütü
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi ezmesi

Tüm malzemeleri bir blendere koyun, pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelinceye kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (375 mililitre): 420 kalori, 33 gram yağ, 18 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 9 gram lif, 10 gram protein, 17 gram karbonhidrat, 40 miligram sodyum.

Amazon Meyveli ve Kakaolu Smoothie

Bu canlı mor renkli smoothie, sabahınıza Amazon'un acai üzümleri ve yaban mersinleriyle enerji katacak. Sağlıklı omega yağları bakımından oldukça zengin olan acai, size aynı zamanda vitamin ve mineral sağlar. İyi bir mineral kaynağı olan kakao tozuysa acai üzümünün doğal kakao lezzetiyle yarışır.

Miktar: 1 kişilik
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 1 paket (100 gram) şekersiz dondurulmuş acai üzümü püresi
- 125 mililitre, artı 2 yemek kaşığı filtrelenmiş su
- 125 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 10 gram dondurulmuş yaban mersini
- 1 yemek kaşığı kenevir tohumu
- 1 yemek kaşığı çiya tohumu
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi ezmesi
- 1 yemek kaşığı kaju ezmesi
- 1 yemek kaşığı doğal ham kakao tozu

Dondurulmuş acai üzümü paketini soğuk suyun altına tutun ve parmaklarınızla gevşetin. Paketin üstünü kesin ve içindekileri blendere boşaltın. Diğer bütün malzemeleri de ekleyin, pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelinceye kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (500 mililitre): 450 kalori, 37 gram yağ, 18 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 8 gram lif, 10 gram protein, 24 gram karbonhidrat, 25 miligram sodyum.

Kivili ve Misket Limonlu Smoothie

Bu smoothie'deki kremamsı dokuyu, tofu ve kajudan alınan proteini tahmin bile edemezsiniz. Tadını alacağınız tek şey misket limonunun ve kivinin keskin lezzeti olacak. Tofu ise harika bir protein kaynağı.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 310 mililitre şekersiz badem sütü

- 100 gram organik yumuşak tofu, süzülmüş
- 2 kivi, soyulmuş ve dörde bölünmüş
- 2 yemek kaşığı krema halinde çiğ kaju ezmesi
- 2 yemek kaşığı kenevir tohumu
- 1 misket limonunun suyu
- İsteğe bağlı: Yarım çay kaşığı alkolsüz, glutensiz saf vanilya özütü veya şekersiz vanilya tozu

Tüm malzemeleri bir blendere koyun, pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelinceye kadar karıştırın.

Porsiyon başına besin analizi (560 mililitre): 500 kalori, 30 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 75 miligram kolesterol, 8 gram lif, 19 gram protein, 41 gram karbonhidrat, 170 miligram sodyum.

Süt Spesiyaliteleri

Standart sütlere alternatif olarak çok sayıda mükemmel süt spesiyalitesi vardır. İşte size ihtiyaçlarımızın çoğunu karşılayabilen üç temel ve basit süt tarifi, tabii kabuklu yemişlere alerjiniz yoksa. Evde süt hazırlamak, kutulanmış veya soğutulmuş market sütlerinde bulunan gereksiz katkı maddelerini, tatlandırıcıları, kıvam artırıcıları ve koruyucuları ortadan kaldırır. Tekrar söylüyorum, ev yapımı hepsini yener!

Hindistan Cevizi Sütü

İşte evde Hindistan cevizi sütünüzü bir çırpıda yapmanın yolu!

Miktar: yaklaşık 1 litre
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 1 kutu (400 mililitre) tam yağlı Hindistan cevizi sütü konservesi
- 560 mililitre filtrelenmiş su

Hindistan cevizi sütünü ve suyu sıkı kapaklı cam bir kaba dökün. İyice karşına kadar çalkalayın veya karıştırın. Buzdolabında saklayın ve dört beş gün içinde tüketin.

Porsiyon başına besin analizi (250 mililitre): 236 kalori, 25 gram yağ, 0 miligram kolesterol, 0 gram lif, 1 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 35 miligram sodyum.

Badem Sütü

Bademleri yumuşatmak için bir gece suda bekletin, böylece süte karışmaları kolaylaşacaktır. Bu ıslatma işlemi aynı zamanda besin maddelerini açığa çıkararak emilimlerini ve sindirimlerini kolaylaştırır.

Miktar: 1,20 litre (süzülmemiş)
Hazırlama süresi: ıslatma için 1 gece, karıştırma için 2 dakika

- 140 gram çiğ badem
- 1 litre filtrelenmiş su, geceden ıslatmak için biraz daha

Bademleri cam bir kaba yerleştirin ve üzerlerini örtecek kadar filtrelenmiş su ekleyin. Üstünü kapatın ve yaklaşık 12 saat boyunca buzdolabında bekletin.

Islattığınız bademlerin suyunu süzün. Bir blendere 1 litre su ve bademleri ilave edin. Düşük hızda çalıştırmaya başlayın ve hızını yavaş yavaş artırın. Yüksek hızda 60 ila 90 saniye boyunca karıştırmaya devam edin. Daha pürüzsüz ve ince bir badem sütü için püre haline gelen sütü, süzme torbasından geçirin (çoğunlukla doğal

ve sağlıklı gıda malzemeleri satan yerlerde bulunur veya internet üzerinden alabilirsiniz) ve daha büyük bir kâseye veya temiz bir kaba aktarın. Badem posasından mümkün olabildiğince süt elde edebilmek için torbayı sıkın. Sütün üstünü kapatın ve buzdolabında saklayın. 3 gün içinde tüketin. Kullanmadan önce iyice karıştırın veya çalkalayın.

Porsiyon başına besin analizi (süzülmemiş 250 mililitre): 180 kalori, 15 gram yağ, 1 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 4 gram lif, 6 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 5 miligram sodyum.

Porsiyon başına besin analizi (süzülmüş 250 mililitre): 90 kalori, 8 gram yağ, 1 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 2 gram lif, 3 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 5 miligram sodyum.

Kaju Sütü

Kaju sütü ıslatılıp püre haline getirildiğinde, pürüzsüz ve kremamsı bir yapıda olur (süzmeye gerek yoktur).

Miktar: 1,20 litre
Hazırlama süresi: ıslatma için 1 gece, karıştırma için 2 dakika

- 170 gram çiğ kaju
- 1 litre filtrelenmiş su, geceden ıslatmak için biraz daha

Kajuları bir kaba koyun, üzerini örtecek kadar su ilave edin ve kapağını kapatın. Gece boyunca tezgâhta ya da buzdolabında ıslanmaya bırakın. Sabah ıslatılmış kajuların suyunu süzün ve blendere koyun. Üzerine 1 litre su ilave edin. Düşük hızda karıştırmaya başlayın, sonra da yavaşça hızı yükseltin. Pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelene kadar yaklaşık 60 ila 90 saniye yüksek hızda karıştırın. Sü-

zülmemiş sütü ağzı kapalı bir kapta buzdolabında saklayın. 3-4 gün içinde tüketin. Kullanmadan önce iyice karıştırın veya çalkalayın.

İpucu: Aromalı bir süt için 1-2 vanilya çekirdeğinin tohumlarını çıkarın ve süte ilave edin, hepsini birbirine karıştırmadan önce toz tarçın veya başka bir aromatik baharat da ekleyebilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (250 mililitre): 243 kalori, 18 gram yağ, 3 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 1,5 gram lif, 7,6 gram protein, 13,7 gram karbonhidrat, 7 miligram sodyum.

Çiyalı ve Orman Meyveli Kahvaltılık Puding

Smoothie'lere ve yumurtalara hoş bir mola vermek isterseniz, bu puding neredeyse tatlı yiyormuşsunuz gibi hissettiriyor. Sabahları hızlı ve lezzetli bir kahvaltı için hazır olun. Çiya tohumları bize sağlıklı omega 3 yağları, önemli mineraller, protein ve lif sağlıyor.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika

- 375 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 375 mililitre şekersiz badem sütü
- 130 gram çiya tohumu
- 2 çay kaşığı alkolsüz, glutensiz, saf vanilya özütü
- 2 çay kaşığı toz tarçın
- 300 gram taze orman meyveleri
- 4 yemek kaşığı iyice dövülmüş ceviz, süslemek için
- İsteğe bağlı: 1 çay kaşığından biraz daha az muskat

Taze orman meyveleri, ceviz ve muskat hariç tüm malzemeleri büyük bir karıştırma kabına yerleştirin ve iyice karıştırın. Karışımı dört servis kâsesine veya sufle kabına bölüştürün. Pudingin koyulaşması

ve kremamsı bir kıvama gelmesi için üzerini kapatın ve gece boyunca buzdolabında bekletin.

Servis etmek için her bir kâseye orman meyvelerini bölüştürün ve birer yemek kaşığı dövülmüş ceviz ve biraz muskatla süsleyin.

Porsiyon başına besin analizi (orman meyveleriyle birlikte bir kâse puding): 430 kalori, 31 gram yağ, 12 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 15 gram lif, 9 gram protein, 28 gram karbonhidrat, 95 miligram sodyum.

YUMURTALAR VE PANKEKLER

Brokoli ve Sosisli Frittata

Birkaç sebze ve önceden pişirilmiş tavuk sosisle bu doyurucu leziz frittata'yı kırk beş dakikadan daha kısa bir sürede hazırlayabilirsiniz. Hafta sonu kahvaltısı veya brunch olarak mükemmel bir öğün. Yanında küp küp doğranmış avokado ve taze orman meyveleriyle servis edin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

- 170 gram paketlenmiş brokoli çiçekleri
- 2 parça önceden pişirilmiş, İtalyan karışımıyla çeşnilendirilmiş, organik, nitratsız tavuk veya hindi sosisi
- 1 küçük pırasa
- 1 yemek kaşığı tuzsuz arıtılmış tereyağı veya sadeyağ
- 8 büyük boy omega 3 yumurta
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze mercanköşk veya maydanoz yaprağı
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 1 avokado, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve küp küp doğranmış

Ocağı önceden 200 derecede ısıtın. 4-5 litrelik bir tencerenin dörtte üçünü suyla doldurun ve kaynamaya bırakın. Brokoli çiçeklerini ilave edin ve 2 dakika boyunca pişirin. Sonrasında hemen süzün ve küçük parçalar halinde doğrayın. Hazırlık süresini kısaltmak için bu işlemi önceden yapabilirsiniz.

Sosisleri uzunlamasına dörde bölün, sonra da enlemesine küçük parçalar halinde doğrayın. Pırasaların koyu yeşil olan baş kısımlarını

ve kök kısımlarını kesip çıkarın, beyaz ve açık yeşil renkli kısımlarını kullanın. Pırasaları da uzunlamasına doğrayıp her türlü toprak veya pisliği temizlemek adına soğuk suyla iyice yıkayın. Pırasayı da enlemesine ince dilimler halinde doğrayın.

Arıtılmış tereyağını 25 santimetrelik bir demir döküm tavada orta ateşte eritin. Pırasaları tavaya ekleyin ve yumuşayana kadar 2 dakika boyunca pişirin. Sosisleri pırasalara ilave edip 3-4 dakika boyunca rengi değişene kadar kızartın. Brokoliyi de içine karıştırın ve tüm sebzeleri eşit bir şekilde tavaya yayın.

Orta boy bir kapta yumurtaları pürüzsüz bir hale gelene kadar çırpın ve sebzelerin üzerine dökün. Yumurtayı sebzelerin üzerine eşit bir şekilde dağıtın, gerekirse bir spatula kullanın. Üzerlerine eşit miktarda karabiber ve mercanköşk serpiştirin.

Tavayı fırına atın ve frittata kıvam alana ve üst kısmı açık altın rengi olana kadar yaklaşık 14-16 dakika pişirin. Frittata'yı dörde bölün, hemen veya oda sıcaklığına geldiğinde servis edin. Her bir servisi avokadonun çeyreğiyle süsleyin. Arta kalanlar 2 güne kadar ağzı kapalı bir şekilde buzdolabında saklanabilir. Daha sonra yemek için sıcak bir fırında ısıtabilir veya oda sıcaklığında tüketebilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (1 dilim): 340 kalori, 25 gram yağ, 7 gram doymuş yağ, 495 miligram kolesterol, 5 gram lif, 24 gram protein, 13 gram karbonhidrat, 570 miligram sodyum.

Sote Karahindiba Yeşilliklerileyle Alman Usulü Tahılsız Pankek

Bu pankek fırından çıktığında tıpkı bir mısır ekmeği gibi görünüyor. Ama buna aldanmayın. Hiçbir tahıl kullanılmadı, içerisinde sadece glutensiz badem ve Hindistan cevizi unu var. Dilimleri, üzerlerine sotelenmiş karahindiba yeşilliklerinden ekleyerek servis edin. Kı-

vırcık lahana, ıspanak veya pazı da işinizi görür. Biz karahindibayı hafif acı bir tat vermesi için tercih ettik.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika

- 30 gram, artı 2 yemek kaşığı ağartılmış badem unu
- 30 gram Hindistan cevizi unu
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- 1 tutam deniz tuzu
- 6 büyük omega 3 yumurta
- 250 mililitre süzülmüş, şekersiz badem sütü
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 demet karahindiba, yıkanmış ve kurutulmuş
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 büyük arpacık soğanı
- 3 diş sarımsak, ince ince kıyılmış
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

Fırına 25 santimetrelik demir döküm tavayı yerleştirin, 220 derecede fırını ve tavayı önceden ısıtın. Fırın ısınırken karışımı hazırlayın.

Orta boy bir kapta unları, kabartma tozunu ve tuzu karıştırın. Başka bir kaba veya büyük bir ölçü kabına yumurtaları kırın ve pürüzsüz olana kadar çırpın, ardından badem sütünü de ekleyip çırpmaya devam edin. Yumurtalı karışımı un karışımına ekleyin ve pürüzsüz olana kadar çırpın.

Fırın ve tava ısındığında tereyağını tavaya alın ve yaklaşık 45 saniye boyunca tamamen erimesini bekleyin. İçerisine karışımı dökün ve yaklaşık 20 dakika pişirin. Sürenin sonunda tıpkı bir mısır ekmeği gibi üstü hafif altın renginde olacak ve kenarları tavadan

ayrılacaktır. Biraz da kabarmış olacaktır. Fırından alın ve birkaç dakika soğumaya bırakın.

Pankek pişerken yeşillikleri soteleyin. Karahindiba saplarından 7-10 santimetre kesin ve daha sonra bu parçaları enlemesine doğrayarak daha küçük parçalar haline getirin. Gözünüze çok gibi gelebilir ama yeşillikler çok çabuk küçülecek. Arpacık soğanını soyun, uzunlamasına ikiye bölün ve düz olarak yatırıp yarım halkalar şeklinde dilimleyin.

Büyük bir (30-35 santimetrelik) sote tavasını orta ateşte ısıtın ve yağı ekleyin. Yağ ısındığında arpacık soğanlarını ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 1-2 dakika pişirin. Yanmamaları için sürekli karıştırın; gerekirse ısıyı düşürün. Sarımsakları ekleyin ve 30-60 saniye sotelemeye devam edin, sonra da doğranmış yeşillikleri ilave edin. Yeşillikleri renkleri solana ve yumuşayana kadar yaklaşık 3-4 dakika pişirin.

Servis etmek için pankeki dörde bölün ve tabaklara alın. Sıcak dilimlerin üzerine solmuş yeşilliklerden koyun ve tat vermeleri için tuz ve karabiber serpiştirin.

Porsiyon başına besin analizi (karahindiba yeşilliklerinin çeyreği + pankekin çeyreği): 350 kalori, 27 gram yağ, 9 gram doymuş yağ, 350 miligram kolesterol, 7 gram lif, 17 gram protein, 18 gram karbonhidrat, 390 miligram sodyum.

Meksika Usulü Çırpılmış Yumurta ve Sebze

Bir sürü renk ve sebze, sınırın güneyindeki tatlarla birlikte sıra dışı bir kahvaltı ortaya çıkarıyor. Yoğun sabahlarda tarifin daha hızlı hazırlanabilmesi için pastırmayı önceden pişirebilirsiniz. Cesaret edebildiğiniz kadar jalapeño biberi ekleyin. Tabağın küçük bir kısmına orman meyveleri koyup servis edin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 25-30 dakika

- 4 dilim kürlenmemiş hindi pastırma
- 6 büyük omega 3 yumurta
- 2 yemek kaşığı tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı tuzsuz arıtılmış tereyağı veya sadeyağ
- 1 küçük kırmızı veya kahverengi kuru soğan, ince ince doğranmış
- 1 kırmızı veya turuncu dolmalık biber, sapı ve çekirdeği çıkarılıp ince ince doğranmış
- 1 domates, tohumlu kısmı çıkarılıp ince ince doğranmış
- İsteğe bağlı: 1 küçük jalapeño biberi, sapı ve çekirdeği çıkarılıp ince ince doğranmış · 1 yemek kaşığı taze kişniş, doğranmış
- 1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve sekiz parçaya bölünmüş
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

Fırınınızı önceden 180 derecede ısıtın.

Fırın tepsisini folyoyla kaplayın. Fırın hazır olduğunda pastırma dilimlerini folyonun üzerine yerleştirin ve 9-10 dakika pişirin. Pastırmaların tersini çevirin ve 9-10 dakika daha çıtırlaşana ve kahverengileşene kadar pişirin. Çıtırlaşmasını ve kahverengileşmesini kolaylaştırmak için pastırmayı pişirme esnasında tel bir ızgara üzerine koyabilirsiniz. Pastırmaları alın ve küçük parçalar halinde doğrayın. Bir kenara koyun.

Yumurtaları bir kâseye kırın, Hindistan cevizi sütünü ilave edin ve pürüzsüz olana kadar çırpın. Bir kenarda dursun.

Büyükçe bir yapışmaz tavayı orta ateşte ısıtın ve tereyağını ekleyin. Yağ ısındığında soğan, biber ve domatesi ilave edin. Karıştırın ve sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 2 dakika boyunca pişirin. Jalapeño biberlerini de (kullanacaksanız) ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 1 dakika daha pişirin.

Çırpılmış yumurtaları tavaya ekleyin ve ısıyı düşürün. Doğradığınız pastırmaları yumurtaların üzerine serpiştirin. Yumurtaları ve sebzeleri tahta bir kaşık veya ısıya dayanıklı, esnek bir spatula yardımıyla karışana ve kremamsı kıvama gelene kadar tavanın kenarlarına iterek yavaşça pişirin.

Kişnişi yumurtaların üzerine serpin ve avokado dilimleriyle servis edin. Tat vermesi için tuz ve karabiber ilave edin.

(Mutfak araçları hakkında bir ipucu: Yapışmaz tavanızda çizikler varsa ve pul pul dökülüyorsa, yeni bir tane almanın zamanı gelmiş demektir. Kullanım ömrünü uzatmak için yapışmaz tavalarda sadece tahta veya ısıya dayanıklı silikon aletler kullanın ve bunları elle yıkadığınızdan emin olun. Yapışmaz tavalarda sprey değil, sıvı yağ veya tereyağı kullanın.)

Porsiyon başına besin analizi (Yumurta ve sebzelerin çeyreği, çeyrek avokado): 290 kalori, 21 gram yağ, 5 gram doymuş yağ, 360 miligram kolesterol, 5 gram lif, 17 gram protein, 11 gram karbonhidrat, 540 miligram sodyum.

Otlu ve Avokadolu Pratik Omlet

Bu kombo acele bir kahvaltı için yeterince hızlı ve öğle yemeği için yeşil bir salatayla birlikte bir o kadar nefistir. İpucu: Omletlerin merkezini kremamsı değil, kuruyken daha çok seviyorsanız, bu kıvamı tarifi tamamlamak için fırında 30 saniye boyunca ızgaranızı kullanarak yapabilirsiniz.

Miktar: 1 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika
Pişirme süresi: 5 dakika

- 2 çay kaşığı tuzsuz tereyağı
- 2 büyük omega 3 yumurta
- 2 çay kaşığı filtrelenmiş su
- 1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz veya kişniş yaprağı
- 1 taze soğan, ince ince doğranmış
- 1 tutam deniz tuzu
- 1 tutam öğütülmüş karabiber
- Çeyrek avokado, dilimlenmiş
- Yarım küçük domates, ince ince dilimlenmiş

Orta ila düşük ısıdaki ocağınıza 20-23 santimetrelik ısıya dayanıklı yapışmaz tavanızı yerleştirin ve üzerine tereyağını koyun. Tereyağı erirken yumurtaları, suyu ve tüm otları birlikte çırpın. Tuz ve karabiber ekleyip çırpmaya devam edin.

Tereyağı eridiğinde ve tavanız ısındığında yumurtaları dökün ve tavanın tabanına iyice oturana kadar 1-2 dakika dokunmadan pişirin. Esnek, düz bir spatula yardımıyla omletin kenarlarını hafifçe kaldırın ve sıvı kalan yumurtaların altına akmasına izin verin.

Kremamsı bir merkeze sahip yumuşak bir omlet yapmak istiyorsanız, yumurtaları katılaşacak ancak ortası kremamsı kalacak kadar 1 dakika daha pişirin. Daha sonra ortasına üç dilim domates ve avokado ekleyin. Omletin kenarlarını ortada birleştirin ve servis edin.

Daha sert bir omlet için fırın ızgaranızı önceden ısıtın ve ızgara telini en üst rafın bir altına yerleştirin ve tavanızı fırına atın. Krema halindeki yumurtalarınızı sertleştirmek için 15 ila 30 saniye pişmeye bırakın. Daha sonra fırından alın, domatesleri ve avokadoyu ekleyip katlayın.

Süslemek için üzerine soğanları serpiştirip servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (1 omlet): 300 kalori, 25 gram yağ, 9 gram doymuş yağ, 470 miligram kolesterol, 4 gram lif, 16 gram protein, 9 gram karbonhidrat, 230 miligram sodyum.

Sote Kıvırcık Lahanalı ve Biberli Poşe Yumurta

Poşe yumurta neredeyse her türlü yemeğe yakışır ve bu renkli, sebze dolu yemek, hafta sonunda yiyeceğiniz bir öğle yemeği veya brunch için oldukça uygun. Hardal sosu tarifini bu sayfada bulabilirsiniz ancak Avokado Kreması'nı (413. sayfaya bkz.) veya Peynirsiz Sos'u (411. sayfaya bkz.) da kullanabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

YUMURTA İÇİN:

- 2 demet Lacinato veya Tuscan kıvırcık lahanası
- 2 büyük kırmızı veya turuncu dolmalık biber, sapları kesilmiş, içleri çıkarılmış ve ince şeritler halinde doğranmış
- 1 sarı veya tatlı soğan
- 1 yemek kaşığı, artı 2 çay kaşığı sızma zeytinyağı
- 4 diş sarımsak, ince ince kıyılmış
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı, artı bir tutam öğütülmüş karabiber
- 8 büyük omega 3 yumurta, poşe yapılmış

SOSU İÇİN:

- 115 gram organik mayonez (ev yapımı bir seçenek olarak Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifi için 415. sayfaya bkz.)
- 2 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 1 çay kaşığı taze tarhun otu, ince ince doğranmış

- İsteğe bağlı: birkaç damla acı sos
- İsteğe bağlı: yarım çay kaşığı tatlı kırmızıbiber

Gövdesini çıkarıp kıvırcık lahanayı hazırlayın. Yaprağın ucunu bir elinizle tutun, diğer elinizle gevşek bir yumruk yapın ve elinizi sapına doğru yukarı hareket ettirerek yaprağı soyun. Ayrıca gövdesini de keskin bir bıçakla kesebilirsiniz. Yaprakları enlemesine ince şeritler halinde doğrayın. Soğanı sapından kök ucuna doğru kesin, soyun ve yarımları düz bir şekilde yatırın. Kestiğiniz bu yarımları da ince ince yarım ay şeklinde doğrayın.

Yağı (30-35 santimetrelik) büyük bir sote veya kızartma tavasında orta ateşte ısıtın. Soğanları ve biberleri ekleyin, sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 4 dakika karıştırarak pişirin. Sarımsakları da ekleyin ve 30 saniye daha karıştırarak pişirin. Tuz ve karabiber serpin. Kıvırcık lahanayı ekleyin, soğan ve biberler kendi sularıyla ve yağla kaplanana kadar karıştırın. Kıvırcık lahanalar gözünüze büyük gelecek ama çok çabuk sünüyorlar.

Kıvırcık lahanalar küçülene ve yumuşayana kadar yaklaşık 5-7 dakika sebzeleri pişirin. Kıvırcık lahanaların daha yumuşak olması için 1-2 yemek kaşığı su ilave edin. Tavayı bir kapakla örtün ve ocağı kapatın.

Mayonezi, hardalı, tarhun yapraklarını ve acı sosu (eğer kullanıyorsanız) birlikte çırpın. Servis sırasında süslemek için bir kenara koyun.

Servis için sebzeleri dört sığ kâseye bölüştürün, üzerlerine kâse başına iki poşe yumurta koyun, sonra da iki yemek kaşığı sosla süsleyin. Biraz tatlı kırmızıbiber (eğer kullanıyorsanız) ve taze öğütülmüş karabiber serpiştirin.

Porsiyon başına besin analizi (sebzelerin çeyreği, 2 yumurta, 2 yemek kaşığı sos): 470 kalori, 37 gram yağ, 7 gram doymuş yağ, 495 miligram kolesterol, 4 gram lif, 19 gram protein, 22 gram karbonhidrat, 620 miligram sodyum.

Orman Meyveli ve Bademli Pankek

Bir hafta sonu kahvaltı keyfi için altın pankekler, hem de buğdaysız ve tahılsız! Üzerlerine taze orman meyveleri koyun ve ısıtılmış Hindistan cevizi yağı veya sadeyağ gezdirin.

Miktar: 4 porsiyon (yaklaşık 12 adet 10 santimetrelik pankekler)
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

PANKEKLER İÇİN:

- 4 büyük omega 3 yumurta
- 125 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 125 mililitre filtrelenmiş su
- 2 yemek kaşığı arıtılmış tereyağı, sadeyağ veya Hindistan cevizi yağı
- 2 çay kaşığı alkolsüz, glutensiz saf vanilya veya badem özütü
- Yaklaşık 100 gram badem unu
- Yaklaşık 30 gram Hindistan cevizi unu
- 1 çay kaşığı karbonat
- Yarım çay kaşığı toz tarçın
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı (tava için)

PANKEKLERİN ÜZERİ İÇİN:

- 2 yemek kaşığı, artı 2 çay kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı veya arıtılmış tereyağı
- 250 gram ahududu, böğürtlen, yaban mersini veya dilimlenmiş çilek

Fırınınızı önceden 100 derecede ısıtın ve içerisine fırına dayanıklı bir tabak yerleştirin.

Orta boy bir kapta yumurtaları, Hindistan cevizi sütünü, suyu, tereyağını ve vanilyayı pürüzsüz olana kadar çırpın. Başka bir büyük kapta ise unu, kabartma tozunu, tarçını ve tuzu karıştırın. Yumurtalı karışımı ve un karışımını tek bir kâsede birleştirin ve pürüzsüz olana kadar çırpın. Karışım biraz yoğun olacak ve pürüzlü görünecektir.

Büyük bir yapışmaz düz tavaya Hindistan cevizi yağını koyun ve orta ateşte ısıtın. Tava ısındığında her bir pankeki yapmak için tavaya kepçeyle karışımdan ölçü kabıyla 60 mililitre koyun. Pankekleri iki tarafı da altın rengi olana kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin. Pankekleri çevirme zamanı gelmeden önce kenarlarda kabarcıklar oluşmaya başlayacaktır. Pankekleri ters çevirin ve diğer taraf da pişene kadar yaklaşık 2 dakika daha pişirin. Pankeklerinizi tavadan alın ve fırında ısıttığınız, temiz mutfak havlusu örttüğünüz tabağa koyun ve kalan pankekler için de aynı işlemi tekrarlayın.

Kişi başına üçer tane sıcak pankeki orman meyvelerinin çeyreğiyle süsleyip üzerlerine 2 çay kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı veya arıtılmış sadeyağ gezdirip servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (3 pankek, orman meyvelerinin çeyreği, 2 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı veya arıtılmış tereyağı): 460 kalori, 39 gram yağ, 19 gram doymuş yağ, 225 miligram kolesterol, 10 gram lif, 59 gram protein, 20 gram karbonhidrat, 580 miligram sodyum.

SALATALAR

Limonlu, Dereotlu Karides ve Avokado Salatası

Canlandırıcı limon ve ferahlatan dereotunun klasik lezzeti, çıtır çıtır yeşilliklerle birlikte yarım avokadonun üzerinde servis edilecek karidesler için harika bir kremamsı sos haline gelecek. Ayrı ayrı paketlenerek ve soğuk tutularak öğle yemeği için kolaylıkla taşınabilir. Ev yapımı mayonez ise bu salatayı ekstra lezzetli bir hale getiriyor.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika

SALATA İÇİN:

- 600 gram pişmiş karides
- 1 limonun suyu
- 1 küçük arpacık soğanı, iyice doğranmış (2 yemek kaşığı)
- 3 yemek kaşığı organik mayonez (ev yapımı seçeneği için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı kapari, durulanmış ve süzülmüş
- 2 sap kereviz, ince ince doğranmış
- 2 yemek kaşığı taze dereotu, ince ince doğranmış
- 340 gram yeşillik, yıkanıp kurulanmış
- 2 avokado, yarıya bölünmüş, çekirdekleri çıkarılmış ve kabukları soyulmuş
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı kenevir tohumu
- Çeri domates, yarıya kesilmiş (yaklaşık 20 adet)
- Deniz tuzu ve öğütülmüş karabiber
- 2 büyük taze soğan, ince ince doğranmış

SALATA SOSU İÇİN:

- 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1,5 yemek kaşığı şampanya veya beyaz şarap sirkesi
- 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- Deniz tuzu ve öğütülmüş karabiber

Karidesleri bir kâseye koyun ve 1 yemek kaşığı limon suyuyla karıştırın.

Başka bir küçük kâseye arpacık soğanını, 4 çay kaşığı limon suyunu, hardalı, kapariyi ve dereotunu ekleyin ve iyice karıştırın. Lezzet katmaları için biraz tuz ve karabiber ilave edin. Karidesleri süzün ve kremamsı sosun olduğu kâseye koyun, yavaşça sosa bulayın.

Zeytinyağını, sirkeyi ve hardalı pürüzsüz bir hale gelinceye kadar çırparak salata sosunu hazırlayın. Lezzet katmak için tuz ve karabiber ekin.

Yeşillikleri dört tabağa bölün. Her tabağın ortasına bir avokado yarımı koyun, ortasına da karides salatasının çeyreğini ilave edin. Eğer isterseniz karides salatasının üzerini 1 çay kaşığı kenevir tohumu ve ekstra doğranmış dereotuyla süsleyin. Domatesleri tabağın etrafına dağıtın. Yeşilliklerin üzerine salata sosunu gezdirip servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (karideslerin ve salataların çeyreği ile yarım avokado): 520 kalori, 38 gram yağ, 5 gram doymuş yağ, 235 miligram kolesterol, 10 gram lif, 34 gram protein, 19 gram karbonhidrat, 600 miligram sodyum.

Kızarmış Tavuklu, Ahududulu ve Cevizli Salata

Klasik tavuk salatasında eğlenceli ve sağlıklı bir değişiklik. Daha hızlı hazırlayabilmek adına tavuğu birkaç gün önceden kızartın ya da bir yemeğinizden arta kalan kızarmış tavuğu veya bazı kasaplardan alabileceğiniz kızarmış tavukları kullanın.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika

TAVUK SALATASI İÇİN:

- 60 gram dövülmüş ceviz
- 1 büyük sap kereviz, ince ince doğranmış
- 60 gram organik mayonez (ev yapımı seçeneği için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 1 küçük arpacık soğanı, ince ince doğranmış
- 2,5 yemek kaşığı doğranmış taze otlar (dereotu, maydanoz, kişniş, tarhun veya kekik)
- 2 çay kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- Yaklaşık yarım kilogram kızarmış tavuk göğsü, kuşbaşı doğranmış
- Deniz tuzu ve karabiber
- 225 gram yeşillik (roka, körpe kıvırcık lahana veya marul)
- 1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 125 gram taze ahududu

SALATA SOSU İÇİN:

- 2 yemek kaşığı ceviz yağı
- 1 yemek kaşığı sirke (şampanya, ahududu veya kırmızı şarap sirkesi)
- Lezzet vermesi için deniz tuzu ve karabiber

Orta boy bir kaba cevizi, kerevizi, mayonezi, arpacık soğanını, otları ve limon suyunu koyup iyice karıştırın. Doğradığınız tavuk göğsünü ekleyin ve eşit bir şekilde bu sosa bulayın. Gerektiği kadar tuz ve karabiber ilave edin.

Hazırlamak için yeşillikleri dört porsiyon şeklinde yemek tabaklarına koyun. Yağı ve sirkeyi karışana kadar çırpın ve yeşilliklerin üzerine gezdirin. Tavuk salatasını da dörde böldükten sonra yeşillik-

lerin üzerine yerleştirin. Dilimlediğiniz avokadoları ve ahududuları tabakların kenarlarına koyun.

Porsiyon başına besin analizi (tavuk salatasının ve yeşilliklerin çeyreği): 450 kalori, 34 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 55 miligram kolesterol, 7 gram lif, 26 gram protein, 14 gram karbonhidrat, 151 miligram sodyum.

California Usulü Kıvırcık Lahanalı Cobb Salatası

Enginar ve avokadoyla bu renkli kıvırcık lahana salatası sizi tıka basa doyuracak ve içerdiği sebzelerle, sağlıklı yağlarla ve bol miktarda proteinle size enerji verecek. Hazırlık süresinden tasarruf etmek için kıvırcık lahanayı önceden yıkayıp doğrayın ve pastırmayı fırında pişirin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika

SALATA İÇİN:

- 2 demet kıvırcık lahana
- 1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve küp küp doğranmış
- 4 dilim hindi pastırma
- Yaklaşık 20 çeri domates, yarıya bölünmüş
- 1 kutu (425 gramlık) sulu enginar kalbi konservesi, suyu süzülmüş
- 450 gram pişmiş tavuk, küp küp doğranmış

SOSU İÇİN:

- 115 gram organik mayonez (ev yapımı seçeneği için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)

- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 2 yemek kaşığı İtalyan maydanozu, ince ince doğranmış
- 1 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 1 diş sarımsak, ince ince kıyılmış
- 1 tutam beyazbiber veya karabiber
- 4 taze soğan, yeşil kısımları ince ince doğranmış (süslemek için)

Fırını 180 derecede önceden ısıtın.

Bir fırın tepsisini folyoyla kaplayın. Fırın hazır olduğunda pastırma dilimlerini folyonun üzerine yerleştirin ve 9-10 dakika pişirin. Pastırmaları çevirin ve 9-10 dakika çıtır çıtır olana ve esmerleşene kadar tekrar pişmeye bırakın. Çıtırlaşmalarını ve esmerleşmelerini kolaylaştırmak için pişirme esnasında pastırmaları tel ızgara üzerine koyabilirsiniz. Pastırmaları alın ve küçük parçalar halinde doğrayın. Bir kenara koyun.

Pastırma pişerken kıvırcık lahana yapraklarını yıkayın, ortasını çıkarın ve yapraklarını ince şeritler halinde enlemesine doğrayın. Yaprakları dört yemek tabağına bölün ve bir zemin hazırlayın. Her salatanın üzerine küp küp doğradığınız avokadonun, pastırmanın, domatesin, enginarın ve tavuğun çeyreğini ekleyin.

Sosu için gerekli tüm malzemeleri (taze soğan hariç) küçük bir kaba koyun ve pürüzsüz ve kremamsı bir kıvama gelene kadar çırpın.

Her salataya biraz taze soğan serpiştirin ve porsiyon başına tabağın kenarına 2 yemek kaşığı kremamsı sos koyup servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (salatanın çeyreği ve 2 yemek kaşığı sos): 540 kalori, 33 gram yağ, 5 gram doymuş yağ, 130 miligram kolesterol, 9 gram lif, 38 gram protein, 28 gram karbonhidrat, 490 miligram sodyum.

Körili, Yumurtalı Salata (ve Mükemmel Bir Haşlanmış Yumurta Yapımı)

Bu tarif, standart yumurta salatasını Hint usulü çeşnilendiriyor. Haşlanmış yumurtalar buzdolabında bir hafta boyunca saklanabilir. Böylece önceden haşladığınız yumurtaları öğle yemeğinde veya atıştırmalık olarak bu salatada hemen kullanabilirsiniz. Yumurtaları kolay soymanın en iyi yolu budur! Zencefili güzelce rendeleyebilmek için işte size bir ipucu: Microplane ince uçlu rende kullanın.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika

- 3 yemek kaşığı beyaz sirke
- 8 büyük omega 3 yumurta
- 2 çay kaşığı deniz tuzu
- 115 gram organik mayonez (ev yapımı seçeneği için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 2 yemek kaşığı, artı 2 çay kaşığı, acısız köri tozu
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- 3-4 santimetrelik taze zencefil parçası, soyulmuş ve güzelce rendelenmiş (1 yemek kaşığı)
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- 2 tutam veya daha acı olsun isterseniz daha fazla Arnavut biberi
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 2 büyük sap kereviz, ayıklanmış ve ince ince doğranmış
- 1 küçük arpacık soğanı, ince ince doğranmış
- 2 yemek kaşığı kişniş yaprağı, ince ince doğranmış
- 350 gram körpe yeşillikler

Öncelikle tam pişmiş olmasını istediğimiz yumurtalarınızı kaynatarak başlayın. Orta boy bir tencereyi (3-4 litrelik) yaklaşık yarısına

kadar suyla doldurun. Yumurtaları tencereye koyduğunuzda üstlerini örtecek kadar su olmalı. Orta ila yüksek ateşte suyu kaynamaya yakın hale gelene kadar ısıtın. Sirke ve tuzu ilave edin, ardından yumurtaları yavaşça suya bırakın. Bu işi kolaylaştırmak için bir kaşık veya uzun saplı bir süzgeç kullanabilirsiniz. Ocağınızı kısın ve 15 dakika boyunca kaynatın.

Yumurtalar kaynarken buz banyosunu hazırlayın. Orta boy bir kabın yarısını buzla doldurun, sonra da dörtte üçüne soğuk su koyun. Yumurtalar hazır olduğunda onları soğutmak için bu kabı ocağınızın yakınında bir yere bırakın.

Yumurtalar kaynarken ve soğurken sosu hazırlayın. Orta boy bir kâseye mayonezi dökün ve köri tozu, misket limonu suyu, zencefil, tuz, karabiber ve Arnavut biberiyle pürüzsüz oluncaya kadar çırpın. Sonra da kereviz, arpacık soğanı ve kişnişi ekleyin ve tekrar karıştırın.

Yumurtalar hazır olduğunda, tencereden alın ve hemen hazırladığınız buzların içine yerleştirin. Soğuyana kadar orada bekletin. Yumurtalarınızı dolapta saklayın veya soyduktan sonra hemen tüketin. Yumurtaları lavabonun kenarında kırarak ve akan suyun altında ellerinizde yavaşça yuvarlayarak soyun. Kabuk çabucak soyulacaktır.

Yumurtaları sekize bölün, sonra da iyice doğrayın. Doğradığınız yumurtaları sosun olduğu kâseye koyun ve yavaşça karıştırın. Eğer sos gözünüze çok yoğun gelirse (mayonezinizin yoğunluğuna bağlı), yumuşatmak ve kremamsı kıvama getirmek için biraz su ekleyin. 1-2 çay kaşığı su ekleyerek başlayın, daha sonra istediğiniz kıvama gelinceye kadar eklemeye devam edin.

4 yemek tabağının her birine yeşillikleri bölüştürün. Yumurta salatasından 115 gram kadar ekleyin ve servis edin. Arta kalan yumurta salatasını buzdolabında kapalı bir kapta 3 güne kadar saklayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (115 gram yumurta salatası ve yeşilliklerin çeyreği): 360 kalori, 33 gram yağ, 6 gram doymuş yağ,

495 miligram kolesterol, 2 gram lif, 16 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 350 miligram sodyum.

Körpe Taze Fasulyeli Bistro Pançeta Salatası

Klasik Fransız lezzetleri olan Dijon ve tarhun, bu salatada marine ve salata sosuyla birleşiyor. Pançetaları birkaç dakika içerisinde pişirebilmek için bir ızgara tavası veya gazlı ızgara kullanın. Fırında Karamelize Edilmiş Kırmızı Soğan (419. sayfaya bkz.) ve körpe taze fasulyelerle servis edin. İsterseniz soğan ve körpe taze fasulyeleri önceden hazırlayabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika, ayrıca marine etmek için 1 saat
Pişirme süresi: 20 dakika

PANÇETA VE MARİNE SOSU İÇİN:

- 60 mililitre sızma zeytinyağı
- 60 mililitre kırmızı şarap sirkesi
- 4 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze tarhun yaprağı (veya taze kekik)
- 580 ila 680 gram otla beslenen dana pançetası
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak
- 1 çay kaşığı avokado yağı (ızgara tavası için)
- 225 gram taze yeşillikler veya körpe ıspanak
- 340 gram pişmiş körpe taze fasulye (308. sayfadaki "Sebzeler Nasıl Pişirilir?" kısmına bkz.)

SALATA SOSU İÇİN:

- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı, ceviz veya avokado yağı
- 1 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi veya balzamik sirke
- 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam öğütülmüş karabiber

Küçük bir kâsede yağ, sirke, hardal ve tarhun otunu pürüzsüz bir hale gelene kadar çırpın. Pançetaya tuz, karabiber ve sarımsak serpiştirin. Pançetayı düz cam bir tabağa koyun ve her iki tarafını da marine sosuyla kaplayın. 1 saat boyunca oda sıcaklığında marine edin. Alternatif olarak daha lezzetli olması için pançetayı gece boyunca buzdolabında marine edebilirsiniz. Eğer gece boyunca marine ettiyseniz, pançetayı ızgaraya koymadan önce soğukluğunu atması için 1 saat boyunca oda sıcaklığında bekletin.

Izgara tavanıza bir fırça yardımıyla avokado yağını sürün ve orta ila yüksek ateşte ısıtın. Pançetanızı marine tabağından alın ve ızgara tavasına koyun. Her iki tarafını da 3-4 dakika pişirin. Pançeta, yumuşaklığını koruması açısından en iyi orta ila az pişirilir (iç sıcaklığı yaklaşık 50 derece olmalıdır).

Pançeta hazır olduğunda kesme tahtasına alın ve suyunu her yerine yayması için 10 dakika bekletin. Kas liflerine göre dikey bir şekilde doğrayın.

Pançeta ızgarada pişerken tüm salata sosu malzemelerini küçük bir kâseye ekleyin ve çırpın.

Servis etmek için salata yeşilliklerini dört tabağın ortasına eşit miktarda bölüştürün, üzerlerine birkaç pançeta dilimi koyun, fasulyeleri de kenarlarına dağıtın. Salata sosunu üzerlerine gezdirin. Not: Fasulyeler sıcakken, oda sıcaklığında veya soğukken de servis edilebilir.

Porsiyon başına besin analizi (170 gram pançeta, yeşilliklerin ve fasulyelerin çeyreği): 470 kalori, 32 gram yağ, 7 gram doymuş

yağ, 105 miligram kolesterol, 3 gram lif, 39 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 500 miligram sodyum.

Palmiye Kalpli ve Otlu Krema Soslu, Tavuklu Salata

Palmiye kalbi, lahana palmiyesinin yenilebilen iç kısmıdır. Palmiye kalplerinin fildişi rengindeki sapları suyla doludur. Mükemmel lezzeti (biraz enginara benzer) bu salataya ayrı bir tat katıyor. Tavuk göğüslerini 3-4 gün önceden haşlayıp buzdolabında saklayabilirsiniz veya ilk önce bu işlemi yapabilirsiniz çünkü sadece 10 dakikanızı alacak. Tüm salata malzemeleri önceden hazırlanabilir ve servis edilmeden hemen önce bir araya getirilip soslanabilir.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika

KREMAMSI SOS İÇİN:

- 125 gram organik mayonez (ev yapımı seçeneği için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 3-4 yemek kaşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- 3-4 dal doğranmış maydanoz
- 3-4 dal doğranmış kişniş yaprağı
- 3 büyük diş sarımsak, ince ince doğranmış veya rendelenmiş
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam öğütülmüş beyazbiber veya karabiber

SALATA İÇİN:

- 500-600 gram haşlanmış tavuk göğsü (368. sayfadaki Poşe Tavuk Göğsü tarifine bkz.)

- 1 adet sulu palmiye kalbi konservesi (400 gram), süzülmüş, ikişer santimetrelik dilimlere bölünmüş, konserve suyu bir kenara ayrılmış
- 225 gram koyu yapraklı yeşillikler (karışık körpe yeşillikler, körpe kıvırcık lahana, kuzu marul)
- 3 küçük Roma domatesi, dilimlenmiş veya dörde bölünmüş
- 1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş, dilimlenmiş veya küp küp doğranmış
- 4 yemek kaşığı çiğ ayçiçeği çekirdeği
- 4 taze soğan, ince ince doğranmış

Küçük bir kâsede tüm sos malzemelerini pürüzsüz olana kadar çırpın. İlk olarak 3 yemek kaşığı misket limonu suyuyla başlayın ancak sosunuz çok yoğunsa 1 yemek kaşığı daha ekleyin.

Salata yeşilliklerini 4 tabağa bölüştürün. Üzerlerine tavukları, palmiye kalplerini, domatesleri, avokadoyu, çekirdekleri ve taze soğanı ekleyin. Tabakların kenarına kişi başına 2 yemek kaşığı sos koyup servis edin. Arta kalan palmiye kalplerini, kendi konserve sularında cam bir kabın içinde bir haftaya kadar buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (salatanın çeyreği, 2 yemek kaşığı sos): 420 kalori, 34 gram yağ, 6 gram doymuş yağ, 60 miligram kolesterol, 9 gram lif, 15 gram protein, 17 gram karbonhidrat, 625 miligram sodyum.

Yunan Usulü Pesto Soslu, Kuzu Etli ve Ispanaklı Akdeniz Salatası

Yunan esintileri içeren ve ana yemek yerine geçen bu salata, size Akdeniz tatlarını yaşatacak. Hazırlama kısmıyla işiniz bittiğinde kuzu pirzola çok hızlı pişecek, zamandan kazanmak için pestoyu

da önceden hazırlayabilirsiniz. Fazladan kalan pestoyu ise tavuk, biftek veya karidesle deneyebilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika (marine de dâhil)
Pişirme süresi: 15 dakika

PESTO SOSU İÇİN:

- 1 demek taze nane (paketliyse 30 gram)
- 1 demet taze kekik (paketliyse 30 gram)
- 6 diş sarımsak, soyulmuş
- 2 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
- 125 mililitre taze limon suyu
- 125 mililitre sızma zeytinyağı
- 115 gram dövülmüş ceviz
- İsteğe bağlı: 2 yemek kaşığı besin mayası
- Yarım çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

KUZU PİRZOLA İÇİN:

- 12 adet otla beslenmiş çift kaburga kalınlığında kesilmiş kuzu pirzolası
- 1-2 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı (ızgara tavası veya ızgara için)

SALATA VE SOSU İÇİN:

- 4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- Deniz tuzu ve karabiber
- 340 gram körpe ıspanak yaprağı
- 20 tane çekirdeği çıkarılmış Kalamata zeytini (140 gramlık bir kavanozun yaklaşık yarısı), yıkanmış ve kurulanmış
- 20 tane çeri domates, yarıya bölünmüş

- 4 küçük salatalık, doğranmış veya dilimlenmiş

İlk önce pesto sosu hazırlayın. Tüm sos malzemelerini bir mutfak robotuna koyun ve pürüzsüz bir krema gibi olana kadar karıştırın.

Pestodan 8 yemek kaşığı alarak bir pasta fırçası veya küçük esnek bir spatula yardımıyla kuzu pirzolalarının her iki tarafını da ince bir tabaka pestoya bulayın. Çiğ eti bularken kullandığınız pestodan artan olursa çöpe atın.

Kuzu pirzolaları (kolayca temizleyebilmek için) folyolanmış bir fırın tepsisine veya büyük bir tabağa koyun ve oda sıcaklığında yaklaşık 30 dakika bekletin.

Pirzolalar marine olurken salata malzemelerinizi hazırlayın. Önce salata sosundan başlayın. Küçük bir kâsede veya ölçüm kabında yağ ve sirkeyi iyice karışana kadar çırpın. Tuzu ve karabiberi ilave edin. Bir kenara koyun.

Kuzu pirzolaları pişirmek için ızgarayı veya büyük bir ızgara tavasını ısıtın. Daha sonra ısıyı orta seviyeye getirin. Yapışmayı önlemek için tavaya hafifçe Hindistan cevizi yağı sürün. Pişirdikten sonra pirzolaları dinlenmeleri ve suları özümsemeleri için 5-10 dakika bekletin.

Yeşillikleri 4 tabağa bölüştürün, zeytinleri, domatesleri ve salatalıkları ekleyin, sonra üzerlerine salata sosunu gezdirin. Pişirdiğiniz kuzu pirzolaları da ekledikten sonra her bir pirzolanın yanına bir miktar pesto sosundan koyarak servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (3 marine edilmiş kuzu pirzola, 1 yemek kaşığı pesto, salatanın çeyreği): 740 kalori, 56 gram yağ, 10 gram doymuş yağ, 130 miligram kolesterol, 5 gram lif, 47 gram protein, 16 gram karbonhidrat, 710 miligram sodyum.

Vinegret Soslu Basit Salata

Herhangi bir öğüne yeşillik dolu bir salata eklemek, günlük yediğiniz sebze miktarını artırmanın harika bir yoludur. Koyu yapraklı salata yeşillikleri oldukça besleyicidir. Yapraklar ne kadar koyuysa, o kadar iyidir. Günümüzde marketlerde çeşitli yeşillikler bulunuyor, yeni şeyler deneyin! Sağlıklı yağ alabilmek için salatanıza bir parça avokado ekleyin ve dövülmüş kabuklu yemiş veya tohum serpiştirin. Başlangıç yemeği olarak yiyecekseniz 40 gram yeşillik kullanın. Yemeğin yanında yenecek bir salata yapıyorsanız daha az yeşillik kullanabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika

SALATA İÇİN:

- 160 gram koyu yapraklı yeşillikler
- 1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş, dilimlenmiş veya küp küp doğranmış
- 1 avuç dövülmüş kabuklu yemiş veya tohum

VİNEGRET SOSU İÇİN:

- 3 yemek kaşığı tercih ettiğiniz bir yağ (sızma zeytinyağı ya da avokado yağı tercih edin veya ceviz, kabak çekirdeği, Antep fıstığı veya diğer sağlıklı, rafine edilmemiş veya çok az rafine edilmiş özel yağları deneyin. Aromalı zeytinyağları ise size daha geniş bir lezzet yelpazesi sunar.)
- 1 yemek kaşığı tercih ettiğiniz bir sirke (kırmızı şarap, beyaz şarap, çeşnisiz pirinç, balzamik, elma, ahududu veya diğer bütün sınırız yaratıcı seçeneklerden birini seçebilirsiniz. Limon veya misket limonu suyu ise bir başka harika asidik seçenektir.)
- Bir tutam deniz tuzu

- Bir tutam öğütülmüş karabiber

Ekstra Lezzet İçin İsteğe Bağlı Sos Malzemeleri:

- 1 diş sarımsak, ince ince kıyılmış veya rendelenmiş
- 1-2 çay kaşığı Dijon hardalı

Yağı ve sirkeyi iyice karışana kadar çırpın. Baharat olarak tuz ve karabiber ekleyin. İsterseniz başka baharatlar da ekleyebilirsiniz.

Yeşillikleri 4 tabağa bölüştürün. Her salataya avokado, fındık ekleyin ve 1'er yemek kaşığı salata sosu gezdirin.

Porsiyon başına besin analizi (40 gram salata, 1 yemek kaşığı sos): 190 kalori, 18 gram yağ, 3 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 5 gram lif, 2 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 150 miligram sodyum.

TAVUK, HİNDİ VE ÖRDEK ETİ

Güneşte Kurutulmuş Domates ve Avokado Kremalı Hindi Burger

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 15 dakika

BURGERLER İÇİN:

- 570 gram koyu renkli hindi kıyma (%15'i yağ olsun; eğer bulabildiğiniz tek et %7-10 yağlı hindi göğsü ise, burger karışımına 2 çay kaşığı zeytinyağı ekleyin.)
- 12 büyük, yağla paketlenmiş, sülfit içermeyen, güneşte kurutulmuş domates, doğranmış
- 2 yemek kaşığı iyice doğranmış taze fesleğen veya maydanoz
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- İsteğe bağlı: 2 tutam kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı

AVOKADO KREMASI İÇİN:

- 1 olgunlaşmış avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş
- 60 gram organik mayonez (ev yapımı seçeneği için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 1 çay kaşığı taze limon suyu
- 2 tutam deniz tuzu

Orta boy bir kâseye hindi kıymayı, domatesleri, fesleğeni, hardalı, tuzu, karabiberi ve (eğer kullanıyorsanız) pul biberi ekleyin ve ellerinizle iyice karıştırın. Ellerinizi biraz suyla nemlendirmek bu işlemi kolaylaştırır. Burger karışımını 4 eşit parçaya bölün ve bir parmak

kalınlığında köfteler haline getirin. Mükemmel yuvarlaklar yapmak için halka şeklindeki kalıplardan yararlanabilirsiniz.

Yapışmaz bir tavaya yağı dökün ve orta ateşte ısıtın. Tava ısındığında köftelerinizi ekleyin ve kahverengi bir kabuk oluşana kadar yaklaşık 3-4 dakika pişirin. Köfteleri ters çevirin ve tavanızı bir kapakla kapatın. Ocağınızı düşük ateşe alın ve burgerleri 7-8 dakika veya iç ısıları et termometresinde 75 dereceyi gösterene kadar pişirin.

Köfteler pişerken avokado kremasını hazırlayın. Avokadoyu, mayonezi, limon suyunu ve deniz tuzunu mutfak robotunuza koyun. Çelik bıçak kullanarak bütün malzemeleri pürüzsüz hale ve kremamsı kıvama gelene kadar karıştırın.

Burgerlerinizin üzerine avokado kremasının çeyreğini ekleyip servis edin. Bu burger yanında bir salatayla ve Çiğ Kabak Şeritli, Domates ve Avokado Salatası'yla (423. sayfaya bkz.) çok iyi gider.

Porsiyon başına besin analizi (avokado kremasının çeyreği ve 1 burger): 460 kalori, 38 gram yağ, 8 gram doymuş yağ, 135 miligram kolesterol, 4 gram lif, 26 gram protein, 26 gram karbonhidrat, 470 miligram sodyum.

İspanyol Romesco Soslu Pratik Tavuk Göğsü

İspanya'nın Katalonya bölgesinden klasik bir sos olan Romesco, bu çabucak pişen tavuğun yanı sıra balığa da çok yakışıyor. Ekstra bir lezzet katmanı için füme tatlı kırmızıbiber kullanabilirsiniz. Bebek brokolilerle servis edin (311. sayfaya bkz.) ve üzerine kişi başı 1 çay kaşığı zeytinyağı, yanına da çeyrek avokado ve salata ekleyin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

SOS İÇİN:

- 65 gram bütün badem
- 3 diş sarımsak, soyulmuş
- 455 gramlık közlenmiş kırmızı biber kavanozunun yarısı, süzülmüş, tohumları çıkarılmış, kabaca doğranmış
- 2 orta boy domates, dörde bölünmüş ve içi çıkarılmış
- 1 küçük soğan, ince ince doğranmış
- 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1,5 çay kaşığı tatlı kırmızıbiber, normal veya füme
- 1 çay kaşığı şeri veya kırmızı şarap sirkesi
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

TAVUK İÇİN:

- 4 kemiksiz, derisiz tavuk göğsü (yaklaşık 700 gram)
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 60 mililitre düşük sodyum içeren tavuk suyu

Mutfak robotunuzun çelik bıçağını yerleştirin. Badem ve sarımsak dişlerini içine atın, iyice öğütülene kadar yaklaşık 20-30 saniye çalıştırın. Biberleri, domatesleri, soğanı, yağı, tatlı kırmızıbiberi, sirkeyi, tuzu ve karabiberi de ekleyin ve tüm malzemeler pürüzsüz bir sos kıvamına gelene kadar yaklaşık 2-3 dakika robottan geçirin.

Tavuğa tuz, karabiber ve toz sarımsak serpin. Büyük bir paslanmaz çelik veya demir döküm tavaya yağı ekleyin ve tavayı orta ateşe koyun. Tava ve yağ ısındığında (ancak duman tütmeden) tavuk göğüslerini pürüzsüz tarafı aşağı gelecek şekilde tavaya yerleştirin. Tavuğun bu tarafı altın rengi olana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.

Tavuklarınızı çevirin ve tavuk suyunu tavaya ekleyin. Daha sonra tavayı sıkıca oturan bir kapakla kapatın ve ısıyı düşük sevi-

yeye getirin. Dijital termometrede 75 dereceyi görene kadar pişirin, 75 dereceye geldiğinde ise 7-8 dakika daha pişirmeye devam edin.

Tavuğun birkaç dakika dinlenmesine izin verin, sonra da liflerine dik yönde dilimleyin. Kişi başına 80 gram Romesco sosuyla birlikte servis edin. Arta kalan tavuk ve sos, sıkı kapaklı cam kaplarda buzdolabında ayrı ayrı saklanabilir. Tavuk 3 gün, sos ise 4-5 gün dayanacaktır.

Porsiyon başına besin analizi (1 göğüs, 80 gram sos): 460 kalori, 27 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 100 miligram kolesterol, 6 gram lif, 43 gram protein, 13 gram karbonhidrat, 550 miligram sodyum.

Poşe Tavuk Göğsü

Tavuk göğsünü pişirmek sadece birkaç dakikanızı alır ve birçok yemekte kullanılabilir. Doğru bir şekilde poşe yapmak için tavuk göğüslerini sıkıştırmadan tek kat halinde koyabileceğiniz, 3-4 litrelik tava veya tencere kullanmanız gerekir. 4 gün öncesinden hazırlayabilir, daha sonra yoğun haftalarda kullanabilmek için dolapta iyice sarılmış bir şekilde saklayabilirsiniz. Salatalarda soğuk bir şekilde kullanabilir veya akşam yemeğinde soslardan biriyle sıcak bir şekilde tadını çıkarabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika
Pişirme süresi: 10 dakika

- Yaklaşık 1 litre düşük sodyum içeren veya sodyumsuz tavuk suyu
- 4 adet 170 gramlık kemiksiz, derisiz tavuk göğsü (toplam 680 gram)

Tavuk suyunu tencereye dökün ve yüzeyinde küçük kabarcıklar oluşuncaya kadar ısıtın. Isıyı düşürün. Dijital bir termometre kullanarak et suyunun sıcaklığını ölçün. Doğru bir şekilde poşe yapmak için et suyunuz 70-80 derece arasında olmalıdır.

Tavuk göğüslerini et suyuna bırakın. Et suyu tavukların üstünü örtmeye yetmelidir. Eğer örtmüyorsa biraz daha tavuk suyu veya su ekleyin. Tavuk göğüslerini 8-10 dakika veya tavuğun ortasına batırdığınız dijital termometrede 75 dereceyi görene kadar pişirin.

Tavukları tencereden alın, sıcak veya soğukken tadını çıkarın. Salatada kullanmak istiyorsanız, soğutulmuş tavukları sıkı bir kapağı olan cam bir kapta 4 güne kadar buzdolabında saklayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (170 gram): 170 kalori, 2 gram yağ, 1 gram doymuş yağ, 95 miligram kolesterol, 0 gram lif, 37 gram protein, 2 gram karbonhidrat, 590 miligram sodyum.

Kaju ve Misket Limonlu Krema Soslu, Hindili Marul Wrap

Hazırlayacağınız bu wrap leziz ve oldukça doyurucu bir öğle yemeğidir. Aynı zamanda okula veya ofise kolayca taşınabilir. Yemişsiz versiyonu için doğranmış kajuları 6 yemek kaşığı kenevir tohumuyla değiştirin. Kaju ezmesi yerine de tahin kullanabilirsiniz. Zencefili ince ince rendeleyebilmek için Microplane ince uçlu rende veya zencefil rendesi kullanın.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

WRAP İÇİN:

- 225 gram tatlı bezelye

- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- Yarım orta boy, sarı renkli kuru soğan, ince ince doğranmış
- 4 diş sarımsak, soyulmuş ve ince ince doğranmış
- 5 santimetrelik bir zencefil parçası, soyulmuş ve iyice rendelenmiş (1 yemek kaşığı)
- 500 gram koyu renkli hindi kıyma
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı düşük sodyumlu tamari
- 75 gram kaju, dövülmüş (yerine 6 yemek kaşığı kenevir tohumu da kullanılabilir)
- 10-12 dal doğranmış taze kişniş yaprağı
- 4 taze soğan, ince ince doğranmış
- İsteğe bağlı: 8-10 damla acı sos veya kırmızı pul biber
- 16 adet yağlı marul yaprağı

SOS İÇİN:

- 4 yemek kaşığı kremamsı kaju ezmesi (veya tahin)
- 1 büyük misket limonunun suyu
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı düşük sodyumlu tamari
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı çeşnisiz pirinç sirkesi

4-5 litre suyu kaynatın. Su kaynama noktasına gelirken tatlı bezelyelerin kök uçlarını kırın ve kılçıklarını temizleyin. Su kaynadığında tuzu ekleyin ve bezelyeleri suya koyun. 2 dakika boyunca kaynatın ve hemen suyunu süzün. Tatlı bezelyeleri ince ince doğrayın ve bir kenara ayırın.

Hindistan cevizi yağını 30 santimetrelik büyük bir tavada veya saplı tencerede orta ateşte ısıtın. Soğanları ilave edin ve yumuşayana kadar pişirin. Gerekirse ısıyı düşürün ki soğanlar kahverengileşmesin. Sarımsakları ve zencefili ekleyip 1 dakika daha pişirin. Hindi kıymayı tavaya koyun ve bir tahta kaşık veya spatula yardımıyla ufak parçalara bölün. Hindiyi karıştırarak ve bölmeye devam ederek hiçbir pembe yeri kalmayana kadar yaklaşık 8-10 dakika pişirin.

Hindi pişerken sosu hazırlayın. Tüm sos malzemelerini küçük bir kâseye koyun ve pürüzsüz bir sos elde edene kadar karıştırın. Servis için bir kenara koyun.

Hindi piştiğinde, doğradığınız bezelyeleri ve tamariyi hindi karışımına ekleyin. Ardından kajuyu, kişnişi, taze soğanı ve (kullanacaksanız) acı sosu veya pul biberi ekleyin.

Servis etmek için 4 tabağa 4'er tane marul yaprağı koyun ve her birinin üzerine hindi karışımının çeyreğini ilave edin. En üste de tabak başına 1,5 yemek kaşığı sos koyup servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (4 adet marul yaprağı, hindi kıymanın çeyreği, 1,5 yemek kaşığı sos): 470 kalori, 31 gram yağ, 9 gram doymuş yağ, 90 miligram kolesterol, 5 gram lif, 28 gram protein, 20 gram karbonhidrat, 540 miligram sodyum.

Yunan Usulü Zeytinli ve Enginarlı Tavuk But

Limon, mercanköşk, enginar ve zeytin verdikleri Akdeniz lezzetiyle harika bir akşam yemeği ortaya çıkarıyor. Kavanozdaki çekirdeği alınmış zeytinlerden arayın, marketlerinizin şarküteri bölümlerine de bakmayı unutmayın. Üzerlerine koyduğunuz sebzeler ve sularıyla sığ kâselerde servis edin. Yanında ise üzerine salata sosu dökülmüş kişi başına çeyrek avokado ve yeşil salatayla servis edin (Vinegret Soslu Basit Salata tarifi için 363. sayfaya bkz.).

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika

- 8 adet kemikli, derili tavuk but (yaklaşık 1,20 kilogram)
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak
- 1 orta boy soğan
- 2,5 yemek kaşığı sızma zeytinyağı, ayrı ayrı
- 3 büyük diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 1 adet sulu enginar kalbi konservesi (425 gram), iyice süzülmüş
- 115 gram karışık, çekirdeği çıkarılmış Yunan zeytini
- 375 mililitre düşük sodyumlu tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı taze mercanköşk yaprağı, doğranmış (veya 2 çay kaşığı kuru mercanköşk)
- 1 büyük limon, ince yuvarlaklar şeklinde dilimlenmiş (tercihen Mayer limonu)
- 2 yemek kaşığı su
- İsteğe bağlı: 1 yemek kaşığı ararot nişastası

Tavuk butlarındaki fazla yağları kesin. Tavuğu tuz, karabiber ve toz sarımsakla çeşnilendirin.

Soğanı ikiye bölün. Soyun ve sonra da soğanı kesme tahtasına düz kısımları aşağı gelecek şekilde koyun ve ince yarım ay şeklinde enlemesine doğrayın.

1,5 yemek kaşığı zeytinyağını büyük, ağır ve geniş bir tavada (3-4 litrelik sote tavasında veya saplı bir tencerede) orta ateşte ısıtın. Yağ ısındığında derinin olduğu taraf aşağı gelecek şekilde tavuğu tavaya koyun. Derisi çıtırlaşana ve altın rengine dönene kadar yaklaşık 7-9 dakika pişirin. Tavuk butlarını bir tabağa veya pişirme tepsisine alın.

Aynı tavaya soğanları ekleyin ve yumuşayana kadar 3-4 dakika pişirin. Doğranmış sarımsakları ekleyin ve 1 dakika daha pişirin. Süzülmüş enginar kalplerini, zeytinleri, tavuk suyunu, kalan zeytinyağını ve mercanköşkü ilave edin. Tavuk butlarını tavaya yerleştirin ve üzerlerine limon dilimlerini koyun.

Karışım iyice kaynamaya başladığında kapağını kapatın ve ocağınızı orta ila düşük seviyeye getirin. Yaklaşık 12-13 dakika boyunca

veya butların sıcaklığı dijital termometrede 75 derece oluncaya kadar kısık ateşte pişirin.

Servis etmek için tavuk butlarını sığ kâselere yerleştirin ve sebzeleri sularıyla birlikte üzerlerine dökün. Eğer tercihiniz daha koyu bir sos ise küçük bir kapta veya bir ölçüm kabında 1 yemek kaşığı ararot nişastasını 2 yemek kaşığı filtrelenmiş suyla pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar karıştırın. Tavuk butlarını tavadan alın. Ararot karışımını tavaya dökün, karıştırın ve harmanlanıp koyulaşana kadar 1-2 dakika pişirin.

Porsiyon başına besin analizi (2 but, sebze ve sosun çeyreği): 450 kalori, 25 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 160 miligram kolesterol, 4 gram lif, 39 gram protein, 24 gram karbonhidrat, 690 miligram sodyum.

Yaban Mersinli, Balzamik Soslu, Çıtır Ördek Göğsü

Daha önce hiç ördek göğsü pişirmediyseniz, bu tarifin ne kadar kolay ve hızlı olduğunu görünce çok şaşıracaksınız. Yaban mersini sosunun verdiği meyve lezzeti, çıtır ördek derisine çok yakışıyor. Üzerlerine zeytinyağı serpilmiş kuşkonmaz, bebek brokoli veya taze fasulyeyle servis edin veya sebzelerde ekstra eritilmiş ördek yağı kullanın. Kasabınızdan hafif aromalı Pekin ördeği isteyin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

ÖRDEK GÖĞSÜ İÇİN:

- 4 adet 170 gramlık ördek göğsü
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak

SOS İÇİN:

- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 küçük arpacık soğanı, ince ince doğranmış (2 yemek kaşığı)
- 1 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 240 gram dondurulmuş yaban mersini, çözdürülmüş
- 2 yemek kaşığı balzamik sirke
- 1 yemek kaşığı taze kekik, doğranmış
- 1 yemek kaşığı eritilmiş ördek yağı (ördek piştikten sonra tavanın dibinde kalan yağ)

Fırınınızı önceden 220 derecede ısıtın.

Yağladığınız büyük bir demir döküm tava veya ağır paslanmaz çelik tavayı iyice ısıtın, sonra da ördeği kızartabilmek için ısıyı orta ila düşük seviyeye getirin. Tava ısınırken ördek göğüslerini hazırlayın.

Ördek göğsü paketini lavaboda açın ve paketteki suyu akıtın. Ördek göğüslerini deri tarafı üste gelecek şekilde kesme tahtasına yerleştirin. Kâğıt havlu yardımıyla derinin üzerindeki fazla nemi alın. Ördek göğsünü çevirin ve kenarlardan taşan fazla derileri kesip çıkarın. Ördeği tekrar çevirin ve keskin bir bıçak yardımıyla ördeğin derisinde elmas desenleri oluşturun. Bunu yaparken eti değil, sadece birer parmak arayla olacak şekilde deriyi kesin.

Tüm ördek göğsünün üzerine şekil verildiğinde tuz, karabiber ve toz sarımsakla eti çeşnilendirin.

Göğüsleri deri kısımları aşağı gelecek şekilde sıcak tavaya yerleştirin. Tavaya değdiklerinde cızırtıları duyacaksınız. Ördek derisini çıtır ve kahverengi olana kadar yaklaşık 6-8 dakika boyunca kızartın. Yoğun bir altın rengine bürünmesini istiyoruz fakat yanmamasına dikkat edin. Çok çabuk kararmaya başlarlarsa ısıyı düşürün. Kızartma işlemi yağları eritir ve deriyi çıtırlaştırır.

Ördek kızarırken sos hazırlayın (fakat bir gözünüz ördekte olsun; rengini ve çıtırlığını kontrol etmek için ara ara altına bakın).

Zeytinyağını orta ila düşük ateşte küçük bir tavada ısıtın. Arpacık soğanını ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 2 dakika pişirin. Doğranmış sarımsakları da ekledikten sonra bir 30 saniye daha pişirin. Yaban mersinlerini, sirkeyi ve kekiği ekleyin ve ısıyı orta seviyeye getirin. Sulu bir sos oluşmaya başlayana ve sirke pişene kadar yaklaşık 3-4 dakika boyunca yaban mersinlerini karıştırarak pişirin.

Ördek derisi güzel bir şekilde altın rengine döndüğünde, deri tarafını yukarı alın ve 3-6 dakika boyunca tavanızı önceden ısıttığınız fırına koyun. Bu süre ördek göğsünün kalınlığına bağlıdır. 170 gramlık göğüslerin pişmesi yaklaşık 6 dakikayı bulacaktır; daha küçük olanlar daha çabuk pişer. Ördek göğsü dijital termometreyle ölçüldüğünde sıcaklığı 70 derece olmalıdır. Tavayı fırından çıkarın ve dilimlemeden önce birkaç dakika dinlendirin.

Ördek göğsünü enlemesine ince dilimler halinde doğrayın. Doğru bir şekilde pişirilmiş bir ördeğin orta kısmı hâlâ pembedir. 1 yemek kaşığı erimiş ördek yağını tavadan alın ve ek bir lezzet katması için yaban mersini sosuna karıştırın. Kişi başına iki yemek kaşığı sos ile 1 dilim ördek göğsünü servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (170 gram göğüs, 2 yemek kaşığı sos): 370 kalori, 24 gram yağ, 6 gram doymuş yağ, 180 miligram kolesterol, 2 gram lif, 32 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 260 miligram sodyum.

Kaju Ezmesi Soslu Kızarmış Tavuk

Krema soslu bu çıtır derili tavuk, size küçük bir Fransız lokantasında yemek yiyormuşsunuz gibi hissettirecek. Kaju ezmesi, bu sosa inanılmaz bir zenginlik katıyor.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 40 dakika

- 4 adet kemikli, derili tavuk göğsü
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı deniz tuzu
- Yarım çay kaşığı toz sarımsak
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 375 mililitre düşük sodyumlu veya sodyumsuz tavuk suyu
- 375 mililitre şekersiz badem sütü
- 60 gram kremamsı çiğ kaju ezmesi
- 2 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 4 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 1,5 yemek kaşığı taze doğranmış kekik yaprağı
- 2 yemek kaşığı filtrelenmiş su
- 1 yemek kaşığı ararot nişastası

Fırınınızı önceden 190 derecede ısıtın.

Tavuk göğsünün üst ve yan kısımlarındaki fazla yağları kesin. Ağır bir bıçak veya et makasıyla biçimli kenarlar elde etmek için küçük yan kaburga kemiklerini kesin. Kaburgaları ve fazla yağı atın.

Orta ateşteki 5-6 litrelik bir güveç tenceresine veya tüm tavuk göğsünü tek kat halinde yayabileceğiniz kadar büyük ve ağır bir tencereye zeytinyağını koyun. Küçük bir kâsede tuz, sarımsak ve karabiberi karıştırın ve tavuk göğüslerinin üzerine serpin. Göğüsleri deri tarafı aşağı gelecek şekilde tavaya yerleştirin ve derisi altın rengi olana kadar yaklaşık 5-7 dakika pişirin. Daha sonra tavukları döndürün.

Bir kâsede veya büyük bir ölçüm kabında tavuk suyunu, badem sütünü, kaju ezmesini, hardalı ve doğranmış sarımsakları pürüzsüz bir hale gelene kadar çırpın. Tavadaki tavukların üzerine dökün. 1 yemek kaşığı kekik serpiştirin. Tavanın kapağını kapatın ve fırına verin. Tavukları yaklaşık 30 dakika veya kemiğe dokunmadan tavuğun en kalın kısmına batırdığınızda dijital termometre 70-75

dereceyi görene kadar fırında kızartın. Piştiğinde parçaları tabağa veya bir servis tabağına koyun ve folyoyla kaplayarak sıcak tutun.

Küçük bir kâsede veya ölçüm kabında su ve ararotu pürüzsüz olana kadar karıştırın. Ararot karışımını tenceredeki tavuk suyuna ekleyin ve iyice karıştırın. Çiğ tadı pişirerek atmak ve tüm suların sos haline gelmesi için 2-3 dakika kadar kaynatın.

Tavukları, sebzeleri ve 125 mililitre sosu her bir servis tabağına koyun, renk ve lezzet katması için doğranmış taze kekik serpip servis edin. Bu tavuklar Kızarmış Tatlı Rezene'ye (417. sayfaya bkz.) çok yakışıyor. Arta kalan sosu 5 güne kadar buzdolabında hava geçirmez bir kapta saklayın.

Porsiyon başına besin analizi (1 tavuk göğsü, 125 mililitre sos): 340 kalori, 23 gram yağ, 6 gram doymuş yağ, 65 miligram kolesterol, 1 gram lif, 24 gram protein, 10 gram karbonhidrat, 806 miligram sodyum.

DANA VE KUZU ETİ

Dana Kıymalı ve Sebzeli Biber Dolması

Dolmalık biberler baharatlı dana ve sebzeli iç harcına harika birer çanak oluşturuyor. Birkaç gün önceden hazırlayabilir ve istediğiniz zaman pişirebilirsiniz. Önceden pişirdiyseniz, tekrar yemek için de ısıtılabilirler.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 55 dakika

- 4 büyük kırmızı, turuncu veya sarı dolmalık biber
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 küçük soğan, ince ince doğranmış
- 4 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı toz şili biberi
- 2 çay kaşığı kimyon
- 2 çay kaşığı tatlı kırmızıbiber
- 2 çay kaşığı kurutulmuş mercanköşk
- 1 küçük kabak, uzunlamasına dörde bölünmüş ve küp küp doğranmış
- 500 gram otla beslenmiş dana kıyması (%15 yağ)
- 1 adet (425 gram) doğranmış domates konservesi (süzmeyin)
- Yarım çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 2-3 dal doğranmış taze kişniş veya maydanoz

Fırını önceden 180 derecede ısıtın.

Varsa, dolmalık biberlerin üzerlerindeki sapları kesin. Biberin üst kısmını değil, sadece sapı kesmeye özen gösterin. Biberleri yukarıdan aşağıya doğru uzunlamasına ikiye kesin. İç harcı doldurabilmek için

boş bir "çanak" elde edinceye kadar içerisindeki tohumları ve zarları temizleyin. Siz iç harcı hazırlarken biberler bir kenarda beklesin.

30 santimetrelik geniş bir kızartma veya sote tavasına zeytinyağını dökün ve orta ila yüksek ateşte ısıtın. Soğanları ilave edin, yumuşayana ve saydamlaşana kadar yaklaşık 3 dakika boyunca ara sıra karıştırarak pişirin. Eğer soğanlar çok hızlı pişiyorsa, ısıyı orta seviyeye düşürün. Sarımsağı, şili biberini, kimyonu, tatlı kırmızıbiberi ve mercanköşkü ekleyip 1-2 dakika pişirin. Kabakları ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 3-4 dakika daha pişirin.

Dana kıymayı tavaya ekleyin ve tahta bir kaşık yardımıyla parçalayarak ve yanmasını önlemek adına karıştırarak hiç pembelik kalmayana kadar yaklaşık 8-10 dakika pişirin. Domatesleri ilave edin, domatesler parçalanana ve lezzetler birbirine karışana kadar yaklaşık 8-10 dakika daha pişirin. Tuz, karabiberi ve taze otları ilave edin.

Hazırladığınız iç harçla 8 yarım biberi doldurun. Biberleri büyük bir güveç kabına koyun, üzerini aluminyum folyoyla örtün ve fırında yaklaşık 30 dakika veya iç harcın ortasına batırılan dijital termometre 75 dereceyi gösterene kadar pişirin.

Kişi başına 2 yarım biber servis edin. 1 kaşık Peynirsiz Sos'la (411. sayfaya bkz.) veya avokado ve domatesli yeşil bir salatayla servis edebilirsiniz.

Bu yemeği önceden hazırlamak istiyorsanız, biberleri kapalı bir kaba koyun. Bu şekilde 3 güne kadar buzdolabında saklayabilirsiniz. Pişirmek istediğiniz zaman oda sıcaklığına getirin ve yukarıda anlattığım gibi pişirin. Pişmiş biberler veya arta kalan yemek, kapaklı bir cam kapta veya saklama kabında 3 güne kadar buzdolabında saklanabilir.

Porsiyon başına besin analizi (2 yarım biber dolması): 410 kalori, 25 gram yağ, 8 gram doymuş yağ, 75 miligram kolesterol, 6 gram lif, 25 gram protein, 21 gram karbonhidrat, 390 miligram sodyum.

Porsiyon başına besin analizi (2 yarım biber dolması ve 1 kaşık dolusu sos): 450 kalori, 28 gram yağ, 10 gram doymuş yağ, 75 miligram kolesterol, 6 gram lif, 26 gram protein, 23 gram karbonhidrat, 425 miligram sodyum.

Çeşnili Kuzu Kıymalı ve Sebzeli Çoban Turtası

Bu çeşnili kuzu kıymalı basit güveç, dana ve bizon kıymayla da çok güzel oluyor. Üst kısmı geleneksel yüksek karbonhidratlı patates püresi gibi görünse de aslında karnabaharları püre haline getiriyoruz. Bu değişikliği çok seveceksiniz!

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 40 dakika

- 2 baş karnabahar (veya 1 kilogram paketli karnabahar çiçekleri)
- 60 mililitre sızma zeytinyağı
- 1 orta boy soğan, doğranmış
- 4 sap kereviz, doğranmış
- 1 büyük kırmızı dolmalık biber, tohumları çıkarılmış ve doğranmış
- 3 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 500 gram kuzu kıyma (%15 yağ)
- 2 çay kaşığı tatlı kırmızıbiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- Bir tutam Arnavut biberi
- İsteğe bağlı: çeyrek çay kaşığı safran
- Yarım çay kaşığı, artı 1 tutam deniz tuzu

- Çeyrek çay kaşığı, artı 1 tutam öğütülmüş karabiber
- Bir tutam toz sarımsak
- 2 küçük kabak (375 gram), uçları kesilmiş, boylamasına dörde bölünmüş ve küp küp doğranmış
- 1 adet (425 gramlık) doğranmış domates konservesi (süzmeyin)
- 3 yemek kaşığı taze kişniş yaprağı, doğranmış

Fırını önceden 180 derecede ısıtın.

Kök kısmını karnabahardan ayırın ve başları küçük çiçeklere ayırın. Büyük bir tencereyi (6 litrelik) 4-5 santimetre derinliğinde suyla doldurun ve buharda pişirme aparatınızı yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatın ve suyu kaynatın. Buhar kapaktan dışarıya çıkmaya başladığında çiçek çiçek ayırdığınız karnabaharları koyun ve kapağı tekrar kapatın. Ocağınızı orta sıcaklığa getirin, oldukça yumuşak, bıçağın ucu batırılabilir hale gelene kadar yaklaşık 12-14 dakika pişirin.

Karnabaharlar buharda pişerken kuzu kıymayı ve sebzeleri pişirmeye başlayın.

Başka bir büyük tencerede (5-6 litrelik), 2 yemek kaşığı yağı orta ila yüksek ateşte ısıtın. Soğanı ve kerevizi ekleyip yumuşayana kadar yaklaşık 4 dakika pişirin. Doğranmış sarımsakları ekleyip 1 dakika daha ara sıra karıştırarak pişirin. Sarımsaklar esmerleşmeye başlarsa ısıyı düşürün. Kuzu kıymayı ekleyin ve tahta bir spatula veya kaşık yardımıyla parçalara ayırın. Kıymayı pembe bir yeri kalmayana kadar yaklaşık 4 dakika pişirin. Tatlı kırmızıbiberi, kimyonu, kişnişi, tarçını, Arnavut biberini ve (kullanacaksanız) safranı ekleyin. Kıymayı ve baharatları karıştırın ve lezzetlerinin ortaya çıkması için 2-3 dakika daha pişirin.

Karnabaharlar yumuşadığında süzün ve çelik bıçaklı mutfak robotunuzun haznesine yerleştirin. Kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını, yarım çay kaşığı tuzu, çeyrek çay kaşığı karabiberi ve toz sarımsakları ekleyip pürüzsüz bir püre kıvamına gelene kadar karıştırın.

Kuzu kıymanın olduğu tencereye kabakları ekleyin, sonrasında domatesleri sularıyla beraber ilave edin. Kişniş, tuz ve karabiber ilave edin. 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin.

Kuzu etini ve sebzeleri 2 litrelik bir fırın kabına alın. Düz bir tabaka oluşturun, 680 gram karnabahar püresini ilave edin ve üzerini düzeltin.

20 dakika kadar üzeri açık bir şekilde fırında pişirin. İç sıcaklığı dijital termometreyle ölçüldüğünde 75 derece olmalıdır. Kenarlar da hafifçe kızaracaktır.

Güveci dört sığ tabağa bölüştürüp sıcak servis edin.

Arta kalanları üzerleri kapalı bir şekilde 3 güne kadar buzdolabında saklayabilirsiniz. Bu güveç pişirmeden 1-2 gün önce hazırlanabilir. Pişmemiş güvecin üzerini örtüp dolapta muhafaza edin, pişirmek istediğinizde oda sıcaklığına getirin, sonra da anlattığım şekilde pişirin.

Porsiyon başına besin analizi (güvecin çeyreği): 550 kalori, 39 gram yağ, 14 gram doymuş yağ, 85 miligram kolesterol, 9 gram lif, 26 gram protein, 29 gram karbonhidrat, 430 miligram sodyum.

Guakamole ve Dana Etli, Baharatlı Taco Wrap

Üzerlerine kremamsı guakamole yayılmış ve baharatlı dana eti kondurulmuş ve lahana, domates ve kişnişle donatılmış, son olarak da mayhoş misket limonu suyuyla süslenmiş çıtır marul yaprakları hiç de ağır olmayan, harika bir öğle yemeğine dönüşüyor. Eğer minik marul yaprakları kullanıyorsanız kişi başına 6 yaprağa veya 3 baş minik marula ihtiyacınız olacak. İpucu: Avokadonun en besleyici kısmı kabuğun hemen altındaki kısımdır, bu yüzden avokadoları olabildiğince ince soyun.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 10 dakika

- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 küçük soğan, doğranmış (50 gram)
- 4 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- Yaklaşık 700 gram otla beslenmiş dana kıyması (%15 yağ)
- 2,5 çay kaşığı toz şili biberi
- 1 yemek kaşığı, artı yarım çay kaşığı kimyon
- 1,5 çay kaşığı kişniş
- İsteğe bağlı: bir tutam toz jalapeño biberi
- Çeyrek çay kaşığı, artı bir tutam deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı, artı bir tutam öğütülmüş karabiber
- 1 büyük avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve doğranmış
- 4 misket limonu, 2'sinin suyu sıkılmış, diğer 2'si ise süslemek için dörde bölünmüş
- 12 yağlı marul veya minik marul yaprağı
- Çeyrek küçük baş yeşil veya kırmızı lahana, rendelenmiş veya ince ince doğranmış
- 2 Roma domatesi, tohumları çıkarılmış ve doğranmış
- Yaklaşık çeyrek demet taze doğranmış kişniş yaprakları

30 santimetrelik büyük bir paslanmaz çelik tavayı orta ateşte ısıtın ve zeytinyağını ekleyin. Yağ ısındığında doğradığınız soğanı ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 1-2 dakika pişirin. Sarımsağı ekleyin ve 30 saniye daha karıştırarak pişirin. Dana kıymayı ilave edin, tahta bir spatula veya kaşık yardımıyla parçalayın. Pembe bir yeri kalmayıncaya kadar yaklaşık 2 dakika pişirin. Şili biberini, 1 yemek kaşığı kimyonu, kişnişi ve (kullanacaksanız) toz jalapeño biberini ilave edin. Baharatların lezzetlerini bırakmaları için karıştırarak 1-2 dakika daha pişirin. Çeyrek çay kaşığı tuz ve çeyrek çay kaşığı

karabiber ekleyin, ardından etleri ocaktan alın ve orta boy bir kâseye koyun. Kâse bir kenarda dursun.

Guakamole yapmak için avokadoyu küçük bir kâseye koyun. Misket limonunun suyunu sıkın, kalan yarım çay kaşığı kimyonu ekleyin ve bir çatal yardımıyla pürüzsüz bir hale gelene kadar ezin. Bir tutam deniz tuzu ve öğütülmüş karabiber ekleyin.

Marul yapraklarını 4 tabak arasında paylaştırın. Guakamoleyi marul yapraklarına yayın. Üzerlerine çeşnili dana kıymayı, daha sonra da doğranmış lahana, domates ve kişnişi bölüştürün. Birer misket limonu dilimiyle servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (çeşnili dana kıyma karışımının ve sebzelerin çeyreği, 3 marul yaprağı): 600 kalori, 43 gram yağ, 15 gram doymuş yağ, 110 miligram kolesterol, 9 gram lif, 35 gram protein, 25 gram karbonhidrat, 290 miligram sodyum.

DENİZ ÜRÜNLERİ

Kabak Noodle ile Hindistan Cevizli, Körili Midye

Bu zengin aromalı, Hint esintili deniz ürünleri tabağı köri, zencefil, Hindistan cevizi sütü ve misket limonu lezzetleriyle bir araya geliyor. Taze midye satın alırken midyelerin kapalı olmalarına dikkat edin veya dokunduğunuzda kapanıyor olmalılar çünkü bu canlı olduklarını gösterir. Kabukları kırık ya da çatlak olan midyelerden kaçının. Midyeleri aldığınız gün tüketin. Buzdolabında nemli kâğıt havlular örtülmüş buzların üzerinde muhafaza edin. Midyelerin boğulmasına sebep olacağından, ağzı kapalı bir plastik torbada saklamayın. Midyeleri pişirmeden hemen önce yıkayın.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

KABAK NOODLE İÇİN:

- 4 büyük kabak (yaklaşık 1 kilogram)
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı

MİDYELER İÇİN:

- Yaklaşık 2 kilogram midye
- 2 pırasa
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 4 diş sarımsak, ince doğranmış
- 2 yemek kaşığı köri tozu
- 3-7 cm taze zencefil, soyulmuş ve güzelce rendelenmiş (1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı)
- İsteğe bağlı: bir tutam pul biber (acılık katması için)
- 500 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 60 mililitre taze sıkılmış misket limonu suyu

- 2 yemek kaşığı doğranmış kişniş veya maydanoz yaprağı
- Deniz tuzu ve öğütülmüş karabiber

Kabakların uçlarını kesin. Spiral bir sebze dilimleyici kullanarak kabakları uzun ince noodle'lara dönüştürün. Bir kâseye koyun ve bir kenarda bekletin.

Midyeleri lavobada bir süzgecin içine koyun ve soğuk suyla iyice durulayın. Temiz değillerse dışlarındaki kalıntıları temizlemek için ovalayın. Kabukları kırık olanları atın ve geriye kalan midyeleri süzün. Parmaklarınızla, kabuklar arasında ip gibi olan "sakalları" çekip alın ve atın.

Pırasanın koyu yeşil kısımlarını ve kök ucunu kesin, sadece beyaz ve açık yeşil kısımlarını bırakın. Pırasayı uzunlamasına ikiye bölün, toprak veya kirleri temizlemek için soğuk suyun altında durulayın. Pırasayı enlemesine ince parçalar halinde doğrayın. 180 gram kadar pırasaya ihtiyacınız olacak.

Midyeleri bir kerede pişirmek için bir adet 10-12 litrelik (veya iki adet 5-6 litrelik), sıkı kapaklı tencereye ihtiyacınız olacak. Midyeleri iki grup halinde pişirecekseniz, tüm sebze suyu malzemelerini de ikiye bölün. Tencereye Hindistan cevizi yağı ekleyin ve orta ila düşük ateşte ısıtın. Pırasaları ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 2 dakika pişirin. Sarımsakları ekleyin ve 1 dakika daha pişirin. Köri tozu, zencefil ve pul biberi de ilave edin. Baharatların kokusu çıkana kadar 1-2 dakika daha pişirin.

Hindistan cevizi sütünü ve misket limonu suyunu ekleyin. Lezzetleri iyice birbirine karıştırmak için 2 dakika daha pişirin.

Midyeleri sebze suyuna ekleyin, tencerenin kapağını kapatın ve ısıyı orta ateşe getirin. Buhar kapaktan taşmaya başladığında ısıyı azaltın ve midyeleri yaklaşık 5 dakika kadar pişirin.

Midyeler pişerken orta boy bir tavada 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağını orta ila yüksek ateşte ısıtın. Kabak noodle'ları ekleyin ve yaklaşık 3 dakika pişirin. Ocağı kapatın, noodle'ları süzün, üzerlerini kapatıp sıcak tutun.

Midyelerin açık olup olmadığını görmek için tencereyi kontrol edin. Değilse, bir iki dakika daha pişirmeye devam edin. Midyeler açıldığında kişniş serpiştirin. Midyeleri tencereden alın ve açılmayan midyeleri atın. Yemekle birlikte servis etmek için pişirme suyunu saklayın. İlk midye grubu pişirildiğinde, pişmiş midyeleri folyoyla kaplı büyük bir kaseye koyun ve 90 derecede fırında veya ısıtma çekmecesinde sıcak tutun; tarifi kalan midyelerle de aynı şekilde tekrarlayın.

Servis etmek için midyeleri geniş sığ kâselere bölüştüreceğiniz sıcak noodle'ların üzerine yerleştirin. Noodle ve midyelerin üzerine pişirme suyunu dökün. Atılacak kabuklar için sofrada boş bir kâseniz olsun. Midyeleri ve kabakları bitirdikten sonra pişirme suyunu çorba gibi içebilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (220 gram kabak noodle, 20-25 midye): 560 kalori, 38 gram yağ, 29 gram doymuş yağ, 65 miligram kolesterol, 4 gram lif, 33 gram protein, 30 gram karbonhidrat, 690 miligram sodyum.

Sote Susamlı Lahana ile Beş Baharatlı Kızarmış Somon

Asya lezzetleriyle kolay bir akşam yemeği için tarçın, yıldız anason, zencefil, karanfil ve beş Çin baharatı karışımı yabani somonun zenginliğine çok yakışıyor. Susamlı lahana da Poşe Tavuk Göğsü'yle (368. sayfaya bkz.) oldukça iyi gidiyor.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika

SOMON İÇİN:

- 800 gram yabani somon, derisi alınmış ve 4 fileto halinde doğranmış
- Yarım çay kaşığı toz sarımsak
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı beş Çin baharatı
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı kızarmış susam yağı, süslemek için

SUSAMLI LAHANA İÇİN:

- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 6 adet taze soğan, ince ince doğranmış
- 4 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 5 santimetrelik taze zencefil parçası, soyulmuş ve güzelce rendelenmiş (1 yemek kaşığı)
- 1 baş yeşil lahana (yaklaşık 700 gram), ikiye bölünmüş, ayıklanmış ve ince ince doğranmış
- 1 yemek kaşığı düşük sodyumlu tamari
- 2 yemek kaşığı susam (veya çörek otu)
- 2 yemek kaşığı taze doğranmış kişniş veya maydanoz (yaklaşık çeyrek demet)

Fırınınızı önceden 220 derecede ısıtın.

Somon filetolarını etli tarafları yukarı gelecek şekilde yatırın, keskin ve ince bir bıçak kullanarak koyu mor kan çizgileri gördüğünüz yerleri kesin. Bu kan çizgilerini atmak somonun tadını hafifletmeye yardımcı olacaktır.

Her bir somon filetoya toz sarımsak, tuz ve beş Çin baharatından serpiştirin. Bir kenara koyun.

Lahanayı pişirmek için büyük bir tavayı veya kızartma tavasını (30-35 santimetrelik) orta ateşte ısıtın. Hindistan cevizi yağını ilave edin. Yağ ısındığında taze soğanları, sarımsağı ve zencefili ekleyin. Yaklaşık 1 dakika karıştırarak pişirin. Gerekirse sarımsakların ve

zencefilin yanmaması için ısıyı azaltın. Doğradığınız lahanaları tavaya ekleyin. Lahananın miktarı gözünüze çok fazla gelebilir ancak pişince azalacaktır. Hindistan cevizi yağına bulayabilmek için lahanaları çevirin ve pişirin. Lahanalar yumuşayana kadar pişirmeye devam edin.

Lahanalar yumuşadığında ve söndüğünde tamariyi ekleyin, susam tohumlarını serpin ve kişnişi ilave edin. Somonları pişirirken lahanayı sıcak tutun.

Somonları pişirmek için yağladığınız 25-30 santimetrelik bir demir döküm tavayı iyice ısınana kadar yaklaşık 4-5 dakika ısıtın. Yağı tavaya dökün, ardından baharatlı tarafları aşağı gelecek şekilde somon filetoları ekleyin. Somonlar altın rengine dönünceye ve çıtırlaşana kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin ve baharatları yakmamaya dikkat edin. Filetoları baharatlı tarafları yukarı gelecek şekilde ters çevirin ve tavayı fırına yerleştirin. 3'er santimetrelik somon filetoları 2-3 dakika fırında kızartın.

Bir fırın eldiveni yardımıyla sıcak tavayı fırından alın ve somon filetoları lahanaların üzerinde servis edin ve susam yağı gezdirin. Arta kalanları sıkı kapaklı cam saklama kaplarına koyun. Somonun en lezzetli olduğu zaman aynı gündür, lahanayı ise 3 güne kadar saklayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (yaklaşık 170 gramlık somon, 190 gram lahana): 440 kalori, 23 gram yağ, 11 gram doymuş yağ, 75 miligram kolesterol, 5 gram lif, 41 gram protein, 15 gram karbonhidrat, 440 miligram sodyum.

Susamlı Kuşkonmaz ile Teriyaki Soslu Karabalık

Karabalık ipeksi, dolgun bir ete ve somondan neredeyse iki kat daha fazla sağlıklı omega 3 yağına sahiptir. Kuyruk kısmından değil, parçanın daha kalın ucundan kesilmiş filetolardan isteyin. Mirin,

marketinizin Asya ürünlerinin yer aldığı bölümünde bulabileceğiniz Japon mutfağının tatlı pirinç şarabıdır. Sadece su, pirinç, koji pirinci ve deniz tuzu (Eden gibi) kullanılmış bir marka seçin ve glikoz şurubu, mısır şurubu veya diğer ilave şekerle yapılmış her türlü markayı es geçin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika (marine süresi de dâhil)
Pişirme süresi: 10 dakika

- 120-170 gram karabalık fileto
- 3 yemek kaşığı düşük sodyumlu tamari
- 3 yemek kaşığı mirin
- 4-5 santimetrelik taze zencefil parçası, soyulmuş ve iyice rendelenmiş (1 yemek kaşığı)
- 3 misket limonu, 2'sinin suyu sıkılmış, 1 tanesi dörde bölünmüş
- 2 diş sarımsak, ince ince doğranmış veya rendelenmiş
- 500 gram kuşkonmaz
- 1 yemek kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam öğütülmüş karabiber
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı susam yağı
- 2 çay kaşığı susam (veya çörek otu)

Fırınınızı önceden 200 derecede ısıtın.

Balık filetolarını deri tarafları yukarı bakacak şekilde tek bir kat halinde dizebileceğiniz kadar geniş bir düz cam güveç kabına yerleştirin. Küçük bir kâsede veya büyük bir cam ölçüm kabında tamariyi, mirini, zencefili, misket limonu suyunu ve sarımsakları çırpın. Marine sosunuzu filetoların üzerine dökün, filetolarınızı kaldırın ki sosunuz altına da girebilsin. Marine olmaları için balıkları 30 dakika boyunca oda sıcaklığında bekletin.

Balıklar marine olurken kuşkonmazları hazırlayın. Sert uçlarını koparın ve folyo kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin. Hindistan cevizi yağına bulayın, tuz ve karabiber serpiştirin.

Balıklar marine edildiğinde süzün ve karışımı atın. Kalan Hindistan cevizi yağını 27-30 santimetrelik bir yapışmaz tavaya alın ve orta ateşte ısıtın. Yağı tavaya yayın. Tava ısındığında balıkları derileri aşağı bakacak şekilde yerleştirin ve 2 dakika boyunca mühürleyin. Balıkları çevirin ve 2 dakika daha kızartın. Derilerini soyup atın.

Balıkları ve kuşkonmazları fırına koyun ve 3-5 dakika kızartın. Bu süre filetoların kalınlığına göre değişecektir. 3 santimetre kalınlığındaki filetoların pişmesi 5 dakikayı bulabilir. Balıkların iç ısıları dijital termometrede 60 dereceyi gösterdiğinde hazır olmuşlar demektir. Etler ayrılmaya, neredeyse dökülmeye başlayacak ve içi inci gibi beyaz bir renk alacak. Kuşkonmazların pişme süreleri de kalınlıklarına göre değişecektir. Keskin bir bıçağın ucuyla delinebilir ve yumuşak ila çıtır bir hale geldiğinde hazır olmuşlar demektir.

Servis etmek için balık ve kuşkonmazı bir tabağa koyun, her filetonun üzerine 1 çay kaşığı susam yağı gezdirin. Kuşkonmazların üzerine de yarımşar çay kaşığı susam serpin. Dilerseniz balığın üzerine sıkmak için çeyrek misket limonu dilimiyle servis edebilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (170 gram karabalık, 125 gram kuşkonmaz): 480 kalori, 35 gram yağ, 9 gram doymuş yağ, 85 miligram kolesterol, 3 gram lif, 27 gram protein, 15 gram karbonhidrat, 510 miligram sodyum.

Badem Ezmeli Dip Sos ile Asya Usulü Zencefilli Karides

Karidesler oldukça hızlı ve kolay bir akşam yemeği fırsatı sunarlar hatta pembe renge büründüklerinde size hazır oldukları mesajını verirler. Kremamsı misket limonu aromalı sos, yağsız karidese ol-

dukça zengin bir lezzet verir. Baharat koleksiyonunuzu genişletmek için bu tarifi bir de Sichuan biberiyle deneyin. Yemişlere alerjisi olan okuyucular kaju ezmesi yerine tahin kullanabilirler. Zencefili güzelce rendelemek için Microplane ince uçlu rende kullanın.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20-30 dakika (marine süresi de dâhil)
Pişirme süresi: 10 dakika

KARİDES İÇİN:

- 60 mililitre taze sıkılmış misket limonu suyu
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı, rendelenmiş
- 5 santimetrelik taze zencefil parçası, soyulmuş ve güzelce rendelenmiş (1 yemek kaşığı)
- 3 diş sarımsak, soyulmuş ve ince ince doğranmış
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Yaklaşık 700 gram büyük boy karides, soyulmuş ve ayıklanmış

SOSU İÇİN:

- 60 mililitre, artı 1 yemek aşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- 60 gram kremamsı çiğ badem ezmesi
- 2 yemek kaşığı tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı, eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- 2 çay kaşığı çeşnisiz pirinç sirkesi

Tüm karideslerin sığabileceği bir kapta misket limonu suyunu, yağı, zencefili, sarımsağı, tuzu ve karabiberi iyice karıştırın (Not: Hindistan cevizi yağı serin havalarda katılaşabilir ve bu, sıvı bir marine sosundansa daha macun kıvamında bir sosa neden olabilir.) Kari-

desleri kâseye ekleyin ve marine sosuna bulayın. Daha sonrasında 20-30 dakika boyunca oda sıcaklığında bekletin.

Karidesler marine olurken dip sosu hazırlayın. Küçük bir kaba misket limonu suyunu, badem ezmesini, Hindistan cevizi sütünü, Hindistan cevizi yağını ve sirkeyi ekleyip pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Fırın tepsisini ısı kaynağının yaklaşık 10 santimetre altına yerleştirerek ızgarayı önceden ısıtın. Karidesleri folyo kaplı bir fırın tepsisine tek bir kat olacak şekilde yerleştirin. Karidesleri bir tarafları pembeleşene kadar yaklaşık 3-4 dakika pişirin, ardından ters çevirin ve yaklaşık 1 dakika daha diğer tarafları da pembeleşene kadar pişirin. Karidesler çok hızlı pişer, bu yüzden ızgaradan uzaklaşmayın. Bu süre, karideslerin ve ızgaranızın büyüklüğüne göre değişecektir (Not: Karides ayrıca şişe dizilerek ve iyice yağlanmış bir ızgara tavasında da pişirilebilir veya ızgara yapılabilir). Otlu Karnabahar "Pilavı" (418. sayfaya bkz.) üzerine dip sostan dökerek servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (12 karides, 2 yemek kaşığı sos): 370 kalori, 23 gram yağ, 13 gram doymuş yağ, 275 miligram kolesterol, 2 gram lif, 38 gram protein, 7 gram karbonhidrat, 390 miligram sodyum.

Makademya Fındığı ve Hindistan Cevizi Kaplı Balık Fileto

Tereyağı kıvamlı makademya fındığı ve Hindistan cevizi, pişmiş balık filetolarında çıtır çıtır bir kabuk oluşturur.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 15 dakika

- 80 gram iyice dövülmüş çiğ makademya fındığı (mutfak robotunuzda çekin)
- 25 gram, artı 2 yemek kaşığı şekersiz rendelenmiş Hindistan cevizi
- 4 adet 170 gramlık derisiz pisi balığı veya mezgit fileto
- 4 yemek kaşığı organik mayonez (ev yapımı seçenek için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- 1 limon, dörde bölünmüş

Fırınınızı önceden 220 derecede ısıtın.

Küçük bir kâsede makademya fındığını ve Hindistan cevizini karıştırın. Fırın tepsisini folyoyla kaplayın, üzerine de ızgara telini yerleştirin ve yapışmayı önlemek için üzerini bir fırça yardımıyla yağlayın veya yapışmayı önleyici bir sprey kullanın. Filetoları üzerine dizin. Her balık filetosuna 1 yemek kaşığı mayonez sürün ve her filetonun üzerine tuz, karabiber ve sarımsağı eşit dağıtarak serpiştirin. Her bir filetoyu eşit bir şekilde makademya fındıklı ve Hindistan cevizli karışıma bulayın.

Balıkları yaklaşık 12 dakika veya üstleri altın rengi olana kadar pişirin. Bu süre filetoların kalınlığına göre değişebilir. İç sıcaklıkları dijital bir termometreyle ölçüldüğünde 60 derece olmalıdır.

Balıkları üzerlerine sos olarak porsiyon başına 1 çorba kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı gezdirerek ve sıkmak için 1 çeyrek limon dilimi eşliğinde servis edin. Bu öğünü üzerlerine sıcak, eritilmiş Hindistan cevizi yağı gezdirilmiş tatlı bezelye veya fırında kızartılmış kuşkonmazla tamamlayabilirsiniz. (308. sayfadaki "Sebzeler Nasıl Pişirilir?" kısmına bkz.)

Porsiyon başına besin analizi (170 gram balık, 1 yemek kaşığı yağ): 500 kalori, 39 gram yağ, 14 gram doymuş yağ, 95 miligram kolesterol, 3 gram lif, 33 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 250 miligram sodyum.

Limonlu, Kaparili Salata ile Izgara Deniztarağı

Bu kolay ve hızlı akşam yemeği için bulabileceğiniz en büyük deniztaraklarından satın alın. İnci beyazı renginde ve "kuru" olan, aynı boyutlarda, eti hafif nemli ve sert olan deniztaraklarından arayın. Deniztarakları asla balık gibi değil, okyanus gibi ferah kokmalıdır. Ayrıca tarifteki salata sosu, tavuk veya balığa oldukça yakışıyor.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika (ayrıca eğer kullanılıyorsa bambu şişlerin ıslatılma süresi)
Pişirme süresi: 15 dakika

SALATA SOSU İÇİN:

- 60 mililitre taze limon suyu
- 60 mililitre sızma zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 1 yemek kaşığı kapari, durulanmış ve süzülmüş
- 2 çay kaşığı arpacık soğanı, ince ince doğranmış
- 2 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam öğütülmüş karabiber
- Bir yemek kaşığı taze maydanoz veya kişniş yaprağı, ince ince doğranmış

DENİZTARAKLARI İÇİN:

- İsteğe bağlı: 10-25 santimetrelik bambu veya metal şişler

- Yaklaşık 700 gram büyük deniztarağı
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak

Tüm salata sosu malzemelerini küçük bir kâsede çırpın ve sos olarak deniztarakları ve sebzelerle servis etmek üzere bir kenara koyun.

Eğer bambu şişlerden kullanıyorsanız şişleri yakmamak için ızgara yapmadan önce içinde ılık su olan sığ bir tavanın içinde yaklaşık 20-30 dakika bekletin. Yanlarda küçük çıkıntılar halinde olan küçük sert kasları temizleyerek deniztaraklarını hazırlayın (parmaklarınızla koparabilirsiniz). Bambu şişler ıslatıldıktan sonra deniztaraklarını dört parçaya bölün ve her birini bir şişe geçirin. Eğer deniztarakları büyükse iki şişi araya biraz mesafe koyup geçirmek, ızgara yaparken daha dengede durmalarını sağlar. Bir fırça yardımıyla taraklara hafifçe zeytinyağı sürün, ardından tuz, karabiber ve toz sarımsak serpin.

Izgarada pişirmek için: Izgarayı 5 dakika boyunca yüksek ateşte ısıtın ve ardından tel bir fırçayla iyice temizleyin. Pamuklu bir kâğıt havluyu bir çorba kaşığı yağa batırın ve bir maşa kullanarak deniztaraklarının yapışmasını önlemek için yağlı kâğıt havluyu ızgaraların üzerinde gezdirin. Isıyı orta dereceye düşürün. Şişlenmiş deniztaraklarını ızgaraya yerleştirin ve her iki tarafını da 2-3 dakika pişirin. Bu süre deniztaraklarınının boyutuna göre değişebilir. Ne kadar büyüklerse, pişmeleri o kadar uzun sürer.

Ocakta pişirmek için: Yapışmaz bir tavayı yüksek ateşte ısıtın ve tavayı bir fırça kullanarak 1-2 çay kaşığı zeytinyağıyla yağlayın. Deniztaraklarını tavaya koyun ve boyutlarına bağlı olarak yaklaşık 3-4 dakika iyice çıtırlaşana kadar pişirin. Deniztaraklarını çevirin ve 1 dakika daha pişirin.

Not: Deniztarakları çok çabuk pişer. Fazla pişirmeyin yoksa yumuşak değil, lastik gibi olurlar. Orta kısımları çok az opaklaşana kadar pişirin.

Üzerlerine 2 yemek kaşığı salata sosu gezdirip sıcakken servis edin. Üzerine 1 yemek kaşığı ekstra salata sosu veya 2 çay kaşığı zeytinyağı ve bir limon suyu gezdirilmiş bebek brokoliler koyarak tamamlayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (170 gram deniz tarağı, 2 yemek kaşığı salata sosu): 310 kalori, 19 gram yağ, 3 gram doymuş yağ, 55 miligram kolesterol, 0 gram lif, 29 gram protein, 6 gram karbonhidrat, 40 miligram sodyum.

Limonlu Aioli Soslu Somon Fileto Buğulama

Buğulama, somon pişirmenin hızlı, kolay ve besleyici bir yoludur. Sıcak veya soğuk servis edilebilir, böylece ofise veya herhangi bir yere kolaylıkla taşınabilir. Somonu önceden buğulayıp soğutabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 10 dakika

BUĞULAMA SUYU İÇİN:

- 1 litre filtrelenmiş su
- 1 defne yaprağı
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 3 dal taze kekik
- 1 havuç, kabaca doğranmış
- 1 sap kereviz, kabaca doğranmış
- Yarım küçük soğan, kabaca doğranmış
- 1 büyük limon, dörde bölünmüş

LİMONLU AİOLİ SOSU İÇİN:

- 115 gram organik mayonez (ev yapımı seçenek için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 1 limonun suyu ve kabuğunun rendesi
- 1 diş sarımsak, ince ince doğranmış veya rendelenmiş
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam beyazbiber

SOMON İÇİN:

- 4 adet 170 gramlık derisiz somon fileto
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

5-6 litrelik bir tencereye tüm buğulama suyu malzemelerini koyun. Böldüğünüz limonları sıkın ve kabuklarını da tencereye ilave edin. Tencereye metal veya yapışmaz silikon bir buharda pişirme aparatı yerleştirin. Tenceredeki suyun seviyesi aparatın seviyesinde veya bu seviyenin altında olmalıdır. Suyu kaynatın. Isıyı düşürün, tencerenin kapağını kapatın ve lezzetlerin birbirine karışması için suyu 15 dakika kadar bu şekilde kaynatın.

Su kaynarken tüm aioli malzemelerini küçük bir kâsede pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar karıştırın. Somonla birlikte servis etmek üzere bir kenara koyun.

Somon filetolarının üzerlerine tuz ve karabiber serpin. Somon filetolarını tek bir kat şeklinde buharda pişirme aparatının üzerine dizin ve tencerenin kapağını kapatın. Somonları yaklaşık 5-6 dakika veya dijital termometreyle ölçüldüğünde iç ısıları 60 dereceyi görene kadar pişirin. Filetolar açık pembe ila turuncu renkte olacaktır.

Somonları sıcak veya soğuk olarak kişi başına iki yemek kaşığı limonlu aioli sosuyla servis edin. Limonlu, Brokolili Lahana Salatası'yla (421. sayfaya bkz.) da tamamlayabilirsiniz. Somonları önceden pişirip soğutabilirsiniz veya arta kalanları buzdolabında

sıkı kapaklı bir cam kapta saklayabilirsiniz. En güzel lezzeti almak için ilk 2 gün içerisinde tüketin.

Porsiyon başına besin analizi (170 gram somon, 2 yemek kaşığı aioli sosu): 450 kalori, 31 gram yağ, 5 gram doymuş yağ, 125 miligram kolesterol, 0 gram lif, 38 gram protein, 2 gram karbonhidrat, 310 miligram sodyum.

ÇORBALAR VE YAHNİLER/GÜVEÇLER

Dr. Hyman'ın Sebzeli Kemik Suyu Tarifi

Miktar: 1,7-2 litre
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 15-27 saat (ne kadar pişirmek istediğinize bağlı, bu süreye en az 3 saatlik soğuma süreci de dâhil)

- Kemik suyu için 2 kilogram sığır, kuzu, bizon, geyik, tavuk, hindi veya ördek kemiği (kasabınızdan organik veya otla beslenen hayvanların kemiklerinden isteyin)
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 havuç, kabaca doğranmış
- 2 sap kereviz, kabaca doğranmış,
- 1 orta boy soğan, doğranmış
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 2 defne yaprağı
- 1 demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı deniz tuzu
- 2 litre filtrelenmiş su

Kemikleri bir yavaş pişiriciye yerleştirin ve tüm kemiklere gelecek şekilde sirkeyi dökün. İçine sebzeleri, otları ve tuzu ekleyin. Suyu ilave edip karıştırın. Pişiricinizi düşük seviyeye getirin ve 12-24 saat pişirin.

Kemik suyu hazır olduğunda kemikleri, sebzeleri ve otları atın. İçerisindeki tüm katı malzemeleri çıkarabilmek için kemik suyunu süzgeçten geçirerek bir cam kaba veya 4 litrelik bir kavanoza dökün. Kemik suyunu gece boyunca en az 3 saat buzdolabında soğutun. Yağ ayrılacak, üste çıkacak ve opak beyaz bir tabaka oluşturacaktır. Yağ biriktiğinde fazla olan bu yağı, kemik suyunun üzerinden alıp atın.

Servis etmek için kemik suyunu orta ila düşük ateşte ara sıra karıştırarak ısıtın (jelatine benzeyecektir). Ardından 1 bardağa 250 mililitre dökün ve tadını çıkarın veya tavuk ya da dana etli çorbalarınızda kullanın.

Artan kemik suyunu buzdolabında ağzı sıkı kapalı bir kapta 4 güne kadar veya dondurucuda 9 aydan bir yıla kadar saklayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (250 mililitre kemik suyu): 72 kalori, 6 gram yağ, 3 gram doymuş yağ, 22 miligram kolesterol, 0 gram lif, 6 gram protein, 1 gram karbonhidrat, 269 miligram sodyum.

Karayip Usulü Baharatlı Tempeh Yahnisi

Malzeme listesinin uzunluğu gözünüzü korkutmasın. Listenin çoğu baharat! Tempeh, soya fasulyesinden yapılan, kek formunda çok güçlü bir bitkisel protein kaynağıdır. Bu yahni, tüm bu harika Karayip lezzetlerini özümsemiş yemişli bir tada ve kıvama sahiptir. Marketlerinizin soğuk süt reyonlarında bulabilirsiniz ancak sadece organik olanlarından aldığınızdan emin olun. Hafta içi zamandan kazanabilmek için hafta sonu bir tencere pişirin, soğutun, bir kaba koyun ve hafta içi tadını çıkarın. Kalan yemekleri biraz daha sulandırmak isterseniz biraz sebze veya tavuk suyu ya da sadece su ekleyebilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30 dakika
Pişirme süresi: 30 dakika

- 2 paket (225 gram) organik (tahılsız) tempeh
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 küçük soğan
- 3 sap kereviz

- Yarım küçük turuncu tatlı patates, soyulmuş (140 gram)
- 2 kırmızı dolmalık biber
- İsteğe bağlı: 1 jalapeño biberi
- 4 diş sarımsak
- 1,5 çay kaşığı kimyon
- 1,5 çay kişniş
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Çeyrek çay kaşığı yenibahar
- Çeyrek çay kaşığı rendelenmiş muskat
- Bir tutam Arnavut biberi
- 1 adet (425 gram) doğranmış domates konservesi (süzmeyin)
- 3 misket limonu, ikisinin suyu sıkılmış, biri dörde bölünmüş
- 1 adet (380 gram) tam yağlı Hindistan cevizi sütü konservesi
- 250 mililitre filtrelenmiş su
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Yarım küçük bir demet kişniş, doğranmış

Tempeh'yi paketinden çıkarın ve 4-5 santimetrelik küpler halinde kesin. 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını 5-6 litrelik büyük bir tencerede orta ateşte ısıtın. Yağ ısındığında tempeh'leri ilave edin ve ara sıra karıştırarak altın rengine dönene kadar pişirin. Gerekirse ısıyı orta ila düşük seviyeye getirin. Tempeh kahverengi bir renk aldığında (bu 7-10 dakika sürecektir), bir kâseye aktarın ve bir kenara koyun. Yahniyi pişirmek için aynı tencereyi kullanın.

Tempeh'ler kahverengiye dönerken sebzeleri hazırlayın. Soğanı, kerevizi ve tatlı patatesi küçük parçalar halinde doğrayın. Dolmalık biberlerin saplarını kesin, tohumlarını temizleyin ve küçük parçalar halinde doğrayın. Acısını azaltmak için jalapeño biberlerinin tohumlarını ve zarlarını temizleyin (veya acı seviyorsanız öylece bırakabilirsiniz), ardından jalapeño'ları ve sarımsakları ince ince doğrayın.

2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını bıraktığınız tencereye ekleyin ve orta ateşte ısıtın. Yağ ısındığında soğanları, biberleri ve kerevizi ekleyin, sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin. Jalapeño biberlerini ve sarımsakları ekleyip 1 dakika daha pişirin. Daha sonra diğer tüm baharatları, kimyonu ve Arnavut biberini ilave edin ve baharatların lezzetlerini bırakmaları ve kokularının çıkması için 1-2 dakika daha pişirin.

Sularıyla birlikte domatesleri, tatlı patatesleri ve misket limonu suyunu tencereye ekleyip karıştırın. Hindistan cevizi sütünü ve suyu ekleyin, tempeh'leri tencereye tekrardan koyun. Tencereyi son bir kez daha karıştırın, tuz ve karabiber ekleyin ve kapağını kapatın. Yahniniz köpürmeye başladığında sıcaklığı orta ila düşük seviyeye getirin ve yaklaşık 15-20 dakika veya tatlı patatesler yumuşayana kadar pişirin.

Yahniyi sığ kâselerde, bir parça misket limonuyla ve üzerini kişnişle süsleyerek servis edin.

Arta kalanların soğumasını bekleyin ve sıkı kapaklı cam bir kaba koyun. Yahni 5 güne kadar buzdolabında saklanabilir.

Porsiyon başına besin analizi (400 gram yahni): 600 kalori, 37 gram yağ, 25 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 7 gram lif, 27 gram protein, 34 gram karbonhidrat, 250 miligram sodyum.

Deniztarağı Çorbası

Taze buğulanmış deniztarağı, bu kıvamlı çorbayı çok daha lezzetli bir hale getirir ancak konserve deniztarağı da işinizi görür. Zamandan kazanmak için deniztarağı bir gün öncesinden buharda pişirilebilir, etleri çıkarılabilir ve soğutulabilir. Süt içermeyen bir versiyonu için otla beslenen hayvan tereyağı yerine zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağı kullanın. Taze deniztarağı yerine konserve kullanmak istiyorsanız, süzüldükten sonra net kilosu 340 gram olan konserve-

lerden ve 450 gramlık düşük sodyumlu şişe deniztarağı suyundan satın alın. İçerisinde daha fazla sebze istiyorsanız, salataya 60-80 gramlık pişmiş ve doğranmış körpe taze fasulyelerden ilave edin. Bu tariften 1,7 kilogram çıkıyor, bu yüzden daha sonra da tadını çıkarmak için artacak!

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika
Pişirme süresi: 20 dakika

BUĞULANMIŞ DENİZTARAĞI İÇİN:

- 375 mililitre filtrelenmiş su
- 2 limon suyu
- 2 defne yaprağı
- 4 büyük diş sarımsak, ezilmiş
- 4 dal taze kekik
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- 2 kilogram taze küçük deniztarağı (Manila veya Littleneck)

ÇORBA İÇİN:

- 2 pırasa
- 4 sap kereviz
- 4 yemek kaşığı tuzsuz, otla beslenmiş hayvan tereyağı
- 4 büyük diş sarımsak, ince ince doğranmış
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 2 çay kaşığı doğranmış taze kekik yaprağı
- 500 mililitre buğulamadan elde edilmiş deniztarağı suyu
- 2 adet (380 gram) tam yağlı Hindistan cevizi sütü konservesi
- 1 yemek kaşığı taze doğranmış tarhun veya maydanoz

Suyu, limon suyunu, defne yapraklarını, ezilmiş sarımsakları, kekik ve tuzu sıkı kapaklı (5-6 litrelik) büyük bir tencereye koyun.

Yüksek ateşte kaynama noktasına getirin. Kapağın altından buhar çıkmaya başladığında, deniztaraklarını tencereye dökün ve kapağını tekrar kapatın. Isıyı orta dereceye getirin ve deniztarakları açılıncaya kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Ocağın altını kapatın ve deniztaraklarını süzgeçten geçirerek büyük bir kâseye boşaltın. Açılmamış olan deniztaraklarını, kekikleri, defne yapraklarını ve sarımsakları atın. Suyu daha sonra çorbada kullanmak üzere bir kenara ayırmayı unutmayın! Deniztaraklarının etlerini kabuklarından çıkarıp bir kenara koyun. Kabukları atın.

Çorbayı hazırlamak için önce pırasaları temizleyip doğrayın. Koyu yeşil kısımlarını ve kökünü kesip atın. Uzunlamasına ikiye bölün ve toprak veya diğer her türlü kirden arındırmak için suyun altına tutun. Bir bez veya kâğıt havluyla kurulayın.

Pırasaları bir kesme tahtasının üzerine düz bir şekilde koyun ve enlemesine ince ince doğrayın. Yaklaşık 180 gram olmalı.

Kereviz saplarını kesin, uzunlamasına ince ince dilimleyin, daha sonra enlemesine doğrayın. Yaklaşık 180 gram olmalı.

Tereyağını büyük (5 litrelik) ağır bir kapta orta ila düşük sıcaklıkta eritin. Pırasaları ve kerevizleri ekleyin ve yumuşayana kadar ara sıra karıştırarak yaklaşık 5 dakika yavaşça pişirin. Doğranmış sarımsakları ekleyin ve 1 dakika daha pişirin. Hindistan cevizi ununu ekleyin ve sebzeler ile un karışımı yoğun bir kıvam alana kadar yaklaşık 2 dakika karıştırın. Karabiberi ve kekikleri karıştırın. Deniztarağı suyunu ilave edin ve çorba yoğun bir sos kıvamına gelinceye kadar yaklaşık 3-4 dakika pişirin. Hindistan cevizi sütünü ve deniztaraklarını ilave edin ve çorbayı ısıtın. En son tarhunu ekleyin.

4 çorba kâsesine 375'er gram dökün ve sıcakken servis edin. En sevdiğiniz sağlıklı ve tam yağlı ev yapımı sosla süslenmiş avokadolu, salatalıklı ve domatesli salatayla servis edin. Arta kalanları sıkı kapaklı cam bir kapta iki güne kadar buzdolabında saklayabilirsiniz. Daha sonrasında tekrar ısıtın ve tadını çıkarın!

Porsiyon başına besin analizi (yaklaşık 375 gram): 580 kalori, 42 gram yağ, 35 gram doymuş yağ, 75 miligram kolesterol, 4 gram lif, 25 gram protein, 18 gram karbonhidrat, 580 miligram sodyum.

Bistro Dana Etli ve Sebzeli Güveç

Sebze ve lezzet dolu doyurucu ve besleyici dana etli yahni. Herbes de Provence, geleneksel olarak kekik, geyik otu, rezene, biberiye, yabani mercanköşk, fesleğen, lavanta ve tarhun karışımı olan, Fransa'nın güneyinde kullanılan klasik bir kurutulmuş ot karışımıdır. Marketinizin baharat reyonunda bulabilirsiniz. Et suyunun en iyisi için marketinizin kasap bölümü tarafından üretilen markalara veya sodyum ve katkı maddeleri içermeyen ev yapımı organik et suyu seçeneklerine göz atın.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 40 dakika

- 1 kilogram dana bonfile
- 2 yemek kaşığı otla beslenmiş hayvan tereyağı veya sızma zeytinyağı
- 1 küçük soğan, küp küp doğranmış
- 3 sap kereviz, küçük parçalar halinde doğranmış
- 1 rezene kökü, doğranmış
- 1 pırasa, iyice yıkanmış ve kalın parçalar halinde doğranmış
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 2,5 çay kaşığı kurutulmuş herbes de Provence baharat karışımı veya kurutulmuş kekik
- 2 orta boy havuç, 3'er santimetrelik parçalar halinde doğranmış

- 1 adet doğranmış domates konservesi (425 gram), süzülmüş
- 750 mililitre düşük sodyumlu veya sodyum içermeyen dana kemik suyu
- İsteğe bağlı: 2 yemek kaşığı ararot nişastası
- İsteğe bağlı: 2 yemek kaşığı soğuk filtrelenmiş su
- İnce ince doğranmış maydanoz, süslemek için

Eti bir kesme tahtası üzerine koyun ve keskin, ağır bir bıçakla ekstra yağları kesip alın. 1 kilogramlık bir etin yağlarını kestiğinizde yaklaşık 700 gram et kalacak. Eti 2-3 santimetrelik küpler halinde doğrayın.

Büyük ağır bir tencerede veya bir güveç kabında (5,5 litrelik) 1 yemek kaşığı tereyağını orta ateşte eritin. Isındığında eti ilave edin. Yaklaşık 7-8 dakika boyunca etin her tarafı kahverengileşene kadar pişirin. Eti ve et suyunu bir kâseye alın ve bir kenara koyun.

Kalan 1 yemek kaşığı yağı tencereye ekleyin ve eritin. Soğanı, kerevizleri, rezeneyi, pırasaları ve herbes de Provence karışımını ilave edin. Sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika ara sıra karıştırarak orta ila düşük ateşte pişirin. Eğer kahverengileşmeye başlarlarsa ısıyı düşürün. Tuz ve karabiberi ekleyin. Eti tekrar tencereye ilave edin, ardından havuçları, domatesleri ve et suyunu koyun. Havuçlar yumuşayana kadar 20-25 dakika orta veya düşük ısıda kaynatın. Güvecin tadını öylece çıkarabilir veya daha yoğun bir et suyu için kıvamını koyulaştırabilirsiniz.

Daha kıvamlı bir et suyu için ararot nişastasını ve soğuk suyu küçük bir kâsede pürüzsüz bir hale gelene kadar çırpın. Güveç kaynama noktasına geldiğinde ararot karışımını karıştırarak ilave edin. İyice karıştırın ve çiğ tadı atmak ve et suyunu yoğunlaştırmak için ısısını tekrardan neredeyse kaynama noktasına getirin ve bu şekilde iki dakika boyunca pişirin.

Servis etmek için yaklaşık 350 gram yahniyi bir kepçe yardımıyla servis kâselerine koyun ve maydanozla süsleyin. Mesela zeytinyağlı salata sosu ve avokadoyla süslenmiş, tam yağlı yeşil bir salatayla

tamamlayın. Arta kalan yahniyi buzdolabında sıkı kapaklı bir kapta 3 güne kadar saklayabilirsiniz. Yeniden ısıtmak için porsiyonunuzu orta ateşte küçük ve kapaklı bir tavaya koyun. Kapağını kapatın ve ara sıra karıştırarak ısıtın.

Porsiyon başına besin analizi (350 gram): 410 kalori, 15 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 95 miligram kolesterol, 6 gram lif, 40 gram protein, 28 gram karbonhidrat, 440 miligram sodyum.

Mantar ve Kremali Otlu Çorba

Besleyici ve kremaya benzer kıvamlı bu mantar çorbası, parlaklığını limon suyundan, lezzetini ise içerisindeki otlardan alıyor. Pürüzsüz hale getirin veya parçacıklı halde bırakın, orası size kalmış. Bir mutfak robotu ve robot içine yerleştireceğiniz bir dilimleme bıçağı hazırlık kısmını kolaylaştırır. Bu çorbayı vücudunuza protein almanın bir yolu olarak tavuk veya dana etli bir salatayla servis edin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika

- 500 gram sert beyaz mantar
- 500 gram sert kahverengi mantar
- 3 büyük arpacık soğanı, kabaca doğranmış (235 gram)
- 3 diş sarımsak, soyulmuş ve ince ince kıyılmış
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze tarhun (veya 1 çay kaşığı kurutulmuş)
- 1 yemek kaşığı taze kekik yaprağı (veya 1 çay kaşığı kurutulmuş)
- 1 litre düşük sodyumlu veya sodyum içermeyen tavuk suyu

- Yarım çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 250 mililitre tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 2 limon, biri sıkılmış, diğeri dörde bölünmüş
- 1,5 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Mantarları yavaş akan bir soğuk suyun altında hızlıca durulayıp, ellerinizle hafifçe ovalayarak temizleyin. Suda bekletmemeli, sadece hızlıca durulamalısınız yoksa çok fazla su emerler. Kurumaları için bir kâğıt havlunun üzerinde bir kenarda bırakın.

Mutfak robotunuzun içine ince bir dilimleme bıçağı takın. İçine mantarları atıp dilimleyin. 3 milimetre kalınlığında olmalılar. Robot haznesi doldukça doğranan mantarları büyük bir kâseye dökün ve kalan mantarları doğramaya devam edin.

Tüm mantarlar doğrandığında, robot bıçağını çelik bir bıçakla değiştirin ve ince ince doğramak için arpacık soğanını ve sarımsağı robotta çekin.

Tereyağını orta ila düşük ateşte (5,5 litrelik) büyük bir tencerede eritin. Tereyağı eridiğinde, arpacık soğanlarını ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 7-8 dakika pişirin. Sarımsakları ekleyin ve 1 dakika daha pişirin. Doğranmış mantarları ilave edin ve tahta bir kaşık yardımıyla yumuşayana kadar yaklaşık 7-8 dakika pişirin. Tarhun ve kekikleri ilave edip karıştırın. Ardından tavuk suyunu, tuzu ve karabiberi ekleyin.

Tencereyi neredeyse kaynama noktasına getirin, ocağınızın altını kapatın ve içine Hindistan cevizi sütünü ve limon suyunu ilave edin.

Hazırladığınız çorbayı olduğu gibi servis edebilir veya pürüzsüz bir kıvam elde etmek için püre haline getirebilirsiniz. Püre haline getirmek için çorbayı azar azar blendere dökün. Çorbayı dökerken blenderin yarısından fazlasını doldurmayın çünkü sıvılar karıştırılırken yayılırlar. Kapağını sıkıca kapatın ve karıştırırken kapağı bir mutfak havlusuyla bastırarak kapalı tutun. Önce düşük hızda karıştırın ve hızı yavaş yavaş artırın. Lezzetleri ortaya çıkarmak

için çorbayı hemen bir tutam doğranmış maydanoz ve taze limon suyuyla süsleyerek servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (450 gram): 260 kalori, 15 gram yağ, 11 gram doymuş yağ, 20 miligram kolesterol, 4 gram lif, 9 gram protein, 22 gram karbonhidrat, 260 miligram sodyum.

SOSLAR

Peynirsiz Sos

Harika sarı rengi ve kremamsı kıvamıyla bunun bir peynirli sos olduğunu düşünebilirsiniz ancak içerisinde hiçbir süt ürünü bulunmamaktadır. Peynirimsi tadını besin mayasından alması ilk başta çok iştah açıcı gelmeyebilir ancak gerçekten de çok lezzetlidir! Bu sosu sebze, tavuk veya balık üzerinde kullanabilir veya atıştırmalık olarak yiyeceğiniz çiğ sebzelere dip sos olarak kullanabilirsiniz.

Miktar: 375 gram
Hazırlama süresi: 6-8 saat suda beklemesi için, rendeleme ve karıştırma için de 5 dakika

- 140 gram çiğ kaju
- 750 mililitre şekersiz Hindistan cevizi sütü
- 5 yemek kaşığı besin mayası
- 2 çay kaşığı incecik rendelenmiş soğan (soğanı çok ince rendeleyebilmek hatta neredeyse soğan suyu elde edebilmek için Microplane ince uçlu rende kullanın.)
- 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- Yarım çay kaşığı toz sarımsak
- Yarım çay kaşığı zerdeçal
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı beyazbiber

Kajuları orta boy bir kâseye koyun ve üzerlerini örtecek kadar su ilave edin. Kâsenin üzerini örtün ve yumuşamaları için 6-8 saat bir kenarda bekletin.

Kajular yumuşadıktan sonra suyunu süzün. Kajuları bir blenderin haznesine koyun. Diğer tüm malzemeleri de ilave edip pürüzsüz ve kremamsı bir kıvam alana kadar karıştırın.

Sosu sıkı kapaklı küçük bir cam kaba dökün ve buzdolabında saklayın. Buzdolabında bir hafta kadar saklayabilirsiniz bu yüzden önceden belli bir miktar hazırlayın ve bir hafta boyunca tadını çıkarın. Sosun kıvamı koyulaşırsa, inceltmek için biraz su karıştırabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (2 yemek kaşığı): 80 kalori, 6 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 1 gram lif, 3 gram protein, 4 gram karbonhidrat, 70 miligram sodyum.

Badem Sosu

Bu kremamsı sos "Badem Ezmeli Dip Sos ile Asya Usulü Zencefilli Karides" ve "Çiğ Kabak Şeritli, Domates ve Avokado Salatası" tarifleri için hazırlandı ancak muhtemelen çok daha farklı öğünlere de yakıştıracaksınız. Tüm arta kalanlar hızlıca yok oluyor ama endişelenmeyin: Bu tarifi kolayca ikiye katlayabilirsiniz.

Miktar: 140 gram
Hazırlama süresi: 10 dakika

- 60 gram kremamsı çiğ badem ezmesi
- 2 yemek kaşığı tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- 2 çay kaşığı çeşnisiz pirinç sirkesi

Küçük bir kâsede bütün malzemeleri pürüzsüz olana kadar karıştırın. Sosu sıkı kapaklı küçük bir cam kaba dökün. Buzdolabında 1 haftaya kadar saklayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (1 yemek kaşığı): 80 kalori, 7 gram yağ, 3 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 1 gram lif, 2 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 0 miligram sodyum.

Avokado Kreması

Mayonezle birlikte püre haline getirilmiş kremamsı, leziz avokado misket limonuyla bir araya geldiğinde burger veya tavuk için harika bir sos olmanın yanı sıra atıştırmalık olarak yiyeceğiniz çiğ sebzelere de dip sos olur.

Miktar: 225 gram
Hazırlama süresi: 5 dakika

- 1 olgunlaşmış avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş
- 60 gram organik mayonez (ev yapımı seçenek için 415. sayfadaki Besleyici, Ev Yapımı Mayonez tarifine bkz.)
- 1 çay kaşığı taze limon suyu
- 2 tutam deniz tuzu

Tüm malzemeleri bir mutfak robotunun haznesine yerleştirin. Çelik bıçaklı aparatı kullanarak pürüzsüz ve kremamsı bir kıvam alana kadar karıştırın. Buzdolabında hava geçirmez bir kapta 3-4 gün saklayabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (2 yemek kaşığı): 120 kalori, 12 gram yağ, 2 gram doymuş yağ, 15 miligram kolesterol, 2 gram lif, 1 gram protein, 3 gram karbonhidrat, 105 miligram sodyum.

Blenderde Kolay Kremalı Hollandez

Fransa'nın klasik soslarından biri olan bu kremamsı, besleyici hollandez, blender kullanılarak sadece birkaç dakika içinde hazırlanabilir. Bir gün önceden veya servis yapmadan hemen önce hazırlayabilirsiniz. Hollandez sosu yumurtanın, sebzelerin, balığın, hemen hemen her şeyin üzerinde bir sos olarak kullanabilirsiniz. İsteğe bağlı çeşitler için malzemeler listesine göz atın.

Miktar: 190 gram
Hazırlama süresi: 5 dakika
Pişirme süresi: 10 dakika

- 12 yemek kaşığı tuzsuz, otla beslenmiş hayvan tereyağı
- 2 büyük omega 3 yumurtanın, sadece sarıları
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı beyazbiber
- Bir tutam Arnavut biberi
- İsteğe bağlı: Birkaç damla acı sos, 1 yemek kaşığı ince doğranmış tarhun yaprağı, 1 yemek kaşığı ince doğranmış dereotu, 2 çay kaşığı Dijon hardalı

Küçük bir tavada (1 litrelik) tereyağını eritin ve 80 derece olacak şekilde sıcaklığını koruyun (sıcaklığı ölçmek için dijital bir termometre kullanın).

Blendere yumurta sarılarını, limon suyunu, tuzu, karabiberi ve Arnavut biberini ekleyin. Düşük hızda bir tur karıştırın. Yavaşça karıştırırken eritilmiş tereyağını ekleyin. Sosun kremamsı bir hale gelmesi için bu işlemi yaparken yavaş hareket etmelisiniz.

Tüm tereyağını ekledikten sonra sosun tadına bakın; gerekirse biraz daha tuz, biber veya limon suyu ekleyebilirsiniz. İsteğe bağlı malzemelerden herhangi birini ilave edin ve karıştırın.

Diğer yemeğinizi hazırlarken sosu sıcak tutmak için ısıya dayanıklı bir kabın içine koyun ve içerisinde ılık su olan (su banyosu) sıcak bir tavanın içine yerleştirin. Eğer sosunuz çok kalınlaşırsa biraz daha limon suyu veya birkaç damla ılık su ekleyin ve pürüzsüz olana kadar çırpın. Arta kalan sosu saklamak için sıkı kapaklı küçük bir cam kaba dökün. Bu şekilde buzdolabında 1 haftaya kadar saklayabilirsiniz. Sosu yukarıda belirtildiği gibi ılık su banyosunu kullanarak ısıtın.

Porsiyon başına besin analizi (3 yemek kaşığı): 340 kalori, 36 gram yağ, 26 gram doymuş yağ, 175 miligram kolesterol, 0 gram lif, 1 gram protein, 1 gram karbonhidrat, 460 miligram sodyum.

Besleyici, Ev Yapımı Mayonez

Bu sosu bir kez yaptıktan sonra mağazadan alınmış diğer her şeyi buzdolabınızdan fırlatıp atacaksınız. Kremamsı ev yapımı mayonez gibisi yok. Elle yaparsanız müthiş bir kol egzersizi yapmış olacaksınız ama blender de kullanabilirsiniz. Pastörize yumurta kullanın.

Miktar: 170 gram
Hazırlama süresi: 25 dakika

- 2 büyük omega 3 yumurtanın sadece sarıları
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 yemek kaşığı beyaz şarap veya şampanya sirkesi
- Çeyrek çay kaşığı Dijon hardalı
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam beyazbiber
- 190 mililitre avokado yağı veya sızma zeytinyağı

Ellerinizi kullanarak mayonez yapmak için yumurta sarılarını, limon suyunu, hardalı, tuzu ve karabiberi orta boy bir kâseye koyun. Kâsenin altına nemli bir mutfak havlusu yerleştirerek kâseyi sabitleyin. Bir çırpma teli yardımıyla pürüzsüz olana ve iyice karışana kadar çırpın. Ardından başlangıçta birkaç damla olmak üzere yağı ilave ederek mayonez kalınlaşana kadar çırpmaya devam edin.

Mayonez kalınlaştıkça kremamsı bir mayonez elde edebilmek için yağı kâseye ince ince akıtın. Yağı bir anda eklerseniz mayoneziniz kalınlaşmayacaktır. Malzemeleri birbirlerine iyice yedirebilmek için kuvvetlice çırpın. Gerekirse bir süre kolunuzu dinlendirmek veya elinizi değiştirmek için durabilirsiniz. Tüm yağ kullanılana ve mayonez yoğun ve kremamsı oluncaya kadar yavaşça, sürekli çırpın. Mayonezin tadına bakın ve zevkinize göre daha fazla tuz, karabiber veya limon suyu ilave edin.

Bu mayonezi blenderle hazırlamak için yumurta sarılarını, limon suyunu, hardalı, tuzu ve karabiberi küçük bir kapta pürüzsüz olana kadar çırpın. Hazırladığınız karışımı blendere geçirin ve birkaç saniye düşük hızda karıştırın. Çok yavaşça tek seferde birkaç damla olmak üzere yağı eklemeye başlayın. Mayonez kalınlaştığında, tüm yağı kullanana kadar sabit bir miktarda ince ince ilave edin. Zevkinize göre daha fazla tuz, toz biber veya limon suyu ekleyebilirsiniz (İpucu: Blender kullandıysanız uzun, ince ve esnek bir silikon spatula, tüm mayonezin blenderden alınabilmesini kolaylaştırır).

Muhafaza etmek için mayonezi sıkı kapaklı küçük bir cam kaba yerleştirin. Bu şekilde 4 güne kadar buzdolabında saklayabilirsiniz. Eğer kıvamı çok koyulaşırsa inceltmek için 1-2 çay kaşığı ılık su ilave edin.

Porsiyon başına besin analizi (1 yemek kaşığı): 100 kalori, 11 gram yağ, 2 gram doymuş yağ, 25 miligram kolesterol, 0 gram lif, 0 gram protein, 0 gram karbonhidrat, 10 miligram sodyum.

MEZELER VE SEBZELER

Kızarmış Tatlı Rezene

Yumuşayana kadar yavaşça pişirmek rezenenin doğal tatlılığını ortaya çıkarır. Bunu önceden hazırlayabilir, sıcak tutarak veya yeniden ısıtarak Kaju Ezmesi Soslu Kızarmış Tavuk tarifinin (375. sayfaya bkz.) yanında meze olarak tüketebilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 35 dakika

- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 3 büyük rezene kökü
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak
- 190 mililitre düşük sodyumlu veya sodyumsuz tavuk suyu
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze kekik yaprağı

Rezeneleri hazırlamak için: Saplı kısımlarını ve en ucundaki kök kısmını kesin, süslemek için kullanmak isterseniz tüylü sap kısımlarından biraz ayırın. Rezene kökünü üstten başlayıp ikiye bölün. Küçük ve keskin bir bıçakla, piramit şeklindeki iç kısmını iki yarıdan da kesip çıkarın. İki yarıyı da düz bir şekilde kesme tahtasına yatırın ve ikisini de yarıya bölün, sonra bir daha bölün. Yaklaşık bir parmak genişliğinde parçalar elde etmelisiniz.

Zeytinyağını (30 santimetrelik) geniş bir kızartma veya sote tavasında orta ateşte ısıtın. Rezene parçalarını tavaya tek bir tabaka oluşturacak şekilde dizin. Tuz, karabiber ve sarımsak serpin. Rezeneleri her iki tarafları da altın rengine dönene kadar, gerektiğinde çevirerek pişirin. Yanmayı önlemek adına gerekirse ısıyı düşürün.

Rezenelerin her iki tarafı da altın rengine döndüğünde tavuk suyunu ekleyin ve kekik serpiştirin. Tavanızın kapağını kapatın ve ısıyı düşük seviyeye getirin. Rezeneler oldukça yumuşak, bıçağın ucu batırılabilir hale gelene kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

Porsiyon başına besin analizi (yaklaşık 100 gram): 90 kalori, 4 gram yağ, 1 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 5 gram lif, 3 gram protein, 13 gram karbonhidrat, 250 miligram sodyum.

Otlu Karnabahar "Pilavı"

Bunun ne kadar pilava benzediğine inanamayacaksınız! Hatta pirinçten çok daha iyi. Ayrıca nişasta karbonhidratları olmadığından sizin için daha faydalı. Bu tarif, beslenmenize daha fazla sebze eklemenin harika bir yolu. Bu, farklı otlar ve baharatlar kullanılarak kolayca değiştirilebilen çok yönlü bir yemektir. Bu nedenle malzemeleri değiştirin ve diğer tariflerle birlikte de tadını çıkarın. Karnabaharı önceden rendeleyebilir ve pişirmek istediğiniz zamana kadar buzdolabında saklayabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 15 dakika

- 1 büyük baş karnabahar (1 kilogram)
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 orta boy arpacık soğanı, ince ince doğranmış (40 gram)
- 4 diş sarımsak, ince ince doğranmış
- Yarım demet taze kişniş, maydanoz veya ikisinin kombinasyonu, ince ince doğranmış (30 gram)
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

- İsteğe bağlı: 2 çay kaşığı güzelce rendelenmiş zencefil

Karnabaharın kökünü ve yeşil yapraklarını kesip keskin bir rendenin büyük delikli kısmıyla rendeleyin. Düşen parçaları yakalayabilmek için bunu büyük düz bir tabakta veya bir fırın tepsisinde yapın. Yaklaşık 640 gram kabarık, pirinç büyüklüğünde karnabahar "taneleriniz" olmalı.

Yağı orta ila düşük ısıda büyük bir yapışmaz tavada ısıtın. Arpacık soğanını ekleyin ve ymuşayana kadar 1-2 dakika soteleyin. Sarımsakları ve (kullanacaksanız) zencefili ilave edin ve 1 dakika daha pişirin. Karnabaharları ekleyin ve ısınana kadar yaklaşık 8-10 dakika daha sürekli karıştırarak pişirin. Otları ilave edin, tuz ve karabiber ekleyip servis edin.

Porsiyon başına besin analizi (yaklaşık 160 gram): 110 kalori, 5 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 5 gram lif, 5 gram protein, 15 gram karbonhidrat, 220 miligram sodyum.

Fırında Karamelize Edilmiş Kırmızı Soğan

Bu soğanlar birçok öğün için tatlı bir tamamlayıcıdır. Bifteğin, tavuğun veya salataların üzerlerine koyun veya sebze tüketiminizi artırmak için kuşkonmaz veya taze fasulye gibi yeşil sebzelere ilave edin.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 40 dakika

- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 2 çay kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- 2 diş sarımsak, soyulmuş ve ince ince doğranmış

- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- 2 büyük boy kırmızı soğan (680-790 gram)
- 1 yemek kaşığı balzamik sirke

Fırınınızı önceden 200 derecede ısıtın.

Küçük bir kâsede yağı, hardalı, kırmızı şarap sirkesini, sarımsağı, tuzu ve karabiberi çırpın.

Soğanların her iki ucunu da kesin, ardından uzunlamasına ikiye bölün. Böldüğünüz soğanları soyun ve bir kesme tahtası üzerine düz bir şekilde koyup birer parmak genişliğinde dilimleyin. Soğan dilimlerini (25x35 veya 27x38 santimetrelik) geniş bir fırın tepsisine yerleştirin, salata sosunu ekleyin ve tüm parçalar iyice sosla kaplanana kadar ellerinizle karıştırın. Soğanlar parçalara ayrılacaktır. Onları tek bir kat halinde yayın.

Fırın tepsisini fırına yerleştirin ve soğanları yaklaşık 20 dakika üzerleri açık kızartın. Daha sonra karıştırın, buruşana, kenarları kahverengi ve çıtır çıtır olana kadar yaklaşık 15-20 dakika daha pişirin. Doğru pişme süresi fırınınıza göre değişecektir. Kızatma işlemi bitince soğanların üzerine balzamik sirke gezdirin.

Soğanları sıcakken, oda sıcaklığında veya soğukken meze olarak veya salata üzerinde servis edebilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (yaklaşık 100 gram): 90 kalori, 7 gram yağ, 1 gram doymuş yağ, 0 miligram kolesterol, 1 gram lif, 1 gram protein, 8 gram karbonhidrat, 200 miligram sodyum.

Biberiyeli, Sarımsaklı Tatlı Patates

Akşam yemeğinin yanında nişastalı bir sebze seçeneği olarak işte size tatlı ve lezzetli bir meze.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika
Pişirme süresi: 10 dakika

- 1 tatlı patates
- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze biberiye
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş beyazbiber veya karabiber
- Çeyrek çay kaşığı toz sarımsak

Patatesi soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Buharda pişirme aparatı yerleştirilmiş orta ila yüksek ateşteki büyük bir tencereye (4-5 litrelik) 500-750 mililitre su koyun. Tencerenin kapağı kapalıyken suyu kaynama noktasına getirin. Buhar tencere kapağından dışarı çıkmaya başladığında patatesleri ilave edin ve yumuşayana, bıçağın ucu batırılabilir hale gelene kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin.

Patatesleri süzün ve sıcak, kuru tencereye geri koyun. Tereyağını, biberiyeyi, biberi ve sarımsağı ekleyin. El mikseriyle dilediğiniz kadar pürüzsüz veya topaklı oluncaya kadar çırpın. Patates ezici veya patates rendesi de kullanabilirsiniz.

Porsiyon başına besin analizi (160 gram): 190 kalori, 10 gram yağ, 8 gram doymuş yağ, 25 miligram kolesterol, 4 gram lif, 2 gram protein, 25 gram karbonhidrat, 300 miligram sodyum.

Limonlu, Brokoli Lahana Salatası

Turpgiller yiyebileceğimiz en sağlıklı şeyler arasında yer aldığından, bu çıtır çıtır çiğ salata tam bir besin bombasıdır. Bir mutfak robotuyla kolaylıkla hazırlanır, hafif ve kabarık bir görüntü kazanır. Öğle yemeği için üzerine soğutulmuş ve buğulanmış somondan (115

gram) ufak bir miktar ilave edebilirsiniz (397. sayfadaki Limonlu Aioli Soslu Somon Fileto Buğulama tarifine bkz.). Çiğ kaju bu tarife daha fazla çıtırlık ve sağlıklı yağ katar. Başka bir öğle yemeği seçeneği için arta kalan tavuğu biraz doğrayıp veya rendeleyip ilave ederek deneyin. Salatayı önceden hazırlayın ve çıtırlığını koruması için sosunu servis etmeden hemen önce ekleyin. Sosu ilave edilmemiş salata buzdolabında bir hafta boyunca saklanabilir. Vejetaryenler ve veganlar için bu tarif, oldukça tatmin edici bir ana yemek olarak tüketilebilir.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 25 dakika

SALATA İÇİN:

- 1 demet saplı brokoli (yaklaşık 700 gram)
- Yarım küçük baş yeşil lahana (280 gram)
- 2 havuç, soyulmuş
- İsteğe bağlı: 110 gram çiğ kaju, bunu bir ana yemeğe çevirmek için
- 30 gram kıyılmış İtalyan maydanozu
- 30 gram doğranmış Frenk soğanı veya taze soğan
- 2 limon, kabuğu rendelenmiş

SOS İÇİN:

- 170 gram organik mayonez
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu (salatadaki limonu kullanın)
- 2 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek çay kaşığı öğütülmüş karabiber

Brokoliyi hazırlamak için saplarını çiçeklerinden ayırın. Sapları bir sebze soyucuyla soyun ve mutfak robotunuzun dar haznesine sığabilmeleri için ikiye bölün. Çiçekleri bir kenarda tutun.

Mutfak robotunuza büyük delikli rende aparatını yerleştirin. Brokoli saplarını hazneye alıp robotu çalıştırın.

Rendelenmiş sapları çift kat yaptığınız kâğıt havluların üzerine koyun ve sıkıp kurulayın. Sapları çok ıslak olacağı için 3 parça çift katlı kâğıt havlu kullanmanız gerekebilir. Sapları geniş bir kâseye koyun. Saplar rendelenip kurulandıktan sonra aynı şeyleri brokolinin çiçek kısımlarına da uygulayın. Çiçekler o kadar fazla ıslanmaz, o yüzden çok fazla kâğıt havlu kullanmanıza gerek olmayacak. Çiçekleri de sapların bulunduğu kâseye ilave edin.

Daha sonra lahanayı da mutfak robotunuzun besleme ağzına sığacak şekilde kesin ve aynı şekilde rendeleyin. Ardından havuçları rendeleyin. Tüm sebzeleri kâsede birleştirin. Kajuları (kullanılıyorsa), maydanozları, taze soğanları ve limon kabuklarını ekleyip hafifçe karıştırın.

Küçük bir kâsede mayonezi, limon suyunu, sirkeyi, tuzu ve karabiberi çırparak sosu hazırlayın.

Servis etmeden önce yalnızca yiyeceğiniz kadar salatayı soslayın. Soslanmamış salata buzdolabında birkaç gün boyunca saklanabilir.

Porsiyon başına besin analizi (420 gram, 2,5 yemek kaşığı sos): 380 kalori, 33 gram yağ, 5 gram doymuş yağ, 70 miligram kolesterol, 8 gram lif, 7 gram protein, 19 gram karbonhidrat, 270 miligram sodyum.

Porsiyon başına besin analizi (420 gram, 2,5 yemek kaşığı sos, 1 yemek kaşığı kaju): 540 kalori, 45 gram yağ, 7 gram doymuş yağ, 70 miligram kolesterol, 9 gram lif, 13 gram protein, 27 gram karbonhidrat, 270 miligram sodyum.

Çiğ Kabak Şeritli, Domates ve Avokado Salatası

İşte size spiral sebze doğrayıcı kullanabileceğiniz başka bir tarif. Kabak noodle'ların yanı sıra kabaktan şeritler de oluşturabilirsiniz.

Sos olarak kremamsı Badem Sosu kullanın ve domates, çeşitli otlar ve avokado ekleyin. İşte size harika bir sebze salatası. Yeşillikler eklemek de oldukça güzel bir alternatif. Şeritleri bir önceki akşam hazırlayıp buzdolabında saklayarak zamandan kazanabilirsiniz.

Miktar: 4 porsiyon
Hazırlama süresi: 20 dakika

- 4 küçük kabak
- 30 gram Badem Sosu (412. sayfaya bkz.)
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı sirke (beyaz şarap, şampanya veya çeşnisiz pirinç sirkesi)
- 1 yemek kaşığı, artı 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı Frenk soğanı, ince ince doğranmış
- İsteğe bağlı: 2-3 tutam kırmızı pul biber
- 20 üzüm veya şeri domates, ikiye bölünmüş
- 1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dörde bölünmüş
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir tutam öğütülmüş karabiber

Kabakların her iki ucunu kesin. Düz kesme bıçağını spiral sebze doğrayıcıya yerleştirin ve kabakları uzun şeritler halinde kesin. Siz sosu hazırlarken bir kenarda beklesin.

Orta boy bir kâsede badem sosunu, sirkeyi, yağı, maydanozu, Frenk soğanını ve (kullanacaksanız) pul biberi iyice çırpın. Hazırladığınız kabak şeritlerini ilave edin ve şeritlerin üzerleri hafifçe sosla kaplanana kadar karıştırın.

Kabak şeritlerini 4 tabağa bölüştürün, domatesleri ve avokadoyu ekleyin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin.

Porsiyon başına besin analizi (60 gram): 210 kalori, 17 gram yağ, 4 gram doymuş yağ, 90 miligram kolesterol, 7 gram lif, 5 gram protein, 15 gram karbonhidrat, 95 miligram sodyum.

Teşekkürler

Hayatım boyunca yaptığım gerçek anlamda önemli olan her şey, çevremin (arkadaşlarımın, ailemin, akıl hocalarımın, öğretmenlerimin, ortaklarımın, ortak yaratıcıların, destekçilerimin, iş ailemin, öğrencilerimin, hastalarımın) desteği ve sevgisiyle yapıldı. Bana dokunan, ilham veren, yardım eden, destekleyen ve yol gösteren herkese sonsuz derecede minnettarım. Bu uzun listeye herkesi dâhil etmek neredeyse imkânsız ve ne yazık ki çoğunu bu listenin dışında bırakacağım. Onlar kendilerini biliyor. Hepsine teşekkür ederim!

Yağ, anlaşılması zor ve hata payı da oldukça büyük olan bir konu olduğu için şimdiye kadar yazdığım en zor kitaplardan biri olan bu eserin yaratılışında öne çıkan birkaç kişi var.

Yayıncı aileme teşekkür etmek istiyorum. Bana her zaman cesaret veren liderim, menajerim ve rehberim Richard Pine'a, başından beri editörüm olan, cümlelerimi alıp daha zekice, daha iyi ve neyse ki daha yalın bir hale getiren Tracy Behar'a, fikirlerimi, gerçeklerin daha net bir ifadesine dönüştürmeme yardım eden Debra Goldstein'a, keyifle leziz tarifler yaratan Sally Cameron'a, yağlar üzerine bir başucu kitabı yaratmama ve yağların dünyasına derin bir dalış yapmama yardım eden Sarah Jane Sandy'ye, başlangıçtaki sohbetlerimiz ve gerçekleri ortaya çıkaran yüzlerce araştırmayı incelememe yardımcı olduğu için Anahad O'Connor'a ve her türlü referansı bulmama yardım eden Lauren Doscher'e teşekkür ederim.

Ayrıca onlar bu sihri yaratırken hem doktor hem de öğretmen olmama izin veren, çalışmalarımı internette milyonlarla paylaşmama yardım eden ev ekibime teşekkür ederim. Öngörüsü benden daha iyi olan ve dokunduğu her şeyi yerinden oynatan ortağım Dhru Purohit'a, benimle ve topluluğumla ilgilenen internet ekibime minnettarım: Laurie Roman, Shibani Subramanya, Kaya Purohit, Farrell Feighan, Ben Tseitlin, John Baldwin, Amber Cox, Holly Stillwell ve Susan Verity. Yol boyunca bana çokça yardımcı olan Lizzy Swick, Daffnee Cohen ve Tina Naser'a da teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca kitabın taslağını gözden geçiren, bilimi ve tüm bu hikâyeyi nasıl doğru bir şekilde aktaracağıma dair paha biçilmez ve düşünceli geri bildirimler sağlayan Jeffrey Bland, Pilar Gerasimo, Carrie Diulus ve Chris Kresser dâhil çok özel birkaç kişiye de teşekkür etmek istiyorum. En derin minnettarlığımı bana yol gösterdiği, bilgeliği, cesaretlendirmesi ve beni yağ âleminin önde gelen uzmanlarıyla tanıştırdığı ama en çok da arkadaşlığı için David Ludwig'e sunarım.

Tabii ki dünyamı bir arada tutan "yapıştırıcı" unsur Anne McLaughlin'e ve tüm "boşlukları" dolduran ve dünyamın daha iyi çalışmasını sağlayan Dianna Galia'ya minnettarım.

Yağların hikâyesine daldığım ve bu kitabın büyük bir bölümünü Şili'deki evlerinde yazdığım sevgili arkadaşlarım ve manevi bakıcılarım Alberto Villoldo ve Marcella Lobos'a en derin şükran ve sevgilerimi iletiyorum. Ne olursa olsun bana ilham veren, beni destekleyen ve seven Lauren Zander ve Handel Topluluğu'na teşekkür ederim. Çoğu zaman düşündüğümden çok daha fazla "ne olursa olsun" durumu söz konusu oluyor!

UltraWellness Merkezi'ndeki ekibime: Donna Doscher, Liz Boham, Todd Lepine, Maggie Ward, Denise Curtin, Jamie Delaney, Susan Wallingford ve ben fonksiyonel tıbbın bilgeliğini yayarken dünyamızı bir arada tutan herkese teşekkür ederim.

Bu kitabı her biri bana ilham veren, talimat veren ve bu kitaba yardım eden yüzlerce araştırmacı, bilim insanı, doktor, düşünür, öğretmen ve uzmanın yorulmak bilmeyen çalışmaları olmadan yaz-

mamın hiçbir yolu yoktu. Walter Willett, Ronald Krauss, Barry Sears, Aseem Malholtra, Eric Ravussin, Kevin Hall, Joel Fuhrman, Neal Barnard, Josh Axe ve özellikle onlarca yıldır şeker, yağ ve kilo biyolojisini anlamama yardım eden, bu süre boyunca her şeyde beni yönlendiren ve koruyan entelektüel bir dev olan David Ludwig'e minnettarım.

Bana yardım eden diğer kişilerin listesi oldukça uzun: David Perlmutter, Marc David, Jeffrey Bland, Nina Teicholz, Chris Kresser, Vani Hari, Nick Ortner, Kris Carr, Christiane Northrup, Dave Asprey, JJ Virgin, Tim Ryan, Deepak Chopra, Mike Roizen, Mehmet Öz, Daniel Amen, Rick Warren, Dee and Brett Eastman, Peter Attia, Gary Taubes, Joseph Mercola, Pedram Shojai, Ken Cook, Heather White, Ann Louise Gittleman, John and Ocean Robbins, Alexandra Jamieson, Maria Shiver, Gunnar Lovelace ve Thrive Market'teki ekibi, Joy Devins ve Ronald Gahler.

Şimdi sırada Cleveland Kliniği'nde ve Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nde fonksiyonel tıbbı daha fazla insana taşıma hayalimi gerçekleştiren topluluk var. Tüm bu yaptıklarımı yapmama izin verdiğiniz için teşekkür ederim! Sağlık hizmetinin geleceğini gören ve bizi bu partinin merkezine davet eden Toby ve Anita Cosgrove'a teşekkür ederim! Tabii ki Mary Curran, Linda McHugh, Tawny Jones ve Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi'ndeki tüm ekibe teşekkür ederim: Geleceği birlikte inşa ediyoruz! Laurie Hofmann, Patrick Hanaway, Christine Stead ve Juliette Rogers olmadan da bunların hiçbiri mümkün olamazdı.

Sürekli büyüyen aile ve arkadaş topluluğumun, özellikle çocuklarımın, Rachel ve Misha'nın ve "bonus" çocuklarım Sarah ve Ben'in sevgisi ve desteği için çok minnettarım.

Son olarak, tanıdığım en büyülü, bilge ve muhteşem insan Jody Levy'nin sevgisi ve ilhamı, onunla yaptığımız sonsuz sohbetler ve lezzetli yemekler olmasaydı, bu kitap da var olmazdı. Hepinize sonsuz teşekkürler.

Kaynaklar

DR. MARK HYMAN VE FONKSİYONEL TIP

Sosyal Medyada Dr. Hyman

www.drhyman.com
www.eatfatgetthin.com
Twitter: @markhymanmd
Instagram: @markhymanmd
Facebook: facebook.com/drmarkhyman

Kitaplar ve Programlar

The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet (kitap ve özel televizyon programı)
The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet Cookbook (kitap)
The Blood Sugar Solution (özel televizyon programı)
Kan Şekeri Diyeti (kitap)
The Blood Sugar Solution Cookbook (kitap)
The UltraMind Solution (kitap ve özel televizyon programı)
Six Weeks to an UltraMind (audio/DVD programı)
The Daniel Plan (kitap)
The Daniel Plan Cookbook (kitap)
UltraCalm (audio programı)
Ultra Metabolizma (kitap)
The UltraMetabolism (özel televizyon programı)

The UltraMetabolism Cookbook (kitap)
Ultra Kolay Diyet (kitap)
The UltraSimple Challenge (DVD rehberlik programı)
The Ultra Thyroid Solution (e-kitap)
Ultra Önlem (kitap)
The Five Forces of Wellness (audio programı)
The Detox Box (audio/DVD programı)

Fonksiyonel Tıp Doktoru Bulmak

Deneyimli fonksiyonel tıp doktorları, beslenme uzmanları, hemşireler ve sağlık koçlarından oluşan ekiplerin, diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda size rehberlik ettiği ve özel testler, besin takviyeleri ve ilaçlar sağladığı iki tıbbi kliniğin kurucusu ve yöneticisiyim.

UltraWellness Merkezi

55 Pittsfield Road, Suite 9
Lenox Commons
Lenox, MA 01240
(413) 637-9991
www.ultrawellnesscenter.com

Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi

9500 Euclid Avenue
Cleveland, OH 44195
(216) 445-6900 veya ücretsiz hat: (844) 833-0126
http://my.clevelandclinic.org/services/center-for-functional-medicine

Fonksiyonel Tıp Enstitüsü

Ek olarak, kâr amacı gütmeyen ve fonksiyonel tıp eğitiminde dünya lideri olan Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nün yönetim kurulu başkanıyım. Size yakın IFM sertifikalı bir hekim bulmak için **www.functionalmedicine.org** adresini ziyaret edin.

YAĞ YİYİN, YAĞ YAKIN ARAÇLARI VE KAYNAKLARI

Aşağıda listelenen tüm kaynakları ve daha fazlasını yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını uygulama sırasında ve sonrasında destek almak için www.eatfatgetthin.com adresinde bulabilirsiniz.

The Fat Summit: Separating Fat from Fiction

Özel çevrim içi konferansım "The Fat Summit: Separating Fat from Fiction"da (Yağ Zirvesi: Yağları Kurgudan Ayırma) dünyadaki en iyi otuzdan fazla uzmanla yağlar hakkında ve kilo vermek, iyi hissetmek ve kronik hastalıkları doğal yollarla tersine çevirmek için gerçekte neler yapılması gerektiği konusunda görüşmeler yapıyorum. Konferansı izlemek veya dinlemek için www.fatsummit.com adresini ziyaret edin.

Yağ Yiyin, Yağ Yakın Gıda Takviyeleri

Gıda takviyeleri söz konusu olduğunda, kalite çok önemlidir. Etki veya saflık açısından incelenmemiş ve biyolojik olarak elde edilemeyecek kaçak, düşük kaliteli ürünler deryasında kaliteye odaklanan birkaç etik şirketi taradık ve inceledik. En iyi gıda takviyelerini seçmenizi tavsiye ediyoruz. Sonuçta sadece tek bir vücudunuz var.

İşte size yirmi bir günlük *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* programını destekleyen gıda takviyeleri ve ürünler için günlük öneriler. Her maddenin ayrıntılı açıklaması için 12. Bölüm, 245. sayfaya bkz.

- **Multivitamin ve mineral takviyesi (yüksek kaliteli):** üreticinin belirttiği şekilde alın.
- **Balık yağı (saflaştırılmış):** Günde 2 gram.
- **D_3 Vitamini:** Günde 2.000 birim.
- **L-karnitin:** Günde iki kez 300 ila 400 miligram.
- **Koenzim Q10:** Günde iki kez 30 miligram.
- **Magnezyum glisinat:** Günde 100 ila 150 miligram (günde iki kez 1 kapsül alın).

- **PGX:** Günde 2 ila 5 gram (toz veya kapsül şeklinde), günde 3 defa (her yemekten 15 dakika önce büyük bir bardak suyla alın).
- **Probiyotikler:** Günde 10 ila 20 milyar KOB.
- **MCT Yağı (orta zincirli trigliseritler):** Günde 1 ila 2 yemek kaşığı.
- **Elektrolitler:** Günde iki kez 200 mililitre suyun içinde 1 ölçek E-lyte (sıvı elektrolit çözeltisi).
- **Patates nişastası:** Günde iki kez 200 mililitre suyun içinde 1-2 yemek kaşığı.

Bu ürünleri nereden satın alabileceğinizi öğrenmek için lütfen www.eatfatgetthin.com adresini ziyaret edin.

Ekstra Destekleyici Gıda Takviyeleri (İhtiyaçlarınıza Bağlı)

- **Sindirim enzimleri:** Sindirime yardımcı olmak için her öğünde 1 ila 2 kapsül.
- **Magnezyum sitrat:** 150 miligramlık kapsül veya tabletler, günde iki kez 2 ila 3 kapsül. Kabızlığa meyilliyseniz magnezyumun bu formunu kullanın.
- **Laxablend (bitkisel müshil):** Gün içerisinde tuvalete çıkmadıysanız veya kabızlık hissediyorsanız, geceleri 2 ila 3 kapsül.
- **Tamponlanmış askorbik asit:** Detoksifikasyona ve kabızlığa yardımcı olmak için 500 miligramlık kapsül, günde iki kez 2 ila 4 kapsül.

Sağlık ve Test Kaynakları

- Temel laboratuvar testi yönergeleri
- Karbonhidrat İntoleransı Testi ve KBH (Kendimi Berbat Hissediyorum) Testi
- *How to Work with Your Doctor to Get What You Need* (indirilebilir e-kitap)

- *Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism* (indirilebilir e-kitap)
- *The Fat Bible: Your Guide to Eating Fat* (indirilebilir e-kitap)
- Glikoz ölçüm monitörlerini de içinde barındıran, Fitbit, Fitbit Wi-Fi Smart Scale ve Withings ölçeği, kan basıncı monitörleri gibi kişisel hareket ve aktivite izleyiciler hakkında bilgi sağlayan, kendinizi denetleyebileceğiniz araçlar
- Genomik testler için evde yapılan test kitleri hakkında bilgileri de içinde barındıran genetik testler
- Belirti İzleme Tablosu (gluten ve süt ürünlerini test etmek için)
- *Eat Fat, Get Thin* Çevrim İçi Sağlık Takibi

Eat Fat, Get Thin *Topluluğu Kaynakları*

- *Eat Fat, Get Thin* Çevrim İçi Kursu
- *Eat Fat, Get Thin* Topluluğu sayfaları
- Handel Group (www.handelgroup.com) aracılığıyla yapılan yaşam koçluğu

Yaşam Tarzı Kaynakları

- *Eat Fat, Get Thin* Çevrim İçi Dergisi
- *Eat Fat, Get Thin* Çevrim İçi Yemek Günlüğü
- Fitness kaynakları
- *Restaurant Rescue Guide* (indirilebilir e-kitap)
- *UltraCalm* yönlendirmeli, sesli rahatlama programı
- Meditasyon kaynakları
- Stres azaltma araçları

Uyku Kaynakları

Mavi ışıklar

www.lowbluelights.com

Doğal olarak melatonini maksimize etmeye yarayan ürünler.

Spoonk Akubası Matı

www.spoonkspace.com

Akubası etkili bir masaj matı, vücudunuzun her yerinde kan dolaşımını iyileştirirken doğal ve güçlü bir sırt ağrısı rahatlaması, beden ve zihin rahatlaması sağlar.

Topraklama Çarşafı

www.earthing.com

Topraklama çarşafı sizi toprağa bağlar ve uykunuzu etkileyebilecek elektromanyetik frekanslardan (EMF) arındırır.

GENEL REFERANSLAR VE KAYNAKLAR

Çevre Çalışma Grubu

Çevre Çalışma Grubu'nun internet sitesi, www.ewg.org

Çevre Çalışma Grubu, insanların daha sağlıklı bir ortamda daha sağlıklı yaşamlar sürmelerini, tüketicilerin kendi tercihlerini yönlendirmelerini, sivil eylemleri ve çığır açan araştırmalarla bilgilendirilmiş bir halkı desteklemektedir. Bu sitede şunları bulabilirsiniz: Kısıtlı bir bütçeyle iyi yemekler yapma kılavuzları, on iki kirli ve on beş temiz meyve sebze listeleri; gıdalarınızı besin kalitesi, içerik ve işlenmişlik düzeyi açısından kontrol etmeniz için gıda puanları; sağlıklı, sürdürülebilir düşük cıva içerikli balıklar; gezegenimiz ve sizin için sağlıklı et tüketme konusuna dair et tüketenlere özel kılavuz; güvenli cilt bakımı ve ev temizlik ürünleri hakkında bilgiler ve dahası.

Temel Gıdalar

Thrive Market

En çok satan markaların en sağlıklı, doğal, GDO'suz, organik, vegan, çiğ, Paleo, glutensiz ve toksik olmayan ürünlerini toptan fiyatlarla satın alabileceğiniz çevrim içi pazar yeri. Bu olağanüstü şirket, tüm taze gıdalara perakende fiyatlarda %25-50 oranında indirim sağlayarak ve kaliteli gıda bulmanın mümkün olmadığı yerler de dâhil olmak üzere

ülkenin herhangi bir yerine göndererek gıda ortamını değiştiriyor. www.thrivemarket.com/EFGT adresine giderek üç aylık ücretsiz deneme üyeliği alabilir ve ilk siparişinizde %25 indirim kazanabilirsiniz.

Otla Beslenmiş Hayvan Etleri

Mark's Daily Apple

www.marksdailyapple.com/primal-resource-guide

Çevrim içi kaynaklar ve blog

US Wellness Meats

www.grasslandbeef.com

Doğumlarından işlenmelerine kadar insanca muamele görmüş, dönüşümlü otlatma uygulaması kullanan ve asla herbisit, pestisit veya suni gübre kullanmayan, sizlere %100 otla beslenmiş sığır eti sağlayan bir site.

Deniz Ürünleri ve Dondurulmuş veya Konserve Organik Balık

Ulusal Kaynakları Koruma Konseyi

http://www.nrdc.org/oceans/seafoodguide/

Sürdürülebilir şekilde yetiştirilmiş veya yakalanmış, düşük cıva içeriğine sahip balık kaynakları.

Vital Choice

www.vitalchoice.com

Taze, dondurulmuş ve konserve yabani somon, sardalya, karabalık ve küçük pisi balığı çeşitleri.

Clean Fish

www.cleanfish.com

Küçük esnaftan sürdürülebilir kaynaklı (yetiştirilmiş veya avlanmış) deniz ürünleri.

Notlar

Giriş

1. McCarthy M, "US guideline may drop cholesterol limits but keep link between dietary saturated fats and trans fats and heart disease", BMJ, 18 Şubat 2015; 350: h835.
2. May AL, Kuklina EV, Yoon PW, "Prevalence of cardiovascular disease risk factors among US adolescents, 1999-2008", *Pediatrics*, Haziran 2012; 129 (6): 1035-41.
3. Mohindra D, "Non-communicable diseases to cost $47 trillion by 2030, new study released today", World Economic Forum, http://www.weforum.org/news/non-communicable-diseases-cost-47-trillion-2030-new-study-released-today, 18 Eylül 2011 tarihinde güncellenmiştir.

1. Bölüm

1. 2015 Beslenme Rehberi Danışma Kurulu, "Scientific report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee", Hastalık Önleme ve Sağlık Destek Bürosu, http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report, Şubat 2015.
2. Schulte EM, Avena NM, Gearhardt AN, "Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load", *PLoS One*, 18 Şubat 2015; 10 (2).
3. Allison DB, "Liquid calories, energy compensation and weight: what we know and what we still need to learn", *British Journal of Nutrition*, Şubat 2014; 111 (3): 384-86.
4. Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Lim S, Ezzati M, Mozaffarian D; Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE), "Estimated global, regional, and national disease burdens

related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010", *Circulation*, 29 Haziran 2015.

5. Iadecola C, "Sugar and Alzheimer's disease: a bittersweet truth", Nature *Neuroscience*, Nisan 2015; 18 (4): 477-78.
6. Hession M, Rolland C, Kulkarni U, Wise A, Broom J, "Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities", *Obesity Reviews*, Ocak 2009; 10 (1): 36-50.
7. Chowdhury R, Warnakula S, Kunutsor S vd., "Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis", *Annals of Internal Medicine*, 18 Mart 2014; 160 (6): 398-406.
8. Hamdy O, "Nutrition revolution—the end of the high carbohydrates era for diabetes prevention and management", *US Endocrinology*, 2014; 10 (2) 103-4.
9. Viguiliouk E, Kendall CW, Blanco Mejia S vd., "Effect of tree nuts on glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled dietary trials", *PLoS One*, 30 Temmuz 2014; 9 (7): e103376.
10. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J vd.; PREDIMED Çalışması Soruşturmacıları, "Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet", *The New England Journal of Medicine*, 4 Nisan 2013; 368 (14): 1279-90.
11. Laing RD, *The Voice of Experience*, New York: Pantheon; 1982.
12. Ballard KD, Quann EE, Kupchak BR, vd., "Dietary carbohydrate restriction improves insulin sensitivity, blood pressure, microvascular function, and cellular adhesion markers in individuals taking statins", *Nutrition Research*, Kasım 2013; 33 (11): 905-12.
13. Nickols-Richardson SM, Coleman MD, Volpe JJ, Hosig KW, "Perceived hunger is lower and weight loss is greater in overweight premenopausal women consuming a low-carbohydrate/high-protein vs high-carbohydrate/low-fat diet", *Journal of the American Dietetic Association*, Eylül 2005; 105 (9): 1433-37.
14. Chowdhury R, Warnakula S, Kunutsor S vd., "Association of dietary, circulating, and supplement fattyacids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis", *Annals of Internal Medicine*, 18 Mart 2014; 160 (6): 398-406.

15. Faghihnia N, Mangravite LM, Chiu S, Bergeron N, Krauss RM, "Effects of dietary saturated fat on LDL subclasses and apolipoprotein CIII in men", *European Journal of Clinical Nutrition*, Kasım 2012; 66 (11): 1229-33.
16. Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S vd., "Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women: the A TO Z Weight Loss Study: a randomized trial", *JAMA*, 7 Mart 2007; 297 (9): 969-77.
17. Margioris AN, "Fatty acids and postprandial inflammation", *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, Mart 2009; 12 (2): 129-37. Değerlendirme.
18. Wood RJ, Volek JS, Davis SR, Dell'Ova C, Fernandez ML, "Effects of a carbohydrate-restricted diet on emerging plasma markers for cardiovascular disease", *Nutrition & Metabolism* (Londra), 4 Mayıs 2006; 3: 19.
19. Volek JS, Ballard KD, Silvestre R vd., "Effects of dietary carbohydrate restriction versus low-fat diet on flow-mediated dilation", *Metabolism*, Aralık 2009; 58 (12): 1769-77.
20. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M vd., "Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized clinical trial", *JAMA Internal Medicine*, 11 May 2015.
21. Accurso A, Bernstein RK, Dahlqvist A vd., "Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: time for a critical appraisal", *Nutrition & Metabolism* (Londra), 8 Nisan 2008; 5: 9.
22. Ramsden CE, Zamora D, Leelarthaepin B vd., "Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis", *BMJ*, 4 Şubat 2013; 346: e8707. Patterson E, Wall R, Fitzgerald GF, Ross RP, Stanton C, "Health implications of high dietary omega-6 polyunsaturated fatty acids", *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2012; 2012: 539426.
23. Volk BM, Kunces LJ, Freidenreich DJ vd., "Effects of step-wise increases in dietary carbohydrate on circulating saturated fatty acids and palmitoleic acid in adults with metabolic syndrome", *PLoS One*, 21 Kasım 2014; 9 (11): e113605. Forsythe CE, Phinney SD, Feinman RD vd., "Limited effect of dietary saturated fat on plasma saturated fat in the context of a low carbohydrate diet", *Lipids*, Ekim 2010; 45 (10): 947-62.
24. Volk BM, Kunces LJ, Freidenreich DJ vd., "Effects of step-wise increases in dietary carbohydrate on circulating saturated fatty acids and palmitoleic

acid in adults with metabolic syndrome", *PLoS One*, 21 Kasım 2014; 9 (11): e113605.

25. Richelsen B, "Sugar-sweetened beverages and cardio-metabolic disease risks", *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, Temmuz 2013; 16 (4): 478-84.
26. Ameer F, Scandiuzzi L, Hasnain S, Kalbacher H, Zaidi N, "De novo lipogenesis in health and disease", *Metabolism*, Temmuz 2014; 63 (7): 895-902.
27. Barclay AW, Petocz P, McMillan-Price J vd., "Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk—a meta-analysis of observational studies", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2008; 87 (3): 627-37. Değerlendirme.
28. Castro-Quezada I, Sánchez-Villegas A, Estruch R vd.; PREDIMED Çalışması Soruşturmacıları, "A high dietary glycemic index increases total mortality in a Mediterranean population at high cardiovascular risk", *PLoS One*, 24 Eylül 2014; 9 (9): e107968.

2. Bölüm

1. Ioannidis JPA, "Implausible results in human nutrition research", *BMJ*, 2013; 347: f6698.
2. Lesser LI, Ebbeling CB, Goozner M, Wypij D, Ludwig DS, "Relationship between funding source and conclusion among nutrition-related scientific articles", *PLoS Med*, Ocak 2007; 4 (1): e5.
3. Schoeller DA, "The energy balance equation: looking back and looking forward are two very different views", *Nutrition Reviews*, Mayıs 2009; 67 (5): 249-54.
4. Von Noorden C, "Obesity", *Metabolism and practical medicine. Vol 3: The pathology of metabolism*, Von Noorden C, Hall I W (ed.), Chicago: W T Keener, 1907: 693-715.
5. Pennington AW, "A reorientation on obesity", *The New England Journal of Medicine*, 4 Haziran 1953; 248 (23): 959-64.
6. Lewis SB, Wallin JD, Kane JP, Gerich JE, "Effect of diet composition on metabolic adaptations to hypocaloric nutrition: comparison of high carbohydrate and high fat isocaloric diets", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Şubat 1977; 30 (2): 160-70.
7. Willett WC, "Dietary fat is not a major determinant of body fat", *The American Journal of Medicine*, 2002; 113 (9B): 47S-59S. Willett W, "Dietary

fat intake and the risk of coronary heart disease in women", *The New England Journal of Medicine*, 1997; 337: 1491-99.

8. DiNicolantonio JJ, "The cardiometabolic consequences ofreplacing saturated fats with carbohydrates or Ω-6 polyunsaturated fats: do the dietary guidelines have it wrong?", *Open Heart*, 8 Şubat 2014; 1 (1): e000032.
9. Teicholz N, *The Big Fat Surprise*, New York: Scribner; 2014.
10. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü, "Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation", 2010.
11. Yerushalmy J, Hilleboe HE, "Fat in the diet and mortality from heart disease", *New York State Journal of Medicine*, 1957; 57: 2343-54.
12. Yudkin J, "Dietary factors in arteriosclerosis: sucrose", *Lipids*, Mayıs 1978; 13 (5): 370-72.
13. Liu S, Willett WC, Stampfer MJ vd., "A prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake, and risk of coronary heart disease in US women", *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2000; 71: 1455-61. Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB, "Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults", *JAMA Intern Medicine*, Nisan 2014; 174 (4): 516-24.
14. Malik VS, Schulze MB, Hu FB, "Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Ağustos 2006; 84 (2): 274-88. Değerlendirme.
15. Greenwood DC, Threapleton DE, Evans CE vd., "Association between sugar-sweetened and artificiallysweetened soft drinks and type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies", *British Journal of Nutrition*, 14 Eylül 2014; 112 (5): 725-34.
16. Keys A, Menotti A, Aravanis C vd., "The Seven Countries Study: 2289 deaths in 15 years", *Preventive Medicine*, 1984; 13: 141-54.
17. Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, Fidanza F, Buzina R, Nissinen A, "Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross-cultural correlations in the Seven Countries Study", Yedi Ülke Araştırma Çalışması Grubu, *European Journal of Epidemiology*, Temmuz 1999; 15 (6): 507-15.
18. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, Sparler S, Armstrong WT, Ports TA, Kirkeeide RL, Hogeboom C, Brand RJ, "Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease", *JAMA*, 16 Aralık 1998; 280 (23): 2001-7.

19. Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S vd., "Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women: the A TO Z Weight Loss Study: a randomized trial", *JAMA*, 7 Mart 2007; 297 (9): 969-77.
20. "Create your plate", Amerikan Diyabet Derneği, http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/?loc=ff-slabnav, 19 Ekim 2015'te güncellenmiştir.
21. Feinman RD, Pogozelski WK, Astrup A vd., "Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: critical review and evidence base", *Nutrition*, Ocak 2015; 31 (1): 1-13.
22. Fagherazzi G, Vilier A, Saes Sartorelli D, Lajous M, Balkau B, Clavel-Chapelon F, "Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages and incident type 2 diabetes in the Etude Epidemiologique auprès des femmes de la Mutuelle Générale de l'Education Nationale—European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2013; 97 (3): 517-23.
23. Swithers SE, "Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements", *Trends in Endocrinology & Metabolism*, Eylül 2013; 24 (9): 431-41.
24. Suez J, Korem T, Zeevi D vd., "Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota", *Nature*, 9 Ekim 2014; 514 (7521): 181-86.
25. Nestle M, *Food Politics, How the Food Industry Influences Nutrition, and Health*, Oakland: University of California Press; 2007.
26. Astrup A, Dyerberg J, Elwood P vd., "The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010?", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Nisan 2011; 93 (4): 684-88.
27. Chowdhury R, Warnakula S, Kunutsor S vd., "Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis", *Annals of Internal Medicine*, 18 Mart 2014; 160 (6): 398-406. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM, "Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2010; 91 (3): 535-46.
28. Dreon DM, Fernstrom HA, Campos H, Blanche P, Williams PT, Krauss RM, "Change in dietary saturated fat intake is correlated with change in

mass of large low-density-lipoprotein particles in men", The American Journal of Clinical Nutrition, Mayıs 1998; 67 (5): 828-36.

29. Krauss RM, Blanche PJ, Rawlings RS, Fernstrom HS, Williams PT, "Separate effects of reduced carbohydrate intake and weight loss on atherogenic dyslipidemia", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mayıs 2006; 83 (5): 1025-31.
30. Butler K, "I went to the nutritionists' annual confab. It was catered by McDonald's", Mother Jones, http://www.motherjones.com/environment/2014/05/my-trip-mcdonalds-sponsored-nutritionist-convention, 12 Mayıs 2014'te güncellenmiştir.
31. Harper AE, "Dietary goals—a skeptical view", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Şubat 1978; 31 (2): 310-21. Değerlendirme.
32. Harcombe Z, Baker JS, Cooper SM, Davies B, Sculthorpe N, DiNicolantonio JJ, Grace F, "Evidence from randomised controlled trials did not support the introduction of dietary fat guidelines in 1977 and 1983: a systematic review and meta-analysis", *Open Heart*, 29 Ocak 2015; 2(1).
33. Ludwig DS, Willett WC, "Three daily servings of reduced-fat milk: an evidence-based recommendation?", *JAMA Pediatrics*, Eylül 2013; 167 (9): 788-89.
34. Datz T, "Harvard serves up its own 'plate'", Harvard Gazette, http://news.harvard.edu/gazette/story/2011/09/harvard-serves-up-its-own-plate/?utm_content, 14 Eylül 2011'de güncellenmiştir.
35. Gornall J, "Sugar's web of influence 2: biasing the science", *BMJ*, 11 Şubat 2015; 350: h215.
36. Schlanger Z, "Report: the sugar lobby threatensorganizations, buries science on health effects", *Newsweek*, http://www.newsweek.com/report-sugar-lobby-threatens-organizations-buries-science-health-effects-256529, 27 Haziran 2014'te güncellenmiştir.
37. "WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children", Dünya Sağlık Örgütü, http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en, 4 Mart 2015'te güncellenmiştir.
38. Hastalık Önleme ve Sağlık Desteği Bürosu, "2015 Dietary guidelines", http://health.gov/dietaryguidelines/2015.
39. Mozaffarian D, Ludwig DS, "The 2015 US Dietary Guidelines: lifting the ban on total dietary fat", *JAMA*, 2015; 313 (24): 2421-2422.
40. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD vd.; Pratik Kılavuzlar Konusunda Amerikan Kardiyoloji Koleji & Amerikan Kalp Derneği Uygulama Kılavuzları Görev

Gücü, "2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/ American Heart Association Task Force on Practice Guidelines", *Circulation*, 2014; 129: S76-S99.

41. Malhotra A, "Saturated fat is not the major issue", *BMJ*, 2013; 347: f6340.
42. Paoli A, Bianco A, Damiani E, Bosco G, "Ketogenic diet in neuromuscular and neurodegenerative diseases", *BioMed Research International*, 2014; 2014: 474296.

3. Bölüm

1. Beslenme Bilimi İnisiyatifi, www.nusi.org.
2. Hall KD, Hammond RA, Rahmandad H, "Dynamic interplay among homeostatic, hedonic, and cognitive feedback circuits regulating body weight", *The American Journal of Public Health*, Temmuz 2014; 104 (7): 1169-75.
3. Taubes G, "The science of obesity: what do we really know about what makes us fat? An essay by Gary Taubes", *BMJ*, 15 Nisan 2013; 346: f1050.
4. Kraschnewski JL, Boan J, Esposito J vd., "Long-term weight loss maintenance in the United States", *International Journal of Obesity* (Londra), Kasım 2010; 34 (11): 1644-54.
5. Luo S, Romero A, Adam TC, Hu HH, Monterosso J, Page KA, "Abdominal fat is associated with a greater brain reward response to high-calorie food cues in Hispanic women", *Obesity* (Silver Spring), Ekim 2013; 21 (10): 2029-36.
6. Page KA, Seo D, Belfort-DeAguiar R vd., "Circulating glucose levels modulate neural control of desire for high calorie foods in humans", *The Journal of Clinical Investigation*, Ekim 2011; 121 (10): 4161-69.
7. Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S vd., "Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women: the A TO Z Weight Loss Study: a randomized trial", *JAMA*, 7 Mart 2007; 297 (9): 969-77.
8. Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y vd., "Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet", *The New England Journal of Medicine*, 17 Temmuz 2008; 359 (3): 229-41.
9. Larsen TM, Dalskov SM, van Baak M vd.; Diyet, Obezite ve Genler (Diogenes) Projesi, "Diets with high or low protein content and glycemic

index for weight-loss maintenance", *The New England Journal of Medicine*, 25 Kasım 2010; 363 (22): 2102-13.

10. Yancy WS Jr, Olsen MK, Guyton JR, Bakst RP, Westman EC, "A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial", *Annals of Internal Medicine*, 18 Mayıs 2004; 140 (10): 769-77.
11. Hession M, Rolland C, Kulkarni U, Wise A, Broom J, "Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities", *Obesity Reviews*, Ocak 2009; 10 (1): 36-50.
12. Santos FL, Esteves SS, da Costa Pereira A, Yancy WS Jr, Nunes JP, "Systematic review and meta-analysis of clinical trials of the effects of low carbohydrate diets on cardiovascular risk factors", *Obesity Reviews*, Kasım 2012; 13 (11): 1048-66.
13. Pawlak DB, Kushner JA, Ludwig DS, "Effects of dietary glycaemic index onadiposity, glucose homoeostasis, andplasma lipids in animals", *Lancet*, 28 Ağustos-3 Eylül 2004; 364 (9436): 778-85.
14. Kennedy AR, Pissios P, Otu H vd., "A high-fat, ketogenic diet induces a unique metabolic state in mice", *The American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, Haziran 2007; 292 (6): E1724-39.
15. Walsh CO, Ebbeling CB, Swain JF, Markowitz RL, Feldman HA, Ludwig DS, "Effects of diet composition on postprandial energy availability during weight lossmaintenance", *PLoS One*, 2013; 8 (3).
16. Ebbeling CB, Swain JF, Feldman HA vd., "Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance", *JAMA*, 27 Haziran 2012; 307 (24): 2627-34.
17. Thomas DE, Elliott EJ, Baur L, "Low glycaemic index or low glycaemic load diets for overweight and obesity", *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 18 Temmuz 2007; (3).
18. Tobias DK, Chen M, Manson JE, Ludwig DS, Willett W, Hu FB, "Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis", *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, Aralık 2015; 3 (12): 968-79.
19. Sumithran P, Proietto J, "The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss", *Clinical Science* (Londra), Şubat 2013; 124 (4): 231-41.

20. Ochner CN, Barrios DM, Lee CD, Pi-Sunyer FX, "Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans", *Physiology & Behavior*, 15 Ağustos 2013; 120: 106-13.
21. Wansink B, Shimizu M, Brumberg A, "Association of nutrient-dense snack combinations with calories and vegetable intake", *Pediatrics*, Ocak 2013; 131 (1): 22-29. doi: 10.1542/peds.2011–3895.
22. Rouhani MH, Kelishadi R, Hashemipour M, Esmaillzadeh A, Azadbakht L, "Glycemic index, glycemic load and childhood obesity: a systematic review", *Advanced Biomedical Research*, 24 Ocak 2014; 3: 47.
23. Ludwig DS, "Dietary glycemic index and obesity", *The Journal of Nutrition*, Şubat 2000; 130 (2S Ek): 280S–283S. Değerlendirme.
24. Ben-Gurion Negev Üniversitesi, "Diet and Body Composition (CENTRAL)", ClinicalTrials.gov, https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01530724, 29 Eylül 2015'te güncellenmiştir.
25. DeFronzo RA, "The effect of insulin on renal sodium metabolism. A review with clinical implications", *Diabetologia*, Eylül 1981; 21 (3): 165-71. Değerlendirme.

4. Bölüm

1. Fernando WM, Martins IJ, Goozee KG, Brennan CS, Jayasena V, Martins RN, "The role of dietary coconut for the prevention and treatment of Alzheimer's disease: potential mechanisms of action", *British Journal of Nutrition*, 14 Temmuz 2015; 114 (1): 1-14.
2. Fallon S, "Know your fats introduction", Weston A. Price Derneği, http://www.westonaprice.org/health-topics/know-your-fats-introduction, 24 Şubat 2009.
3. Wijga AH, Smit HA, Kerkhof M vd; PIAMA, "Association of consumption of products containing milk fat with reduced asthma risk in pre-school children: the PIAMA birth cohort study", *Thorax*, Temmuz 2003; 58 (7): 567-72.
4. Hämäläinen E, Adlercreutz H, Puska P, Pietinen P, "Diet and serum sex hormones in healthy men", *Journal of Steroid Biochemistry*, Ocak 1984; 20 (1): 459-64.
5. Lawrence GD, "Dietary fats and health: dietary recommendations in the context of scientific evidence", *Advances in Nutrition*, 1 Mayıs 2013; 4 (3): 294-302.

6. Fallon S, "Know your fats introduction", Weston A. Price Derneği, http://www.westonaprice.org/health-topics/know-your-fats-introduction, 24 Şubat 2009.
7. Fallon S, "Know your fats introduction", Weston A. Price Derneği, http://www.westonaprice.org/health-topics/know-your-fats-introduction, 24 Şubat 2009.
8. Avrupa Gıda Bilgi Konseyi, "Taking a closer look at saturated fat", https://www.eufic.org/tr/food-today/article/taking-a-closer-look-at-saturated-fat, 1 Aralık 2009'da güncellenmiştir.
9. Rioux V, Legrand P, "Saturated fatty acids: simple molecular structures with complex cellular functions", *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 2007; 10: 752-58.
10. Barnes DE, Yaffe K, "The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence", *The Lancet Neurology*, Eylül 2011; 10 (9): 819-28.
11. Cordain L, Watkins BA, Florant GL, Kelher M, Rogers L, Li Y, "Fatty acid analysis of wild ruminant tissues: evolutionary implications for reducing diet-related chronic disease", *European Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2002; 56 (3): 181-91. Değerlendirme.
12. Amerikan Kalp Derneği, "Monounsaturated fats", http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Monounsaturated-Fats_UCM_301460_Article.jsp. 5 Ağustos 2014'te güncellenmiştir.
13. Body Ecology, "The 6 benefits of monounsaturated fats (MUFAS)", http://bodyecology.com/articles/6_benefits_monosaturated_fats.php#.VPdsfuGTvIU.
14. Fallon S, Enic MG, "The great con-ola", Weston A. Price Derneği, http://www.westonaprice.org/health-topics/the-great-con-ola, 28 Temmuz 2002.
15. Simopoulos AP, "The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids", *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 2002; 56 (8): 365-79.
16. Simopoulos AP, "The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids", *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 2002; 56 (8): 365-79.
17. Simopoulos AP, "Evolutionary aspects of diet, the omega-6/omega-3 ratio and genetic variation: nutritional implications for chronic diseases", *Biomedicine & Pharmacotherapy*, Kasım 2006; 60 (9): 502-7.
18. Good J, "Smoke point of oils for healthy cooking", Temel Sağlık Derneği, http://jonbarron.org/diet-and-nutrition/healthiest-cooking-oil-chart-smoke-points#.VPoxseGTvIU, 17 Nisan 2012.

19. Ramsden CE, Ringel A, Feldstein AE vd., "Lowering dietary linoleic acid reduces bioactive oxidized linoleic acid metabolites in humans", *Prostaglandins, Leukotrienes & Essential Fatty Acids*, 2012; 87 (4-5): 135-41.
20. Ramsden CE, Hibbeln JR, Lands WE, "Letter to the editor re: Linoleic acid and coronary heart disease, Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids (2008) by WS Harris", *Prostaglandins, Leukotrienes & Essential Fatty Acids*, Ocak 2009; 80 (1): 77; yazarın cevabı için; 77-78.
21. Leaf A, "Dietary prevention of coronary heart disease: the Lyon Diet Heart Study", *Circulation*, 16 Şubat 1999; 99 (6): 733-35.
22. Stokel K, "The beneficial omega-6 fatty acid", *Life Extension*, https://www.lifeextension.com/magazine/2011/1/the-beneficial-omega-6-fatty-acid, Ocak 2011.
23. Maryland Üniversitesi Tıp Sistemi, "Omega-3 fatty acids", http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/omega3-fatty-acids, 5 Ağustos 2015.
24. Osher Y, Belmaker RH, "Omega-3 fatty acids in depression: a review of three studies", *CNS Neuroscience & Therapeutics*, Yaz 2009; 15 (2): 128-33.
25. Jazayeri S, Tehrani-Doost M, Keshavarz SA vd., "Comparison of therapeutic effects of omega-3 fatty acid eicosapentaenoic acid and fluoxetine, separately and in combination, in major depressive disorder", *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, Mart 2008; 42 (3): 192-98.
26. Kris-Etherton P, Eckel RH, Howard BV, St Jeor S, Bazzarre TL; Amerikan Kalp Derneği'nin Beslenme Komitesi, Toplumsal Bilim Komitesi ve Klinik Bilim Komitesi, "AHA science advisory: Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean-style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease", *Circulation*, 3 Nisan 2001; 103 (13): 1823-25.
27. Harvard Halk Sağlığı Okulu, "Shining the spotlight on trans fats", http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/transfats.
28. ABD Gıda ve İlaç Dairesi, "Guidance for industry: trans fatty acids in nutritional labeling, nutrient content claims, health claims; small entity compliance guide", http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm053479.htm, Ağustos 2003, 29 Mayıs 2015'te güncellenmiştir.

29. ABD Gıda ve İlaç Dairesi, "FDA cuts trans fat in processed foods", https://wayback.archive-it.org/7993/20171114120440/https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm372915.htm.
30. ABD Gıda ve İlaç Dairesi, "Trans fat at-a-glance", https://www.fda.gov/media/72575/download, 3 Eylül 2015'te güncellenmiştir.
31. ABD Gıda ve İlaç Dairesi, "Trans fat at-a-glance", https://www.fda.gov/media/72575/download, 3 Eylül 2015'te güncellenmiştir.
32. Smith Y, "Trans fat history", *News Medical*, http://www.news-medical.net/health/Trans-Fat-History.aspx, 14 Haziran 2015'te güncellenmiştir.
33. Harvard Halk Sağlığı Okulu, "Shining the spotlight on trans fats", http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/transfats.
34. Willett WC, "Trans fatty acids and cardiovascular disease—epidemiological data", *Atherosclerosis Supplements*, Mayıs 2006; 7 (2): 5-8. Epub 19 Mayıs 2006. Değerlendirme.
35. Wake Forest Baptist Tıp Merkezi, "Trans fat leads to weight gain even on same total calories, animal study shows", http://www.sciencedaily.com/releases/2006/06/060619133024.htm.
36. Harvard Halk Sağlığı Okulu, "Shining the spotlight on trans fats", http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/transfats.
37. Slattery ML, Benson J, Ma KN, Schaffer D, Potter JD, "Trans fatty acids and colon cancer", *Nutrition and Cancer*, 2001; 39 (2): 170-75.
38. Walling E, "A real killer: trans fat causes colon cancer", *Natural News*, http://www.naturalnews.com/025960_fat_trans_colon.html, 30 Mart 2009.
39. Chajes V, Thiébaut ACM, Rotival M vd., "Association between serum trans fatty acids and breast cancer", *American Journal of Epidemiology*, 2008; 167 (11): 1312-20.

5. Bölüm

1. Siri-Tarino PW, Chiu S, Bergeron N, Krauss RM, "Saturated fats versus polyunsaturated fats versus carbohydrates for cardiovascular disease prevention and treatment", *The Annual Review of Nutrition*, 17 Temmuz 2015; 35: 517-43.
2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J vd; PREDIMED Çalışması Soruşturmacıları, "Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet", *The New England Journal of Medicine*, 4 Nisan 2013; 368 (14): 1279-90.

3. Ornish D, "Does a Mediterranean diet really beat low-fat for heart health?", *Huffington Post*, http://www.huffingtonpost.com/dr-dean-ornish/mediterraneandiet_b_2755940.html, 25 Şubat 2013, 27 Nisan 2013'te güncellenmiştir.
4. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL vd., "Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study", *Circulation*, 1999; 99: 779-85.
5. Ball KP, Hanington E, McAllen PM vd., "Low-fat diet in myocardial infarction: a controlled trial", *Lancet*, 1965; 2: 501-4.
6. Howard BV, Van Horn L, Hsia J vd., "Low-fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial", *JAMA*, 2006; 295: 655-66.
7. Prentice RL, Caan B, Chlebowski RT vd., "Low-fat dietary pattern and risk of invasive breast cancer: the Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial", *JAMA*, 2006; 295: 629-42.
8. Beresford SA, Johnson KC, Ritenbaugh C vd., "Low-fat dietary pattern and risk of colorectal cancer: the Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial", *JAMA*, 2006; 295: 643-54.
9. Howard BV, Manson JE, Stefanick ML vd., "Low-fat dietary pattern and weight change over 7 years: the Women's Health Initiative Dietary Modification Trial", *JAMA*, 2006; 295: 39-49.
10. "Multiple risk factor intervention trial. Risk factor changes and mortality results", Birden Çok Risk Faktörü Müdahale Denemesi Araştırma Grubu, *JAMA*, 1982; 248: 1465-77.
11. Oh K, Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Willett WC, "Dietary fat intake and risk of coronary heart disease in women: 20 years of follow-up of the nurses' health study", *American Journal of Epidemiology*, 1 Nisan 2005; 161 (7): 672-79.
12. Hooper L, Summerbell CD, Thompson R vd., "Reducedor modified dietary fat for preventing cardiovascular disease", *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6 Temmuz 2011; (7).
13. Ascherio A, Rimm EB, Giovannucci EL, Spiegelman D, Stampfer M, Willett WC, "Dietary fat and risk of coronary heart disease in men: cohort follow up study in the United States", *BMJ*, 13 Temmuz 1996; 313 (7049): 84-90.

14. Chowdhury R, Warnakula S, Kunutsor S vd., "Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis", *Annals of Internal Medicine*, 18 Mart 2014; 160 (6): 398-406.
15. Mozaffarian D, Micha R, Wallace S, "Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials", *PLOS Medicine*, 23 Mart 2010; 7 (3).
16. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM, "Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2010; 91 (3): 535-46.
17. Hoenselaar R, "Saturated fat and cardiovascular disease: the discrepancy between the scientific literature and dietary advice", *Nutrition*, Şubat 2012; 28 (2): 118-23.
18. Harcombe Z, Baker JS, Cooper SM vd., "Evidence from randomised controlled trials did not support the introduction of dietary fat guidelines in 1977 and 1983: a systematic review and meta-analysis", *Open Heart*, 29 Ocak 2015; 2 (1).
19. Dias CB, Garg R, Wood LG, Garg ML, "Saturated fat consumption may not be the main cause of increased blood lipid levels", *Med Hypotheses*, Şubat 2014; 82 (2): 187-95.
20. Dias CB, Phang M, Wood LG, Garg ML, "Postprandial lipid responses do not differ following consumption of butter or vegetable oil when consumed with omega-3 polyunsaturated fatty acids", *Lipids*, Nisan 2015; 50 (4): 339-47.
21. Forsythe CE, Phinney SD, Feinman RD vd., "Limited effect of dietary saturated fat on plasma saturated fat in the context of a low carbohydrate diet", *Lipids*, Ekim 2010; 45 (10): 947-62.
22. Surette ME, Whelan J, Broughton KS, Kinsella JE, "Evidence for mechanisms of the hypotriglyceridemic effect of n-3 polyunsaturated fatty acids", *Biochimica et Biophysica Acta*, 22 Haziran 1992; 1126 (2): 199-205.
23. Fernandez ML, West KL, "Mechanisms by which dietary fatty acids modulate plasma lipids", *The Journal of Nutrition*, Eylül 2005; 135 (9): 2075-78. Değerlendirme.
24. Marina A, von Frankenberg AD, Suvag S vd., "Effects of dietary fat and saturated fat content on liver fat and markers of oxidative stress in overwe-

ight/obese men and women under weight-stable conditions", *Nutrients*, 28 Ekim 2014; 6 (11): 4678-90.

25. Koren MS, Purnell JQ, Breen PA, Matthys CC, Callahan HS, Weigle DS, "Plasma C-reactive protein concentration is not affected by isocaloric dietary fat reduction", *Nutrition*, Nisan 2006; 22 (4): 444-48.
26. Nanji AA, Jokelainen K, Tipoe GL, Rahemtulla A, Dannenberg AJ, "Dietary saturated fatty acids reverse inflammatory and fibrotic changes in rat liver despite continued ethanol administration", *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, Kasım 2001; 299 (2): 638-44.
27. Yamagishi K, Iso H, Tsugane S, "Saturated fat intake and cardiovascular disease in Japanese population", *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 20 Mayıs 2015; 22 (5): 435-39.
28. Wang L, Folsom AR, Zheng ZJ, Pankow JS, Eckfeldt JH; ARIC Çalışma Soruşturmacıları, "Plasma fatty acid composition and incidence of diabetes in middle-aged adults: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Temmuz 2003; 78 (1): 91-98.
29. Wang L, Folsom AR, Eckfeldt JH, "Plasma fatty acid composition and incidence of coronary heart disease in middle aged adults: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study", *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, Ekim 2003; 13 (5): 256-66.
30. Volk BM, Kunces LJ, Freidenreich DJ vd., "Effects of step-wise increases in dietary carbohydrate on circulating saturated fatty acids and palmitoleic acid in adults with metabolic syndrome", *PLoS One*, 2014; 9 (11).
31. Wood AC, Kabagambe EK, Borecki IB, Tiwari HK, Ordovas JM, Arnett DK, "Dietary carbohydrate modifies the inverse association between saturated fat intake and cholesterol on very low-density lipoproteins", *Lipid Insights*, 2011; 2011 (4): 7-15.
32. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM, "Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2010; 91 (3): 502-9. doi: 10.3945/ajcn.2008.26285. Epub 20 Ocak 2010. Değerlendirme.
33. Parks EJ, Parks E, "Changes in fat synthesis influenced by dietary macronutrient content", *Proceedings of the Nutrition Society*, Mayıs 2002; 61 (2): 281-86. Değerlendirme.
34. Krauss RM, "Atherogenic lipoprotein phenotype and diet-gene interactions", *The Journal of Nutrition*, Şubat 2001; 131 (2): 340S-43S. Değerlendirme.

35. Hudgins LC, Hellerstein MK, Seidman CE, Neese RA, Tremaroli JD, Hirsch J, "Relationship between carbohydrate-induced hypertriglyceridemia and fatty acid synthesis in lean and obese subjects", *Journal of Lipid Research*, Nisan 2000; 41 (4): 595-604.
36. Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB, "Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials", *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2003; 77: 1146-55.
37. Prado KB, Shugg S, Backstrand JR, "Low-density lipoprotein particle number predicts coronary artery calcification in asymptomatic adults at intermediate risk of cardiovascular disease", *The Journal of Clinical Lipidology*, 2011; 5: 408-13.
38. Attia, P, "The straight dope on cholesterol—part V", The Eating Academy blog, http://eatingacademy.com/nutrition/the-straight-dope-on-cholesterol-part-v, 23 Mayıs 2012.
39. Schwarz JM, Noworolski SM, Wen MJ vd., "Effect of a high-fructose weight-maintaining diet on lipogenesis and liver fat", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Haziran 2015; 100 (6): 2434-42.
40. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD vd; Amerikan Kardiyoloji Koleji & Amerikan Kalp Derneği Uygulama Kılavuzları Görev Gücü, "2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines", *Journal of the American College of Cardiology*, 1 Temmuz 2014; 63 (25 Pt B): 2960-84.
41. Fernandez ML, "Rethinking dietary cholesterol", *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, Mart 2012; 15 (2): 117-21.
42. 2015 Beslenme Rehberi Danışma Kurulu, "Scientific report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee", Hastalık Önleme ve Sağlık Destek Komitesi, https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/advisory-report, Şubat 2015.
43. Hansson GK, "Inflammation, atherosclerosis, and coronary artery disease", *The New England Journal of Medicine*, 21 Nisan 2005; 352 (16): 1685-95. Değerlendirme.
44. Barter P, Gotto AM, LaRosa JC vd.; Treating to New Targets Soruşturmacıları, "HDL cholesterol, very low levels of LDL cholesterol, and cardiovascular events", *The New England Journal of Medicine*, 27 Eylül 2007; 357 (13): 1301-10.

45. Ridker PM, Danielson E, Fonseca FA vd.; JUPITER Çalışma Grubu, "Rosuvastatin to prevent vascular events inmen and women with elevated C-reactive protein", *The New England Journal of Medicine*, 20 Kasım 2008; 359 (21): 2195-207.
46. Abramson J, Wright JM, "Are lipid-lowering guidelines evidence-based?", *Lancet*, 20 Ocak 2007; 369 (9557): 168-69.
47. Abramson J, Wright JM, "Are lipid-lowering guidelines evidence-based?", *Lancet*, 20 Ocak 2007; 369 (9557): 168-69.
48. Brown BG, Taylor AJ, "Does ENHANCE diminish confidence in lowering LDL or in ezetimibe?", *The New England Journal of Medicine*, 358: 1504, 3 Nisan 2008. Editöryel.
49. Schatz IJ, Masaki K, Yano K, Chen R, Rodriguez BL, Curb JD, "Cholesterol and all-cause mortality in elderly people from the Honolulu Heart Program: a cohort study", *Lancet*, 4 Ağustos 2001; 358 (9279): 351-55.
50. Hansson GK, "Inflammation, atherosclerosis, and coronary artery disease", *The New England Journal of Medicine*, 21 Nisan 2005; 352 (16): 1685-95. Değerlendirme.
51. Ganga HV, Slim HB, Thompson PD, "A systematic review of statin-induced muscle problems in clinical trials", *The American Heart Journal*, Temmuz 2014; 168 (1): 6-15.
52. Kelley BJ, Glasser S, "Cognitive effects of statin medications", *CNS Drugs*, Mayıs 2014; 28 (5): 411-19. Değerlendirme.
53. Davis R, Reveles KR, Ali SK, Mortensen EM, Frei CR, Mansi I, "Statins and male sexual health: a retrospective cohort analysis", *The Journal of Sexual Medicine*, Ocak 2015; 12 (1): 158-67.
54. Ahmad Z, "Statin intolerance", *The American Journal of Cardiology*, 15 Mayıs 2014; 113 (10): 1765-71.
55. Mansi I, Frei CR, Wang CP, Mortensen EM, "Statins and new-onset diabetes mellitus and diabetic complications: a retrospective cohort study of US healthy adults", *The Journal of General Internal Medicine*, 28 Nisan 2015.
56. Culver AL, Ockene IS, Balasubramanian R vd., "Statin use and risk of diabetes mellitus in postmenopausal women in the Women's Health Initiative", *Archives of Internal Medicine*, 23 Ocak 2012; 172 (2): 144-52.
57. Sachdeva A, Cannon CP, Deedwania PC vd., "Lipid levels in patients hospitalized with coronary artery disease: an analysis of 136,905 hos-

pitalizations in Get with the Guidelines", *The American Heart Journal*, Ocak 2009; 157 (1): 111-17.

58. Jansen H, Samani NJ, Schunkert H, "Mendelian randomization studies in coronary artery disease", *European Heart Journal*, 1 Ağustos 2014; 35 (29): 1917-24.
59. Abramson JD, Rosenberg HG, Jewell N, Wright JM, "Should people at low risk of cardiovascular disease take a statin?", *BMJ*, 22 Ekim 2013; 347: f6123.
60. Pencina MJ, Navar-Boggan AM, D'Agostino RB Sr vd., "Application of new cholesterol guidelines to a population-based sample", *The New England Journal of Medicine*, 10 Nisan 2014; 370 (15): 1422-31.
61. D'Agostino RB Sr, Ansell BJ, Mora S, Krumholz HM, "Clinical decisions. The guidelines battle on starting statins", *The New England Journal of Medicine*, 24 Nisan 2014; 370(17): 1652-58.
62. Taylor F, Ward K, Moore TH vd., "Statins for the primary prevention of cardiovascular disease", *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 19 Ocak 2011; (1).
63. Newman D, "Statin drugs given for 5 years for heart disease prevention (without known heart disease)", NNT, http://www.thennt.com/nnt/statins-for-heart-disease-prevention-without-prior-heart-disease, 17 Temmuz 2015'te güncellenmiştir.
64. Newman D, "Statin drugs given for 5 years for heart disease prevention (without known heart disease)", NNT, http://www.thennt.com/nnt/statins-for-heart-disease-prevention-without-prior-heart-disease, 17 Temmuz 2015'te güncellenmiştir.
65. Mozaffarian D, Wilson PW, Kannel WB, "Beyond established and novel risk factors: lifestyle risk factors for cardiovascular disease", *Circulation*, 2008; 117 (23): 3031-38.
66. Menke A, Muntner P, Batuman V, Silbergeld EK, Guallar E, "Blood lead below 0.48 micromol/L (10 microg/dL) and mortality among US adults", *Circulation*, 26 Eylül 2006; 114 (13): 1388-94.
67. Ford ES, Bergmann MM, Kröger J, Schienkiewitz A, Weikert C, Boeing H, "Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Potsdam study", *Archives of Internal Medicine*, 10 Ağustos 2009; 169 (15): 1355-62.
68. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S vd; INTERHEART Çalışma Soruşturmacıları, "Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial

infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study", *Lancet*, 2004; 364 (9438): 937-52.

69. Amerikan Koruyucu Tıp Koleji, "Lifestyle Medicine—Evidence Review", http://www.acpm.org/?page=LifestyleMedicine, 30 Haziran 2009, son erişim: 10 Eylül 2020.
70. Ludvigsson JF, Montgomery SM, Ekbom A, Brandt L, Granath F, "Small-intestinal histopathology and mortality risk in celiac disease", *JAMA*, 16 Eylül 2009; 302 (11): 1171-8. Ganguly P, Alam SF, "Role of homocysteine in the development of cardiovascular disease", *Nutrition Journal*, 10 Ocak 2015; 14: 6.

6. Bölüm

1. 2015 Beslenme Rehberi Danışma Kurulu, "Scientific report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee", Hastalık Önleme ve Sağlık Desteği Bürosu, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4717899, Şubat 2015.
2. Gerrior S, Bente L, "Nutrient Content of the U.S. Food Supply, 1909–1999: A Summary Report", Washington, DC: US Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion, 2002.
3. Ramsden CE, Hibbeln JR, Majchrzak-Hong SF, "All PUFAs are not created equal: absence of CHD benefit specific to linoleic acid in randomized controlled trials and prospective observational cohorts", *World Review of Nutrition and Dietetics*, 2011; 102: 30-43.
4. Ramsden CE, Hibbeln JR, Majchrzak SF, Davis JM, "N-6 fatty acid-specific and mixed polyunsaturated dietary interventions have different effects on CHD risk: a meta-analysis of randomized controlled trials", *British Journal of Nutrition*, Aralık 2010; 104 (11): 1586-1600.
5. "Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial", Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico, *Lancet*, 7 Ağustos 1999; 354 (9177): 447-55.
6. Ramsden CE, Zamora D, Leelarthaepin B vd., "Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis", *BMJ*, 4 Şubat 2013; 346.

7. Ravnskov U, DiNicolantonio JJ, Harcombe Z, Kummerow FA, Okuyama H, Worm N, "The questionable benefits of exchanging saturated fat with polyunsaturated fat", *Mayo Clinic Proceedings*, Nisan 2014; 89 (4): 451-53.
8. Calder PC, "The American Heart Association advisory on n-6 fatty acids: evidence based or biased evidence?", *British Journal of Nutrition*, Aralık 2010; 104 (11): 1575-76.
9. Hibbeln JR, Nieminen LR, Blasbalg TL, Riggs JA, Lands WE, "Healthy intakes of n-3 and n-6 fatty acids: estimations considering worldwide diversity", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Haziran 2006; 83 (6 Ek): 1483S-93S.
10. Patterson E, Wall R, Fitzgerald GF, Ross RP, Stanton C, "Health implications of high dietary omega-6 polyunsaturated fatty acids", *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2012; 2012: 539426.
11. Maingrette F, Renier G, "Linoleic acid increases lectin-like oxidized LDL receptor-1 (LOX-1) expression in human aortic endothelial cells", *Diabetes*, Mayıs 2005; 54 (5): 1506-13.
12. Hibbeln JR, Nieminen LR, Lands WE, "Increasing homicide rates and linoleic acid consumption among five Western countries, 1961–2000", *Lipids*, 2004; 39: 1207-13.
13. IBD in EPIC Çalışma Soruşturmacıları, Tjonneland A, Overvad K vd., "Linoleic acid, a dietary n-6 polyunsaturated fatty acid, and the aetiology of ulcerative colitis: a nested case-control study within a European prospective cohort study", *Gut*, Aralık 2009; 58 (12): 1606-11.
14. "Adoption of genetically engineered crops in the U.S", USDA Ekonomik Araştırmalar Servisi, http://www.ers.usda.gov/data-products/adoption-of-genetically-engineered-crops-in-the-us/recent-trends-in-ge-adoption.aspx, 14 Temmuz 2014, 9 Temmuz 2015'te güncellenmiştir.
15. "GMO Health Risks", Responsible Technology Enstitüsü, http://responsibletechnology.org/gmo-education/health-risks, 20 Aralık 2013.
16. "GMO Health Risks", Responsible Technology Enstitüsü, http://responsibletechnology.org/gmo-education/health-risks, 20 Aralık 2013.
17. Ayyadurai VAS, Deonikar P, "Do GMOs accumulate formaldehyde and disrupt molecular systems equilibria? Systems biology may provide answers", *Agricultural Sciences*, 2015; 6: 630-62.
18. Velimirov A, Binter C, Zentek J, "Biological effects of transgenic maize fed in long term reproduction studies in mice", Biosicherheit.de, http://www.biosicherheit.de/pdf/aktuell/zentek_studie_2008.pdf, 11 Kasım 2008.

19. Markaverich B, Mani S, Alejandro MA vd., "A novel endocrine-disrupting agent in corn with mitogenic activity in human breast and prostatic cancer cells", *Environmental Health Perspectives*, 2002; 110 (2): 169-77.
20. Guyton KZ, Loomis D, Grosse Y vd.; Uluslararası Kanser Monograf Araştırmaları Ajansı Çalışma Grubu, IARC, Lyon, Fransa, "Carcinogenicity of tetrachlorvinphos, parathion, malathion, diazinon, and glyphosate", *The Lancet Oncology*, Mayıs 2015; 16 (5): 490-91.
21. Pollack A, "Weed killer, long cleared, is doubted", New York Times, http://www.nytimes.com/2015/03/28/business/energy-environment/decades-after-monsantos-roundup-gets-an-all-clear-a-cancer-agency-raises-concerns.html?_r=1, 27 Mart 2015.
22. "Labeling around the world", Just Label It, http://www.justlabelit.org/right-to-know-center/labeling-around-the-world.
23. "Argentina: 30,000 doctors and health professionalsdemand ban on glyphosate", Sustainable Pulse, http://sustainablepulse.com/2015/04/19/argentina-30000-doctors-and-health-professionals-demand-ban-on-glyphosate/#.VTQd263BzGd, 19 Nisan 2015.
24. Broze D, "World Health Organization won't back down from study linking Monsanto to cancer", Global Research, http://www.globalresearch.ca/world-health-organization-wont-back-down-from-study-linking-monsanto-to-cancer/5439840, 31 Mart 2015.

7. Bölüm

1. Shrank WH, Patrick AR, Brookhart MA, "Healthy user and related biases in observational studies of preventive interventions: a primer for physicians", *The Journal of General Internal Medicine*, Mayıs 2011; 26 (5): 546-50.
2. Key TJ, Thorogood M, Appleby PN, Burr ML, "Dietary habits and mortality in 11,000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up", *BMJ*, 28 Eylül 1996; 313 (7060): 775-79.
3. Rohrmann S vd., "Meat consumption and mortality—results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition", *BMC Medicine*, 7 Mart 2013; 11: 63.
4. Guyenet S, "Does dietary saturated fat increase blood cholesterol? An informal review of observational studies", Whole Health Source, http://wholehealthsource.blogspot.com/2011/01/does-dietary-saturated-fat-increase.html, 13 Ocak 2011.

5. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A vd., "Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Şubat 2005; 81 (2): 341-54. Değerlendirme.
6. O'Dea K, "Marked improvement in carbohydrate and lipid metabolism in diabetic Australian aborigines after temporary reversion to traditional lifestyle", *Diabetes*, Haziran 1984; 33 (6): 596-603.
7. Binnie MA, Barlow K, Johnson V, Harrison C, "Red meats: time for a paradigm shift in dietary advice", Meat Science, Kasım 2014; 98 (3): 445-51.
8. Jönsson T, Granfeldt Y, Erlanson-Albertsson C, Ahrén B, Lindeberg S, "A paleolithic diet is more satiating per calorie than a Mediterranean-like diet in individuals with ischemic heart disease", *Nutrition & Metabolism* (Londra), 30 Kasım 2010; 7: 85.
9. Koeth RA, Wang Z, Levison BS vd., "Intestinalmicrobiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis", *Nature Medicine*, Mayıs 2013; 19 (5): 576-85.
10. Gregory JC, Buffa JA, Org E vd., "Transmission of atherosclerosis susceptibility with gut microbial transplant", *The Journal of Biological Chemistry*, 27 Şubat 2015; 290 (9): 5647-60.
11. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM, "Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease", *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2010; 91 (3): 502-509.
12. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D, "Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes: A systematic review and meta-analysis", *Circulation*, 2010; 121 (21): 2271-2283.
13. Pan A, Sun Q, Bernstein AM vd., "Red meat consumption and mortality: results from two prospective cohort studies", *Archives of Internal Medicine*, 2012; 172 (7): 555-563.
14. Key TJ, Appleby PN, Davey GK, Allen NE, Spencer EA, Travis RC, "Mortality in British vegetarians: review and preliminary results from EPIC-Oxford", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Eylül 2003; 78 (3 Ek): 533S-538S. Değerlendirme.
15. Lee JE, McLerran DF, Rolland B vd., "Meat intake and cause-specific mortality: a pooled analysis of Asian prospective cohort studies", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Ekim 2013; 98 (4): 1032-41.

16. Turnbaugh PJ, Ridaura VK, Faith JJ, Rey FE, Knight R, Gordon JI, "The effect of diet on the human gut microbiome: A metagenomic analysis in humanized gnotobiotic mice", *Science Translational Medicine*, 2009; 1 (6): 6ra14.
17. Zhang AQ, Mitchell SC, Smith RL, "Dietary precursors of trimethylamine in man: a pilot study", *Food and Chemical Toxicology*, Mayıs 1999; 37 (5): 515-20.
18. He K, Song Y, Daviglus ML vd., "Accumulated evidence on fish consumption and coronary heart disease mortality: a meta-analysis of cohort studies", *Circulation*, 8 Haziran 2004; 109 (22): 2705-11.
19. Pan A, Sun Q, Bernstein AM vd., "Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Ekim 2011; 94 (4): 1088-96.
20. Lindeberg S, Jonsson T, Granfeldt Y vd., "A Paleolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischaemic heart disease", *Diabetologia*, Eylül 2007; 50 (9): 1795-807.
21. Jonsson T, Granfeldt Y, Ahren B vd., "Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study", *Cardiovascular Diabetology*, 16 Temmuz 2009; 8: 35.
22. Mellbergy C, Sandberg S, Ryberg M vd., "Long-term effects of a Paleolithic-type diet in obese postmenopausal women: a 2-year randomized trial", *European Journal of Clinical Nutrition*, Mart 2014; 68 (3): 350-57.
23. Alexander DD, Cushing CA, "Red meat and colorectal cancer: a critical summary of prospective epidemiologic studies", *Obesity Reviews*, Mayıs 2011; 12 (5): e472-93.
24. Bellavia A, Larsson SC, Bottai M, Wolk A, Orsini N, "Differences in survival associated with processed and with nonprocessed red meat consumption", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Eylül 2014; 100 (3): 924-29.
25. Kim E, Coelho D, Blachier F, "Review of the association between meat consumption and risk of colorectal cancer", *Nutrition Research*, Aralık 2013; 33 (12): 983-94.
26. Skog KI, Johansson MA, Jägerstad MI, "Carcinogenic heterocyclic amines in model systems and cooked foods: a review on formation, occurrence and intake", *Food and Chemical Toxicology*, Eylül-Ekim 1998; 36 (9-10): 879-96. Değerlendirme.

27. Sugimura T, Wakabayashi K, Nakagama H, Nagao M, "Heterocyclic amines: mutagens/carcinogens produced during cooking of meat and fish", *Cancer Science*, 2004; 95: 290-99.
28. Phillips DH, "Polycyclic aromatic hydrocarbons in the diet", *Mutation Research*, 15 Temmuz 1999; 443 (1-2).
29. Uribarri J, Woodruff S, Goodman S vd., "Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet", *Journal of the American Dietetic Association*, Haziran 2010; 110 (6): 911-16.
30. Hodgson JM, Ward NC, Burke V, Beilin LJ, Puddey IB, "Increased lean red meat intake does not elevate markers of oxidative stress and inflammation in humans", *The Journal of Nutrition*, Şubat 2007; 137 (2): 363-67.
31. Pischon T, Hankinson SE, Hotamisligil GS, Rifai N, Willett WC, Rimm EB, "Habitual dietary intake of n-3 and n-6 fatty acids in relation to inflammatory markers among US men and women", *Circulation*, 15 Temmuz 2003; 108 (2): 155-60.
32. Baines S, Powers J, Brown WJ, "How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians?", *Public Health Nutrition*, Mayıs 2007; 10 (5): 436-42.
33. Craig WJ, "Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets", *Nutrition in Clinical Practice*, Aralık 2010; 25 (6): 613-20.
34. Daley CA, Abbott A, Doyle PS, Nader GA, Larson S, "A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef", *Nutrition Journal*, 10 Mart 2010; 9: 10.
35. Nakamura YK, Flintoff-Dye N, Omaye ST, "Conjugated linoleic acid modulation of risk factors associated with atherosclerosis", *Nutrition & Metabolism*, 2008; 5: 22.
36. Castro-Webb N, Ruiz-Narváez EA, Campos H, "Cross-sectional study of conjugated linoleic acid in adipose tissue and risk of diabetes", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Temmuz 2012; 96 (1): 175-81.
37. Ochoa JJ, Farquharson AJ, Grant I, Moffat LE, Heys SD, Wahle KW, "Conjugated linoleic acids (CLAs) decrease prostate cancer cell proliferation: different molecular mechanisms for cis-9, trans-11 and trans-10, cis-12 isomers", *Carcinogenesis*, Temmuz 2004; 25 (7): 1185-91.
38. Leheska JM, Thompson LD, Howe JC vd., "Effects of conventional and grass-feeding systems on the nutrient composition of beef", *The Journal of Animal Science*, Aralık 2008; 86 (12): 3575-85.

39. Daley CA, Abbott A, Doyle PS, Nader GA, Larson S, "A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef", *Nutrition Journal*, 10 Mart 2010; 9: 10.

8. Bölüm

1. Shin JY, Xun P, Nakamura Y, He K, "Egg consumption in relation to risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis", *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2013; 98 (1): 146-59.
2. Kern F Jr, "Normal plasma cholesterol in an 88-year-old man who eats 25 eggs a day. Mechanisms of adaptation", *The New England Journal of Medicine*, 28 Mart 1991; 324 (13): 896-99.
3. Djoussé L, Gaziano JM, "Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Nisan 2008; 87 (4): 964-69.
4. Ratliff J, Leite JO, de Ogburn R, Puglisi MJ, VanHeest J, Fernandez ML, "Consuming eggs for breakfast influences plasma glucose and ghrelin, while reducing energy intake during the next 24 hours in adult men", *Nutrition Research*, Şubat 2010; 30 (2): 96-103.
5. Mutungi G, Waters D, Ratliff J vd., "Eggs distinctly modulate plasma carotenoid and lipoprotein subclasses in adult men following a carbohydrate-restricted diet", *The Journal of Nutritional Biochemistry*, Nisan 2010; 21 (4): 261-67.
6. Bier DM, "Saturated fats and cardiovascular disease: interpretations not as simple as they once were", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 16 Mart 2015: 0. Lawrence GD, "Dietary fats and health: dietary recommendations in the context of scientific evidence", *Advances in Nutrition*, 1 Mayıs 2013; 4 (3): 294-302.
7. Givens DI, "Milk in the diet: good or bad for vascular disease?", *Proceedings of the Nutrition Society*, Şubat 2012; 71 (1): 98-104.
8. Wennberg M, Vessby B, Johansson I, "Evaluation of relative intake of fatty acids according to the Northern Sweden FFQ with fatty acid levels in erythrocyte membranes as biomarkers", *Public Health Nutrition*, Eylül 2009; 12 (9): 1477-84. Wolk A, Vessby B, Ljung H, Barrefors P, "Evaluation of a biological marker of dairy fat intake", *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1998; 68: 291-95. Khaw KT, Friesen MD, Riboli E, Luben R, Wareham N, "Plasma phospholipid fatty acid concentration and

incident coronary heart disease in men and women: the EPIC-Norfolk prospective study", *PLoS Med*, 2012; 9: e1001255.

9. German JB, Dillard CJ, "Saturated fats: a perspective from lactation and milk composition", *Lipids*, Ekim 2010; 45 (10): 915-23.
10. Gertosio C, Meazza C, Pagani S, Bozzola M, "Breast feeding: gamut of benefits", *Minerva Pediatrica*, 29 Mayıs 2015.
11. Owen CG, Whincup PH, Cook DG, "Breast-feeding and cardiovascular risk factors and outcomes in later life: evidence from epidemiological studies", *Proceedings of the Nutrition Society*, Kasım 2011; 70 (4): 478-84.
12. Robinson J, "Super natural milk", EatWild.com, http://www.eatwild.com/articles/superhealthy.html.
13. "Pasture butter", OrganicValley.com, http://www.organicvalley.coop/products/butter/pasture.
14. Watson SJ, Bishop G, Drummond JC, Gillam AE, Heilbron IM, "The relation of the colour and vitamin A content of butter to the nature of the ration fed: the influence of the ration on the yellow colour of the butter. II. The carotenoid and vitamin A contents of the butter", *Biochemical Journal*, 1934; 28 (3): 1076-85.
15. "Sisson M. Is all butter created equal?", MarksDailyApple.com, http://www.marksdailyapple.com/grass-fed-butter/#axzz3WCaqOwnK, 3 Ağustos 2010.
16. Gunnars K, "Why grass-fed butter is good for you", AuthorityNutrition.com, https://www.healthline.com/nutrition/grass-fed-butter-superfood-for-the-heart, Kasım 2013.
17. Kaunitz H, Dayrit CS, "Coconut oil consumption and coronary heart disease", *The Philippine Journal of Coconut Studies*, 1992; 17: 18-20. Prior IA, Stanhope JM, Evans JG, Salmond CE, "The Tokelau Island migrant study", *The International Journal of Epidemiology*, Eylül 1974; 3 (3): 225-32.
18. Lipoeto NI, Agus Z, Oenzil F, Wahlqvist M, Wattanapenpaiboon N, "Dietary intake and the risk of coronary heart disease among the coconut-consuming Minangkabau in West Sumatra, Indonesia", *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2004; 13 (4): 377-84.
19. Lindeberg S, Nilsson-Ehle P, Terént A, Vessby B, Scherstén B, "Cardiovascular risk factors in a Melanesian population apparently free from stroke and ischaemic heart disease: the Kitava study", *Journal of Internal Medicine*, Eylül 1994; 236 (3): 331-40.

20. Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z, "Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Ağustos 1981; 34 (8): 1552-61.
21. Müller H, Lindman AS, Brantsaeter AL, Pedersen JI, "The serum LDL/HDL cholesterol ratio is influenced more favorably by exchanging saturated with unsaturated fat than by reducing saturated fat in the diet of women", *The Journal of Nutrition*, Ocak 2003; 133 (1): 78-83. Feranil AB, Duazo PL, Kuzawa CW, Adair LS, "Coconut oil is associated with a beneficial lipid profile in pre-menopausal women in the Philippines", *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2011; 20 (2): 190-95.
22. Lindeberg S, Eliasson M, Lindahl B, Ahrén B, "Low serum insulin in traditional Pacific Islanders—the Kitava Study", *Metabolism*, Ekim 1999; 48 (10): 1216-19.
23. St-Onge MP, Ross R, Parson WD, Jones PJ, "Medium-chain triglycerides increase energy expenditure and decrease adiposity in overweight men", *Obesity Research*, Mart 2003; 11 (3): 395-402.
24. Seaton TB, Welle SL, Warenko MK, Campbell RG, "Thermic effect of medium-chain and long-chain triglycerides in man", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Kasım 1986; 44 (5): 630-34.
25. Assunção ML, Ferreira HS, dos Santos AF, Cabral CR Jr, Florêncio TM, "Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity", *Lipids*, Temmuz 2009, 44 (7): 593-601.
26. Ogbolu DO, Oni AA, Daini OA, Oloko AP, "In vitro antimicrobial properties of coconut oil on Candida species in Ibadan, Nigeria", Journal of Medicinal Food, 10 Haziran 2007, (2): 384-87.
27. Verall-Rowell VM, Dillague KM, Syah-Tjundawan BS, "Novel antibacterial and emollient effects of coconut and virgin olive oils in adult atopic dermatitis", *Dermatitis*, Kasım-Aralık 2008, 19 (6): 308-15.
28. Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z, "Cholesterol, coconuts and diet in Polynesian atolls—a natural experiment; the Pukapuka and Toklau island studies", *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1981; 34: 1552-61.
29. Boon CM, Ng MH, Choo YM, Mok SL, "Super, red palm and palm oleins improve the blood pressure, heart size, aortic media thickness and lipid profile in spontaneouslyhypertensive rats", *PLoS One*, 2013; 8 (2): e55908.

30. Odia OJ, Ofori S, Maduka O, "Palm oil and the heart: a review", World Journal of Cardiology, 26 Mart 2015; 7 (3): 144-49.
31. Fattore E, Bosetti C, Brighenti F, Agostoni C, Fattore G, "Palm oil and blood lipid-related markers of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of dietary intervention trials", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Haziran 2014; 99 (6): 1331-50.
32. Covas MI, Nyyssonen K, Poulsen HE vd.; EUROLIVE Çalışma Grubu, "The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: a randomized trial", *Annals of Internal Medicine*, 5 Eylül 2006; 145 (5): 333-41.
33. Castaner O, Fito M, Lopez-Sabater MC vd., "The effect of olive oil polyphenols on antibodies against oxidized LDL. A randomized clinical trial", *Clinical Nutrition*, 2 Mart 2011.
34. de Roos B, Zhang X, Rodriguez Gutierrez G vd., "Anti-platelet effects of olive oil extract: in vitro functional and proteomic studies", *European Journal of Nutrition*, 1 Ocak 2011.
35. Torres N, Guevara-Cruz M, Velázquez-Villegas LA, Tovar AR, "Nutrition and atherosclerosis", *Archives of Medical Research*, Temmuz 2015; 46 (5): 408-26.
36. Terés S, Barcelo-Coblijn G, Benet M vd., "Oleic acid content is responsible for the reduction in blood pressure induced by olive oil", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 16 Eylül 2008; 105 (37): 13811-16.
37. Moreno-Luna R, Muñoz-Hernandez R, Miranda ML vd., "Olive oil polyphenols decrease blood pressure and improve endothelial function in young women with mild hypertension", *American Journal ofHypertension*, Aralık 2012; 25 (12): 1299-304.
38. Hashim YZ, Eng M, Gill C vd., "Components of olive oil and chemoprevention of colorectal cancer", *Nutrition Reviews*, Kasım 2005; 63 (11): 374-86.
39. Romero C, Medina E, Vargas J, Brenes M, Castro AD, "In vitro activity of olive oil polyphenols against Helicobacter pylori", *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 7 Şubat 2007; 55 (3): 680-86.
40. Berr C, Portet F, Carriere I vd., "Olive oil and cognition: results from the three-city study", *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, Ekim 2009; 28 (4): 357-64. 30 Ekim 2009'da internette yayınlanmıştır. doi: 10.1159/000253483.

41. Elnagar AY, Sylvester PW, El Sayed KA, "(-)-Oleocanthal as a c-Met inhibitor for the control of metastatic breast and prostate cancers", Planta Medica, 15 Şubat 2011. [Yayımlanmadan önceki Epub dosyası]. Escrich E, Solanas M, Moral R vd., "Modulatory effects and molecular mechanisms of olive oil and other dietary lipids in breast cancer", *Current Pharmaceutical Design*, 2011; 17 (8): 813-30.
42. Machowetz A, Poulsen HE, Gruendel S vd., "Effect of olive oils on biomarkers of oxidative DNA stress in Northern and Southern Europeans", *FASEB Journal*, Ocak 2007; 21 (1): 45-52. 16 Kasım 2006 tarihli Epub dosyası. PMID:17110467.
43. D'Imperio M, Gobbino M, Picanza A vd., "Influence of harvest method and period on olive oil composition: an NMR and statistical study", *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 5 Ekim 2010. [Yayımlanmadan önceki Epub dosyası.]
44. Blechman N, "Extra virgin suicide: the adulteration of Italian olive oil", *New York Times*, Opinion, Food Chains, 24 Ocak 2014, https://www.nytimes.com/interactive/2014/01/24/opinion/food-chains-extra-virgin-suicide.html.
45. Grosso G, Yang J, Marventano S, Micek A, Galvano F, Kales SN, "Nut consumption on all-cause, cardiovascular, and cancer mortality risk: a systematic review and meta-analysis of epidemiologic studies", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Nisan 2015; 101 (4): 783-93.
46. Hshieh TT, Petrone AB, Gaziano JM, Djoussé L, "Nut consumption and risk of mortality in the Physicians' Health Study", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Şubat 2015; 101 (2): 407-12.
47. Jiang R, Manson JE, Stampfer MJ, Liu S, Willett WC, Hu FB, "Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women", *JAMA*, 27 Kasım 2002; 288 (20): 2554-60.
48. Guasch-Ferré M vd.; PREDIMED Çalışma Grubu, "Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial", *BMC Medicine*, 16 Temmuz 2013; 11: 164.
49. Jenkins DJ, Wong JM, Kendall CW vd., "Effect of a 6-month vegan low-carbohydrate ("Eco-Atkins") diet on cardiovascular risk factors and body weight in hyperlipidaemic adults: a randomised controlled trial", *BMJ Open*, 5 Şubat 2014; 4 (2): e003505.

50. Kelly JH Jr, Sabaté J, "Nuts and coronary heart disease: an epidemiological perspective", *British Journal of Nutrition*, Kasım 2006; 96 Ek 2:S61-67. Değerlendirme.
51. Kelly JH Jr, Sabate J, "Nuts and coronary heart disease: an epidemiological perspective", *British Journal of Nutrition*, Kasım 2006; 96 Ek 2:S61-67.
52. Bes-Rastrollo M, Sabate J, Gomez-Gracia E, Alonso A, Martinez JA, Martinez Gonzalez MA, "Nut consumption and weight gain in a Mediterranean cohort: the SUN study", *Obesity*, Ocak 2007; 15 (1): 107-16. PMID: 17228038.
53. Howell E, *Food Enzymes for Health & Longevity*, Twin Lakes, WI: Lotus Press; 1994.

9. Bölüm

1. Accurso A, Bernstein RK, Dahlqvist A vd., "Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: time for a critical appraisal", *Nutrition & Metabolism* (Londra), 8 Nisan 2008; 5: 9.
2. Feinman RD, Pogozelski WK, Astrup A vd., "Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: critical review and evidence base", *Nutrition*, Ocak 2015; 31 (1): 1-13.
3. Diyabet Çalışma Grubu'nda Kardiyovasküler Risk Kontrol Hareketi, Gerstein HC, Miller ME, Byington RP vd., "Effects of intensive glucose lowering in type 2 diabetes", *The New England Journal of Medicine*, 12 Haziran 2008; 358 (24): 2545-59.
4. Bredesen DE, "Reversal of cognitive decline: a novel therapeutic program", *Aging* (Albany, NY), Eylül 2014; 6 (9): 707-17.
5. Roberts RO, Roberts LA, Geda YE vd., "Relative intake of macronutrients impacts risk of mild cognitive impairment or dementia", *Journal of Alzheimer's Disease*, 2012; 32 (2): 329-39.
6. Barberger-Gateau P, Raffaitin C, Letenneur L vd., "Dietary patterns and risk of dementia: the three-city cohort study", *Neurology*, 13 Kasım 2007; 69 (20): 1921-30.
7. Su KP, Wang SM, Pae CU, "Omega-3 polyunsaturated fatty acids for major depressive disorder", *Expert Opin Investig Drugs*, Aralık 2013; 22 (12): 1519-34.
8. Hibbeln JR, Gow RV, "The potential for military diets to reduce depression, suicide, and impulsive aggression: a review of current evidence for

omega-3 and omega-6 fatty acids", *Military Medicine*, Kasım 2014; 179 (11 Ek): 117-28.

9. Bos DJ, Oranje B, Veerhoek ES vd., "Reduced symptoms of inattention after dietary omega-3 fatty acid supplementation in boys with and without attention deficit/hyperactivity disorder", *Neuropsychopharmacology*, 19 Mart 2015.
10. van Elst K, Bruining H, Birtoli B, Terreaux C, Buitelaar JK, Kas MJ, "Food for thought: dietary changes in essential fatty acid ratios and the increase in autism spectrumdisorders", *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Eylül 2014; 45: 369-78.
11. Michael-Titus AT, Priestley JV, "Omega-3 fatty acids and traumatic neurological injury: from neuroprotection to neuroplasticity?", Trends in Neurosciences, Ocak 2014; 37 (1): 30-38.
12. Hussain G, Schmitt F, Loeffler JP, Gonzalez de Aguilar JL, "Fatting the brain: a brief of recent research", *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 9 Eylül 2013; 7: 144.
13. Lima PA, Sampaio LP, Damasceno NR, "Neurobiochemical mechanisms of a ketogenic diet in refractory epilepsy", *Clinics* (Sao Paulo), Aralık 2014; 69 (10): 699-705.
14. Paganoni S, Wills AM, "High-fat and ketogenic diets in amyotrophic lateral sclerosis", *The Journal of Child Neurology*, Ağustos 2013; 28 (8): 989-92.
15. Schwartz K, Chang HT, Nikolai M vd., "Treatment of glioma patients with ketogenic diets: report of two cases treated with an IRB-approved energy-restricted ketogenic diet protocol and review of the literature", *Cancer & Metabolism*, 25 Mart 2015; 3: 3.
16. Simopoulos AP, "Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases", *Journal of the American College of Nutrition*, Aralık 2002; 21 (6): 495-505. Değerlendirme.
17. Belch JJ, Hill A, "Evening primrose oil and borage oil in rheumatologic conditions", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Ocak 2000; 71 (1 Ek): 352S-356S. Değerlendirme.
18. Nosaka N, Suzuki Y, Nagatoishi A, Kasai M, Wu J, Taguchi M, "Effect of ingestion of medium-chain triacylglycerols on moderate-and high-intensity exercise in recreational athletes", *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* (Tokyo), Nisan 2009; 55 (2): 120-25.

19. Brennan SF, Woodside JV, Lunny PM, Cardwell CR, Cantwell MM, "Dietary fat and breast cancer mortality: a systematic review and meta-analysis", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 18 Şubat 2015.
20. Schwab U, Lauritzen L, Tholstrup T vd., "Effect of the amount and type of dietary fat on cardiometabolic risk factors and risk of developing type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and cancer: a systematic review", *Food & Nutrition Research*, 10 Temmuz 2014; 58.
21. Moyad MA, "Dietary fat reduction to reduce prostate cancer risk: controlled enthusiasm, learning a lesson from breast or other cancers, and the big Picture", *Urology*, Nisan 2002; 59 (4 Ek 1): 51-62. Değerlendirme.
22. Moy KA, Yuan JM, Chung FL vd., "Urinary total isothiocyanates and colorectal cancer: a prospective study of men in Shanghai, China", *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, Haziran 2008; 17 (6): 1354-59.
23. Yang M, Kenfield SA, Van Blarigan EL vd., "Dairy intake after prostate cancer diagnosis in relation to disease-specific and total mortality", *International Journal of Cancer*, 20 Mayıs 2015.
24. Triff K, Kim E, Chapkin RS, "Chemoprotective epigenetic mechanisms in a colorectal cancer model: modulation by n-3 PUFA in combination with fermentable fiber", *Current Pharmacology Reports*, Şubat 2015; 1 (1): 11-20.
25. Devi KP, Rajavel T, Russo GL, Daglia M, Nabavi SF, Nabavi SM, "Molecular targets of omega-3 fatty acids for cancer therapy", *Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry*, 24 Nisan 2015.
26. Witte TR, Hardman WE, "The effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid consumption on mammary carcinogenesis", *Lipids*, Mayıs 2015; 50 (5): 437-46.
27. Lin PH, Aronson W, Freedland SJ, "Nutrition, dietary interventions and prostate cancer: the latest evidence", *BMC Medicine*, 8 Haziran 2015; 13: 3.
28. Bozzetti F, Zupec-Kania B, "Toward a cancer-specific diet", *Clinical Nutrition*, 23 Haziran 2015. pii: S0261-5614(15)00035-7.
29. Allen BG, Bhatia SK, Anderson CM vd., "Ketogenic diets as an adjuvant cancer therapy: history and potential mechanism", *Redox Biology*, 7 Ağustos 2014; 2C: 963-70.

10. Bölüm

1. Jenkins DJ, Wong JM, Kendall CW vd., "Effect of a 6-month vegan low-carbohydrate ("Eco-Atkins") diet on cardiovascular risk factors and body weight in hyperlipidaemic adults: a randomised controlled trial", *BMJ Open*, 5 Şubat 2014; 4 (2): e003505.
2. Ludwig DS, Willett WC, "Three daily servings of reduced-fat milk: an evidence-based recommendation?", *JAMA Pediatrics*, Eylül 2013; 167 (9): 788-89.
3. Ludvigsson JF, Reutfors J, Osby U, Ekbom A, Montgomery SM, "Coeliac disease and risk of mood disorders—a general population-based cohort study", *The Journal of Affective Disorders*, Nisan 2007; 99 (1-3): 117-26.
4. Millward C, Ferriter M, Calver S, Connell-Jones G, "Gluten-and case-in-free diets for autistic spectrum disorder", *Cochrane Library: Cochrane Reviews*, 2004; (2): CD003498. Değerlendirme.
5. Ludvigsson JF, Osby U, Ekbom A, Montgomery SM, "Coeliac disease and risk of schizophrenia and other psychosis: a general population cohort study", *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, Şubat 2007; 42 (2): 179-85.
6. Hu WT, Murray JA, Greenaway MC, Parisi JE, Josephs KA, "Cognitive impairment and celiac disease", *Archives of Neurology*, Ekim 2006; 63 (10): 1440-46.
7. Ludvigsson JF, Montgomery SM, Ekbom A, Brandt L, Granath F, "Small-intestinal histopathology and mortality risk in celiac disease", *JAMA*, 16 Eylül 2009; 302 (11): 1171-78.
8. Green PH, Neugut AI, Naiyer AJ, Edwards ZC, Gabinelle S, Chinburapa V, "Economic benefits of increased diagnosis of celiac disease in a national managed care population in the United States", *Journal of Surgery and Medicine*, 2008; 40 (3-4): 218-28.
9. Cortés-Giraldo I, Girón-Calle J, Alaiz M, Vioque J, Megías C, "Hemagglutinating activity of polyphenols extracts from six grain legumes", *Food and Chemical Toxicology*, Haziran 2012; 50 (6): 1951-54.
10. Sandberg AS, "Bioavailability of minerals in legumes", *British Journal of Nutrition*, Aralık 2002; 88 Ek 3: S281-85. Değerlendirme.
11. Sinha R, Cross AJ, Graubard BI, Leitzmann MF, Schatzkin A, "Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people", *Archives of Internal Medicine*, 23 Mart 2009; 169 (6): 562-71.

12. Hasselbalch AL, "Genetics of dietary habits and obesity—a twin study", *Danish Medical Bulletin*, Eylül 2010; 57 (9): B4182.
13. Bossé Y, Pérusse L, Vohl MC, "Genetics of LDL particle heterogeneity: from genetic epidemiology to DNA-based variations", *Journal of Lipid Research*, Haziran 2004; 45 (6): 1008-26.

12. Bölüm

1. Basch CE, "Executive summary: healthier students are better learners", *Journal of School Health*, 2011; 81 (10): 591-92.
2. Basch CE, "Healthier students are better learners: a missing link in school reforms to close the achievement gap", *Journal of School Health*, 2011; 81 (10): 593-98.
3. Ley RE, "Obesity and the human microbiome", *Current Opinion in Gastroenterology*, Ocak 2010; 26 (1): 5-11.
4. Birt DF, Boylston T, Hendrich S vd., "Resistant starch: promise for improving human health", Advances in Nutrition, 6 Kasım 2013; 4 (6): 587-601.
5. Tarantino G, "Gut microbiome, obesity-related comorbidities, and low-grade chronic inflammation", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Temmuz 2014; 99 (7): 2343-46.
6. Foster JA, McVey Neufeld KA, "Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression", *Trends in Neurosciences*, Mayıs 2013; 36 (5): 305-12.
7. Roberfroid M, Gibson GR, Hoyles L vd., "Prebiotic effects: metabolic and health benefits", *British Journal of Nutrition*, Ağustos 2010; 104 Ek 2: S1–63.
8. Cummings JH, Macfarlane GT, Englyst HN, "Prebiotic digestion and fermentation", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Şubat 2001; 73 (2 Ek): 415S-420S. Değerlendirme.
9. Johnston KL, Thomas EL, Bell JD, Frost GS, Robertson MD, "Resistant starch improves insulin sensitivity in metabolic syndrome", *Diabetic Medicine*, Nisan 2010; 27 (4): 391-97.
10. Behall KM, Scholfield DJ, Hallfrisch JG, Liljeberg-Elmståhl HG, "Consumption of both resistant starch and beta-glucan improves postprandial plasma glucose and insulin in women", *Diabetes Care*, Mayıs 2006; 29 (5): 976-81.

11. Raben A, Tagliabue A, Christensen NJ, Madsen J, Holst JJ, Astrup A, "Resistant starch: the effect on postprandialglycemia, hormonal response, and satiety", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Ekim 1994; 60 (4): 544-51. Robertson MD, Bickerton AS, Dennis AL, Vidal H, Frayn KN, "Insulin-sensitizing effects of dietary resistant starch and effects on skeletal muscle and adipose tissue metabolism", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Eylül 2005; 82 (3): 559-67.
12. Maki KC, Pelkman CL, Finocchiaro ET vd., "Resistant starch from high-amylose maize increases insulin sensitivity in overweight and obese men", *The Journal of Nutrition*, Nisan 2012; 142 (4): 717-23.
13. Higgins JA, "Resistant starch and energy balance: impact on weight loss and maintenance", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2014; 54 (9): 1158-66.
14. Udayappan SD, Hartstra AV, Dallinga-Thie GM, Nieuwdorp M, "Intestinal microbiota and faecal transplantation as treatment modality for insulin resistance and type 2 diabetes mellitus", *Clinical & Experimental Immunology*, Temmuz 2014; 177 (1): 24-29.
15. Brand-Miller JC, Atkinson FS, Gahler RJ, Kacinik V, Lyon MR, Wood S, "Effects of added PGX®, a novel functional fibre, on the glycaemic index of starchy foods", *British Journal of Nutrition*, Temmuz 2012; 108 (2) 245-48.
16. Solah VA, Brand-Miller JC, Atkinson FS, Gahler RJ, Kacinik V, Lyon MR, Wood S, "Dose response effect of a novel functional fibre, PolyGlycopleX(®), PGX(®), on satiety", *Appetite*, Haziran 2014; 77: 72-76.
17. Reimer RA, Yamaguchi H, Eller LK, Lyon MR, Gahler RJ, Kacinik V, Juneja P, Wood S, "Changes in visceral adiposity and serum cholesterol with a novel viscous polysaccharide in Japanese adults with abdominal obesity", *Obesity* (Silver Spring), Eylül 2013; 21 (9): E379-87.

13. Bölüm

1. Rosenfeld CS, "Microbiome disturbances and autism spectrum disorders", *Drug Metabolism & Disposition*, 7 Nisan 2015.
2. Lecomte V, Kaakoush NO, Maloney CA vd., "Changes in gut microbiota in rats fed a high fat diet correlate with obesity-associated metabolic parameters", *PLoS One*, 18 Mayıs 2015; 10 (5).
3. Goedert JJ, Hua X, Yu G, Shi J, "Diversity and composition of the adult fecal microbiome associated with history of cesarean birth or appende-

ctomy: analysis of the American Gut Project", *EBioMedicine*, 1 Aralık 2014; 1 (2-3): 167-72.

4. Bäckhed F, Roswall J, Peng Y vd., "Dynamics and stabilization of the human gut microbiome during the first year of life", *Cell Host & Microbe*, 13 Mayıs 2015; 17 (5): 690-703.
5. Versini M, Jeandel PY, Bashi T, Bizzaro G, Blank M, Shoenfeld Y, "Unraveling the hygiene hypothesis of helminthes and autoimmunity: origins, pathophysiology, and clinical applications", *BMC Medicine*, 13 Nisan 2015; 13: 81.
6. Halton TL, Hu FB, "The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review", *Journal of the American College of Nutrition*, Ekim 2004; 23 (5): 373-85. Değerlendirme.

Dizin

A

AA 101, 104, 105, 452, 464
AAEM 156
açlık ve aşerme 75
A'dan Z'ye Kilo Kaybı Çalışması 59, 78
Ada Rüyası Smoothie 321
Adventist Sağlık Çalışması 195
AHA 61, 62, 131, 153, 444, 448, 453
AHA/ACC 131, 444, 453
Akdeniz diyeti 79, 212
ALA 101, 107, 148, 215
alerjenler 231, 301
alfa linolenik asit 101
Alfred Pennington 52
Alison Hickey 28
alkol 49, 119, 123, 152, 161, 162, 166, 167, 168, 169, 219, 266, 294
Always Hungry? 75
Alzheimer 93, 178, 200, 438, 446, 447, 467
Amazon Meyveli ve Kakaolu Smoothie 321
American Journal of Clinical Nutrition 52, 56, 129, 183, 440, 441, 442, 443, 451, 452, 453, 457, 459, 460, 461, 462, 464, 465, 466, 468, 471, 472
Amerikan Beslenme Rehberi 12, 63, 66, 69, 116
Amerikan Beslenme Rehberi Danışma Kurulu 12, 66, 116
Amerikan Çevresel Tıp Akademisi 156
Amerikan Diyabet Derneği 28, 60, 198, 442
Amerikan İçecekleri Birliği 50
Amerikan Kalp Derneği 57, 61, 69, 99, 116, 120, 131, 136, 147, 153, 154, 163, 444, 447, 448, 453
Amerikan Kardiyoloji Derneği 69
Amerikan Kardiyoloji Koleji 116, 131, 136, 443, 453
Amerikan paradoksu 28
Ancel Keys 45, 54
AND 62
anksiyete 17, 248, 300
Ann Louise Gittleman 74, 427
Ann Veneman 65
antibesinler 196, 231
antibiyotikler 92, 230, 237
antioksidanlar 99, 176, 187, 193, 238, 265, 273, 329
araşidonik asit 101, 119, 120, 122, 153, 171, 172
A Reorientation on Obesity 52
A Reversal of Cognitive Decline: A Novel Therapeutic Program 200
Artemis Simopoulos 102
artrit 17, 99, 100, 105, 106, 155, 202
asabiyet 37, 283
aşerme 14, 15, 17, 18, 38, 50, 75, 238, 247, 260, 271
Atkins 56, 59, 85, 213, 439, 442, 444, 466, 470
avokado 98, 100, 116, 156, 174, 195, 260, 261, 267, 294, 306, 315, 324, 326, 328,

331, 339, 343, 344, 345, 350, 351, 352, 353, 357, 358, 360, 363, 364, 365, 366, 371, 379, 383, 413, 416, 424
Avokado Kremalı Crudités 321
Avokado Kreması 322, 346, 413
Avrupa Prospektif Kanser ve Beslenme İncelemesi 140

B

Badem Ezmeli Dip Sos ile Asya Usulü Zencefilli Karides 322, 412
Badem Sosu 322, 412, 424
Badem Sütü 321, 335
bağımlılık 26, 67, 232, 238, 296, 297
bağırsak bakterileri 166
bakliyatlar 31, 78, 168, 172, 212, 221, 223, 237
balıklar 83, 93, 215, 218, 260, 267, 271, 316, 434
balık yağı 100, 102, 150, 202, 245, 246
Barbara Chitkara 51
Barry Marshall 42
bel çevresi 164, 174, 185, 211
besin maddeleri 297
besinsel yağ 27, 51, 54, 55, 70, 75, 113, 206, 237
Beslenme Bilimi İnisiyatifi 74, 444
Beslenme ve Diyetetik Akademisi 62
Beslenme ve İnsan İhtiyaçları Seçilmiş Komitesi 63
Besleyici, Ev Yapımı Mayonez 322, 324, 346, 350, 352, 354, 355, 359, 365, 394, 398, 408, 413, 415
beyin fonksiyonları 34
Beyond Food: Other Causes of Obesity and Damaged Metabolism 87, 167, 249, 285, 287, 433
Beyond Pritikin 75
Biberiyeli, Sarımsaklı Tatlı Patates 322, 420
biftek 165, 167, 312, 313, 361
bilinç bulanıklığı 28, 116, 283
Bilişsel Zayıflamanın Tersine Çevrilmesi: Yeni Bir Terapötik Program 200
Biomedicine and Pharmacotherapy 102
Bistro Dana Etli ve Sebzeli Güveç 322
bitkisel yağ 61, 150, 156
Blenderde Kolay Kremalı Hollandez 322, 414
Bon 172
British Journal of Nutrition 195, 437, 441, 446, 456, 457, 467, 470, 471, 472
Brokoli ve Sosisli Frittata 321
Budizm 172
Business Week 189

C

California Usulü Kıvırcık Lahanalı Cobb Salatası 321
Carl von Noorden 52
Cheryl Schoenstein 19
Chris Ramsden 149
Cindy Victor 19
cinsel işlev bozukluğu 35, 138
cıva 107, 141, 215, 218, 271, 316, 434, 435
CLA 109, 171, 176, 180, 181, 265
Cleveland Kliniği 165, 427
Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi 87, 289, 305, 427, 430
Cochrane İş Birliği 81, 115
Cooked: A Natural History of Transformation 305
C-reaktif protein 133, 142, 144, 191

Ç

ÇDYA 93, 100, 102, 104, 117, 129, 147, 150, 151, 153, 154, 188, 207
Çeşnili Kuzu Kıymalı ve Sebzeli Çoban Turtası 322
Çiğ Kabak Şeritli, Domates ve Avokado Salatası 322, 366, 412, 423
çiya 100, 107, 218, 244, 271, 272, 301, 315, 329, 333, 337
Çiyalı ve Orman Meyveli Kahvaltılık Puding 308, 321
çoklu doymamış yağ 94, 100, 102, 115, 117, 118, 119, 147, 149, 151, 152, 153

Çoklu Risk Faktörü Müdahale Denemesi 114

D

D_3 vitamini 246
Dale Bredesen 200
Dana Kıymalı ve Sebzeli Biber Dolması 322
Dariush Mozaffarian 66, 119
Dave Asprey 242, 326, 427
David Asprey 33
David Ludwig 66, 75, 80, 426, 427
David Perlmutter 200, 427
Dean Ornish 58
Deborah Stine 18
Denise Pimintel 18
Deniztarağı Çorbası 322, 403
depresyon 17, 100, 106, 155, 201, 216, 231, 237, 248, 263, 278, 300
detoks 85, 236, 250, 277, 283
DHA 101, 107, 108, 148, 174, 206, 215, 246
Diogenes Projesi 79
DIRECT 79
dirençli nişasta 167, 186, 248, 249, 274, 285
diş eti hastalığı 141
diyabezite 33, 34, 35, 91, 141, 221
diyet-kalp hipotezi 57
dışarıda yemek 297, 307
dokosaheksaenoik asit 101
doymamış yağ 14, 48, 94, 99, 100, 102, 110, 115, 117, 118, 119, 147, 149, 151, 152, 153, 179, 188, 190
doymuş yağ 12, 27, 30, 32, 33, 45, 48, 54, 55, 57, 61, 64, 83, 89, 91, 94, 96, 98, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 131, 146, 147, 151, 152, 154, 159, 163, 165, 176, 179, 182, 184, 186, 187, 188, 190, 199, 205, 206, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 336, 337, 338, 340, 342, 344, 346, 347, 349, 351, 353, 354, 357, 359, 360, 362, 364, 366, 368, 369, 371, 373, 375, 377, 379, 380, 382, 384, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 399, 401, 403, 406, 408, 410, 412, 413, 415, 416, 418, 419, 420, 421, 423, 424
Dr. Hyman'ın Kahvaltılık Yeşil Smoothie'si 321
Dr. Hyman'ın Sebzeli Kemik Suyu Tarifi 322, 400
Dünya Sağlık Örgütü 54, 65, 157, 158, 169, 443
DYA 93, 95, 188

E

Eco-Atkins 213, 466, 470
Edwin Friedman 42
egzersiz 28, 31, 32, 48, 58, 75, 76, 86, 139, 140, 161, 162, 166, 168, 169, 173, 184, 203, 205, 221, 223, 224, 227, 228, 241, 251, 252, 259, 260, 261, 277, 278, 284, 287, 288, 295, 297, 305
eikosapentaenoik asit 101
E-Lyte 247
enerji dengesi hipotezi 48
enflamasyon 27, 36, 57, 90, 93, 105, 110, 121, 122, 123, 125, 126, 130, 132, 141, 144, 145, 146, 154, 159, 171, 173, 174, 216, 224, 263, 278, 295
ENRICH Yasası
EPA 101, 106, 107, 108, 148, 206, 246
EPIC 140, 163, 457, 459, 463
etik kaygılar 172
Extra Virginity: The Sublime and Scandalous World of Olive Oil 194

F

fabrika çiftçiliği 175
FDA 58, 108, 109, 110, 189, 449
felç 53, 99, 113, 120, 124, 128, 140, 146, 161, 166, 181, 201
Fırında Karamelize Edilmiş Kırmızı Soğan 322, 357, 419
folik asit 142, 178
fonksiyonel tıp 87, 90, 249, 285, 289, 305, 430
Fonksiyonel Tıp Enstitüsü 87, 305, 427, 430

Frederick Stare 49, 51
Fred Kummerow 108

G

gamma linolenik asit 101
Gary Taubes 74, 427, 444
GDO 156, 157, 158, 174, 215, 263, 265, 271, 434
genetiği değiştirilmiş organizmalar 156
genetik testler 221, 223, 238, 433
gen ifadesi 140, 201
ghee 156, 180, 216, 218, 236
gıda boyası 234, 266
gıda duyarlılığı 300
gıda endüstrisi 44, 57, 62, 65, 67, 69, 230
gıda pulu 65
Gıda ve İlaç Dairesi 58, 108, 448, 449
GLA 101, 105, 202
glikoz 143, 433
glisemik indeks 79
gluten 33, 141, 142, 212, 213, 216, 219, 220, 235, 236, 237, 246, 264, 285, 293, 294, 296, 299, 301, 433
Good Calories, Bad Calories 74
Guakamole ve Dana Etli, Baharatlı Taco Wrap 322
Güneşte Kurutulmuş Domates ve Avokado Kremalı Hindi Burger 322

H

hafif bilişsel bozukluk 200
hafıza sorunları 134
Harvard Halk Sağlığı Okulu 49, 53, 64, 108, 110, 448, 449
Harvard Üniversitesi 198
Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri 50
hayvansal protein 45, 160, 215, 294
HDL 30, 35, 59, 63, 78, 79, 96, 110, 123, 126, 127, 130, 131, 133, 135, 139, 142, 143, 146, 164, 174, 178, 181, 182, 185, 191, 199, 222, 224, 255, 256, 288, 292, 294, 453, 464
Heather Barnes 278
Hekim Sağlığı Çalışması 115, 177, 195
Helikobakter pilori 42, 192
Hemşire Sağlığı Çalışması 115, 168, 195
Herman Hilleboe 54
HFCS 68
hidrojene yağlar 110, 231
Hindistan Cevizi Sütü 321, 334
Hindistan cevizi yağı 30, 32, 50, 60, 94, 98, 109, 116, 156, 174, 181, 182, 183, 185, 186, 190, 218, 236, 243, 244, 260, 264, 267, 270, 294, 308, 310, 315, 327, 331, 348, 349, 361, 362, 370, 385, 386, 388, 390, 392, 394, 401, 403, 412, 418
hipertansiyon 27, 140, 276
homosistein 142
hormonlar 34, 51, 93, 125, 161, 263
hükûmet rehberleri 69
huzursuz bağırsak sendromu 17

I

Ian Prior 186
INTERHEART 140, 455, 456
Iowa Kadın Çalışması 195

İ

içecekler 26, 44, 50, 68, 69, 83, 168, 216, 235, 296
ilaç endüstrisi 125
insülin 26, 33, 35, 53, 56, 59, 67, 79, 80, 81, 85, 100, 111, 125, 141, 143, 144, 146, 156, 182, 197, 199, 200, 203, 207, 216, 222, 224, 234, 246, 247, 248, 249, 251, 255, 256, 257, 263, 265, 274, 292, 294, 300
insülin direnci 35, 79, 146, 200, 224, 263
İskandinav Beslenme Tavsiyeleri 169
işlenmiş gıdalar 36, 60, 141, 263, 273
İspanyol Romesco Soslu Pratik Tavuk Göğsü 322, 366

J

Jacob Yerushalmy 54
Jeff Volek 202

Jo Anne Matzuka 17
Joanne Schwien 258
John Ioannidis 43
John Yudkin 56, 58
Joseph Hibbeln 149, 154
Joslin Diyabet Merkezi 27, 28, 198
Journal of the American Medical Association 66, 75, 78

K

Kabak Noodle ile Hindistan Cevizli, Körili Midye 322
kabızlık 85, 250, 284, 300, 432
kabuklu yemiş 85, 98, 101, 162, 164, 172, 194, 195, 215, 260, 264, 307, 363
kafein 231, 238, 327
kahve 26, 32, 68, 109, 238, 244, 262, 277, 327
Kahvesiz, Vanilyalı Latte 321, 327
Kaju Ezmesi Soslu Kızarmış Tavuk 322, 375, 417
Kaju Sütü 321, 336
Kaju ve Misket Limonlu Krema Soslu, Hindili Marul Wrap 322
Kakaoyla Mutluluk Veren Smoothie 321
kalori 11, 12, 26, 30, 41, 42, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 61, 68, 69, 73, 74, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 90, 92, 99, 111, 113, 114, 116, 127, 162, 164, 183, 184, 198, 220, 231, 270, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 340, 342, 344, 346, 347, 349, 351, 353, 354, 357, 359, 360, 362, 364, 366, 368, 369, 371, 373, 375, 377, 379, 380, 382, 384, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 399, 401, 403, 406, 408, 410, 412, 413, 415, 416, 418, 419, 420, 421, 423, 424
kalp hastalığı 16, 26, 27, 29, 30, 31, 34, 41, 46, 50, 53, 54, 55, 57, 60, 61, 63, 69, 91, 95, 96, 98, 100, 104, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 124, 125, 126, 130, 132, 134, 135, 136, 138, 140, 142, 145, 146, 149, 150, 151, 155, 161, 162, 163, 164, 166, 167, 172, 176, 177, 179, 181, 187, 190, 191, 194, 195, 216, 217, 223, 224, 225, 231, 248, 263
kan basıncı 15, 433
kanola yağı 99, 147, 193
kan şekeri 28, 33, 35, 53, 79, 125, 140, 141, 143, 144, 169, 174, 197, 198, 199, 222, 237, 246, 251, 254, 257, 258, 264, 265, 272, 274, 294
kanser 26, 46, 68, 77, 91, 100, 102, 110, 111, 113, 122, 140, 141, 161, 162, 163, 166, 167, 169, 170, 179, 190, 192, 193, 194, 205, 206, 207, 223, 237, 248, 250, 263
karaciğer yağlanması 123
Karayip Usulü Baharatlı Tempeh Yahnisi 322, 401
karbonhidrat 11, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 41, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 56, 59, 60, 64, 73, 74, 76, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 95, 96, 97, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 130, 135, 146, 152, 162, 163, 167, 172, 179, 184, 187, 197, 198, 199, 200, 202, 203, 205, 207, 212, 213, 214, 216, 220, 221, 222, 224, 225, 230, 236, 247, 249, 256, 261, 273, 274, 286, 287, 288, 324, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 339, 340, 342, 344, 346, 348, 350, 351, 353, 355, 357, 359, 360, 363, 365, 366, 368, 369, 371, 373, 375, 378, 380, 382, 385, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 400, 401, 403, 406, 408, 411, 412, 413, 414, 415, 417, 418, 419, 420, 421, 423, 425
karbonhidrat intoleransı 33, 34, 35, 203, 221, 225, 287
Karbonhidrat İntoleransı Testi 432
kardiyovasküler hastalık 56, 102, 110, 116, 146, 199
karın yağı 33, 76, 80, 82, 183, 204, 228, 229, 266, 294
kas kütlesi 164

Katalin Vasko 20
katkı maddesi 58, 189, 215, 298, 315
KBH 16, 36, 38, 253, 290, 295, 432
Kendimi Berbat Hissediyorum 16, 36, 229, 290, 432
Kerry Otteso 197
ketojenik diyetler 201, 205
Kevin Hall 75, 83, 427
kilo kaybı 50, 51, 59, 66, 84, 87, 184, 198, 228, 244, 272, 278, 289
Kivili ve Misket Limonlu Smoothie 321
Kızarmış Tatlı Rezene 322, 377, 417
Kızarmış Tavuklu, Ahududulu ve Cevizli Salata 321, 351
koenzim Q10 187, 246
kolesterol 27, 30, 32, 35, 41, 53, 54, 57, 61, 62, 63, 67, 69, 79, 81, 95, 96, 99, 105, 116, 118, 121, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 151, 152, 153, 159, 163, 164, 176, 179, 181, 182, 185, 187, 191, 195, 217, 222, 223, 224, 253, 255, 256, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 340, 342, 344, 346, 347, 349, 351, 353, 354, 357, 359, 360, 362, 364, 366, 368, 369, 371, 373, 375, 377, 379, 380, 382, 384, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 399, 401, 403, 406, 408, 410, 412, 413, 415, 416, 418, 419, 420, 421, 423, 424
konjuge linoleik asit 97, 109, 171, 176, 180
Körili, Yumurtalı Salata (ve Mükemmel Bir Haşlanmış Yumurta Yapımı) 321, 322, 355, 385
Körpe Taze Fasulyeli Bistro Pançeta Salatası 321, 357
koruyucu 116, 119, 120, 142, 151, 154, 164, 167, 176, 190, 205, 215, 266
kümes hayvanları 64, 101, 218, 271
Kurşungeçirmez Kahve 33, 242, 262, 264, 277, 321, 326

L

LA 101, 103, 104, 107, 155, 465, 467
LDL 30, 59, 61, 63, 79, 95, 96, 99, 100, 102, 103, 110, 114, 116, 123, 125, 126, 127, 128, 130, 131, 133, 134, 135, 139, 142, 143, 144, 146, 153, 154, 164, 174, 178, 182, 184, 185, 191, 222, 224, 255, 256, 294, 439, 453, 454, 457, 464, 465, 471
Lierre Keith 173
lifler 265
Limonlu Aioli Soslu Somon Fileto Buğulama 322, 397, 422
Limonlu, Brokolili Lahana Salatası 235, 321, 322, 333, 350, 369, 395, 397, 398, 421, 422
Limonlu, Dereotlu Karides ve Avokado Salatası 235, 321, 322, 333, 350, 369, 395, 397, 398, 421, 422
Limonlu, Kaparili Salata ile Izgara Deniztarağı 235, 321, 322, 333, 350, 369, 395, 397, 398, 421, 422
linoleik asit 97, 101, 104, 107, 109, 147, 151, 152, 153, 154, 155, 171, 176, 180
lipit 18, 58, 127, 128, 182, 255
lipogenez 30, 126, 129, 187
Lisa Pelly 47
L-karnitin 246, 431
Lyon Diyet-Kalp Çalışması 113

M

magnezyum glisinat 246
Makademya Fındığı ve Hindistan Cevizi Kaplı Balık Fileto 322
Mantar ve Kremalı Otlu Çorba 322
Mark Hegsted 63
Mayo Clinic 152, 200, 457
Mayo Clinic Proceedings 152, 457
MCT yağı 183, 242, 246, 260, 267, 327
Meksika Usulü Çırpılmış Yumurta ve Sebze 321
metabolik tip obezite 51
metabolizma 41, 48, 74, 75, 90, 109, 164, 183, 184, 214, 251, 277, 278

meyve 26, 31, 46, 64, 85, 116, 129, 140, 152, 161, 162, 164, 169, 171, 206, 214, 219, 235, 241, 266, 273, 276, 294, 296, 314, 373, 434
meyve suları 129, 219, 296
Michael Pollan 233, 303
Minnesota Koroner Araştırması 151
monosodyum glutamat 230
MRFIT 114
MSG 215, 230, 231, 241, 266, 276
multimineral 246
multivitamin 245, 246

N

NASH 123
nefes egzersizi 280, 281
NHANES 68
NIH 44, 61, 75, 149
nonalkolik steatohepatitin 123
nörolojik problemler 134
NUSI 74
nutrigenomik 74, 141, 221

O

Obesity 52, 87, 167, 183, 195, 249, 285, 287, 433, 438, 440, 444, 445, 460, 464, 467, 471, 472
obezite 12, 13, 26, 31, 34, 41, 44, 50, 51, 53, 61, 63, 65, 66, 67, 68, 75, 91, 105, 108, 111, 122, 128, 136, 141, 155, 164, 179, 190, 194, 216, 223, 224, 231, 236, 239, 248, 266
Obezitenin Yönünü Değiştirme 52
omega 3 48, 60, 89, 92, 93, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126, 129, 148, 150, 151, 153, 154, 155, 156, 163, 171, 174, 176, 178, 179, 180, 181, 200, 201, 204, 206, 207, 215, 217, 268, 271, 328, 337, 339, 341, 343, 345, 346, 348, 355, 389, 414, 415
omega 6 48, 56, 89, 92, 93, 96, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 129, 130, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 158, 163, 171, 175, 176, 179, 180, 184, 192, 201, 207, 236, 263, 266
orman meyveleri 161, 169, 215, 261, 294, 297, 337, 343, 348
Orman Meyveli ve Bademli Pankek 321
orta zincirli trigliseritler 123, 183, 432
Oslo Diyet-Kalp Çalışması 150
otla beslenmiş hayvan tereyağı 216, 218, 236, 238, 242, 265, 294, 327, 404, 406, 414
Otlu ve Avokadolu Pratik Omlet 321
otoimmün hastalıklar 102, 248

P

Paleo 212, 213, 214, 215, 216, 434
Palmiye Kalpli ve Otlu Krema Soslu, Tavuklu Salata 321
palm yağı 96, 98, 187, 188, 189
Pamela Barrett 20, 237
patates nişastası 247, 249
Patty Siri-Tarino 112
Pegan 59, 212, 214, 218, 219, 221, 222, 228, 291, 292, 293, 294, 295, 296
pestisitler 230
Pete Ahrens 58
Peter Attia 74, 427
Peter Libby 135
Peynirsiz Sos 322, 346, 379, 411
PGX 85, 247, 250, 251, 274, 282, 285, 432, 472
Philip C. Calder 153
PMS 17
Polly Stecyk 266
Poşe Tavuk Göğsü 322, 360, 368, 387
predemans 200
PREDIMED 113, 194, 438, 440, 449, 466
Prevencióncon Dieta Mediterránea 113
probiyotikler 247, 432
protein 21, 27, 45, 48, 49, 52, 76, 77, 79, 81, 86, 89, 96, 133, 142, 144, 145, 160, 172, 177, 184, 191, 195, 213, 215, 217,

260, 261, 263, 264, 270, 271, 272, 286, 287, 294, 307, 312, 313, 324, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 339, 340, 342, 344, 346, 348, 350, 351, 353, 354, 357, 359, 360, 362, 365, 366, 368, 369, 371, 373, 375, 378, 380, 382, 385, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 400, 401, 403, 406, 408, 411, 412, 413, 415, 417, 418, 419, 420, 421, 423, 425, 438, 445, 452, 454, 473
Prozac 106, 278
Pure, White and Deadly 56, 285

R

rafine karbonhidratlar 26, 31, 76, 84, 96, 141, 159, 164, 198
Rajiv Chowdhury 117
Randy Davis 16
renklendiriciler 230, 231
risk faktörleri 56, 80, 164
Rochester Tıp Merkezi 183
Roger Williams 132
Ronald Krauss 62, 112, 120, 427
Roxanne Ward 19

S

SAD 212
sadeyağ 156, 180, 181, 216, 236, 237, 244, 265, 267, 269, 294, 310, 315, 327, 339, 343, 348, 349
Sağlığını Geri Al 486
Schuster Araştırmacı Gazetecilik Enstitüsü 189
sebze 32, 45, 46, 64, 82, 85, 115, 140, 152, 159, 161, 162, 164, 167, 168, 169, 170, 171, 206, 212, 218, 219, 233, 235, 241, 262, 263, 264, 276, 287, 294, 296, 307, 309, 312, 314, 315, 319, 320, 324, 325, 339, 342, 346, 363, 373, 386, 401, 404, 411, 418, 419, 420, 422, 423, 424, 434
Sebzeli İspanyol Romesco Dip Sos 321, 323
selenyum 171, 178
serum kolesterol 131
sindirim 156, 186, 196, 216, 217, 249, 250, 263, 284, 285, 288, 330
sızıntılı bağırsak 263, 267, 288
S. Jazayeri 106
sodyum 176, 283, 315, 324, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 339, 340, 342, 344, 346, 348, 350, 351, 353, 355, 357, 359, 360, 363, 365, 366, 367, 368, 369, 371, 373, 375, 378, 380, 382, 385, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 400, 401, 403, 406, 407, 408, 409, 411, 412, 413, 414, 415, 417, 418, 419, 420, 421, 423, 425
somon 107, 215, 218, 260, 267, 268, 271, 306, 388, 389, 397, 398, 399, 435
Sote Karahindiba Yeşillikleriyle Alman Usulü Tahılsız Pankek 321
Sote Kıvırcık Lahanalı ve Biberli Poşe Yumurta 321
Sote Susamlı Lahana ile Beş Baharatlı Kızarmış Somon 322
spinal stenoz 17
Standart Amerikan Diyeti 59, 60, 98, 105, 212
Stanford Önlem Araştırmaları Merkezi 43
statin 113, 128, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 194, 292, 454, 455
statinler 125, 132, 133, 138, 139
Stephen Phinney 202
Susamlı Kuşkonmaz ile Teriyaki Soslu Karabalık 322
Süt Konseyi 44, 216
süt ürünleri 95, 141, 169, 180, 219, 220, 265, 287, 293, 295, 300, 301
Sydney Diyet-Kalp Çalışması 151

Ş

şeker 25, 26, 27, 31, 34, 36, 46, 50, 51, 52, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 76, 80, 85, 96, 97, 115, 116, 117, 120, 122, 123, 126, 127, 128, 129, 130, 135, 141, 150, 151, 159, 160, 161, 162, 164, 167, 168, 169, 171, 172, 173,

179, 187, 198, 204, 212, 214, 219, 220, 224, 225, 228, 230, 231, 232, 234, 235, 236, 239, 256, 262, 263, 265, 266, 272, 273, 275, 276, 286, 287, 291, 292, 294, 296, 299, 316, 427
şeker ve rafine karbonhidrat bağımlılığı 225

T

Tahıl Beyin 200
tahıllar 64, 66, 78, 140, 169, 212, 216, 218, 219, 220, 221, 222, 237, 264, 273
tansiyon 15, 16, 35, 105, 136, 140, 146, 164, 187, 240, 242, 253, 258
Tara Foti 17
tarım endüstrisi 67
tatlı patates 186, 220, 241, 264, 287, 297, 306, 402, 421
tavuk 101, 120, 136, 170, 171, 178, 200, 204, 240, 242, 271, 276, 294, 306, 307, 312, 313, 315, 316, 324, 339, 351, 352, 353, 359, 361, 367, 368, 369, 371, 372, 373, 375, 376, 377, 395, 400, 401, 408, 409, 411, 413, 417, 418
TDYA 93, 98, 99, 188, 225
tedirginlik 37
tekli doymamış yağ 48, 94, 99, 179, 188, 190
tempeh 174, 265, 271, 307, 401, 402, 403
Teri Dodds 291
The Art and Science of Low Carbohydrate Living 203
The Art and Science of Low Carbohydrate Performance 203
The Fat Bible: Your Guide to Eating Fat 433
The Great Con-ola 99
The Restaurant Rescue Guide 298
The Ultra Thyroid Solution 288, 430
The Vegetarian Myth 173
tip 1 diyabet 198, 199
tip 2 diyabet 12, 13, 26, 28, 31, 35, 41, 60, 68, 91, 122, 128, 141, 168, 179, 190, 194, 198, 206, 217
Tıka Basa 238
TMAO 159, 165, 166, 167
tofu 174, 265, 271, 307, 333, 334
tohum 32, 60, 85, 92, 101, 103, 116, 162, 164, 172, 184, 215, 260, 272, 295, 315, 363
Tom Mueller 193
Tommy Thompson 65
trans yağlar 27, 108, 110, 111, 230
travma sonrası stres bozukluğu 17
trigliserit 30, 53, 79, 93, 127, 129, 135, 139, 182, 199, 222, 225, 255, 288, 292, 294
trimetilamin N-oksit 165

U

Ulusal Kolesterol Eğitim Programı 136, 147
Ulusal Sağlık Enstitüleri 44, 53, 61, 75, 83, 136, 147, 149, 152, 154, 160, 161, 231
Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi 68
USDA Beslenme Rehberleri 65
uyuşukluk 37

Ü

Üç Kat Yeşil Smoothie 264, 321

V

Vinegret Soslu Basit Salata 322, 363, 371
vücut yağı 80, 164, 183, 184

W

Wake Forest Baptist Tıp Merkezi 111, 449
Walter Willett 53, 64, 427
Weston A. Price Derneği 99, 446, 447
WHO 54, 65, 169, 170, 443
William Harvey 51
William Osler 51

Y

Yaban Mersinli, Balzamik Soslu, Çıtır Ördek Göğsü 322, 373
yağ 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 159, 163, 165, 167, 168, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 182, 183, 184, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 211, 212, 213, 219, 220, 221, 222, 224, 226, 227, 228, 230, 232, 236, 237, 238, 240, 241, 243, 245, 248, 249, 250, 260, 262, 263, 265, 267, 271, 272, 274, 284, 290, 294, 295, 308, 312, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 340, 342, 344, 346, 347, 349, 351, 353, 354, 357, 358, 359, 360, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 371, 373, 374, 375, 377, 378, 379, 380, 382, 383, 384, 387, 389, 391, 393, 395, 397, 399, 401, 403, 406, 408, 410, 412, 413, 415, 416, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 426, 427
Yağ Yiyin, Yağ Yakın 2, 9, 14, 15, 16, 20, 21, 29, 35, 36, 38, 70, 78, 85, 86, 91, 171, 197, 207, 211, 214, 216, 217, 218, 219, 221, 226, 228, 230, 232, 233, 235, 238, 249, 253, 257, 259, 273, 274, 275, 277, 282, 289, 291, 292, 293, 295, 297, 302, 306, 431
Yakut Rengi Smoothie 321
yan etki 16, 136, 295
yapay tatlandırıcı 215, 231
yemek pişirmek 233, 270, 277, 303, 314
Yemyeşil Smoothie 321
yorgunluk 37
yüksek fruktozlu mısır şurubu 27, 67, 68, 129, 230, 231, 235, 241
yüksek karbonhidrat diyeti 52, 207
yüksek yağ diyeti 52
yumurta 12, 14, 31, 53, 64, 101, 104, 119, 120, 131, 150, 164, 177, 178, 260, 272, 294, 308, 318, 320, 339, 341, 343, 345, 346, 347, 348, 355, 356, 414, 415, 416
Yunan Usulü Pesto Soslu, Kuzu Etli ve Ispanaklı Akdeniz Salatası 322, 360
Yunan Usulü Zeytinli ve Enginarlı Tavuk But 322

Z

Zencefilli Smoothie 321
zeytinyağı 28, 32, 46, 48, 83, 98, 100, 109, 112, 113, 116, 156, 174, 183, 190, 192, 193, 194, 195, 215, 218, 225, 236, 241, 243, 244, 260, 264, 266, 267, 270, 294, 306, 308, 309, 310, 313, 315, 323, 326, 341, 346, 351, 357, 358, 361, 363, 365, 366, 367, 372, 373, 374, 376, 378, 380, 383, 395, 396, 397, 403, 406, 416, 417, 419, 424

Yazar Hakkında

Dr. Mark Hyman hepimizin zinde bir hayatı hak ettiğine ve bunu kendimiz için yaratma potansiyeline sahip olduğumuza inanmaktadır. Bu nedenle fonksiyonel tıbbın gücünden yararlanarak sağlık hizmetlerini daha iyi bir hale getirmek için kendisini kronik hastalıkların temel nedenlerini çözmeye adamıştır. Dr. Hyman ve ekibi her gün insanların, kuruluşların ve toplulukların beden ve zihinlerini güçlendirmek, sosyal ve ekonomik dayanıklılıklarını artırmak için çalışmaktadır.

Dr. Hyman bir aile hekimidir ve dokuz kez *New York Times*'ın en çoksatan yazarı olan ve alanında uluslararası düzeyde tanınan bir lider, konuşmacı, eğitimci ve savunucudur. Cleveland Kliniği'nde Pritzker Vakfı'nın fonksiyonel tıp başkanı ve Cleveland Klinik Fonksiyonel Tıp Merkezi'nin yöneticisidir. Kendisi aynı zamanda UltraWellness Merkezi'nin kurucusu ve yöneticisi, Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nün kurul başkanı ve *The Huffington Post*'un tıp editörüdür. Ayrıca tıbbi bilgiler açısından *CBS This Morning*, *Today*, *Good Morning America*, CNN, *The View*, *Katie* ve *The Dr. Oz Show* da dâhil olmak üzere birçok televizyon ağı ve programına düzenli olarak katkıda bulunmuştur.

Dr. Hyman bireyler ve kuruluşların yanı sıra siyasetçiler ve influencer'larla birlikte çalışmaktadır. Hem tamamlayıcı ve alternatif tıp üzerine Beyaz Saray Komisyonu hem de fonksiyonel tıp üzerine Sağlık Reformu Senato Çalışma Grubu huzurunda konuşma

yapmıştır. Sağlık bakanıyla diyabetin önlenmesi konusunda fikir alışverişlerinde bulunmuş ve 2009 Beyaz Saray Önlem ve Sağlık Forumu'na katılmıştır. Iowa Senatörü Tom Harkin, Dr. Hyman'ı Başkanlık Danışma Grubu: Hastalıkları Önleme, Sağlığı Destekleme, Bütüncül Halk Sağlığı'na aday göstermiştir. Buna ek olarak Dr. Hyman, Clinton Vakfı'nın Sağlık Sorunları, Her Nesilde Sağlıklı Yaşama Kavuşma konferansı ve Küresel Clinton Girişimi'nin yanı sıra küresel sağlık sorunları üzerine Dünya Ekonomik Forumu'nda sunum yapan Başkan Clinton'la birlikte çalışmıştır. Linus Pauling Ödülü'nü ve Nantucket Proje Ödülü'nü kazanmış, Daha İyi Bir Hayat İçin Kitaplar Onur Listesi'ne dâhil edilmiş ve *The Daniel Plan* kitabıyla Yılın En İyi Hristiyan Kitabı Ödülü'nü almıştır.

Dr. Hyman, insanların ve toplulukların gelişmesine yardımcı olmak için alanındaki diğer liderlerle birlikte çalışmaktadır. Rick Warren, Dr. Mehmet Öz ve Dr. Daniel Amen'le birlikte Saddleback Kilisesi üyelerinin toplamda 13.400 kilo vermesine yardım eden, inanç temelli bir girişim olan Daniel Planı'nı ortaya çıkarmıştır. *The Dr. Oz Show*'a danışman ve yardımcı konuk olarak katılmakta ve Amerikalı öğrencileri beslenme konusunda eğiterek obezite salgınıyla mücadele eden Dr. Öz'e ait olan Health Corps'un yönetim kurulunda yer almaktadır. Dr. Michael Roizen ve Dr. Dean Ornish'le birlikte Amerika Birleşik Devletleri Senatosu'na, kronik hastalıkların yaşam tarzı tedavilerinin karşılanmasını sağlamak için, 2009 tarihli Sağlığını Geri Al yasasının çıkarılmasında ve tanıtılmasında yardımcı olmuştur. 2015'te Tim Ryan'la tıp eğitiminde beslenmeyi finanse etmek için ENRICH Yasası'nın Temsilciler Meclisi'nde tanıtılmasına yardım etmiştir. Dr. Hyman, Laurie David ve Katie Couric tarafından yapılan, 2014'te gösterime giren ve çocukluk obezitesini ele alan *Tıka Basa* adlı bir belgeselde önemli bir rol oynamıştır. Lütfen www.drhyman.com adresine giderek sağlığımızı geri kazanmamıza yardım eden Dr. Hyman'a siz de katılın ve onu Twitter, Facebook ve Instagram'da takip edin.

Kilo Vermek, Hastalıkları Önlemek ve Kendinizi Hemen Çok İyi Hissetmek İçin Ultra Sağlık Programı

"Dr. Hyman yine başarmış... Çığır açıcı, bilimsel temelli, takip etmesi kolay bir reçete. İyileşmeye hemen başlayın!"
Dr. Mehmet Öz

"Dr. Mark Hyman'ın devrimsel çalışması hayatınızı radikal olarak değiştirme ve canlandırma gücüne sahip. Mutlu, sağlıklı bir beden yaratırken Mark rehberiniz ve öğretmeniniz olsun."
Kris Carr

"Mark Hyman, *Kan Şekeri Diyeti* kitabında herkese yardımcı olacak bir sağlıklı yaşam rehberi sunmaktadır. Bunu kendiniz, aileniz ve dostlarınız için okuyun. Sevdiğiniz kişilere bu kitabı hediye edin."
Daniel Goleman

"Bu kitabı okuyun ve kilo, diyabet ve başka hastalıklarla olan zorlu mücadelenizi sonsuza kadar çözün."
Jack Canfield

Dr. Mark Hyman'dan, kilo vermede ve genel sağlık durumunu iyileştirmede yağların önemini ortaya koyan ve son bilimsel gelişmelere dayanan devrimsel bir beslenme programı...

Bize onlarca yıl boyunca söylenen tek bir şey vardı: Tükettiğimiz yağlar vücudumuzda yağa dönüşüp kilo alımına, kalp hastalığına, diyabete ve genel olarak sağlığın bozulmasına neden olurdu. Ancak bu sözlere kulak verip az yağlı ürünler tüketmemize rağmen her zamankinden daha şişman ve hasta olduk. Neler oluyordu? En çok korkulan gıda grubu aslında bizim için en faydalısı olabilir miydi?

Pegan Diyeti'nin yaratıcısı Dr. Mark Hyman, *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* kitabında sayıları gitgide artan araştırmaların yumurta, kabuklu yemişler, yağlar, avokado, Hindistan cevizi ve diğer leziz süper gıdalar bakımından zengin, yağ oranı yüksek bir beslenme tarzının kilo verme ve sağlık açısından faydalı olduğunu desteklediğini anlatıyor. Evet, görünüşe göre kilo vermenin, genel olarak enerji düzeyini artırmanın ve sağlıklı olmanın anahtarı daha az değil, daha çok yağ tüketmek. Dr. Hyman yağ fobisinin en büyük mitlerinden birçoğunu çürütüyor. Yağın neden iyi ve hangi yağların en iyisi olduğunu öğrenmekle kalmayacak, bu bilgileri gündelik hayatınıza nasıl dâhil edeceğinizi de anlayacaksınız. Uygulaması kolay tavsiyeler, basit ve lezzetli tarifler, alışveriş listeleri ve çok daha fazlasıyla *Yağ Yiyin, Yağ Yakın* kitabı, kilo vermenize ve ömür boyu sağlıklı kalmanıza yardımcı olacak.

"*Yağ Yiyin, Yağ Yakın* besinsel yağlarla ilgili uzun zamandır var olan inançlarımızın temelinin neden çürük olduğunu ve hangi yanlış bilgilere dayandıklarını ustaca açıklıyor. Dr. Hyman derin bilimsel açıklamalarını güçlü üslubuyla harmanlayıp, herkesin sağlığına tekrar kavuşmasını ve nihayet sağlıklı bir kiloya ulaşmasını mümkün kılan bir eylem planı sunuyor."
Dr. David Perlmutter, *Tahıl Beyin*'in yazarı

www.pegasusyayinlari.com
ISBN:978-605-299-978-3
9 786052 999783

THG
006331
SKN