

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/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

OMEGA DIYETİ

**BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ
YAŞAM KORUYUCU BESLENME PROGRAMI**

“Omega Diyeti, tüm diyetler içinde, insanların kendilerini daha iyi hissettikleri, daha uzun yaşadıkları ve daha sağlıklı kaldıkları en uygun diyettir. . . . Kitap diyetle ilgili bilgiler ve pratik öneriler hazinesi ile doludur.”

—Jean Carper



- Kalp krizi ve kanser riskini azaltır
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Morali yükseltir ve öğrenme yeteneğini artırır
- Sağlıklı bir kiloya ulaşma ve onu sürdürmeyi hedefler

**DR. ARTEMIS P. SIMOPOULOS
& JO ROBINSON**

**Omega-3
Mucizesi**

OMEGA DİYETİ

DR. ARTEMIS P. SIMOPOULOS
& JO ROBINSON

**Vücudumuzun Elzem Beslenme Dengesini Düzelten
Tıbben Kanıtlanmış Beslenme Diyeti**



"İyi yağlar" -elzem yağ asitleri- varlığımızın her alanında kalp atışlarımızı, öğrenme yeteneğimizi ve hafızamızı etkiler. İki çeşit elzem yağ asidi (EFA'lar) vardır, omega-6 ve omega-3. Günümüz diyetindeki problem omega-6 yağ asitlerinin, omega-3 yağ asitlerinden çok fazla alınmasıdır. Bu saklı dengesizlik, kalp hastalığına, kansere, şişmanlığa (obeziteye), otoimmün hastalıklara, alerjilere, diyabete ve depresyona neden olur. Omega Diyeti doğaldır, diyetinizdeki elzem yağ asitlerini dengeleyen zaman testlidir. Salata sosları, peynir, yumurta, balık –hatta çikolatalı tatlılar– dahil olmak üzere "iyi yağlar içeren" bol miktarda antioksidandan zengin meyveler, sebzeler ve kuru baklagillerden oluşan lezzetli yiyecek paketidir.

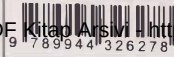
Omega Diyetinin sağladıkları:

- en uygun fiziksel ve zihinsel sağlık için yedi basit diyet önerisi
- vücudumuzun beslenme dengesinin yapılması için kısa öneriler
- az yağ yemenizi ve yağ kaybetmenizi sağlayacak diyet planı
- çabuk ve kolay hazırlanacak elli lezzetli tarif
- diyeti uygulamaya başlarken üç haftalık kapsamlı mönü

Artemis P. Simopoulos, M.D., elzem yağ asitleri konusunda bir dünya otoritesidir, ABD Başkanlık Sarayının iâşe ofisinin beslenme danışmanıdır. The Healing Diet yazarıdır, World Review of Nutrition and Dietetics başeditörüdür. Washinton D.C.'de yaşamaktadır.

www.pegasusyayinlari.com

ISBN 9944-326-27-5



Ücretsiz PDF Kitap Alışın <https://rantey.org>



OMEGA DİYETİ

Pegasus Yayınları: 51

Sağlık: 4

OMEGA DİYETİ

ARTEMIS P. SIMOPOULOS

Yayın Yönetmeni: İbrahim Şener

Editör: Özkan Özdem

İngilizce'den Çeviren: Meral Aksoy

Bilgisayar Uygulama: Semra Sever

Kapak Tasarım: Derya Yini

Film-Grafik: Seval Grafik

Baskı-Cilt: Kilim Matbaası

Maltepe Mah. Litros Yolu

Fatih Sanayi Sit. No: 12/204-232

Topkapı-İSTANBUL

Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı Ekim 2006

ISBN : 9944-326-27-5

PEGASUS YAYINLARI © ONK AJANS

Kısa tanıtım alıntıları dışında yayınevinden
yazılı izin alınmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

PEGASUS YAYINLARI

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han.

No: 27/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

www.pegasusyayinlari.com

info@pegasusyayinlari.com

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

ARTEMIS P. SIMOPOULOS

OMEGA DİYETİ

BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ YAŞAM
KORUYUCU BESLENME PROGRAMI

İngilizce'den çeviren ve yorumlayan:
PROF. DR. MERAL AKSOY

PEGASUS YAYINLARI

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

Beni en yeni beslenme bilgilerini tercüme etmeye halk sağlığına yararı görüşüyle destekleyip, cesaretlendiren eşim Dr. Alan Lee Pinkerson ve kızlarım Daphne, Lee ve Alexandra Pickerson'a

—Artemis P. Simopoulos

Omega Diyetine Övgü

“Bu, yakın zamanımızda sağlam bir temele dayanan en geçerli beslenme programıdır. Bilgiler teknik bir dille değil karmaşık olmayan, kolayca anlaşılabilir bir tarzda verilmiştir. Tarifelerin uygulanmasıyla hazırlanan yemeklerin tadı gerçekten iyi. Omega diyeti okuyucuların kendi sağlıkları için ileriye doğru atılmış önemli bir adımdır.”

—S. BOYD EATON, 'M.D.

Paleolithic Prescription yazarı ve Emory Üniversitesi,
Tıp okulunda Klinik radyoloji doçentidir.

“Bu, titizlikle yazılıp düzenlenmiş ve hemen uygulamaya hazır kitaptır.”

—HERMAN M. FRANKEL.

Portland Health Institute, Inc., Portland, Oregon.

“Simopoulos, omega-3 yağlarının neden önemli olduğunu anlaşılır bir şekilde açıklıyor...”

Bu kitap beslenmeyle ilgilenenler için önerilir”.

—ELIZABETH HISER, *Eating Well* yazarı

“*Omega Diyeti* sizin yemeklerinize sadece lezzetli tatlar katmıyor, aynı zamanda sağlığınıza koruyor ve ağırlığınızı dengede tutmaya yardımcı oluyor. Kitap; basit yazımı, alışveriş ipuçları ve kolay tarifeleriyle övgüye değer.”

—REGINA C. CASPER, M.D., Stanford Üniversitesi,
Tıp Okulu Davranış Bilimleri ve
Psikiatri Departmanı profesörü

İÇİNDEKİLER

Teşekkür • 9

Sunuş • 11

KISIM BİR—SAĞLIK DENGESİ GEREKTİRİR

1. Bulgu: En Uygun Sağlık İçin Kayıp İçerikler • 17
2. Yağda Kısıtlama • 27
3. Niçin Yanlış Yağları Yiyoruz • 39
- 4 Temel Yağ Asidi • 53

KISIM İKİ—OMEGA DİYETİYLE HASTALIKLARLA SAVAŞ

5. Bir Kalp Krizinin Oluşumu • 65
6. Zararlı Hücreleri Ehlileştirme • 79
7. X-Sendromunu Yenmek, Obezite ve Diyabet • 95
8. Zihinsel Sağlık İçin Yiyecek • 107
9. Omega Diyeti İmmün Sisteminizi Nasıl İyileştirir • 123

KISIM ÜÇ—OMEGA DİYETİNİ UYGULAMAYA KOYMAK

10. Sağlığınızın Dengesi • 143
11. Omega Alışverişi • 171
12. 3 Haftalık Omega Diyeti • 187
13. Omega, Ağırlık Kaybettiren Diyet • 207
14. Omega Mutfağı • 251
15. Sağlıklı Yemek İçin Kestirme Yollar • 307

EKLER • 338

- 100 Gramdaki Gram Yağ Asit Miktarı • 343
- Yazar Hakkında • 353
- Tavsiye Edilen Kitaplar • 354

TEŞEKKÜR

Asistanım Peggy Robert'e bilgileri, verileri ciddi bir disiplin içinde derleyip bir araya getirdiği için teşekkür ederim.

En samimi ve içten teşekkürüm yağ asitleri, yağlar, özellikle omega-3 yağ asitlerinin sağlık, hastalık, büyüme ve gelişmedeki, omega-6'nın omega-3'e oranı konularında araştırmalar yapan bilim insanlarına. Özel teşekkürüm kitap hakkında fikirlerini bildiren bilim insanlarına.

A.P.S.

Her zamanki teşekkürüm resmi olmayan editörüm Frances Robinson'a, onun desteğine, zamanına ve değerli görüşlerine. Araştırma ve editör asistanlarım Sarah Scott, Michel Ottmar ve Elise Cambell'e, yazıyı zamanında yetiştirip dikkatle kontrol edip, düzelttikleri için.

HarperCollins'in başeditörü Joelle Delbourgo kitabı halkın anlayacağı hale getirmeye yardımcı olduğu, bilimsel doğruluk ve içerilikte uyum sağladığı için teşekkürler. Firmadaki Richard Pine'a da yardımları, projeyi şekillendirmesindeki denetimi için teşekkür ederim.

Son olarak Simopoulos ve ben kitap için görüşlerini aldığımız bütün araştırmacılara Marvin L. Bierenbaum, William E. Connor, Robert T. Dauchy, Joseph R. Hibbeln, S. Roy MacKintosh, Ronald S. Pardini, David P. Rose, Norman Salem Jr., Leonard A. Sauer, Laura J. Stevens ve Lilian U. Thompson'a teşekkür etmek isteriz. David E. Blask'a beni laboratuvarına davet edip sorunları ve mutluluğu araştırmacılarla paylaştığı, üstelik tıp alanında heyecan verici araştırmalara neden olan yağ asitleri ve kanser hakkında orijinal görüşlerini bildirdiği için özel teşekkürler.

—J.R.

SUNUŞ

Kitapta diyet ve sağlık ile ilgili yeni buluşların yaşam kalitesini ilgilendiren bazılarını ayrıcalıklı olarak ele aldım. Son on beş yılın dikkatli yürütölen araştırmaları yağın enerji vermesinin dışında daha fazla özelliğinin bulunduğunu ortaya konmuştur. Yağ öğrenme becerisi, kalp işlevleri dâhil olmak üzere her alanda elzem bir besindir. İster yağlılığı arttırsın veya sağlığımızı bozsun bu tamamen katı ve sıvı yağları oluşturan yağ asitleri bileşimine bağlıdır. Sağlıklı ve dengeli yağ asidi tüketimi, kalp damar hastalıkları başta olmak üzere, kanser, diyabet, obezite, arterit ve astım gibi hastalık risklerini azaltır.

İdeal dünyada, sağlıklı diyetle olması gereken yağ asitleri hakkında bir şey bilmemiz gerekmez. Yerel dükkânlardan kolayca aldığımız ürünleri bırakıp, eve besin yönünden dengeli yiyecekler getirmek daha güvenli olacaktır. Ancak bu arada lükse kaçmamalıyız. İstemeyerek yiyecek endüstrisinin biyolojik sonuçlarını hesaba katmadan teknolojik değışiklikler yapmasına izin verdik. Bunun net sonucu doğal insan diyetinden diyetimizi saptırmamız oldu. Diyetteki çeşitliliğın geliştirilmesi ile genetik yapının etkilenmesi olasılığı, kalp hastalığı, kanser, diyabet, obezite ve immün bozukluğu riskini doğurur. Kitap, tıbben ispatlanmış diyetinizde elzem besinleri içeren, sağlıklı ve dengeli *Omega Diyet'in bir dönüm noktasıdır*. Bu basit ve lezzetli program vücudumuzun her sistemine ve hücrelerine yardımcı olacaktır.

İyi ki büyürken tükettiğim diyet Omega Diyeti gibiydi. Ben, 5000 yıldan beri geleneksel olarak iyi beslenme uygulanan Yunanistan'da doğdum. Annem, ailenin ve yerleşim yerinin çok geniş olmasına rağmen bize taze ve sağlıklı yiyecek

vermek için büyük gayret gösterirdi.

Evimizin duvarları içinde tavuklar, kazlar, koyunlar, bize zeytin, armut, incir, erik ve nar veren birçok ağaç vardı. Ilıman iklim yıl boyunca meyve ve sebzelerin büyümesine yardımcıydı. Doğanın bu cömertliğinde biz her şeyi taze yerdik. Her sabah yumurtlayan tavuktan alınan yumurtalarla yapılan ıspanaklı pay yenilirdi. Günlük süt sağılırdı. Tam buğday ekmeği taze yapılırdı. Öğle yemeğinde Akdeniz'den bir gün önce tutulan kömür ızgarasında balık yenirdi. Çocukluğum, sabah kalkıp yürüyüş, aceleyle kahvaltıya oturuş ve taze meyve tüketimiyle renkli geçti. Meyveler soğutucudan değil, hemen toplanıp taze tüketilirdi.

Yiyecekler bol ve lezzetli olmasına karşın ölçülü yenilirdi. Birçok Yunan evinde bayramlar ve tatillerin oruç zamanı olduğu doğrudur. Örnek; paskalyadan önceki 40 günlük perhizde birkaç hafta et ve süt ürünleri yenmez. Paskalya haftasında zeytinyağından kaçınılır. Amerikan geleneksel tatillerinin ve sonra ceza diyeti yapmalarının aksine, Paskalyadan önce erişkinlerin ağırlıklarından yaklaşık 5 kg kaybetmeleri normaldi. Egzersiz yaşamımızın bir parçasıydı. Bakkala, okula, kiliseye yürüyerek giderdik. Kilisede yaşlılar hariç herkes ayakta dururdu. Okulda her gün tam bir saat fiziksel aktivite yapardık. Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulama moda haline gelmeden önce, bizde en zengin ailelerden gelen kişiler egzersiz yaparlardı.

1949 Yılında Birleşik Devletlere kimya okumaya Barnard kolejine ilk geldiğimde tam bir şaşkınlığa uğradım. Açıkça birçok yiyeceği yenemez buldum. Hala yemekhanede yaptığım ilk kahvaltımı hatırlarım. Benim için tadı sadece pamuğa benzeyen beyaz ekmek vardı. Bir çeşit peynir, ekşi portakal ve lastik gibi bir peynir vardı. İnanılması güç ama aynen Yunanistan'da yetişen cinsten meyve iştah açıcı görünüyordu ama lezzetsizdi. Barnard'da üç Yunan öğrenci daha vardı ve onlar da Amerikan beslenme alışkanlığı ile hayal kırıklığına uğradılar. Sonunda ekmeğin tost yapıldığında tadı

nın daha iyi olduğunu ve çavdar krakerinin tam tahıl ekmeği standardında olduğunu keşfettik.

1950'lerdeki Amerikan ve Yunan geleneksel beslenme alışkanlıkları arasındaki bariz farklılık tıp kariyerimde hedefimde bana yardımcı oldu. Tıp okuluna gittiğim zaman, pediatriye uzmanlaştım ve ilgi alanım bebek ve maternal beslenme üzerine yoğunlaştı. Birçok çocuğun ana karnında ciddi manutrisyonlu olabileceğinin farkına vardım. Ne yazık ki bu durum evdeki yiyeceklerle (rafine yiyecekler, doymuş yağlar, şeker, çok az meyve ve sebze ve trans yağ asitleri içeren margarin) daha kötü hale geliyordu. Eğitimimi takiben ilk işim George Washington Üniversitesi'nde yenidoğan ünitesini yönetmektir ve bir kere daha ve yaşam tarzının çocuk sağlığını dramatik bir şekilde etkilediğini gördüm. Bu gözlem beni genetik ve beslenmeye yöneltti. Hangi tip yiyecekler çocuk genetik alt yapısına uygundur? Genetik bozuklukta diyet nasıl yardımcı olur? Birçok sorunun cevabını National Institute of Health'deki (NIH) endokrinoloji ve metabolizma çalışmalarımda buldum.

1970'lerin ve 1980'lerin sonunda diğer bir ilgi sahası gelişti—yiyecek politikası. Tıp çalışmaları Amerikalıların yeme alışkanlığını değiştiremez. Yaşamsal araştırma, halk ile iletişime geçilmediği ve devlet politikası olmadığı sürece vergi ödeyenlerin paralarının tıp dergilerinde kaldığını gösteriyor. Politikayı şekillendirmek için dokuz yıl Ulusal Sağlık Enstitüsünde Beslenme Koordinasyon Heyetine başkanlık ettim, beş yıl Beyaz Saray'daki Bilim ve Teknoloji Politikası ofisindeki Ajanslar arası İnsan Beslenme Komitesinde başkan yardımcılığı yaptım. Bu komiteler federal hükümetin beslenme ve yiyecek politikasını etkiledi.

Heyet başkanırken elzem yağ asitleri ile ilgili yeni buluşlar dikkatimi çekti, 1985'de bu konu hakkında ilk uluslararası konferansın organizasyonuna yardım ettim. Konferansı takiben meslektaşlarım ve ben yağ asitlerine yönelen NHI'nın on ayrı bölümünü ilgilendiren geniş bir araştırma projesi yazdık.

Araştırma projemizden gelen en önemli bulgu iki gruba ait olan omega-6 ve omega-3 elzem yağ asitlerinin dengeli tüketilmesinin vücut işlevini en fazla etkilemesi idi. Tipik Amerikan diyetindeki oran yaklaşık 20:1 olarak yüksektir. Dünya'daki birkaç diyetle dengeli elzem yağ asitleri oranı geleneksel Yunan diyeti gibidir. Tıp kariyerimin büyük bir kısmını bilimsel olarak diyetle dayandırarak yükseldim.

Omega diyetindeki yedi temel öneriyi takip ettiğinizde sizin metabolizmanız için ideal olan elzem yağ asitleri oranıyla vücudunuz enerji sağlayacaktır. Aynı zamanda diyetiniz taze meyve, sebze, kurubaklagil ve omega yağ asitlerini çok içeren yağlarla zenginleşecektir. 1990'lı yıllarda yürütülen bir çalışmada (The Lyon Diet Heart Study) bu tip diyetin kalp damar sistemini korumada diğer kalp diyetlerinden ve ilaçtan daha etkin olduğu görülmüştür.

Kitap sadece diyetle yönelmekle beraber ben fiziksel egzersizin de üzerinde durmaktayım. Düzenli fiziksel egzersiz sizin sağlığınıza, yemenizi ve besin dengenizi birçok yönde değiştirecektir. Sağlıklı diyetle egzersizi birleştirdiğinizde Hipokrat'ın belirlediği "Pozitif Sağlığa" erişeceksiniz:

Pozitif sağlık, insanın temel yapısının bilgisi (bunu genetik olarak biliyoruz) doğal ve insan eliyle işlenmiş olan (günümüzde işlem görmüş yiyecek) birçok yiyeceğin birlikte alımını gerektirir. Fakat sadece yemek sağlık için yeterli değildir. Etkisi çok iyi bilinen egzersiz gereklidir. Her ikisinin bileşimi, gerekli dikkat verildiğinde mevsimlerin, rüzgârın değişimi, kişinin yaşı, evdeki durumu rejimi oluşturur. Yiyecek alımında veya egzersizdeki herhangi bir yetersizlik vücudu hasta yapar.

Kitabı okuyucuların sağlıklı yiyecek seçimine yardımcı olma, sağlıklarına uzun bir yaşamla, eğlenerek-zevk alarak erişmeleri ümidiyle yazdım.

*** KISIM BİR ***

SAĞLIK DENGE GEREKTİRİR

* BİR *

BULGU: EN UYGUN SAĞLIK İÇİN KAYIP İÇERİKLER

Geçen yıllarda, tıbbi araştırma diyet hakkında bizim basit bilgimizi gölgeledi. Örnek; yağ sizi yağlandırır, hayvansal yağ kötüdür, bitkisel yağ iyidir gibi yağ hakkındaki birçok popüler fikir hastalıkla savaşır ve sağlığa yardımcı olur gibi yeni buluşlarla tersine döndü. Benzer şekilde, vitamin destekleri (suplaman) meyve ve sebze yerine geçer fikri, yiyeceklerdeki besin olmayan antioksidanlar, folat ve “fitokimyasallar” olarak adlandırılan kanser savaşçısı yeniden değerlendirildi. Kitap, yeni bulguları, sağlıklı ve uzun yaşamınızı yağsız kütlenizi değiştirecek ve uzatacak, basit ve lezzetli diyet planıyla anlatıyor.

Tıp laboratuvarlarından gelen önemli bir ipucu, ağırlık kaybı veya hayattan zevk almak için yağ tüketiminizi kesmemenizdir. Birçok zayıflama ve sağlıklı diyetler diye anılan öneriler iyi yağları kötü yağlarla beraber atarlar, kuru ve tatsız yiyeceği bırakırlar. Çok az kişi bu tip diyetleri uygulayabilir, sonuç hayal kırıklığı ve başarısızlıktır.

Kitaptaki *Omega Diyeti* diyet planlarını yıkmakta, zarar-

lı yağlar yerine yararlı olanlarını koymakta, günlük kalorisinin % 30-35'inin yağdan gelmesini sağlamakta, tamamen yağsızın zararlı olduğunu göstermektedir. Aslında bazı yağları acilen yemenizi önereceğim. Çalışmalar; bu yeni buluştan sulu salata soslarının, yağsız peynirin, pirinç kekinin, buğulama sebzenin ve derisiz tavukgöğsü etinin orta derecede yağlı bir programdan daha sağlıklı olduğunu göstermiyor.

Siz kilo almayacaksınız. Hatta ileri kısımlarda *Omega Diyeti* ile egzersiz programlarını birleştirdiğinizde daha zinde ve daha yağsız olacağınızı öğreneceksiniz. Eğer önemli ağırlık kaybı (2,5 kg veya daha fazla) istiyorsanız bu kitap size yardımcı olacaktır. 13. Kısımda *Omega Diyeti* ile iki çeşit ağırlık kaybı gösteriliyor—çabuk yakma programı ve orta derecede ağırlık kaybetme. Her ikisinin de yağ yüzdesi sıradan diyetler gibi cömert miktarlardadır. Günümüzde düzenli bir programla haftada bir kilogram vermek uygundur.

Yağ Asitleriyle İlgili Yeni Buluşlar

Yeni değerlendirmeler yağ asitlerinin moleküler yapısında olmuştur. Pür bitkisel yağı bir kaba koyduğunuz zaman, homojen bir yapı gösterir, fakat mikroskobik düzeyde altı veya daha fazla farklı yağ asidinden oluşmuştur. Yeni çalışmalar her bir yağ asidinin sağlığınıza inanılmaz farklı etkisi olduğunu gösteriyor. Bazıları kanser gelişimini artırıyor, bazıları durduruyor. Bazıları kalp krizi riskini artırıyor, bazıları azaltıyor. Bazıları vücut yağı olarak depolanıyor, diğerleri çabucak yakılıyor. Bazıları depresyonla ilgili ve diğerleri zihinsel problemlerle ilgilidir ve bazıları duygusal olarak iyi olmayı güçlendirir.

Ne yazık ki tipik batı diyeti en uygun sağlık için elzem olanlardan önemli derecede yetersiz iken bizim sağlık problemlerimizle yakından ilişkili olan yağ asit türleriyle doludur. Hatta eğer beslenme hakkında iyi bilgilendiriliyorsak; ne yediğimize, vücudumuzu halen yanlış yağ asitleri oranıyla doldurduğumuza

çok dikkat etmeliyiz. Benim derslerime katılan birçok hekim, tıp araştırmacısı ve diyetisyen sıradan halk gibi halen dengesiz yağ asidi karışımını yiyecekler tüketmektedirler.

Kötü Yağlar ve İyi Yağlar

Bir tür yağ -doymuş yağ- halen yaşamımızda kötü yağ olarak adlandırılır. Etlerde, süt ve ürünlerinde ve bazı tropikal bitkilerden elde edilen sıvı yağlarda bulunur, doymuş yağ koroner arter hastalık, diyabet ve şişmanlık riskini artırır. Geçenlerde diğer bir suçlu tanımlandı; bitkisel yağların hidrojenlendirilmesi sırasında oluşan insan yapımı moleküllü "trans yağ asitleri." Yeni çalışmalar, trans yağ asitlerinin doymuş yağlardan kalp-damar sistemi için daha zararlı olduğunu ve hatta meme kanser riskini arttırabileceğini gösteriyor. Tereyağı tüketiminden margarin alımına dönüşüm de iyi bir fikir değildi.

Bununla beraber, bazı yağ asitleri sağlığımız için gerçekten yararlıdır. Zeytinyağı ve kanola yağında bulunan tekli doymamış yağ asitleri kalp-damar sistemi için koruyucudur. Bunlar "insülin direnci", diyabet gibi bazı metabolik bozuklukları azaltır ve kanser oranını düşürür. *Omega Diyeti* ile ilişkili olarak bu iyi haberin halka erişmesi sonucunda kanola ve zeytinyağı sevimliye başlanmıştır.

Fakat yağlarla ilgili en önemli araştırmalar tıp dergilerinde yığılıp kaldı. Özellikle birkaç kişi tarafından doğru dengeli "elzem yağ asitlerinin" veya EFA'ların tüketiminin sağlığa yararlı olduğu biliniyor. EFA'lar büyüme ve gelişme için gerekli olan yağ asitleridir ve vücutta yapılamazlar, diyetle alınmaları gerekir. Bunların iki ailesi (grubu) vardır; "omega-6" ve "omega-3" yağ asitleri. Omega-6 yağ asitleri mısırozü, aspur, pamuk ve ayçiçeği gibi bitkisel yağlarda bol miktarda bulunur. Omega-3 yağ asitleri başlıca deniz ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, balık, kanola yağı ve cevizde bulunur. Kritik bir bulgu

diyetiniz dengeli oranda EFA'lar içerdği zaman vücudun çok iyi işlev gördüğüdür, halen batı beslenme alışkanlığı yaklaşık omega-3'ten 15-20 defa daha fazla omega-6 içeriyor. Bu dengesizlik ciddi durumlarla ve aşağıdaki hastalıklarla ilişkilidir.

- Kalp krizi
- İnme
- Kanser
- Şişmanlık-obezite
- İnsülin direnci
- Diyabet-şeker hastalığı
- Astım
- Arterit
- Lupus-deri veremi
- Depresyon
- Şizofreni
- Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu
- Postpartum depresyon-Doğum sonrası depresyonu
- Alzheimer hastalığı-Ciddi bunama

EFA hakkında daha fazla bilgi edinmek için, hayvan laboratuvarlarında omega-3 yağ asidi düşük, omega-6 yağ asidi yüksek olan ve diyetimize benzer diyetlerin hayvanlara verilmesi onları etkiledi. Örnek; tümör oluşturmak için yeterli kanser hücresi hayvana verildiğinde tümörün büyümesi, genişlemesi ve yayılması hızlı oldu. Yiyecek alımı serbest bırakıldığında hayvanlar ağırlık kazandı ve sık rastlanılan metabolik bir bozukluk olan "insülin direnci" gelişti. Psikolojik ve mental test uygulandığında labirentte yollarını zorlukla buldular, gelişigüzel eşleştiler ve tahrip edici davranış gösterip, daha az açık havaya çıkma isteği gösterdiler. *Kitaptaki kuvvetle önerilen bulgular dengesiz oranda tüketilen elzem yağ asitleri etkisini bizim vücutta aynı şekilde gösterecektir.*

Omega Diyeti EFA'nın ideal dengesiyle beraber yakılır ve diğer anahtar besinler vücudumuzdaki her hücre ve sistemin işle-

yişini daha etkili hale getirir. Eğer ciddi sağlık probleminiz varsa basit bir değişiklik yaparak semptomlarınızdan kurtulabilir, meditasyonu bırakabilir veya kaliteli yaşam kazanabilirsiniz.

Omega Diyetinin Tarihçesi Nedir?

Omega Diyeti tıbbi araştırmalarda dönüm noktası olmasına karşın tarihi çok eskilere dayanır. Gerçekten Yunanistan'ın Girit adasının MÖ 4000 yılından beri zamanımıza kadar pek değiştirilmemiş geleneksel diyetidir. Girit diyeti 1960'larda tıp otoritelerinin dikkatini çekmiş on beş yıllık bir çalışmanın sonucunda Giritlilerin yedi değişik ülkeden araştırmaya katılan 12.000 kişiden daha sağlıklı olduğu bulunmuştur.

Giritli ile diğerleri arasındaki sağlık farkı kayda değerdi. Örnek; Amerikalılarla karşılaştırıldığında, kanserden ölüm oranı onların yarısı ve koroner arter hastalığından ölüm oranı ise yirmide bir kadardı. Japonlarla karşılaştırıldığında, Girit diyetinin Japon diyetinden üç defa daha fazla yani % 40 oranında yağ içermesine karşın ölüm oranı olardaki toplam ölüm oranlarının yarısı kadardı. Sürpriz olarak Giritlinin ölüm oranı, hatta her iki grup da zeytinyağından, baklagillerden, sebze ve meyveden zengin Akdeniz tipi diyet almalarına karşın İtalyanların yarısı kadardı. Girit diyetinde başka yerde olmayan yegâne bir şey vardı, fakat o sırada tıp bunu bulamadı (Eğitimciler bunun doymuş yağların az, zeytinyağının fazla tüketilmesi olarak düşündüler).

Kayıp İpucu

Yirmi yıl sonra, ben kayıp ipuçlarını ortaya çıkarabildim: Geleneksel Girit diyeti ideal EFA yağ oranındadır. Bu bilgiyi yabancı bitkilerin omega-3 yağ asitleri içeriğini araştırırken etraflıca topladım. Beklediğim gibi, bazı yabancı bitkilerin w-3 asit içeriklerinin

kültüve olanlardan çok fazla olduğunu buldum. Bu bulgu Girit diyetine yeni bir ışık tuttu, çünkü semizotu ve benim üzerinde çalıştığım diğer bitkiler dâhil olmak üzere Giritliler çok miktarda yeşil ve yabancı ot yerler. Belki de bu w-3'ün saklı sırrı onların süper sağlığındaki gerçektir. *(Kitapta Omega-6, w-6 olarak, Omega-3 ise W-3 olarak belirtilmiştir. Ç.N)*

Benim şüphelerim kısa bir süre sonra kalp üzerinde çalışan Fransız meslektaşlarım Serge Renaud ve Michel de Lorgeril tarafından teyit edildi. Dikkatli planlanan çalışma Lyon Kalp Diyeti araştırması olarak bilinir. Renuld ve de Lorgeril 302 kalp krizi geçirmiş kişiye Amerikan Kalp Derneği (AHA) tarafından önerilen "prudent-tedbirli, hesaplı" geleneksel kalp diyeti verdiler. Buna benzer bir gruba da biraz değiştirilmiş Girit diyeti verildi. Bu yeni diyetin temelinde kanola ve zeytinyağı vardı ve w-6 yağ asitlerinin w-3 yağ asitlerine oranı 4'de 1 idi, bu oran AHA ve geleneksel batı diyetinden çok daha düşüktü. Diyetin kırmızı eti ve soğuk-meze etleri az, fakat balık, tahıl, sebze ve meyvesi fazlaydı. AHA diyeti % 30 yağ içerirken bu toplam % 35 yağ içeriyordu.

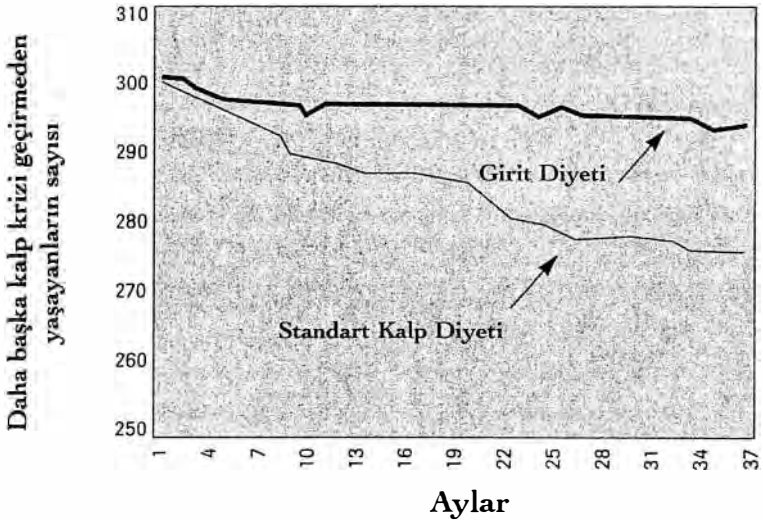
Çalışmanın sonucu tıpta tarih yazdı. Klinik çalışma başladıktan dört ay sonra araştırmacılar değiştirilmiş Girit diyeti alanlarda AHA diyeti alanlardan önemli derecede daha az ölüm oranı olduğunu buldular. Bu inanılmaz, çünkü diğer kalp diyetleri ve ilaçları hastalar tedavi edildiği sürece en az altı ayda yaşam kurtaran etkisini gösterir. Her geçen ay iki grup arasında hayatta kalma aralığı açıldı. Yaklaşık iki yıl hastalar takip edildiğinde çalışma aniden durduruldu, çünkü süper sonuçlar sağlayan yeni diyetin devamı için etik olması gerekiyordu. *AHA diyetiyle karşılaştırıldığında Girit diyetindeki hastaların kalp-damar hastalıklarından veya kalp yetmezliğinden, kalp krizlerinden veya felçten ölüm riskinin % 76 oranında düştüğü örneği görülmemiş sonuçtu.* İnanılmaz, yeni diyetin diğer kalp diyetlerinden, ilaçtan, yaşam tarzı programından veya bunların bileşiminden yaşam için daha etkili olduğu ispatlandı. Bu sonuçlar üç saygın tıp der-

gisinde yayınlanmak için yeterliydi, *The Lancet*, *The American Journal of Clinical Nutrition* ve *the Journal of the American Collage of Cardiology*.

Omega Diyeti Fransız kalp hastaları için yararı teyit edilen elzem yağ asitleri ve diğer besinler yönünden dengelidir, *yaşamınızda bunu ilk defa denemekten çekinmeyiniz*.

Tıp çalışmalarından sıklıkla duymuşsunuzdur, bir şeyin keşfedilmesi ilk yıllarda hemen avantaj sağlamaz çünkü onunla ilgili “çok daha araştırma yapılmalıdır”, ancak Lyon çalışması için değil. Bu kitapla şaşırtıcı derecede yarar sağlayan kalp araştırmalarıyla manavlara gezintiye çıkmaya başlayacaksınız.

Omega Diyeti kalp diyetinden çok daha fazlasını ifade eder. Çalışmalar, yeni programın çabuk yaralanma ve iltihaplanmalar ve otoimmün hastalıklarla ilgili olduğunu gösterdi. Depresyon ve Alzheimer gibi mental bozukluklarda bu uygulamanın daha az olduğu görülüyor. Tükettiğiniz diyet doğru ve dengeli yağlar ve diğer elzem besinleri içerdiğinde vücudunuzdaki her sistem daha iyi işleyecektir.



Şekil 1-1: Grit Diyetinin Üstün Kalp Koruması

Lezzetli ve Takibi Kolay Omega Diyeti

Omega Diyetinin programını takip etmek çok basittir. Diğer popüler diyet programlarına benzemez, yağları çıkartmak, anormal derecede yüksek protein yemek veya her yudumda doğru oranda yağ, karbonhidrat ve protein aldığınıza emin olmak zorunda değilsiniz. Gerçekten birçok diyet uygulaması manavdan geçer. Alışveriş kartınızı akıllıca dolduruyorsanız, bu Yedi Temel Diyet Önerisi sizi tatmin edecektir.

En önemli değişiklik sağlıklı ve dengeli yağ tüketiminde olacaktır. Zeytin ve kanola yağının bileşimi sizin başlıca yağınız haline gelecektir. Önemli olan sınırlı olarak w-6 yağlarını, doymuş ve trans yağ asitlerini alırken, diyetinizi w-3 yağ asitlerinden zengin yiyeceklerle desteklemenizdir. Bu değişikliği yapmak tahmininizden daha kolaydır. Basitçe kanola yağını başlıca yağ olarak kullanınız, bu diyet gereksinmenizi karşılayacaktır. Dikkat ediniz kanola yağı tekli doymamış yağ asitlerinden zengindir, aynı zamanda w-3 yağ asidi kaynağıdır. Hatta diğer yağlara ve mutfağınızdaki sağlıklı yiyeceklere göre doymuş yağ, trans ve w-6 yağ asitleri düzeyi düşüktür.

Yemeğinizde yapacağınız diğer değişiklik daha fazla meyve, sebze ve kurubaklagil tüketmenizdir. Birleşik Devletlerin Diyet Kuruluşları (USDA) günde beş veya daha fazla porsiyon işlem görmemiş-tam yiyecek almanızı öneriyor. *Omega Diyeti* uygularsanız günde *yedi* ve daha fazla bunu alacaksınız. Bu size vitamin, posa, mineral, antioksidan sağlayacak ve sağlığınıza değiştirecek “fitokimyasallar” diye anılan maddelerin alımında yardımcı olacaktır.

Omega Diyetinin Tıbben Kanıtlanması

Halk sağlıklı ve zinde olmanın sırlarını taşıyan önerileri çelişkili olan kitaplardan bıkmıştır. Diyetinizde, sağlığınıza için olumlu, gözle görülür değişiklikleri yapmanız için bir yıl

Yedi Temel Omega Diyet Önerisi

- 1-Balık (somon, ton, alabalık, ringa, uskumru), ceviz, kanola yağı, keten tohumu ve yeşil yapraklı sebzeler gibi w-3 yağlarından zengin yiyecekleri tüket veya arzu edersen w-3 desteği al.
- 2-Temel yağ olarak zeytin ve kanola yağı gibi tekli doymamış yağ asitlerinden içeren yağları kullan.
- 3-Günde yedi veya daha fazla porsiyon meyve tüket.
- 4-Bezelye, fasulye ve kuruyemişler gibi daha fazla bitkisel protein içerenleri tüket.
- 5-Yağsız et (eğer et yiyorsanız) veya az yağlı süt ve ürünlerini seçerek doymuş yağ asitlerinden kaçın.
- 6-Mısırözü, aspur, ayçiçeği, soya ve pamuk yağları gibi w-6 yağ asitlerinden zengin bitkisel yağlardan kaçın.
- 7- Margarin, hazır yiyecekler, kızartmalar, hazır pastalar, aya-küstü yiyecekleri azaltarak trans yağ asitleri alımını azalt.

yeterlidir. Gelecek yıl, “devrimsel” yeni program protein açısından çok yüksektir, önemlidir. Tam siz bunu uygulayayım diye düşünürken birileri size çok özel dengeli yağ, protein ve karbonhidrat tüketmenizi söyler. En son tıp bilgilerine dayandırılan bu diyetlerden daha fazla kafa karıştırıcı ne olabilir.

Sizin sorunuz; *Omega Diyeti* diğer bir yağ diyeti değil midir? Şanslı olarak bu programı değerlendirmeniz için birçok yol veya diğer diyetler bulunmaktadır. Sorulması gereken en önemli soru bu diyetin geniş-kapsamlı klinik deneyiminin yapılıp yapılmadığıdır. Sadece diyetin küçük bir tecrübesi, yayınlanmamış çalışma veya denemenin küçük bir grupta ispatı veya tersi ise kurucunun heyecanlı iddiasıdır –“Ben bu diyeti üç hafta yaptım ve müthiş hissediyorum”– emin olunuz ki bu diyet sizin için uygun değildir.

Omega Diyeti bu dikkate dayanır, açıkladığım gibi, kalp koruyucudur, dikkatle Lyon Kalp Diyetinde denenmiştir.

Lyon çalışması “gelişigüzel klinik deneme”dir -iyi standartlaştırılmış tıbbi çalışmadır. [Çevirmenin Notu (ÇN) “*gelişigüzel klinik*” deneme araştırmalarda kullanılan bilimsel bir terimdir]. Böyle bir çalışma yeni bir tedaviyle ya pleseboyla [ÇN; *görünüşte denenene maddeye benzeyen ancak hiçbir etkenliği olmayan, aldatıcı olan*] ya da kabul gören tedavi şekilleriyle karşılaştırılır. “Randomize” (gelişigüzel) terimi hastaların farklı çalışma grubundan seçimi demektir, böylece araştırmada sağlıklılara veya belirli uygulamayla tedavi edilebilirler meylin önlenmesidir. Üstelik Lyon Kalp Diyeti çalışmasının bir tedbirin de “kör” uygulaması olmasıydı. Bu hekimlerin sonucu değerlendirirken Girit veya AHA diyeti verilip verilmediğini bilmemeleri demektir. Böylece tarafsız olarak değerlendirme yapılır.

Her ne şekilde deneme yapılmış olursa olsun sağlığı daha iyileştirdiği garantidir. Tıp literatürü kısa süre üzerinde çalışılarak yararı olan fakat uzun süre kullanımının zararları ispatlanmış diyet ve ilaç örnekleriyle doludur. *Omega Diyeti* bu final testi başarıyla geçti. Girit geleneksel diyetine dayanan bu diyet Hipokrat’tan beri çok az değişti. Aslında, Dünya’daki sağlıklı kişilerin mutfaklarındaki bir “saha testi”dir. 3. Bölümde öğreneceğiniz gibi diyetin tarihi çok eskidir. EFA’ların dengesi yabani bitkilerdeki ve milyonlarca yıl önce evrim süresince insanların yediği yiyecek tipini (game; hayvan yiyeceği) içerir. Bundan dolayı diyet idealdir ve bizim genetik yapımıza uygundur. Aslında *Omega Diyeti* besleme “beklentisiyle” beraber vücudumuzun yakıtıdır.

OMEGA DİYETİ HAKKINDA SORULAR

S: Programdaki egzersizin rolü nedir?

C: Bu kitap temel olarak diyet üzerine odaklanmıştır, ancak sağlığınız için egzersiz gereklidir. Aslında düzenli fiziksel egzersiz aynı *Omega Diyeti*nde olduğu gibi birçok yolla sağlığınızı geliştirir. Bunlara kanser riskinin azalması, obezi-

te, diyabet ve kalp hastalıkları dâhildir. İkisini birleştirdiğinizde bu yeni diyet egzersizle beraber alt edilemez bir bileşige sahip olursunuz. Her gün 45 dakika veya daha fazla egzersiz yapmanızı şiddetle öneriyorum.

S: Katı bir vejetaryenim. Omega Diyeti benim için uygun mudur?

C: Vejetaryen olarak şanslısınız, çünkü siz daha şimdiden diyetin yedi kuralını takip ediyorsunuz. Örnek; olasılıkla sizin diyetiniz doymuş yağ asitlerinden ve kolesterolden düşük, bol miktarda meyve ve sebze içeriyor. Belki bir özel noktaya değinmeli; diyetinize w-3 yağ asitleri eklenmeli çünkü tipik bir vejetaryen diyeti w-6'dan zengin, w-3'lerden fakirdir.

S: Diyabetliyim. Omega Diyeti benim için iyi midir?

C: Evet. Birçok çalışma; bu diyetteki yağ karışımının kan lipitlerini, kan şekerini ve insülin hassasiyetini olumlu yönde etkilediğini gösteriyor. Dolayısıyla diyet güvenilir ve önerilir. Hekiminizin önerilerini sık sık almanızı da salık veririm.

S: Birçok kalp ilacı kullanıyorum. Diyeti uygularsam bunları almayı bırakmam mı gerekir?

C: Hekiminizin tavsiyesiyle. Lyon çalışmasına katılan kalp krizi geçirmiş ve çok ilaç alan erkek ve kadın çalışmaları süresince bu diyeti takip ettiler. Kardiyovasküler sağlığınızda gelişme oluyorsa, hekiminize ilaçları azaltıp azaltmayacağınızı sorunuz. Tekrar vurguluyorum, sadece hekiminizin önerilerini yapınız.

S: Deniz ürünlerinin iyi bir w-3 yağ asidi kaynağı olduğunu duydum, fakat ben pek balık sevmiyorum. Diyette muhakkak balık yemeli miyim?

C: Burada sadece w-3 yağ asitlerinin alımını arttırmanız gerekiyor. II. Bölümde bu yaşamsal besinlerin birçok alım yolunu bulacaksınız. Bunlara; destekler (suplamanlar), başlıca yağınız olan kanola yağı, keten tohumu veya yağı, bol miktarda ceviz

yemek, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerdir. (Birçok yerde w-3'ten zenginleştirilmiş yumurta bulunmaktadır).

S: Bu diyetle şarap içebilir miyim?

C: Evet. Yunanistan'da çok kişi akşam yemeklerinde şarap içer. Lyon Kalp Diyeti çalışmasında şarabı seven Fransa'da bu yapıldı, böylece orta derecede alkol alımına izin verildi—hatta teşvik edildi. Eğer seviyorsanız, yemeklerle beraber günde bir iki kadeh içebilirsiniz.

S: Kilo vermeliyim, fakat bu çok zor. Mevcut kilomda kalırsam Omega Diyetinin yararı olur mu?

C: Diğer kalp-hastalıkları diyetlerinden farklı olarak, *Omega Diyeti* uygulamanız için sizin ağırlık kaybetmenize gerek yok. Lyon Kalp Diyeti Çalışmasındaki hastaların tüketecekleri yiyecek kısıtlanmadı, sadece kötü yağlar kesildi. Ortalama olarak kendi ağırlıklarında kaldılar, beklenmeyen sağlık gelişimi oldu. Aynı şey sizin için de geçerlidir. Bununla beraber oldukça kiloluysanız, birkaç kilo için yararlı olacaktır. Diğer artılar arasında daha iyi görüneceksiniz, daha enerjik olacaksınız, eklemlerinizdeki baskı azalacak ve kan basıncınız, trigliseridiniz, kolesterolünüz düşecek ve diyabet riskiniz azalacak. Diyetin ağırlık kaybetme versiyonu aynı miktarda yağ içermekte ve diyeti daha eğlenceli kılmaktadır.

S: Eşim benimle beraber diyet yapmak istiyor, ben bunu yapabileceğimi sanmıyorum.

C: İdeal olarak, Omega Diyeti bir aile etkinliğidir. Dirençle karşılaşsanız, sahnenin gerisinde kalmayı başaracaksınız. Örnek; pişirmede kullandığınız bütün yağları değiştirebilirsiniz, kimsenin bilmesi gerekmez. Çorbaya, ete ve kebaba daha fazla bitkisel yağ koyabilirsiniz. Tatlı olarak meyve servisi yapabilirsiniz, ileri bölümlerde daha fazlasını öğreneceksiniz.

[ÇN; *Kanola Yağı*: % 62 tekli doymamış, % 31 çoklu doymamış, % 6 doymuş, % 1 diğer yağ asitleri içerir. *Zeytinyağı ise*; % 77 tekli doymamış, % 9 çoklu doymamış % 14 doymuş içerir.]

* İKİ *

YAĞDA KISITLAMA

Birçok kişiye bazı yağların en uygun sağlık için elzem olduğu fikri şaşırtıcı gelir. Onlara yağların tamamen kötü olduğu, kanser, kalp hastalığı ve şişmanlık gibi birçok hastalıktan sorumlu olduğu mesajı verilmiştir. Bundan dolayı mümkün olduğunca az yağ yerler. Yiyecek etiketlerini en düşük yağlı ürünü bulmak için dikkatle incelerler. Kendilerini lezzetten ve az yağlı peynir, dondurma ve salata sosları tüketmekten mahrum ederler. Kitapları ve dergi makalelerini az yağlı yiyecekleri nasıl yumuşak-gevrek yapabiliriz diye araştırırlar. Gururla birbirlerine “ben hemen hemen hiç yağ yemiyorum” derler.

Bu düşüncenin modası geçmiştir ve sağlığınız için zararlıdır. Gerçekten, orta derecede yağ fiziksel ve zihinsel iyiliğiniz için elzemdir. Temel olarak yağ hücre membranlarının oluşumuna yardımcıdır, bu membranlar olmadan hücreniz elementlerin alımının ve atımının kontrolünü yapamaz. Yağ “eikosanoidler” diye anılan hormon gibi maddelerin ham materyalidir. Bunlar vücutta kan basıncından en hassas ağrı hissine kadar yaşamsal işlevleri etkilerler. Nöronlar, elektrik iletilerini taşıyan hücreler dâhil olmak üzere, beynimizin ya-

pısı başlıca yağdır, doğru yağlar yeterli alınmadığı zaman kritik besinler beyinden çekilecek ve depresyon ve diğer mental bozukluk riski artacaktır. Çok az yağ yemek erkek ve kadın sağlığında önemli rol oynayan cinsiyet hormonu testosteronun sağlanmasını da kısıtlayabilir.

Aynı şekilde yağ yaşamsal besinlerin emilimi için elzemdir. Bir örnek; domates kansere karşı savaşçı dediğimiz “laykopen” adlı antioksidan içerir, bu meme, prostat ve rahim kanseri riskini azaltır. Domatesi yağ almadan yerseniz yalnızca kan dolaşımınıza çok az miktarda laykopen emilip geçer. Domatesi orta miktarda yağ ile aldığınızda laykopenin kan düzeyi çok daha artar, kansere karşı beslenmede gerekli olan bariyere ulaşılır.

Sonuç olarak; II. bölümde elzem yağ asitlerini doğru dengede yiyerek kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet, alerjiler, otoimmün hastalıklar ve depresyon dâhil olmak üzere birçok hastalık riskini azaltabileceğinizi öğreneceksiniz. Yağ sağlığımız için vitamin, mineral, antioksidan, karbonhidrat ve protein gibi elzemdir. İyi yağ iyi yiyecektir.

Hepsi iyi, güzel ama yağ yersem şişmanlamaz mıyım diyebilirsiniz? Yağın sağlığınızda ne kadar yararlı olduğu dikate alınmaksızın şişmanlığa yol açtığı sürekli tekrarlanır. Bunun altında az yağlı gıda üreten endüstri için milyarlarca altın yumurtlayan tavuk ve piyasadaki düzinelerce en çok satan kitaplar yatar, ancak sizin gördüğünüz gibi bilimsel gerçek tamamen farklıdır. Bu kısımda yağ ve vücut ağırlığı hakkındaki yanlış inanışların üzerinde durulması kaldı, böylece gerçek yağ kısıtlamasını öğreneceksiniz.

Yanlış İnanış #1: "Yağ Şişmanlatır"

Yağ hakkındaki en yaygın yanlış inanış, “yağ yerseniz şişmanlarsınızdır. İnsanlardaki bu inanışın sebebi, en çok satan bir sürü kitapta esas temanın bu olmasıdır. Gündemde-

ki diyet doktoru “Çok yağlı diyet yerseniz vücudunuz yağlanır” der. Bir tanesi de daha ileriye giderek “YAĞ YEMEDİKÇE YAĞLANMAZSINIZ” diyor.

Buradaki bilimsel gerçek nedir? Tükettiğiniz kaloriye dikkat etmediğinizde, yağlı bir diyet yemek sizi yağlandırır, çünkü yağın kalorisi yüksektir, bir gramı 9 kkal verir. Karbonhidrat ve proteinle karşılaştırıldığında onların bir gramı sadece 4 kkal olduğu görülür.

Çok fazla yağ yerseniz, çok kalori alırsınız. Çok kalori aldığınızda normal metabolizma yoluyla veya fiziksel aktiviteyle bunu yakamazsanız kilo alacaksınız. Garanti.

Tipik Amerikan diyeti ve kötü yağlar dediğimiz doymuş, trans ve w-6’dan zengin sıvı yağ asitleriyle dolu diyet yediğinizde yine kilo alma eğiliminiz artacak. Bu yağlar metabolizmanızı bozacak ve ilerideki 7. kısımda detayları tartışılacağı hücrelerin yakmadan çok yağ depo etmeye eğilim artacak.

Genel olarak yağlı yiyeceklerin vücudu yağlandıracağı abartıdır. Aslında öğrenmeniz sürpriz olacak; her ikisi eşit miktarda kalori sağladığında yüksek yağlı bir diyetle, düşük yağlı diyetle olduğu gibi kilo verebilirsiniz. İsviçre’nin Cenevre şehrinde bulunan Üniversite Hastanesinde yapılan bir çalışma bunu gösteriyor. Bir grup şişman hastaya % 45 yağ içeren –yağlı diyet– ve diğer gruba % 26 yağ içeren –az yağlı diyet– veriliyor (Tipik batı diyeti % 35 yağdır.) Her iki diyetin sağladığı kalori eşit 1200 kkal. Bütün yiyeceklerin hastanede hazırlanıp tüketilmesi garantileniyor. Üç aylık diyet uygulamasının sonunda iki grup arasındaki ağırlık kaybında hiçbir fark bulunmuyor. Hatta yüksek yağlı diyeti uygulayan grup biraz daha fazla vücut yağı kaybetmişti; %7,2’ye karşı %8—bu da yağ yiyerek yağ kaybedebileceğinizi ispatlıyor.

Ben yüksek yağlı bir diyeti öneriyormuş gibi bir izlenim yaratmak istemem, bununla beraber yukarıdaki ifadeyle aynı fikirde değilim. İdeal diyetin orta derecede sağlıklı yağ içermesine inanıyorum. Bu eserde yağ yemenin önemli noktalarını ve sizi şişmanlatmayacağını işaret ediyorum. İnsan-

ların şişmanlamasının başlıca nedenleri egzersizlerinin az olması, yanlış yağları yemeleri ve çok fazla kalori almalarıdır.

Yanlış İnanış #2: Az Yağlı, Bol Karbonhidratlı Diyet Metabolizmayı Uyarır

Yağ ve ağırlık kaybı hakkındaki ikinci yanlış inanış diyetten yağın tamamen çıkartılmasının metabolizmayı uyaracağıdır ve böylece ağırlık kaybına yardımcı olacağını bazı doktorların ileri sürdükleri gibi “vücudunuzun saklı olan yaradılıştan fazla yağı eritme potansiyelini tetikleyin”. İleri sürülen bu teorinin sonucu olarak insanlar tabaklarını patatesle doldurdu fakat üstüne kremalı sos kullanmadılar, vücutlarının ocak gibi kaloriyi hızla yakacağını ümit ettiler.

Bir kere daha bu yanlış inanışta bir gerçek vardır. Çok enerji alırsanız vücudunuz bu kaloriyi yağlardan çok karbonhidratlardan kullanacak, sonuçta “ısı” israfı veya “serbest” kalori oluşacaktır. Bu küçük hileli manevrayla kazandığınız serbest kalori miktarı Mayo klinikte altı haftalık dikkatli bir çalışmayla gösterildi. Çalışmanın ilk kısmında şişman kadınlar orta derecede karbonhidrat ve oldukça yağlı –diğer bir deyişle pasta ve kremalı– diyetle beslendi (Normal olarak kadınların aldığından daha fazla, yağdan gelen enerji % 45.) İki hafta sonra kadınların diyeti aynı miktarda kaloriye fakat daha az yağ ve yüksek karbonhidrata çevrildi. Bir ay sonra düşük yağlı diyetteki kadınların metabolizmalarında hiçbir değişiklik olmadığı araştırmacılar tarafından saptandı. Kadınlara bir ay boyunca yağ yerine karbonhidrat verilmesine karşın metabolik hızlarında değişiklik olmadı. Üstelik ne vücut yağları azaldı ne de vücut ağırlıkları. Mayo Klinik çalışanları “dört haftalık az yağlı diyetin etkisinin tespit edilmediğini” belirttiler. Bu ve şimdi bildiğimiz diğer çalışmalar-da görüldüğü gibi az yağ, çok karbonhidrat yiyerek ağırlık kaybetmenin kaloriyi kısımadığınız sürece reçetesi başarısız olacaktır.

Yanlış İnanış #3: “Karbonhidrat Yiyerek Yağlanmazsınız”

Yağ hakkındaki üçüncü yanlış inanış epidemik obezite çalışmalarına atfedilen “karbonhidratların yağa dönüşemeyeceğidir”. Bu yanlış inanış yediğiniz hiçbir karbonhidrat vücutta yağa dönüşemez; metabolik olarak bu mümkün değildir. Bir diyet gurusu vurguluyor. **AZ YAĞLI OLMAK KOLAYLA BAZI YİYECEKLER GELİŞİGÜZEL ATIŞTIRILDIĞINDA, SINIRSIZ MİKTARDA TÜKETİLEBİLİR VE BUNLAR FAZLA ETKİN DEĞİLDİR.**

Diğer bir deyişle istediğiniz bütün yağsız yiyecekleri yerseniz kilo almazsınız. Bütün karbonhidratların kalorileri enerji olarak kullanılacak veya basitçe havada kaybolacak.

Yağsız ilk kek piyasaya sürüldüğünde, yıllar önce arzu edilen bu çılgınca beslenme düşüncesi harekete geçti. Belki siz, yıllar önce reklamda eldeki müthiş son kurabiye satılma-dan önce ıvır-zıvır satan arabanın arkasından koşan kadını gördüğünüzü hatırlarsınız. Gerçek olan, onların yağ olmadığında kalorisiz anlama geldiğine inandırılan yağsız kurabiye-lerle aldatılmalarıydı. Buna göre, kilo aldırmasız yağsız kura-biye ve dondurma ile ziyafet çekilebilecekti.

Sonra. Aslında yeni araştırmalar çok düşük yağlı diyet tüketmenin -milyonlarca diyet uygulayanların hedef ifadesi- *tamamen aksi* etki yaptığını gösterir. Vücudunuz yağ üreten makineye dönüşüyor! Diyetiniz bir şekilde az yağlı ve bol karbonhidratlı olduğunda bir inepteki gibi ottan alınan az yağ vücut yağına ve yağlı süte dönüşüyor ve vücudunuz yağ-sız yiyecekleri yağa çeviriyor, bu yağ bel ve basende toplanıyor. Üstelik vücutta tahribata neden olan özellikle kalp hastalıkları riskini arttırmasıyla ilişkili olan “palmitik asit” diye adlandırılanlar *doymuş* yağ üretiliyor.

Vücudunuzun karbonhidratı nasıl etkili olarak yağa çevirdiği 1996 yılında Rockefeller Üniversitesinde metabolik bir çalışmada gösterildi. Sağlıklı, normal ağırlıktaki gönüllüler

ya % 10 gibi çok düşük yağlı ya da % 40 gibi yüksek yağlı diyetle yer aldılar. Her biri normal ağırlığını idame edecek kadar kalori aldı. Her on günde bir araştırmacılar, “trigliserit” olarak adlandırılan yağ maddesini analiz ederek gönüllülerde ne kadar yeni yağ yapıldığını ölçtüler. Yüksek yağ diyetinde olan gönüllülerin çok az veya hiç yağ üretmediği bulundu. Vücutları “Tamam, ben diyetimle yeterli yağ alıyorum, daha fazla yağ üretmeme gerek yok” diyordu. Bunun tersi, düşük yağlı diyetteki gönüllülerde bol miktarda doymuş yağ üretildi. Hatta onların trigliseritlerinin % 30-57 arasındaki yağ asitleri vücutlarında oluşturulan doymuş yağlardı. Adeta, ileri yağ açlığında vücutları makineyi çeviren kol gibi birçok mekanizmayla insanın hayatta kalma gücüne dayanarak karbonhidratları yağa çeviriyordu.

Yanlış İnanış #4: “Ağırlık Kaybetmedeki İdeal Yol Yağ Yerine Gececeklerin Yenmesidir”

Gıda endüstrisinde, ülkedeki 50 milyon şişman insanın Olestra ve Simplex gibi “fake-sahte” yağlara inanarak kilo kaybetmesi üzerine bahis oynanıyor. *[ÇN; Olestra ve Simplex ABD ve endüstrileşmiş ülkelerde ticari olarak üretilmiş, enerjisinin düşük olduğu ve yağ yerine kullanılabileceği savunulan özel yağlar]*. Kalori vermeden duygusal zevk verecek diye önerilen sahte yağlar tuzaktır (Gıda bilimcileri buna organoleptik özellikler diyorlar). Teorik olarak insanlar yağ yerine kullanılan yağda kızarmış patates cipsini ziyafetle yiyebilirler ve bu suda haşlanmış sade patatesten farksızdır.

Gerçekten bu doğrudur, sahte yağların kalorileri düşüktür ve size gerçekten yağ yiyormuşsunuz hissini verir. Birçok testte, gönüllüler gerçek yağ ile arasındaki farkı ayırt edemediler. Tatma duyu organlarının yanılgısına rağmen *[ÇN; dil üzerinde tatlara karşı hassas noktalar]* vücudunuz aldanmaz. Vücudunuzun etkili işlevi için yağa ihtiyacı vardır, genetik

olarak böyle programlanmıştır, yeterli miktarda bu besinin olduğu yiyeceği seçer. Bu programlamayla tatsız taklitlerinin reddedildiğini öğreniyoruz. 1996 Çalışmasında gönüllülere ya % 32 yağ içeren normal yiyecek ya da yağının üçte biri yağ yerine geçen maddeler (sükroz polimerleri veya Olestra) konulmuş yemek verildi. Gönüllülere bu söylenmedi. Bununla beraber, bir gün yağ yerine geçen diyeti alanlar her zamankinden daha aç hissettiklerini bildirdiler. Üstelik bunu takip eden gün mönüyü serbestçe seçmelerine izin verildi, onlar tereddütsüz yağlı yiyecekleri seçtiler. Bu sürpriz olmayan yemekten bir gün sonra, bir gün önceki yağ eksiliğinin % 74'ünü kapattılar. Basitçe, sahte yağ yemekle, yağ tüketimi ancak 24 saat ertelendi.

“Tokluk Etkeni”

Yağ hakkında yapılan bütün yanlış iddialar ve ağırlık kaybı arasına dikkatle tıbbi araştırma savı ortaya çıktı: Gerçekten doğru olan düşük yağlı diyetle “daha fazla yemek daha az ağırlık”. Fakat bu ifadede bir hile var.

Çok az yağ ve çok miktarda atık bırakacak madde ve bileşik karbonhidrat içinde ve bağırsaklarında çok yer kaplayacak yiyecekler yemelisin. Bu nasıl olacak. Bir saniye benim size lahana servis ettiğimi hayal edin. Bir kap doğranmış lahana ve bir çay kaşığı mayonez, toplam 130 kkal. Bildiğiniz gibi bu kaloringin büyük çoğunluğu atık, 110 kalorisini mayonezden geliyor. Mayonezi çıkardığınız zaman yerine 110 kkal'lık lahana koyacaksınız, sonuç altı kap lahana salatası edecek. Benim tahminim salatanın çok atık bıraktığıdır (ve çok az lezzet) siz yemeyi kâsenin dibine erişmeden önce bırakacaksınız. Gayret sarf etmeden birkaç kaloriyi elimine edeceksiniz. Düşük kalori almaya ısrar ederseniz atık bırakan diyetle sonunda ağırlık kaybedeceksiniz.

Çok kişi aşırı derecede düşük yağlı diyet uygulamasını

zor buluyor. Onlar bir dilim ekmek üzerine tereyağı sürmeyi, ince bir dilim *gerçek* peyniri arada bir bonfileyi veya bir parça çikolatayı özlerler. Birçoğu gerçek yiyecek için öyle vahim hale gelir ki tamamen diyet yapmayı bırakır. Diğerleri bu yiyeceklerin yerine meyve, sebze ve esmer pirinç, yağsız dondurma, bisküvi ve kek gibi yağı azaltılmış ürünler koymayı dener. Bundan sonra kendi kendilerine bütün bu yiyecekler az yağlıdır der. Fakat çok rafine ürünlerde önemli elementlerin –posa– eksik olduğunun farkına varmazlar. Yağsız bisküviyi on saniye çiğneyebilirsiniz. Onu yuttuğunuz zaman midenizde çok az bir yer kaplayacak ve “yemek yemeyi durdurma” mesajını vermeyecek. Belki de siz yarım düzine bisküviyi doyma tatmininden önce yiyeceksiniz, vücudunuza yüzlerce boş kalori yükü gelecek. Bu, yarım düzine havuç yemeye benzemez.

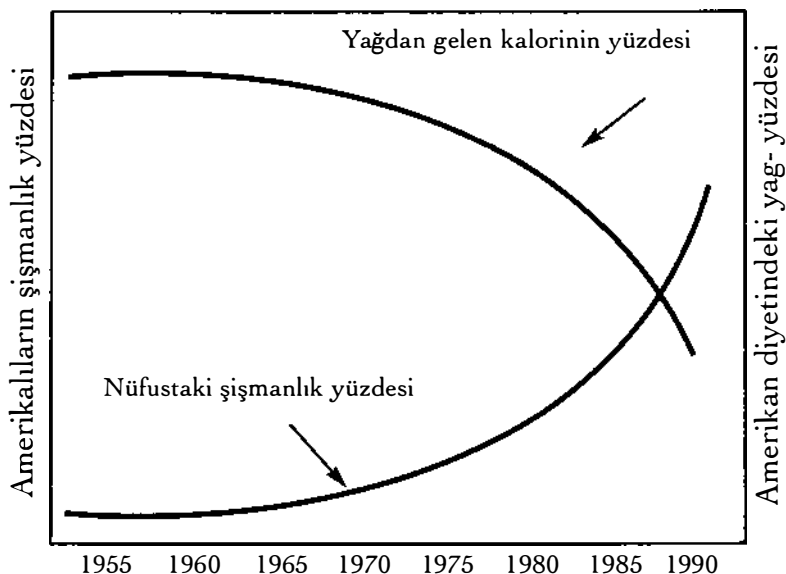
Çok fazla miktarda yağı azaltılmış ürün yemeye eğilim “fazla atıştırmanın” dublajıydı, bu obezitenin artmasının arkasında gizlenen nedenlerden biridir. Bu husus şekille gösteriliyor (Şekil 2.1). 1955 yılında Amerikalılar kalorilerinin % 40’nı yağdan alıyorlardı; 1995’e kadar bu miktar 35’e düştü—önemli bir düşme. Aynı zamanda erişkin şişman yüzdesi % 25’ten % 40’a çıktı. Bu problemin altında az yağlı yemek çabasıyla çok kalori almak yatıyor. Aslında şimdi biz, bu yüzyılda herhangi bir zamandan daha fazla kalori alıyoruz.

Durumu daha kötü yapan ise her zamankinden daha fazla hareketsizliğin (sedentar) artmasıdır.

Biz, yaprakların süpürülmesini “bahçıvan tırmığı” yerine benzinle çalışan makine gücüne bıraktık, köşedeki manava arabayla gidiyoruz ve günün büyük bir kısmını televizyonun veya bilgisayar ekranının karşısında oturarak geçiriyoruz. Tıbbi çalışmalar, insanın fazla yiyip kalori aldığına, onlar yanmadığında, kilo olarak depolandığını gösteriyor. Şimdi bunun ulusa yansıyan hali şemada görülüyor.

Obeziteyle ilgili büyüyen bu problemin çözümü nedir?

Her şeyden önce bizim yağ ve onun enerjisi hakkında bilgiye gereksinimiz var—yağ elzemdir, hayat veren besindir. Ye-



Şekil 2-1: Aşağıdan yukarı doğru çıkan eğri şişmanlık yüzdesini gösteriyor. Amerikalılarda bu gün geçtikçe artıyor.

Yukarıdan aşağı doğru inen eğri tedrici olarak diyet yağının azaldığını gösteriyor. Paradoksal (birbirine zıt) olarak yağı kısıtıkça biz aynı zamanda yağlanıyoruz. Problem toplam kalori alımının artmasıdır.

terli miktarda yağ yemezseniz vücudumuz onu yapacaktır, biz gerçek nedeni bulmakta zorlanacağız. İnsan vücudunun yağa gereksinimi vardır ve onun yerine hiçbir şey geçmez.

İkincisi, yağı keserek basitçe kilo kaybetmek hakkında çok bilgiye gereksinim vardır. Bu olmaz. Çalışmaların gösterdiği gibi bir gram gizli yağı çıkartmak metabolizmamızı beklenildiği gibi hızlandırmayacak veya önemli miktarda kaloriyi düşürmeyecek. Sağlıklı diyetle kalmak için enerjimizi karşılayacak temel ve dengeli kalori alımına ve harcanması-

na geri dönmemiz gerekir. Çoğumuz için bunun anlamı daha az yemek, daha fazla egzersiz yapmaktır. Yağ gram sayıcılarını, kalori sayıcılarını fırlatıp atmalyız, onun yerine spor ayakkabılarımızı ayağımıza geçirmeliyiz.

Kilo Verdirici Omega Diyet 13. bölümde size yardımcı olacaktır. Bu yeni program sizin güvenle ve etkileyici şekilde kilo vermeniz için gereksinmeniz kadar alacağınız kalori ve yağ türlerini dikkate alarak planlandı. Sizi doyuracak kadar

BÖLÜM ÖZETİ

- Popüler inanışın aksine, çok fazla kalori almadığınız veya yanlış yağ türleri yemediğiniz sürece yağ yemek sizi yağlandırmaz.
- Hatta kalorisi kısıtlı olduğunda yüksek yağlı bir diyetle de zayıflayabilirsiniz.
- Düşük yağ, yüksek karbonhidratlı diyet metabolizmanızı kamçılar veya boş kalori vermez.
- Çok düşük yağlı diyet tüketmek vücudunuzu yağ yapan makineye çevirir ve bu yağ tipi doymuş yağlardır.
- Yağ yerine geçenleri tüketmek gerçek yağ isteği yaratır.
- Ne kadar çok düşük yağlı, bol karbonhidratlı diyet tüketirseniz, o kadar çok hacim oluşturan bileşik karbonhidratlı meyve ve sebzeler gibi yiyeceklerin alımı kısıtlanacaktır. Az yağlı veya yağsız bisküviler, krakerler, kekler ve dondurma iştahınızı tatmin edecek yeterli derecede doyum sağlamaz, daha fazla kalori almanıza neden olur.
- *Kilo Verdirici Omega Diyeti* düşük yağlı, bol karbonhidratlı diyetlere benzemeyen şekilde doyumluk verir, aynı zamanda sağlıklı yağın tat veya ısıyla sizi memnun kılar.

meyve, sebze ve tam tahıllardan zengin gıdalar alarak kilo kaybedebilirsiniz. Siz ağırlık kaybederken bu arada hafiflemiş, toparlanmış vücudunuz olacak aynı zamanda lezzet ve yapıdan haz alacaksınız ve iyi yağlarla sağlığınıza avantaj sağlanacak. Bu programı isterseniz yaşam boyu uygulayabilirsiniz.

* ÜÇ *

NİÇİN YANLIŞ YAĞLARI YİYORUZ

Bir kere daha yanlış inanışları uzaklaştıralım, yağlar hakkındaki heyecan verici yeni keşiflere yer açalım. Yakın zamandaki en önemli tıbbi buluşlar elzem yağ asitlerinin dengeli yenmesinin genlerinizle diyetin uyumunu sağlayacağı ve sağlığınıza yardımcı olacaktır. Dört milyon yıldan daha uzun süredir insan gibi yaratıklar bu gezegende bulunmaktadır, bunlar avcı ve toplayıcıydı. Evrim süresince insan genleri yabancı bitkilerdeki EFA'lerin dengesine ve yapısına uyum sağladı. Evrimsel beslenme alanındaki uzmanlara göre Emory Üniversitesi'nden hekim Boyd Eaton: "Evrimsel uyum kuralları diyet yapısı yaklaşık iki milyon yıldır belirli bir sınır içinde kaldıysa, sağlık için en uygun olduğu içindir" diyor.

İlk insanların yediği yağ, bugün bizim için optimaldir, çünkü genlerimiz yaklaşık olarak onlar gibidir. Buna karşın dört milyon yıl önceki bizim atalarımız olan şempanzelerden farklılaştık, örnek; 40.000-15.000 yıldır paleolitik devirden beri yaşayan biz insanların şimdiki genetik yapısıyla şempanze genleri arasındaki farkın sadece % 1,6 olduğu gözar-

dı edildi. Bunun anlamı öğle yemeğine oturduğumuzda taş devri vücutlarımız besili mağarada yaşayan atalarımız gibi aynı tip ve oranda yağla beslenmeyi *bekler*.

Yabani bitki yağı yerine hidrojenlendirilmiş sıvı yağla hazırlanan Fransız kızartması yediğimizde veya doğada serbest do-laşan yağsız av hayvanı eti yerine mayonezle doldurulmuş yağ-lı hamburger yediğimizde vücudumuz olumsuzluğu kaydeder.

Yeni Yağlar ve Eski Genler

Nedenlerden biri, vücutlarımız diyetimizdeki yağlara kar-şı uyumda çok hassastır, nedeni; EFA'lar genlerle "*konuşa-bilirler*", onlara açık bazı yaşamsal proteinlerin daha fazla veya az yapımı için mesaj göndeririler. Örnek; yakın zaman-daki bir çalışmada w-6 yağ asitlerinden zengin sıvı yağların genlere adı "*rasp21*" olan kanser uyarıcı proteinin daha faz-la yapımı için mesaj gönderdiği gösterildi. Bunun aksi, w-3 yağ asitleri bu proteini inaktive ediyor, olasılıkla kanser ris-kini azaltıyor. Diğer çalışmalarda, w-3 yağ asitlerinin genle-rimize yağ yapımı için gerekli enzimlerin daha az üretilmesi talimatı olarak kalbi koruyucu mesajlar gönderdiği gösteril-di. Sonuçta kan trigliserit düzeyinin düşük olması kalp-da-mar hastalık riskini azaltır.

Açıkça, hastalığa karşı savaşmak ve sağlıklı yaşamak isti-yorsan kanser savaşçısı genlere kalp sağlığı mesajı gönderen orantılı EFA yemelisin. Çalışmalarda gösterildiği gibi bu me-sajları w-6 ve w-3 yağ asitleri oranı gönderir, bu oran 4:1'den azdır. Bu oranın bizim evrim diyetindekine benzer olası rastlantı değildir. Günümüzde manavınıza yiyecek bul-mak için gittiğinizde; w-3 yağ asitlerinden 14-20 kat daha fazla w-6 yağ asidi içeren, milyonlarca yıldan beri var olan kritik dengeyi bozan ve bizi "medeniyet hastalıkları" diye adlandırılan bütün hastalıkların riskine sokan yiyeceği olası-lıkla eve getiririz.

Paleolitik Mönünün Yorumu

İlk atalarımız nasıl ve hangi tür yağı yerlerdi? Araştırmacılar bu sorunun cevabını mağaralardaki resimleri inceleyerek, arkeolojik pişirme bulguları, avcı gereçleri, kabuklar, kemikler ve yiyeceklerden kalan fosiller dâhil olmak üzere birçok strateji kullanarak cevapladılar. İleri teknolojiyle bulunan kemik fosillerinden ve ilk insanların dişlerinden kalan kolesterol atığını analiz edebildiler—doğrudan ilk tanık yağların yendiği. Bu bilgi avcı-toplayıcı kabilelerin yirminci yüzyıla kadar gelebilen bir avuç diyetlerinin özenli analiziyle sağlandı. İlkel insanlar tarafından diyetle 320 taneden daha fazla yabani ot ve farklı hayvan türü yendiği bilgisini etnobiologlar tayin etti.

Bu çalışmadan çıkartılan sonuçlardan biri, ilk insanlar balık, et, meyve ve sebzeyle besleniyorlardı—şimdi biz “dört grup yiyecekten” bahsediyoruz. Günümüzdeki bizden daha fazla üç veya daha fazla kez günde sebze, meyve esas daha çok et ve balık yedikleri gösterildi. Diğer iki yiyecek grubu—tahıllar ve ekmek ve süt ürünleri—paleolitik diyetle daha az rol oynuyordu. Tahıla dayalı ürünler tarım devrimine kadar hakikaten yoktu çünkü tahıllar çok ufaktı ve üretimi için serpmek pratik değildi. Süt ürünleri 10.000 yıla kadar hayvanlar evcilleştirilmeden önceki devre bilinmiyordu. Eaton’a göre “Amerikalılar ekmek ve sütün doğaz yiyecek olduğunu düşünürler. Beslenmeciler tahıl, süt ve süt ürünlerini dört “elzem” yiyecek grubunun ikisi olarak düzenlediklerinden dolayı bu anlayışla karşılaşılır.

Aslında atalarımızla bizim EFA alışımızdaki büyük fark onların günümüzde bizden daha çok yeşillik ve az tahıl yemeleridir. Sofistike analizlerden EFA’ların bitki imparatorluğunun her tarafına eşit dağılmamış olduğunu öğrendik. Omega-3 yağ asitleri daha çok yeşil yapraklı bitkilerde yoğun (birkaç tohum, kuruyemiş, ketentohumu, kolzatohumu ve ceviz gibi), omega-6’lar tohumlarda, tahıllarda ve diyeti-

mize yeni giren yiyeceklerde daha yoğundur.

Omega-6 yağ asitlerinin çok fazla, w-3 yağ asitlerinin eksik alınmasının bir nedeni; Günümüzde diyetin tahıla dayalı ürünlerden oluşması -tahıl, ekmek, kraker, hamur işleri, kekler, bisküvi- ve alınan yeşilliğin minimal olmasıdır.

Semizotundan Alınacak Ders

1980'lerin başında NIH'de Beslenme Koordinatörü başkanırken yeşil yapraklı bitkilerin önemli bir w-3 yağ asidi kaynağı olduğunu fark ettim. Kural olarak bitkiler genellikle yağdan fakirdir ve w-3 yağ asitleri ihmal edilecek düzeydedir. Şans tekrar bu düşüncüyü gözden geçirmeme yardım etti. Ben "Deniz ürünlerindeki Çoklu Doymamış Yağ Asitlerinin Sağlığa Etkisi" başlıklı uluslararası konferans düzenleme komitesi başkan yardımcısıyken, ilk inceleme 1985 baharında yapıldı. Bu w-3 yağ asitlerini kapsamlı olarak ele alan ilk uluslararası büyük konferanstı ve bilimsel komitenin yaşamsal önemi olan bu besini incelerken gözleri açıldı. Konferans sırasında kendimi sıradan bitki olan "semizotunu" düşünürken buldum. Semizotu aklıma geldi çünkü geleneksel toplumlar tarafından şimdi w-3 yağ asitlerinden sorumlu olduğu bilinen iltihaplanma, kalp problemleri, mide sorunları, ağrı ve ateş gibi, birçok sağlık problemini iyileştirmede kullanıldığını biliyordum. Örnek; botaniğin babası Theophrastus (M.Ö. 372 - 287) kalp yetmezliğinde, yaralarda, boğaz ağrısında, kulak ağrısında, eklem şişmelerinde ve deri kurumalarında ilaç olarak semizotunu önerirdi. Batı Afrika'daki kabileler semizotunu kalp toniği, çıbanlara ve yanıklara merhem olarak kullanırlardı. Pencap ve Kaşmir'de semizotu tohumları mide iltihaplarında ve bağırsak ülserlerinde önerilirdi.

Kendi kendime semizotunun bunlardan daha fazla w-3 yağ asitleriyle ilişkili olarak sağlık olayında yeri var dedim. Bitki bu besinden zengin olmalı. NIH'deki arkadaşım

ve meslektaşım Dr. Norman Salem'i bu yağ asitlerini analiz etmede yardımcı olması için ikna ettim. Fakat nerede semizotunu bulacaktık? Anavatanım olan Yunanistan'da, Avrupa'nın birçok yerinde, Meksika'da ve Asya'da yaygın olarak yendiğini biliyorum fakat Birleşik Devletlerde zararlı-faydasız bitki addedilirdi. Bu "vebayı" kontrol etmek için ABD her bitkide büyüyen toprağı kemirmeye muktedir bir sineğı "semizotu testere sineğı" (*Schizoceralla pilicornis*) çok uzaklardan ithal etti.

Oldukça uygun bir yerde bir demet yetişen semizotu bulduğum zaman benim coşkumu tahmin edebilirsiniz: Dışarıda NIH'deki ofisimin karşısındaki yaya kaldırımındaki çatlakta. Bu cesaretli bitkileri topladım ve analize verdim. Sonuçlar benim tahminimi doğruladı. Semizotu w-3 yağ asitleriyle doluydu. Yüz gramında 400 mg alfa-linolenik asit (LNA) denilen w-3 yağ asitleri içeriyor—ticari maruldan on beş kat daha fazla. Üstelik antioksidanlardan da zengin. Bir servisi günlük E vitamini gereksinimini ve önemli miktarda C vitamini ile B-karoten ve glutasyonu karşılıyor.

Benim keşfimdeki karışıklıklardan birisi, ilk insanların diyetleri için semizotu ve benzer yabani otların cevher derecesinde LNA ve antioksidan içermiş olmalarının farkına varmamdı. Özellikle semizotu çok yaygındır. Dünyadaki yaklaşık elli yabani ottan insanlar tarafından ilk kültüve yetiştirilenlerden biridir. Semizotu tohumları Yunanistan'da yerleşim başlangıcından 16.000 yıl önceye dayanan bir mağarada bulundumuştur.

Şimdi biz semizotunda sadece w-3 yağ asitleri olmadığını biliyoruz. Yeni bir pencere açan keşfimi takiben, diğer otlarda LNA arandı ve önemli miktarda bu besin bulundu. Çok miktarda LNA koyu yeşil yapraklı sebzelerde, yosunlarda, eğreltiotunda ve kuru baklagillerde aynı zamanda hardal, rezene, kimyon ve çemen gibi çeşni vericiler ve baharatlarda bulundu. Araştırma devam ettikçe liste uzuyor.

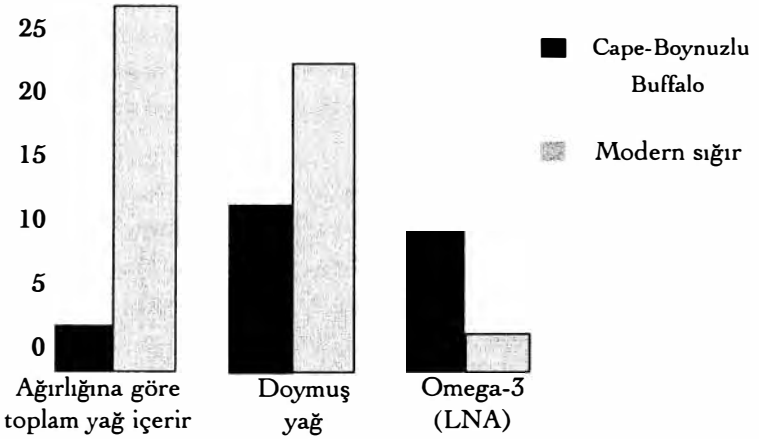
Tavuk Yemek Nedir?

Benim semizotuyla ilgili keşfimin hemen arkasından diğer keşifler geldi. Yabani otlarla beslenen tavuk yumurtaları da w-3 yağ asitlerinden zengindi. Bunları Yunanistan'ın güney batısında bulunan atalarımın yeri olan Peloponez'i (Pelopon-nese) ziyaret ederken bir araya topladım. Ailemin geniş arazide zeytin, meyve ağaçları, sebze bahçeleri, keçileri ve serbest dolaşan tavukları var. Bir gün tavukları eşelerken seyrederiyordum, onların yeşil otları, bitkileri seçtiğini şaşırarak gördüm. Ansiklopedik bilgisi olan fizikçi babama önemsemeyerek tavuklarda bir sorun mu var, niçin yeşil otları yiyorlar diye sordum. Onlara verilen yem yeterli besin sağlamıyor mu? Bana tavukların doğal diyetinin yeşillikler, haşereler ve kurtlar olduğunu, ticari mısır yeminin sadece bizim onlar için hazırladığımız olduğunu bana hatırlattı. Onların özellikle semizotuna yöneldiğini gördüm. Beslenme tarzının diğer yumurtalardan farklı olarak onların yumurtalarına yansıyor yansımayacağı beni meraklandırdı. Folluktan birkaç yumurta aldım, sert pişirdim, Nord Selemin analiz etmesi için NIH'ye götürdüm. Laboratuvar testi serbest dolaşan tavukların yumurtalarının standart süpermarket yumurtalarından *yirmi* defa daha fazla w-3 içerdiğini gösterdi. (Süpermarket yumurtalarının da w-6'nın w-3'e oranı 20:1 iken onlarda w-6'nın w-3'e oranı 1:1 idi).

Literatürü araştırdığımda tavuk yumurtaları hakkındaki gözlemlerimin serbest dolaşan hayvanların etleri için de geçerli olduğunu buldum. Otlayan herhangi bir hayvan doğal diyet yemeye serbest bırakıldığında yabani otlara ve w-3 yağ asitlerinden zengin yeşilliklere, kapalı tutulan ve hazır yemlerle beslenen hayvanlardan daha fazla yönelir. Örnek; Michael Crawford doğal ortamda ormanda yaşayan yabani Cape (boynuzlu buffala) etinin toplam yağ içeriğinin onda bir, bunun yarısının doymuş yağ, tahılla beslenen iğdiş edilmiş

boğa etlerindeki altı defa daha fazla w-3 yağ asitlerini içerdiğini buldu. Bu tamamen farklı yiyecekten ileri geliyor.

Paleolithik diyetin kritik noktası doğal ortam koşullarında kendiliğinden alınmasıydı. İlk insanlar ne yerlerse yesinler balık, bitki veya kara hayvanı w-3 yağ asitlerinden iyi besleniyorlardı. Günümüzde biz bu elzem besinin fraksiyonunu alıyoruz. Araştırmalar, Amerikan nüfusunun kırkta birinin hiçbir zaman balık yemediğini gösteriyor. Bu arada atalarımıza göre yeşil yapraklı sebzelerin ve w-3 yağ asitlerinden fakir yemlerle beslenen hayvanlardan gelen yumurta ve etin üçte bir miktarını yiyoruz. Normal işlev için gerekli olan w-3 yağ asitlerinin onda birini tükettiğimiz belirlendi. Nüfusun % 20'sinin nerdeyse sağlıklı düzeyinde olması ülke açısından ciddi bir uyarıdır. Yiyeceklerimizde bu çok önemli besin olmadığı sürece ne kadar "dengeli diyet" tüketilmesi önerilirse önerilsin bir anlamı olmaz.



Şekil 3.1 Cape-Boynuzlu Yabani Buffalo ile Modern sığırın-Boğa Etleri Arasındaki Fark

Modern boğa etinin toplam yağı ve doymuş yağı serbest dolaşan boynuzlu buffalodan fazladır, LNA fraksiyonu-bölümü ise düşüktür. Bu avcı ve toplayıcı atalarımızın günümüzden daha fazla w-3 yağ asitlerini aldıklarının bir göstergesidir.

Ekilen Tohumların Harabiyeti

Bizim diyetimiz ne kadar çok w-6 ile yüklendi ise aynı derecede w-3'ten yoksundur. Bunun nedeni artan mısırözü, aspur, ayçiçeği ve pamuk yağları gibi bitkisel yağ bağımlılığıdır, bunlardan dolayı diyet değişimlerinde diğer yağlara yer yoktur. Bu yağlar geleneksel toplumlarda kullanılmazlar çünkü özütleme zordur. Mısırözü yağı özellikle iyi bir örnek-tir. Yüzlerce mısır tanesini alıp taş öğütücü altında sıkıştırırsanız süt görünümünde bir sıvı elde edersiniz, bunun ancak en iyi koşulda üçte biri yağdır, bu beş çorba kaşığıdır. İnsanlar için yirminci yüzyılda aynı anda tonlarca yağ çıkartan, her damla yağı yüksek ısıdan ve hidrolik basınçtan geçiren ve kimyasal çözücülerle muamele ettiren sofistike aletler icat edilene kadar mısırözü yağını kullanmak pratik olmadı.

Bizim yoğun şekilde bitkisel yağ kullanmamız 1960-1970 yılları arasında düşük kolesterol kampanyasından dolayı arttı. Bu sırada çağın önemli tıbbi buluşu; doymuş yağlardan zengin diyetin kan kollestrolünü yükselteceği ve yüksek kolesterol düzeyinin kalp-damar hastalık hızıyla yakından ilişkili oluşuydu. Mantıken, kalp araştırmacıları kolesterol düşürücü diyetleri araştırmaya başladılar. Keşfedilenlerden birisi mısırözü gibi bitkisel sıvı yağların diyetle ilavesinin kolesterolü bir miktar düşürdüğü idi. Aynı zamanda, ideal kalp diyeti doymuş yağları düşük, çoklu doymamış yağları w-6'lar gibi yüksek diyet olarak gözüküyordu.

Birleşik Devletler'den ve Avrupa'dan binlerce gönüllü bu yeni görüşün test edilmesine katıldı. Kolesterol düzeyindeki değişikliği tespit etmek için planlanan çalışmaların birçoğu kısa dönemliydi, böyle bir diyetin aslında yaşam kurtarıcı olup olmadığı bir tahminden öteye geçmiyordu. Geçerli mortalite istatistiği yeter sayılarla sonlanan bu birkaç çalışma hayal kırıcı sonuç verdi. Örnek; bir mısırözü yağ diyeti İngiltere'de 1965 yılında denendi, kalp hastalığından ölüm

riskini *arttırdı*. Araştırmacılar sonuca vardılar: “Bu denemenin koşulları altında mısırözü yağı kalp hastalığı tedavisi için önerilemez. Yararlı olduğu şüphelidir ve belki de zararlı olabilir.” W-6 yağlarına dayanan diğer diyetler kardiyak ölüm riskini düşürdü fakat kanser, şiddet ve intihar gibi diğer sebeplerden mortalite riskini *arttırdı*. Net sonuç sıfırdı. Belirti, 1970’li yıllarda Los Angeles’teki emekli askerlerin hastanesinde yapılan bir çalışmada; bir grup erkeğe w-6 yağlarından zengin diyet verildi, kanser ölüm oranı geleneksel diyetten iki kat daha fazla oldu, bu ilk kapsamlı çalışmada gösterildiği gibi w-6 yağ asitleriyle kanser arasında bağlantı vardı.

Sonuç olumsuz olmasına karşın, bulgular tıp dergisinde yayınlandı, popüler basın tarafından rağbet görmedi. Halkı uyarma eksikliği ekonomik politikayla eşleştirdi, gıda üretiminin gelişimi için hangi yağı isterlerse onun satışına izin verildi. Onlar için daha fazla w-6 yağ satışı oldukça avantajlıydı, çünkü aynı zamanda bu yağlar hayvan beslenmesinde ve pamuk üretiminde çok az kullanılıyordu. Halka “kalp sağlığına yararlı” gıdalar olarak satılabilirdi. İyi bir ekonomik reklâm kampanyası satışı hızlandırmak için yapıldı. *National Geographic* dergisinin 1 Eylül 1969 sayısında tipik bir reklâm çıktı. Tam sayfadaki reklamda gülümseyen orta yaşlı adam yemek masasında oturuyor. Kısa etekli elbisesi içinde masayı donatan mesut karısı onun etrafında salınarak önlüğünü kontrol ediyor, elindeki bir kâse yeşil salatayı ona veriyor. Alt yazı: “Bu akşam Bayan Ed.Flynn kocasını çoklu doymamış yağ asitlerine başlatıyor..... Mazola yağının büyük yardımıyla.”

Tamamen konu hakkında bilgisiz halk için bu oldukça ikna edici reklamdı. Bunun görülmesi üzerine milyonlarca kişi tereyağından mısırözlü margarine, iç yağından bitkisel yağlara ve yağlı sosis-salamdan PAM’a [ÇN; Çok az zeytinyağı yada bitkisel yağ kullanılmış bir pişirme spreyi.] döndü. 1972’deki bir araştırma bitkisel yağ tüketimini tercih eden her on kişiden dokuzunun ticari reklamlardan etkilendiği veya basından “hiçbirinin özel hekiminden veya uzmandan bilgi almadığını” saptadı.

1960'dan beri w-6 yağ asidi tüketimi iki katından fazla oldu, Dünya'da Amerikalılar İsrail'den sonra ikinci sırada yer alan tüketicilerdir. İleriki kısımlarda gittikçe artan aşırı w-6 yağ asidi alımının kanser, depresyon, şişmanlık, insülin direnci, alerjiler, otoimmün hastalıklar ve diyabetle yüksek oranda ilişkili olduğunu göreceksiniz.

Lütfen Trans-Yağ Asitlerini Almayınız

İşlenmiş mısırözlü margarin ve diğer shortening bitkisel yağların trans yağ asitlerine döndüğünü çok az insan bilir. Yiyeceklerdeki bitkisel sıvı yağlar birçok problem üretir. Örnek; mısırözü yağı ekmeğe sürülmez ve pay hamurunu gevrek yapmaz. Özellikle rafine edilme işlemi sırasında çıkartılan doğal antioksidanlar ve fitokimyasallardan dolayı ışıkla, havayla ve ısıyla oksidasyon olasılığı yüksektir. Hidrojenlendirmenin cevabı buydu. Modern kimya ile simya bitkisel yağlar nikel veya bakır gibi katalizörler yardımıyla ısıtılabilir ve daha plastik, daha az bozulur yağ formuna döndürüldü. Sonra bu yağlar uygun şekilde yiyeceklere katıldı daha kolay ısıtılmaları, daha az nem almaları ve uzun süre dükkânların raflarında kalmaları sağlandı.1979'a kadar Amerikan halkı yılda yaklaşık beş milyon kilo katı ve sıvı yağ yiyordu, bunun % 60'ı kısmen hidrojenlendirilmiş yağ idi.

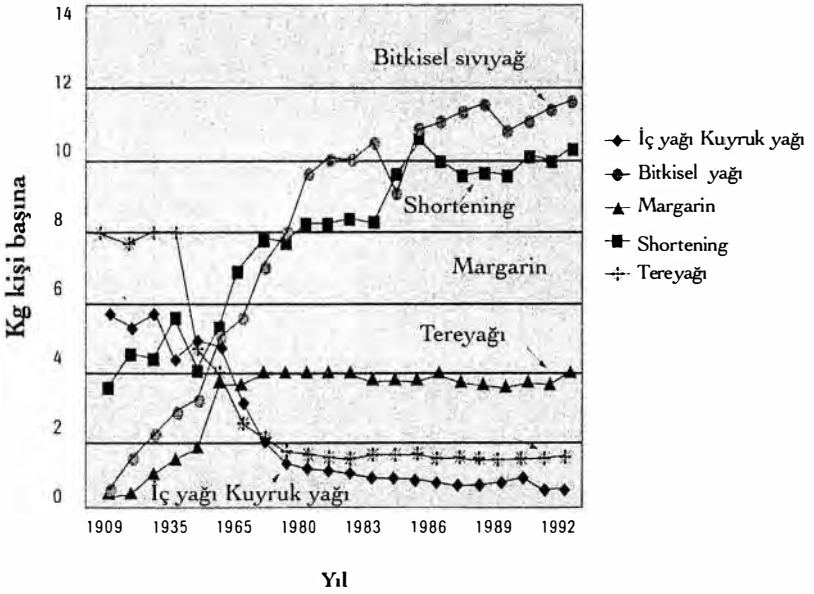
Hidrojenlendirme işlemi istenmeyen sonuçlar da doğurur. İşlemin, bitkisel yağlarda bulunan hem w-6, hem w-3 olmak üzere elzem yağ asitlerini azalttığı çok az tartışılır. İşlem görmemiş soya yağı örnek; yaklaşık % 8,5 w-3 yağ asidi içerir. Kısmen hidrojenlendirildiğinde w-3 içeriği % 3'e düşer. Hidrojenlendirmede diğer bir geri dönüş yağ asitlerindeki moleküler bağların tekrar düzenlenmesidir, onlar "trans-yağ asitleri" diye anılan forma dönüşürler. Trans yağ asitleri birçok yolla doymuş yağ asitleri gibi davranırlar, buna LDL (kötü) kolesterolü yükseltmesi dâhildir. Doymuş yağ

asitlerinden çok daha tahrip edicidir, çünkü HDL (iyi) kolesterolü düşürürler, kan yağlarını yanlış yola iterler. Bunu daha kötüsü hücre membran yapısında yer alan EFA'ları, metabolizmalarıyla bozarlar ve insan fizyolojisinde birçok işlev katılan ve eikosanoidler diye bilinen hormon gibi maddelerin oluşmasında gerek olan enzimleri gasp ederler.

Günümüzde Amerikalılar kalorilerinin % 5-10'u kadarını trans yağ asitlerinden alıyorlar. Çalışmalar kalorinin % 5'inden fazlasının alınmasının sağlığı olumsuz etkileyeceğini gösteriyor. İkaz olan bu düzeye erişmek kolay çünkü herhangi bir ürünün üzerindeki etikette "kısmen hidrojenlendirilmiş" kelimesi trans yağ asidi içerir demektir. Bunun içine her çeşit margarinler, shortening, yapay peynir, derin yağda kızartılmış yiyecekler, ticari fırın ürünleri, atıştırılan ufak yiyecekler ve krakerler girer. Kolaylıkla kahvaltıda doughnut, öğlende ufak bir kızartma, öğle ve akşamda bir çay kaşığı margarin ve tatlı yerine iki tane bisküvi ile % 5 düzeyine erişilir. *[ÇN doughnut: Bizde; lokma-pişi-hayır gibi yörelere göre isimlerle anılan kızartılmış ancak üstüne toz şeker konmuş hamur işi, yağda kızartılmış mayalı tatlı çörek]*.

Geçerli yağ karşıtı çılgınlık yağ tüketimindeki son yıkıma neden oldu. Yağdan irrite olma ve korku insanları kuru yemişlerden, balıktan istemeyerek çıkartılan ve bir parça kalan w-3 gibi sağlıklı yağlardan da kaçırdı. Balık sektöründekiler bu durumdan kısa bir süre içinde yararlandılar. Marketlerdeki ton balığının çoğu düşük yağlıdır, 60 gram kadarı (bir porsiyon) 0.5 gram yağ içerir. Tam yağlı ton balığında 5 gram yağ vardır. Günlük w-3 yağ alımının yeterli sağlanması için beş kutu az yağlı ton balığı yemeniz gerekir ancak bunun yarısı uygun tondur. Tanıtımı yapılan diğer ürün yağsız somon ezmesidir. Yağsızlığa ilaveten bu ezmeler w-3 yağ asitlerinden de yoksundur. Yağsız somon yemek B-karoteni çıkartılan havuç veya C vitamini azaltılan portakal satın almak gibidir, daha fazla beslenildiği hissi yaratır.

Buradan nereye varılır? Dengeli oranda EFA tüketiminin

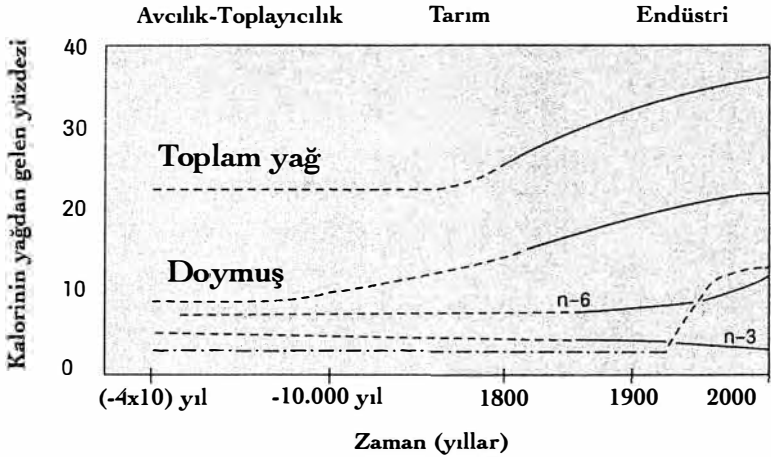


Şekil 3.2 1909'dan 1992 Kadar Yağ Tüketimimizdeki Değişme

Bu grafik 1909-1992 yılları arasında sıvı yağ tüketimindeki dramatik değişikliği gösteriyor. 20.Yüzyılın başlangıcında tereyağı, iç yağ ve shortening en sıklıkla kullanılan yağlardı. II. Dünya Savaşı sırasında tereyağı tüketim oranı düşmeye başladı, bu eğilim takip eden yıllarda artan w-6 yağ endüstrisiyle margarinler ve "bütün bitkisel yağlar" shortening tüketimi devam etti.

önemini destekleyen ve doymuş ile trans yağ asitleri alımının kısıtlanmasının sağlığa olumlu etkileri var. Ben *Omega Diyetinin* yedi kuralının zaman içinde diyet rehberinde yerini alacağına inanıyorum. İnsanlar için yeni rehberi takip etmek daha kolay olacaktır çünkü halkın düşüncesi sağlıklı yağ yemenin önemini anlaması için gıda endüstrisini zorlamak olacaktır. Yirmi birinci yüzyılda, sıradan bir marketten alışveriş yapabileceksiniz ve w-3'ten zenginleştirilmiş et ve yumurta alabileceksiniz, ürün bölümünde semizotu ve yük-

sek düzeyde w-3 içeren diğer sebzeler bulunacak, kanola yağıyla yapılmış mayonez salata sosları ve ufak yiyecekler; ke-ten tohumu ve fırında hazırlanmış birçok ketentohumu içeren yiyecek alabileceksiniz. Sağlıklı gıda seçiminde ürün etiketleri EFS'lar ve trans yağ asitleri hakkında yardımcı olacak.



Şekil 3.3: İnsan Evrimi Süresince Yağ Tüketimindeki Değişiklikler

Bu şekil doğal insan diyeti tükettiğimiz zamandan, çeşitleri geliştirdiğimiz zamana kadar olan süreyi gösteriyor. Biz daha fazla toplam yağ, doymuş yağ, w-6 yağ asitleri ve trans yağ asitleri tüketiyoruz. Bu arada en uygun sağlık için gerekli olan w-3 yağ asitlerinin bir fraksiyonu yiyoruz.

Bu günler gelene kadar, siz kontrolü elinizde tutmalısınız. Sağlıksız yağlar içeren ürünlerden kaçınmanız gerekecek ve sağlıklı yağlar içerenlerin sağlama yolunu bulmanız gerekecek. Kitabın III. Bölümünde bütün öneriler veriliyor ve potansiyel yaşam değişikliği için yapmanız gerekenler destekleniyor.

BÖLÜM ÖZETİ

- Genel olarak vücudumuz Paleolitik çağdaki diyetle göre programlandı. Modern diyetle karşılaştırıldığında, bu diyet daha fazla et ve balık, yeşillik, meyve içeriyordu, gerçek anlamda süt ürünleri, tahıllar yoktu, doymuş yağlar azdı, % 2'den daha az trans yağ asitleri vardı (doğal olarak bazı hayvansal ürünlerde bulunur), w-6 yağ asitleri az, w-3 yağ asitleri ise çoktu.
- Paleolitik diyetle w-6'nın w-3'e oranı yaklaşık 1:1 olduğuna inanılıyor. Şimdiki oranın 14:1 veya 20:1 olduğu belirlendi.
- Yaklaşık 5000-10000 yıl önceki tarım devrimi sırasında, insanlar w-6 yağ asitleri alımının artmasına neden olan daha fazla tahıl yemeğe başladılar. Üstelik hayvanlar evcilleştirildi, onlar tahılla hazırlanan yemlerle beslendi, sonuçta et ve yumurtadaki w-6 yağ asitleri artarken, w-3'ler daha önceki zamana göre azaldı.
- Endüstri devrimi insanların çok miktarda w-6 yağ asitleri alımını pratik hale getirdi ve w-6:w-3 oranını daha fazla bozdu.
- Düşük miktarda kolesterol alımı fazla w-6 tüketimine yol açtı.
- Yağdan yaygın korku diyetimizden w-3 yağ asitlerini daha fazla ayırdı.
- Dengeli oranda EFA'ların yenmesinin önemini devlet ve endüstri fark edene kadar siz kontrolü elinizde tutmalısınız.

* DÖRT *

TEMEL YAĞ ASİDİ

Sağlıklı Seçim Yapmak İçin Yağlar Hakkında Ne Bilmeliyiz

Yedi diyet önerisinde gördüğünüz gibi, yağ asitleri hakkında fazla bir şey bilmeden diyet yağlarınızı dengeleyemezsiniz. Basitçe yağ seçimi veya yağdan kaçınmak için listede tutun. Kitabın 2. bölümündeki tarifeler ve mönü planlarıyla hayat sizin için daha kolaylaşacaktır. Diyetinizi dengelemek için detaylı önerileri takip etmelisiniz. Bununla beraber, ben yağ asitlerini daha fazla öğrenmenizin yararına inanıyorum. Ne kadar fazla bilerseniz, sağlığınıza dikkat eder ve daha iyi yönlendirirsiniz.

Yağ asitleri üç geniş grupta toplanır; Doymuşlar, tekli doymamışlar, çoklu doymamışlar. Bu karbon atomlarını bir arada tutmaya yarayan bağ türlerini ifade eder. *Doymuş yağ asitlerinin* karbon atomları arasında tek bağ vardır (bu konfigürasyonda yağ asidi bütün hidrojenleri almıştır, “hidrojenle doymuştur” veya basitçe “doymuş yağ asidi”dir). Doymuş yağ önemli miktarda doymuş yağ asitleri içerir. Doymuş yağların birçoğu oda ısısında katı veya yarı katı yapıdadır. Tropikal yağlardan palm yağı, palm çekirdeği yağı ve

Hindistan cevizi yağı haricinde.

Tekli doymamış yağ asitlerinin yağ asidi zincirinde bir ("mono="tek" Yunancada) çift bağ vardır. Zeytinyağı ve kanola yağı çok miktarda tekli doymamış yağ asidi içerir, sırayla % 80 ve % 70 oranlarında, böylece onlar "tekli doymamış yağlar" olarak sınıflandırılır. Marketlerde bu sınıfta bulunan iki yeni yağ çeşidi; "yüksek oleik" aspur ve "yüksek oleik" ayçiçeği yağlarıdır. [ÇN: *Aspur ve ayçiçeği yağlarına zeytinyağında bol miktarda bulunan tekli doymamış yağ asidi olan oleik asidin eklenmesiyle ticari oluşturulan yağlardır*]. (Alışıl gelmiş aspur ve ayçiçeği yağları çoklu doymamış yağlar olarak sınıflandırılır). Tekli doymamış yağ asitleri oda ısısında sıvıdır, fakat soğutucuda puslanır veya yarı katı hale gelir.

Çoklu doymamış yağ asitlerinin yağ asit zincirleri arasında iki veya daha fazla ("poly=birçok" Yunanca) çift bağ vardır. Yağlar bol miktarda çoklu doymamış yağ asitleri içerirler. Bunlar; mısırözü, aspur, yerfıstığı, pamuk, soya, balık, ceviz ve ke-tentohumu yağlarıdır. Bütün çoklu doymamış yağlar oda ısısında sıvıdırlar ve soğutucuda sıvı kalırlar. (Karbon zincirleri arasındaki çift bağ arttıkça, "doymamışlık" artar ve düşük ısıda dondurulmaz. Keten tohumu yağı ve balık yağı diğer yağlar içinde doymamışlığı en fazla olandır.)

Geçmişte beslenmeciler çeşitli çoklu doymamış yağ asitleri arasında az fark olduğunu belirttiler (yan sayfada sağ sütunda görülüyor) çünkü hepsinde doymuş yağ asitleri ve kolesterol azdı ve bu onlar için en önemli özellikti. Böylece sadece fiyatı, alışkanlık, lezzet veya pişirme kalitesine göre çoklu doymamışları seçmede serbesttiniz. Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) ve birçok kişi hatta sağlık profesyonelleri halen modası geçmiş noktada kilitlenmiş duruyorlar. Yeni araştırma, w-6 ve w-3 yağ asitleri oranına bağlı olarak çeşitli doymamış yağ asitlerinin sağlığa çok farklı etki edebileceğini gösteriyor.

W-3 yağ asitlerinin ilk çift bağları üçüncü ile dördüncü karbon atomları arasındadır, dolayısıyla w-3'ler diye anılır-

Aşağıdaki tablo üç gruptaki en yaygın olan yağ çeşitlerini gösteriyor.

Doymuş Yağlar	Tekli Doymamışlar	Çoklu doymamışlar
Tereyağı	Zeytinyağı	Mısırozü Yağı
Hayvansal Yağlar	Kanola Yağı	Aspur Yağı
Hindistancevizi	Yüksek Oleik Asitli Aspür Yağı	Ayçiçeği Yağı
Palm Yağı	Yüksek Asitli Ayçiçek Yağı	Yerfıstığı Yağı
Palm Çekirdeği Yağı	Avakado Yağı	Pamuk Yağı
		Kanola yağı (Not: Kanola yağı hem tekli doymuş hem de çoklu doymuş yağ açısından zengindir.)
		Soya Fasulyesi
		Balık Yağı
		Keten Tohumu
		Ceviz Yağı
		Çuha çiçeği
		Susam yağı
		Üzüm çekirdeği

lar. W-6 yağ asitlerinin ilk çift bağları altı ile yedinci karbon atomları arasındadır, bundan dolayı w-6'lar diye adlandırılırlar (bakınız 342. sayfadaki şekil). Aşağıdaki tablo doymamış yağ asitlerinden w-3 ve w-6'dan zengin olanlar bu kitapta sadece kısaltılarak "w-3" ve "w-6" yağları diye bahsedilen çoklu doymamış yağları gösteriyor.

Omega-3 Oils	Omega-6 Oils
Balık yağı	Mısırözü Yağı
Keten tohumu yağı	Aspur Yağı
Kanola yağı	Ayçiçeği Yağı
Ceviz Yağı	Pamuk Yağı
Soya Yağı (Not: soya yağı W-6'dan zengin, dolayısıyla her iki gruba da giriyor.)	Soya yağı
	Yerfıstığı yağı
	Susam yağı
	Üzüm çekirdeği yağı
	Hodan yağı
	Çuha çiçeği yağı

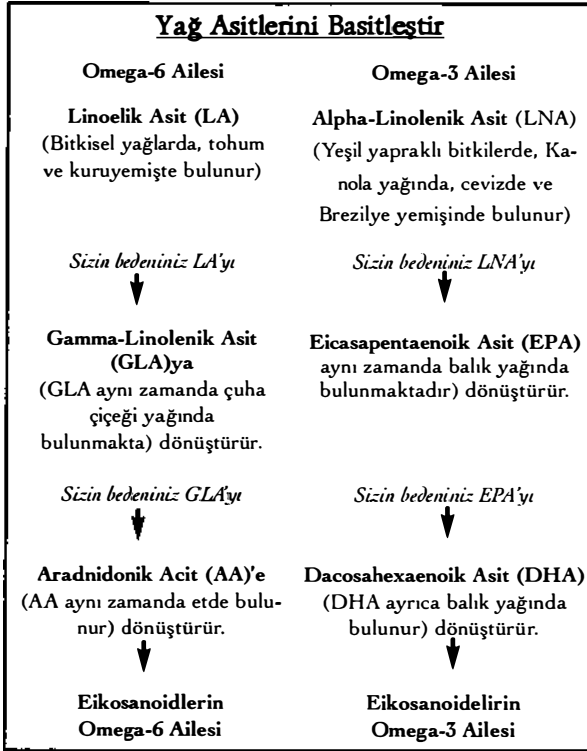
İlk İsmin Konması-İlk İsmin Temeli

W-3 ve w-6 yağ asitleri ailesinin birçok üyesi bulunmaktadır, sağlığımızdaki bu önemli yağların sadece aile ismi değil aynı zamanda “ilk” isimlerinin kullanılmasına sizi yönlendireceğim. W-6 ailesinin başlıca yağ asitleri “linoleik” asit veya LA. W-3 ailesiyle ilişkili olan “alfa-linolenik asit” veya LNA. (Not: Telaffuzda benzerlik bulunuyor “linoleik” ve “linolenik”). Tipik batı diyeti linolenik asitle doludur ve alfa linolenik asitten oldukça kısıtlıdır, en uygun sağlık için *Omega Diyetini* takip ettiğiniz zaman otomatik olarak yer değiştirerek siz ilkinizi az ikincisini çok yemelisiniz.

Bazı enzimlerle linoleik ve alfa linolenik asit tepkimeye girdiği zaman dönüşüme uğrarlar. Hidrojen kaybederek desaturasyon olur, çift bağ sayısı artar ve daha uzun hale gelirler (daha fazla karbon atomu ekleniyor). Bu şekilde değişiklikleri zaman yeni isimler alırlar. Linoleik asit gama-linoleik asit veya GLA oluyor ve sonra araşidonik asit veya AA. Alfa-linolenik asit eikosapentaenoik asit veya EPA ve sonra dokosaheksanoik asit veya DHA oluyor. (Not: DHA DHE-

A'dan farklı. DHEA yakın zamanda yaşlanmaya karşı anlamında kullanılan bir hormondur).

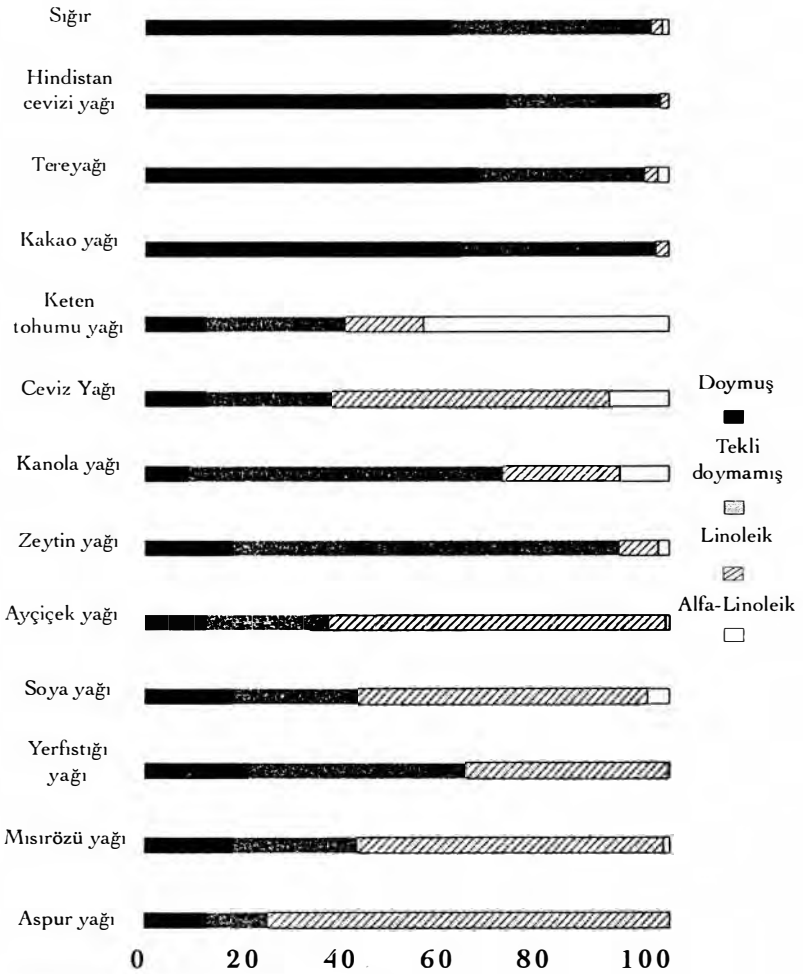
Bu bilgiler aşağıdaki tabloda özetleniyor. Kaynaklar için sayfayı işaretlemek isteyebilirsiniz (Yağ asitlerinin kimyasal yapıları 342. sayfadaki eklerde bulunmaktadır).



Bu şekil vücudunuzda linoleik asidin nasıl metabolize edildiğini gösteriyor, w-6 yağ asitlerindeki "ana" molekül linoleik asit ve w-3 ailesindeki ana" molekül alfa-linolenik asit. (LA ve LNA formülü için 342 sayfaya bak).

Şimdi siz tek tek yağ asitlerini daha yakından tanımak istiyorsunuz, aşağıdaki şekil size daha çok şey ifade edecektir. Yaygın olarak kullanılan yağlardaki yağ asitlerini gösteriyor özellikle doymuş yağ asitleri, tekli doymamış yağ asitleri, linoleik asit (w-6) ve alfa-linolenik asit (w-3) yüzdeleri. Her yağın bu dört yapıdan karışımı kendine özgüdür.

*Omega Diyet*te yiyeceğiniz başlıca bitkisel yağ zeytinyağı, kanola yağı, ketentohumu yağı ve ceviz yağıdır. Bunların şeklin ortasında gösterildiğini göreceksiniz. Gördüğünüz gi-



Şekil 4.1 Yaygın Kullanılan Yağların Yağ Asit Bileşimleri

Şekil, yaygın kullanılan yağlardaki doymuş yağ asitlerinin, tekli doymamış yağ asitlerinin ve alfa-linolenik asidin yüzdesini gösteriyor.

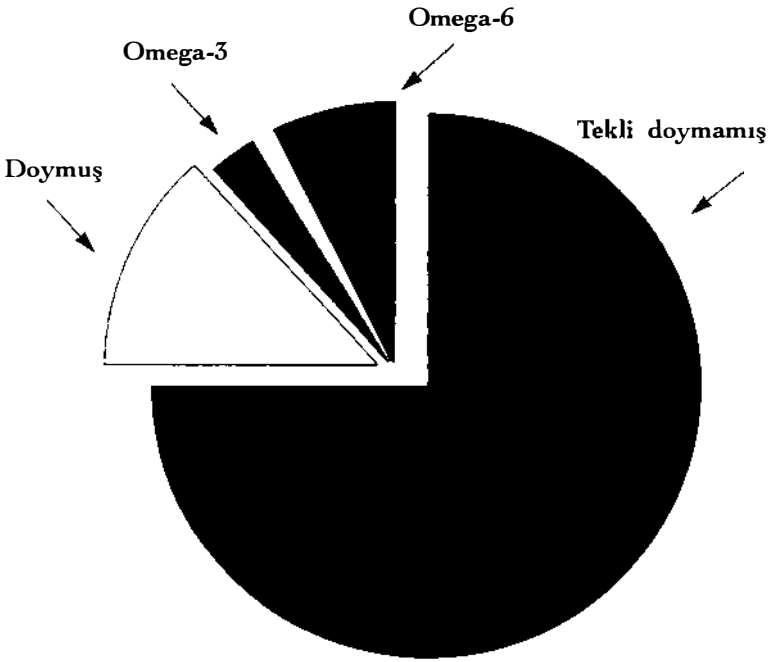
bi, bazı özellikleri paylaşıyorlar. İlki, hepsinde doymuş yağ asitleri düşük. İkincisi, ya çok düşük miktarda linoleik asit (zeytinyağı) içeriyorlar veya linoleik asidin alfa-linolenik asi-

de oranı düşük (keten tohumu yağı, kanola yağı ve ceviz yağı), w-6'nın w-3'e oranını tercih edilir şekilde veriyorlar. Çok miktarda tekli doymamış yağ asitleri içermelerinden dolayı zeytin ve kanola yağları diyetin önemli parçalarını oluşturuyor. Zeytinyağının ayrıca diğer bir özelliği var. Antioksidanlardan zengin ve "squalene-sikualin" diye adlandırılan madde anti-inflamatuar (iltihaplanmaya-yangıya karşı) özelliğe sahip, kanın pıhtılaşmasını yavaşlatıyor ve kolesterolü düşürüyor. En önemlisi, mısırözü, aspur yağları gibi w-6 yağlarının tüketimi hücre w-3 alımını azaltırken, zeytinyağı tüketimi hücrelerin w-3 yağ asidi alımını arttırıyor. W-6 yağ asitleri düşük, doymuş yağ asitleri fazla olmasına karşın tereyağı, hayvansal yağlar ve kakao yağı da orta miktarda yeme koşuluyla diyetle dahildir. Diyetle sadece trans-yag asitleri çok az miktardadır (yaklaşık % 2), bu da tereyağı ve süt ürünlerinde bulunan miktardır.

Omega diyetindeki bütün yağlar toplam olarak alındığında yağdan gelen kalorinizin çoğunluğunu tekli doymamış yağ asitleri, % 8'den azını doymuş yağ asitleri oluşturacak ve w-6'nın w-3'e oranı karışık yağlarla 4:1'den az olacak. Bu oranın sağlık ve uzun yaşam için ideal olduğu diyet değerlendirmelerinde kanıtlandı.

Eikosanoidler

Daha önce bahsettiğim gibi vücudumuzda yapılamayan w-3 ve w-6 yağ asitleri sağlığımız için elzem olan yağ asitleri içinde yegâne olanlardır. Diyetle mutlaka alınmaları gerekir. Elzem yağ asitleri vücudumuzda yaşamsal rol oynarlar. Rollerinden bir tanesi "eikosanoidler" diye bilinen hormon gibi maddelere dönüşürler. Eikosanoidlerin ebeveyni w-6 yağ asitlerinden araşidonik asit (AA) ve w-3 yağ asitlerinden eikosapentaenoik (EPA) asittir.



Pasta şekli Omega diyetindeki yaklaşık yağ asit oranlarını göstermektedir. Gördüğünüz gibi kalorienizin büyük bir çoğunluğu tekli doymamış yağ asitlerinden geliyor ve diyetteki w-6:w-3 oranı 4:1'den az.

Bu iki aileye ait eikosanoidlerin işlevleri birbirlerinin tersine eğilimlidir. Diğer bir ifadeyle w-6 ailesinin karşı işlevini w-3 ailesi yapar.

Eikosanoidlerin detayını daha fazla tartışmayacağım fakat iki tane gerçeği bilmenizde yarar var. Birincisi; eikosanoidler günden güne sağlığınızda her alanda yer alıyor. Diğer yaşamsal işlevleri arasında; kan basıncını etkilemeleri, immün sistemi tetiklemeleri veya baskılamaları, ağrı algısının değişimi ve sizin alerjiye ve de inflamasyona (iltihaplanmaya) yatkınlığınızın azalması veya artmasıdır. İkincisi; diyetteki yağınızı farklılaştırarak vücudunuzun eikosanoid üretimini değiştirebilirsiniz, çünkü w-6 yağ asitlerinden yapılan

eikosanoidler w-3 yağ asitlerinden yapılan eikosanoidlerin işlemlerinin tersini yaparlar. Diyetiniz w-6 yağlarından yükseğe, vücudunuzun iltihabi ön eikosanoidleri (proinflamatuar) üretmesi, astım, alerji, arterit, sedef hastalığı, kolit ve diğer inflamatuvar hastalıkların riski artar. Omega diyetini takip ederseniz w-6 ve w-3 yağ alımları dengeli olması, dolaşısıyla proinflamatuar eikosanoidlerin vücudunuzda üretimini düşürecek ve bu koşullarda zarar görmeniz azalacaktır.

Yakın zamandaki bir çalışmada bu stratejinin etkisinin nasıl olduğu gösterildi. Bu çalışmaya menstrual kramptan (adet krampı) yakınan genç kadınlar katıldı. Krampın kısmi nedeni "PGE₂" diye bilinen ön maddesi eikosanoid olan maddelerin fazla üretimi idi. Kadınlara birkaç ay plasebo veya w-3 yağ asidi desteği verildi. Yağ asidi desteği alanların ağrılarının hafiflediği ve neden olan PGE₂ üretimin azaldığı rapor edildi.

EİKOSANOİD TÜRLERİ

Eikosanoidler yirmi karbon atomlu uzun moleküllerdir. ("Eicosa" Yunanca 20 sayıdır). Üç türleri vardır: Prostaglandinler, lökotrienler ve tromboksanlar.

Eldeki bu temel veri ile gelecek kısımlardaki bilgileri daha iyi anlayacaksınız. Tek tek yağ asitlerinin isimlerini veya aile bağlantılarını unutursanız bu kısmın sonunda bilgileriniz tazelenek. Kitabın gelecek ana bölümünde, elzem beslenme dengesinin vücut restorasyonundaki sağlığa yararı, kalp-damar hastalıklarından ölüm riskinin azaltılması hakkında bilgiler öğreneceksiniz.

BÖLÜM ÖZETİ

- Yağ asitleri yağların moleküler yapısıdır. Karbon atom sayılarından ve doğal moleküler bağlarının yerlerinden dolayı birbirlerinden farklıdırlar.

- Yağ asitleri üç gruptur; doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış.

- Çoklu doymamış yağ asitleri w-3 ve w-6 olarak daha fazla alt gruplara ayrılırlar. Bu yağ asitleri elzem olarak adlandırılır çünkü normal büyüme ve gelişme için gereklidir ve vücut tarafından yapılamazlar. Diyetle alınmaları şarttır.

- W-3 yağ asidi ailesine alfa-linolenik asit (LNA), eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksanoik asit (DHA) dahildir. W-6 yağ ailesine linoleik asit (LA), gamma-linolenik asit (GLA) ve araşidonik asit (AA) dahildir.

- W-3 ve w-6 yağ asitleri sağlığımızı yakından ilgilendiren "eikosanoidler" olarak adlandırılan hormona benzeyen maddelere dönüşürler. W-3 ve w-6 yağ asitlerinden üretilen eikosanoidler birbirlerinin tersi işlev yaparlar. Bunun nedeni bitkisel veya diğer tür yağları seçerek basitçe sağlığınıza kendinizin etkilemesidir.

- Birçok kronik hastalık w-6 yağ asitlerinden yapılmış eikosanoidlerin fazla üretilmesiyle karakterizedir. W-6, w-3 yağ asitlerinin alımını dengelediğinizde inflamatuvar ve diğer hastalık risklerini çok azaltacaksınız.

- *Omega Diyetinde* size başlıca yağların çoğu tekli doymamış yağ asitleri, göreceli olarak az doymuş yağlar verilecek ve w-6'nın w-3'e oranı 4'ten az olacak. Bu yağ karışımı en uygun sağlık için kanıtlandı.

*** KISIM İKİ ***

**OMEGA DİYETİYLE
HASTALIKLARLA SAVAŞ**

* BEŞ *

BİR KALP KRİZİ'NİN OLUŞUMU

Omega Diyeti Kalp Krizini Nasıl Önler

Kalp krizi, inme, kanser, kaza, diyabet ve yangı hastalıklarının hepsi bütün yaygın prematüre ölümlerin nedenidir—kalp krizi veya inmeye götüren fark büyüktür. Siz ister erkek ister kadın olun bu doğrudur. İnsanlar kalp-damar hastalıklarından erkeklerin daha fazla muzdarip oldukları düşüncesindedirler, çünkü yıllarca önce ilk semptomlar erkeklerde ortaya çıktı fakat kadınlardaki sıklık menopozdan sonra erkeklerin düzeyine erişir. Aslında yılda erkeklerden daha çok kadın kalp krizinden ölüyor. Meme kanserinden beş kat daha fazla kadın kalp krizinden ölüyor. *Cinsiyetiniz ne olursa olsun, siz Omega Diyetini takip ederek sağlıklı olamada çok önemli bir adım atacaksınız.*

Niçin *Omega Diyeti* diğer kalp diyetlerinden daha üstündür? Bunun cevabı çok hedefli olmasıdır. Birçok kalp diyetinin temel olarak bir amacı vardır—kolesterol düzeyini düşürmek. Fakat kolesterol düzeyinin düşmesi kalbi korumanın sadece bir yoludur ve sürpriz olarak en önemlilerin-

den biri olmayabilir. Eğer erişkinseniz hayatınızın geri kalan kısmında kolesterol düşürücü diyeti uygulayarak, yaşam sürenizi kadınsanız sadece üç ay, erkekseniz dört ay uzatacaktınız. Tam koruyucu olmak için diğer risk etkenlerinin azaltılması gerekir.

Örnek; kritik önemde olan bir risk faktörü kan homosistein düzeyidir, bu koroner arter **[ÇN: Kalbe kanı taşıyan ve kalp kasını besleyen damarlar]** duvarlarını yaralayabilen bir amino asittir. Homosisteinin yüksek düzeyi Amerikalı erkeklerde kalp krizinde ve inmede % 30 sorumluluğa sahiptir. *Omega Diyeti* sizin meyvelerde, yeşil yapraklı sebzelerde ve kuru baklagillerde bulunan bir vitamin olan folik asit alımınızı arttırarak homosistein düzeyinizi düşürür. Plandaki diğer anahtar madde balıktır, o da homosistein düzeyini düşürür.

Diyetin sizin kalp-damar sisteminizi korumada daha birçok yolu bulunmaktadır, bunlara; antioksidan düzeyinin artması, kan pıhtılaşma riskinin azalması ve kan basıncınızın ve nabzınızın normal sınırlarda tutulmasındaki yardımı dahildir. Bu çoklu yararın gösterimi için koroner arterlerdeki ilk mikroskobik bulgudan başlayarak son kalp atışına kadar olan kalp krizi oluşumundaki yedi adımı tanımlayacağım. Bu ölümcül gelişimi tanımlarken, her adıma Omega Diyeti sokmaktan mutluluk duyacağım.

Adım #1:

Koroner Arter Damarlarındaki Ufak Yaralanma

Birçok insan için kalp atağı habercisi ağrının hemen ortaya çıkmasıdır. Bir dakikada onlar ayakkabılarını giymeye çalışırken veya kar kürerken ve bunu takip eden dakikada ezici ağrı yakalar; bir dakika önce mükemmel derecede sağlıklı görünmekteyken, ölüm şimdi kapıdadır. Gerçekte, birçok kalp krizi otuz yıldan daha uzun zamanda gelişir. Siz bunun farkına varmayabilirsiniz hakikaten, bütün bu uzun dram

kalp kasınızda değil koroner arterlerinizde yer alır. Koroner arterleriniz kanı, oksijeni aç kalp kaslarına taşıyan geniş damarlardır. Kalbiniz kanla dolu olmasına karşın bütün besleyici maddeleri bu yaşamsal arterler yoluyla alır. Onlardaki bir tıkanma kalp kasına oksijen yetersizliğini ve kalp krizini tetikler.

Koroner arter hastalığının ilk belirtisi arter duvarındaki ufak bir tahribattır. Bazı tahribatlar kaçınılmaz çünkü bu kanın damarlar içindeki akışı sırasında normal sürtünme ve yıpranmadan ileri gelir. Çalışmalar insanlardaki bu tip yıpranmaların 20 yaş kadar genç olduklarında da olabileceğini gösteriyor. Yüksek kan basıncından ileri gelenler gibi bazı tahribatlar önlenabilir. Yüksek kan basıncınız varsa kan damarlarınızı zorlanıyor demektir—daha çok yüksek basınçlı hortum ağzına dokunduğunuz zaman suyun hortumdan fışkırarak gitmesine benzer şekilde. Kan basıncınız ne kadar yüksekse kalp krizi ve inme riskiniz o kadar yüksektir. Bir kişinin diyastolik basıncı 105'in üzerindeyse normalden iki kat daha fazla koroner riski ve dört kere daha fazla inme riski vardır (Aşağıdaki nota bakınız).

Kan Basıncınızı Okumayı Anlamak

Kan basıncı ifadesinde iki sayı vardır, Örnek: "145/92". İlk sayı "sistolik kan basıncınızdır", kalp kası kasılırken oluşan arter basıncıdır. İkinci sayı "diyastolik kan basıncınızdır" kalp atışından sonra dinlenmeye geçtiği basınçtır. (Bu sayılar milimetre cıva terimiyle ifade edilir veya mmHg).

Normal kan basıncı 120/80 civarındadır. Hipertansiyon genellikle kan basıncı sayılarının 140/90 üzerinde olmasında tanımlanır.

İyi haber kan basıncınızı salata yağı türünüzü seçerek düşürebilirsiniz. Başlıca yağlar, *Omega Diyet*indekiler, tıbbi olarak kan basıncını düşürdüğü ispatlanan zeytinyağı ve w-3'lü yağlardır. Örnek, çalışmalar 3 gram kadar az EPA ve DHA içeren günlük balık yağı desteği almanızın sistolik basıncınızı beş puan, diyastolik basıncınızı üç puan düşürdüğünü gösteriyor. Bu kadar küçük bir değişiklikle teknik tanımlamayla % 40 hipertansif olan Amerikalıların sayısı azalacak! LNA da (kanola, ceviz ve keten tohumunda bulunan w-3 yağ asidi) kan basıncınızı düşürür. Kandaki LNA düzeyinin %1'lik artışı kan basıncının 5mm düşmesiyle bağlantılıdır.

Hatta zeytinyağı kan basıncının düşük tutmada yardımcıdır. 1966'daki bir çalışmada orta derecedeki yüksek kan basınçlı on altı kadın bir ay için zeytinyağı kullanmayı kabul ettiler. Ortalama kan basınçları 161/94'ten 151/85 mmHg düştü—hemen hemen hem diastolik hem de sistolik basınçta on puan.

Omega-3 Yağ Asitleri Kan Basıncınızı Nasıl Düşürüyor?

Karaciğeriniz yağları kendi yağ asitlerine parçalar. Sonra, bu yağ asitleri eikosanoidler diye adlandırılan hormon gibi maddelere dönüştürür. W-6'dan zengin yağ asitleri arterlerinizi güçlü kasan tromboksan A2 denilen eikosanoid tipine dönüşür. Kasılan arterler kalbinizi kanın bütün vücutta dolaşımı için zorlar. Bu yüksek kan basıncı olarak tanımlanır. Diğer taraftan, w-3 yağ asitlerinden zengin yağlar tromboksan A3 diye anılan eikosanoidlerle yakından ilişkilidir. Bu arterlerinizin kasılmasını sağlayan bir fraksiyondur.

Üstelik yeni çalışmalar w-3 yağ asitlerinin arterlerinizi dinlendiren "nitrik asit" olarak anılan önemli bir kimyasalın üretimini arttırdığını gösteriyor. Yeni bir çalışmada balık yağı desteği verilen erkeklerde nitrik asit üretimi % 43 arttı.

Adım #2: **Arter İnflamasyon Riskinin Azaltışı**

Kalp krizinin oluşumundaki ikinci adımda; *Omega Diyeti* arter tahribatının önlenmesine yardımcı olurken, bunun yanı sıra arterlerin iltihaplanma ihtimalini de azaltacaktır. Bir kere arterde tahribat olduysa vücut onu tamir etmek için plateletler ve beyaz kan hücreleri dâhil olmak üzere vücudun tamir personelinin dikkatini oraya çeker. Bu maddeler iyileşmeyi uyarır, fakat pıhtılaşmaya ve inflamasyona da neden olabilir. Kronik inflamasyonu önlemede, LDL (kötü) kolesterolü düşürerek kalp krizi ve inme riskinin azaltılacağına etkili bir yol olduğuna inanılır. 1997'de *The New England Journal of Medicine*'de yayınlanan bir çalışmada; yüksek düzeyde inflamasyonlu erkekler üç kereden daha fazla kalp krizi geçirebileceği ve düşük düzeyli erkeklerin ise iki kere inme riski geçirebileceği saptandı.

Aslında aspirinin kalp krizine karşı koruyuculuğunun bir nedeni inflamasyonun azalmasına yardımcı olmasıdır. Şimdi w-3 yağ asitleri benzer şekilde anti-inflamatuar etkiye sahip olduklarını biliyoruz. Hatta onların işlevi bir yolla aspirine benzemekte ancak aspirin gibi hassas mideleri yaralamazlar. Balığın kalp-dostu yiyecek olmasının nedenlerinden bir tanesi budur. 1996 yılındaki bir çalışmada düzenli bir şekilde yağlı balık yiyen kişinin, balık yemeyenlerden kalp krizinden ölme riskinin % 42 daha az olduğu gösterildi.

Adım #3: **Kolesterolün İstilasası**

Kalp krizinde olan şey senelerce süren üçüncü basamak arterlerinizin içindeki plakta yavaş yavaş birikme olmasıdır. Geçmişte kolesterol birikimini önlemede sarf edilen gayret kanda ki "kötü" kolesterol diye bilinen ve arterleri işgal eden LDL ko-

lesterolünün düşürülmesine odaklandı. Şimdi kalp-damar hastalıkları hakkında daha çok şey biliniyor, bu konuda önlemler daha sofistike ve etkili hale geldi. LDL kolesterol damarlarınız içinden “makrofaj” adı verilen çok özel beyaz kan hücreleriyle taşınır. Fakat makrofajlar kolesterolü yutmadan önce kolesterolün oksidatif işlemle yıkılması gerekir. Eğer LDL kolesterolünüzü okside olmaya bırakırsanız bundan dolayı makrofajlar tarafından alınamazlar, arter duvarlarına taşınırlar.

Omega Diyet LDL kolesterolünün oksidasyonunun iki ana yolunu gösterir. İlki; vücudunuz doğal olarak oksidasyona dirençli olan tekli doymamış yağları zeytin ve kanola yağı gibi yakar. İkincisi meyve, sebze alımını artırır ve sizin kan antioksidan düzeyinizi yükseltir. Çalışmalar kandaki antioksidan ne kadar çoksa, kalp-damar hastalıklarından ölüm riskinin o kadar az olduğunu gösteriyor.

Adım #4: Plak Oluşumu

Şimdi kalp krizinin dördüncü adımındayız. Bu dördüncü ve kritik adım önemli miktarda okside kolesterolün arterlerin içinde yolda bulunmasıyla başladı. Küçük bir plağın olması az zarar verir. Aslında otopsiler çocuklar ne kadar genç olursa olsun üç yaşında yağlı biftek yemelerinin arterlerinde kolesterol işgalinin ilk görülür işareti verdiğini gösteriyor. Tehlike plak deposu büyüdükçe kritik koroner arter tıkanması veya büzülmesi artıyor. Kanınızdaki LDL düzeyi arttıkça oksidasyon için daha fazla ham materyal oluşuyor, değişikliklerin artmasıyla olay ortaya çıkıyor. Kan toplam kolesterolün 200 altında olması normal sayılıyor. Bu miktar 250'nin üzerine yükseldiğinde iki kere daha kalp krizi riskiniz artıyor. O 300'ün üstüne sıçrarsa risk üç kere artıyor. Eğer 350 ve yukarısı olursa normalden sekiz kere daha hastalık ve arter tıkanıklığı riski altındasınız demektir. [ÇN:

Türk ve Japon toplumlarında genetik olarak toplam kolesterol yüksektir, HDL kolesterol ise göreceli olarak düşüktür. Bu nedenle yukarıda verilen düzeylerin bir miktar üzeri -200-250mg/dl-bizler için normal kabul edilebilir.]

Şanslı olarak vücudunuz LDL-kolesterolün yapımını ve düzeyini kontrol ediyor—bir bölük asker HDL kolesterolle. HDL-kolesterol savunma oynayan futbolcu gibidir. Kanda dolaşır, LDL-kolesterolü yakalar, yavaşça yutar. Sonra karaciğere taşır, karaciğer hücrelerinde bulunan özel reseptörler-alıcılara bağlanır ve zararsız maddelere yıkılır. Ne kadar çok HDL-kolesterolünüz varsa arterlerinizde o kadar az okside LDL'niz var demektir.

Zeytinyağı İkramesi

Zeytinyağı size fazladan ikramiye verir—o “skualin” denilen madde içerir. Yakın bir önce zaman yapılan bir çalışmada bu maddeyi beş ay boyunca alan hastaların LDL kolesterollerinin % 22 düzeyinde düşürdüğü bulundu.

Omega Diyetinin kalp hastalığına karşı koruyucu olmasının nedenlerinden biri HDL kolesterolünün devamlılığını veya yükselmesini sağlarken, LDL kolesterolünün düşmesini sağlamasıdır, her ikisi de mükemmel. Diğer hiçbir yağın bu etkisi yoktur. Doymuş yağlar LDL kolesterolünüzü yükseltir. Trans yağ asitleri HDL kolesterolünüzü (iyi) düşürürken aynı zamanda LDL kolesterolünüzü yükseltir, bu iki kan yağını yanlış yöne iter (Boston araştırma grubu; diyetlerinde yüksek miktarda trans yağ asitleri bulunan insanların bu yağları az yiyenlere göre iki-üç defa daha kalp krizi riski olduğunu buldu). W-6 yağları LDL-kolesterolünüzü düşürür fakat aynı zamanda kalp koruyucu olan HDL kolesterolünüzü de düşürür.

Sürpriz olarak sizin vücut kolesterol düzeyiniz az yağlı-bol karbonhidratlı diyet tükettiğiniz zaman da bozulur. Bu w-6 yağları için doğrudur, tip diyet sizin LDL ve HDL kolesterolünüzü düşürür. Bu çılgın yağ karşıtları için diğer bir örnektir. Az yağlı veya yağsız yemek yerine orta miktarda *sağlıklı* yağ yemek odaklanmalıyız.

Kolesterol Düzeyiniz Size Kalp-Damar Hastalık Riski Hakkında Ne Diyor?

Kalp hastalığı riskinin güvenilir göstergesi toplam kolesterole (TC) HDL kolesterol oranınızdır, kısaltma olarak "TC/HDL". Bunu bulmak için toplam kolesterolünüzü HDL kolesterol miktarına bölünüz. Sonuç ne kadar düşük ise o kadar iyidir. Örnek; toplam kolesterolünüz 200 ve HDL'niz 50 ise TC/HDL oranı 200/50 veya ortalama değer olan 4 olacaktır. İdeali 3.5 ve onun altıdır.

Adım #5: Koroner Arterlerin Tıkanması

Ters bir durum düşünelim; siz bu dramın beşinci adımındasınız. Sigara içimi, yaş, genetik ve sağlıksız diyet, pasif (sedanter) yaşam tarzı veya bunun gibi diğerleri, bu etkenlerin birkaçının bir arada olması koroner arterlerinizin planlanmasına neden olacak sonuç olarak kalbe kan sağlanması kısıtlanacaktır. Ölümcül olay yıllar önce başladı, bu kritik noktaya erişti. Kalp krizi başlangıcı için gerekli bütün bunlar büzüşen-daralan arterlerin kan pıhtısıyla kapanması ve hayat veren kan akımının durmasıdır.

Tipik olarak arter aniden plaktan kopan kocaman bir parçayla tıkanır. Plak depozitinin parçalanması çok olasıdır,

kronik iltihaplanmadaki gibi parça büyükse ve sadece dokunun ince tabakasıyla kan dolaşımından ayrılır. Bir kere plak parçalanırsa, parçalarını kana verir ve kan pıhtısı oluşumu tetiklenir. İki saniye içinde, pıhtı ve diğ r parçalar akımın önüne katılır ve koroner arterlerde kama olur. Kalbimizin önemli bölgesi aniden oksijensiz kalır, bu da ölümcül kalp krizine neden olur.

Sizin hayal edebileceğiniz gibi, kalp krizini ve inmeyi önlemedeki birinci hedef kritik arterlerin tıkanmasını kan pıhtısından korumaktır. Bu problemler için yüksek riskli insanlara aspirin veya kan sulandırıcı maddelerin verilmesinin nedeni budur. 1970'lerin başında w-3 yağ asitleri aynı zamanda kan pıhtı oluşumunu yavaşlatışı anahtar keşif yapıldı. Bunu geleneksel Eskimo diyetini merak eden iki Danimarkalı araştırmacı olan H. O. Bang ve Jorn Dyerberg'ya borçluyuz—bu merak onları 20 k pek le kuzey Gr ndlanda yolculuğ a sürükledi. Bang ve Dyerberg geleneksek balık ve deniz memelileri diyeti yiyen Eskimoların kalpten ölüm oranlarının çok düşük olduğ n  gözlemlediler. Hatta 2000 hastaya hizmet veren Gröndland hastanesindeki on yıllık kayıtları gözden geçirdiklerinde kalp krizinden ölen bir kişi yi bile bulamadılar. Sonunda, Bang ve Dyerberg Eskimolardaki sağılıklı kalbin başlıca nedenlerinden birinin diğ r avantajlar arasında kan pıhtı oluşumunu yavaşlatan diyetlerinin w-3 yağ asitlerinden yüksek olduğ n  buldular. Bang ve Dyerberg bulgularını yayınladıklarında ř  kehaneti  ne sürdüler: “Daha fazla w-3 yağ asidi yemenin) kalp-damar hastalıklarından kapsamlı ilaç kullanımındaki gibi, koruyucu olacağına inanıyoruz” Kehanet *Omega Diyeti'ndeki* gibiydi.

Omega-3 Yağ Asitleri Kan Pıhtısını Nasıl Önler?

Kan pıhtısı kâğıt-bıçağına benzetilerek işleviyle ilişkilendirilebilir. Yapışkan kan plateletleri tarafından üretilir ve şerit şeklinde kesilmiş gazete kâğıtları gibi uzun protein yapısında, kanda dolaşan “fibrinojen” tarafından sağlanır. Bu koşullar altında fibrinojen plateletleri ve diğer maddeleri ip gibi sarar, sonuç tromboz veya pıhtıdır. Geçenlerdeki bir çalışmada fibrinojen düzeyi yüksek insanların kalp krizi, tekrarlayan kriz ve prematüre ölüm risklerinin normalden beş kat daha fazla olduğu görüldü.

Omega-3 yağları istenmeyen pıhtı oluşumunu iki yolla engeller. Birincisi; plateletleri daha az yapışkan yaparak onların birbirine yapışmasını azaltır. İkincisi; fibrinojen üretimini azaltır. Sonuç olarak kalp krizi riski düşer.

Adım #6: Düzensiz Kalp Çarpıntısı (Ritim Bozukluğu-Aritmi)

Kalp krizi travmatik olaylardır, fakat onların hepsi öldürücü değildir. Sizin beşte üç yaşama şansınız vardır. İster ölün ister yaşayın bu kalbinizin travmaya karşı cevabına bağlıdır. Başlangıçta çarpıntı kontrol edilemiyorsa bu cevaba “malign aritmi” veya ventriküler aritmi denilir, yaşama şansınız azdır. Sertçe titreyen kalp daha fazla pompalama, vücudunuzdaki dolaşımı kontrol gibi etkili işlev yapamaz, sizin kalbiniz değildir. Bütün organlarınız, özellikle beyniniz kansızlıktan en fazla zarar görendir. Eğer beyninize kan akımı bir-iki saniye kesildi ise ciddi beyin tahribatı veya ölüm olur.

Omega diyeti bu altıncı adımda; kalp krizinin oluşumundaki en ölümcül adımda kalp atışlarınızı dengelemeye yardımcıdır. Aslında aritmiyi önleyen w-3 yağ asitleri 1960 yılında deney hayvanı çalışmalarında gösterildi.

Bu deneylerin birisinde sekiz deney hayvanının kalp hareketleri takip edildi. Onların sekizinde de öldürecek düzeyde aritmi geliştirildi ve çalışmanın devam edebilmesi sağlandı. Deney bir kere daha bir grup hayvanla tekrarlandı, testten altı dakika önce onlara infüzyon yoluyla balık yağı verildi. Omega-3 yağ asitleri sekiz hayvanın yedisinde aritmiyi tamamıyla durdurdu ve sekiz hayvanda da ciddi yaşam tehdidi gelişmedi.

Omega-3 yağ asitleri kalp krizine götüren altıncı basamağın güçlü engelleyicileridir, buna ölümcül iki basamak da dahildir -koroner arter ve aritminin son blokajı- hatta onlar koroner arter hastalıklı kişi olarak yaşayabilirler. Bunun ispatı Lyon kalp diyeti çalışmasıyla ve İngiliz çalışması olarak bilinen ve 1. bölümde tanımlanan "Diyet ve Tekrar Enfarktüsten Deneyimi (DART)" dir. 1989 Yılında yapılan bir çalışmada yer alan 2000 erkek geçirdikleri kalp krizinden iyileştiler. Erkekler üç farklı diyet aldılar: 1-bol posalı diyet, 2- doymuş yağ düşük ve göreceli olarak w-6 yağları yüksek (standart kalp diyeti) ve 3- w-3 yağlarından zengin diyet, ya balık yağı, ya da w-3 suplameni. Diğer iki gruba göre w-3 yağ asitlerinden zengin diyet alan hastaların % 29'unun ölüm riskleri azaldı, aynı zamanda herhangi bir kalp diyetine göre büyük oranda mortalite riskleri düştü.

Gördüğünüz gibi *Omega Diyeti* -doğal antioksidan, tekli doymamış yağ asitleri ve w-3 yağ asitleri sağlamasıyla, düşük düzeydeki doymuş yağları, w-6 yağ asitleri ve trans yağ asitleriyle- kalp hastalıkları için idealdir.

Bu şema yağ asit türlerini ve kalp-damar sistemine etkilerini özetliyor. Omega diyetini oluşturan yağlar en altta son iki sırada bulunmaktadır.

YAĞ TÜRÜ	HDL (İyi kolesterol)	LDL (Kötü kolesterol)	Kan Basıncı	Kan pıhtısı riski	LDL- Kolesterolünün Oksidasyonu
Doymuş Yağ: Yağlı etler, tereyağı, yumurta, peynir ve tam süt ürünleri	Düşmez ama yükselebilir 	Yükselme 	Yükselebilir 	Yükselebilir 	Değişme 
Trans Yağ: Margarin, shortening, derin yağda kızartılmış yiyecekler, ticari hamur işleri, atıştırılan yiyecekler (abur cubur)	Düşme 	Yükselme 	Etkisi Bilinmiyor ?	Değişme yok 	Etkisi Bilinmiyor ?
Omega-6 Yağlar: İçinde w-6 yağ asitleri fazla olanlar; pamuk yağı, aspur, ve ayçiçeği yağı.	Düşme 	Düşme 	Yükselebilir 	Yükselebilir 	Yükselme 
Tekli Doymamış Yağlar: Zeytinyağı, kanola yağı, oleik asitle zenginleştirilmiş aspur veya ayçiçek yağı.	Yükselebilir 	Düşme 	Düşebilir 	Değişme yok* 	Azalma 
Omega-3 Yağları: Balık yağı, kanola yağı ve keten tohumu yağı.	Yükselebilir 	Biraz azalabilir** 	Düşme 	Düşme 	Değişme yok*** 

*Zeytinyağı kan pıhtılaşma riskini azaltır çünkü skualin içerir, bu maddenin pıhtılaşmayı önleyici özelliği vardır ve aynı zamanda kan kolesterolünü düşürür.

**Omega-3 yağ asitleri doymuş yağların yerine kullanıldığında LDL kolesterolünü düşürür.

***Oksidasyona karşı eğilim diyetin doğal oksidanlardan zengin olduğu zaman elimine edilir. Eğer diyet balık yağı ile desteklenirse, bununla beraber özellikle antioksidan suplamen E vitaminine gereksinim olabilir.

BÖLÜM ÖZETİ

◆ Kalp krizi veya inmeden önce sizin kalp-damar sisteminde birçok değişiklik meydana gelir. Bu değişikliklerin bazıları siz yirmili veya otuzlu yaşlardayken olur. Bu değişiklikleri önlemek için kalp krizi ve inme riskini azaltınız.

◆ Omega Diyeti sizin kalp-damar sisteminizi birçok yolla korur. Özellikle güçlü etkileri:

- Homosistein düzeyini düşürerek ve inflamasyonu önleyerek arter kılıfını korur.
- Kan basıncının normal düzeyde kalmasına yardım eder.
- Sizin iyi kolesterolünüzü etkilemeden kötü kolesterolünüzü yakalar.
- LDL kolesterolünün oksidasyonunu yavaşlatır.
- Geniş alanda plak oluşumunu engeller.
- Kan pıhtı oluşumunu yavaşlatır.
- Kalp atışlarınızı stabilize eder.

* ALTI *

ZARARLI HÜCRELERİ EHLİLEŞTİRME

Omega Diyetiyle Kanserle Savaşma

Kalp-damar hastalıkları belki Dünyada en fazla ölüm nedenidir, fakat birçok insan için kanser en ölümcül hastalıktır. Kalp-damar hastası olduğunuzda mutsuz olursunuz, vücudunuzun halsiz olduğunu, arterlerinizin kasıldığını, kan basıncınızın veya kolesterolünüzün çok yüksek olduğunu biliyorsunuz. Kanser olduğunuzda sizin hücrelerinizin size karşı olduğunu öğrendiğinizde irkilecek, şaşıracaksınız. Onlar genlerin kodlaması talimatına uymayı durdurup, değişime, enerjilerini yayılıp büyümeye kullanacaklardır.

Zararlı hücreleri ehlileştirmek için gayretimiz hayal kırıklığıyla sonlandı. Çünkü 1971'de Federal Hükümet 30 milyar dolar kansere karşı savaş için harcadı. Bununla beraber kanser oluşumu % 18 arttı ve kanserden ölüm hızı % 6'ya yükseldi. Hastalık insidansında görülen bu artmanın anlamı aynı zaman dilimi içinde 1970 yıllarında birçok kişiye iki kere kanser tanısı konması olabilir ve iki kere ölmüş olabilirler. Erkeklerin hayatlarında bazen bir, iki kere kanser olma olasılıkları vardır, kısmen bu akciğer kanser hızının yüksekliğinin

den ve yaşlılardaki prostat kanserindendir. Bu arada Amerikalı kadınlar Dünyada en yüksek oranda akciğer ve bronşsal kanser ölüm hızına sahiptirler. Günümüzde çok yaygın olan kanserler yirmi yıl önce meme, prostat, pankreas, karaciğer kanserleri, melanoma, multiple miyeloma, beyin kanseri, non-Hodgking lenfoma, özofajial kanser ve lösemi idi.

Yol göstermemizin sebeplerinden bir tanesi ufak gayretle kanseri önlemeye çalışmaktır. Milyarlarca dolar kanser tedavisini bulmak için harcandı, fakat bu hastalıkta devde kulak kadar kaldı. Kansere karşı savaşta yakın zamandaki bulgular sebze, meyve ve omega-3 yağ asitleri etrafında dönebilir. Bu kısım, Omega Diyetindeki Yedi Önerinin uygulanmasının ölüm-cül hastalık riskini nasıl azalttığı yeni ispatıyla gösteriyor.

Sebze ve Meyve Yiyiniz

Kanser riskini azaltmanın garantili yolu bol sebze ve meyve yemektir. Günümüzde kansere karşı karşı koymada bu yiyecekler 200'den fazla çalışmada yer almıştır. Hepsi dikkate alınırsa bu çalışmalar sebze ve meyveyi en üst düzeyde tüketiyorsanız normal insidensin yarısı kadar kanser riskiniz olduğunu gösteriyor.

Antioksidan vitaminler sebze ve meyvelerin kanserle savaş gücünü sağlarlar, fakat fitokimyasallar burada önemli rol oynarlar. Bazı kimyasalların bitkileri virüs, bakteri ve küflerden koruduğu gibi bizi de kanserden koruduğunu öğreniyoruz. Örnek; bir fitokimyasal [*ÇN: Fitokimyasal; sebze ve meyvelerde bulunan, besin kabul edilmeyen ancak sağlık için birçok yararları olan farklı kimyasal yapılardaki maddelere verilen genel isimdir*] olan "epigallokateşin gallat" içeren yeşil çay içen insanların karaciğer, akciğer, deri, özofagus ve üriner kanser riskleri daha az oluyor. Kansere karşı savaşan bir kimyasal olan "laykopen" içeren pişmiş domatesi çok miktarda tüketen insanların prostat, serviks, meme ve

kolon kanser riskleri düşüktür. Brokoli, lahana ve bu aileden sebzelerin tüketimi birçok kansere karşı koruyucu olduğu ileri sürülüyor.

Aslında sebze ve meyvelerdeki fitokimyasallar güçlü anti-kanser maddelerdir, vitamin desteklerinin girdiğini donuk sonuçlarda olduğu gibi kanser çalışmalarını nedenlerini açıklamaya yardımcıdır.

Sebze ve meyvelerdeki güçlü anti-kanser fitokimyasalların kanser çalışmalarında niçin vitamin desteklerine girdiğinin açıklanmasına yardım eder. Hap bitkinin içerdiği fraksiyonları içerir. Araştırmacılar tanımlayabilene kadar ve çok sayıda bitkilerde bulunan iyileştirici-tedavi edici maddeleri yiyeceğin tümünü yemek yerine kapsül içine sokarlar.

Bu yolla kanser savaşı besinler olarak bilinenlere erişilir—artı henüz tanımlanmayanlara da. Omega diyetinde kansere karşı beslenme bariyerinizi kurmak için günde yedi veya daha fazla meyve sebze yiyeceksiniz.

Sağlıklı Yağ Tüket

Sebze ve meyvenin koruyuculuğu kadar doğru yağ seçimi de kanser savaşında belki de daha etkileyici olabilir. Yıllar boyu 64 diyet yağları ve kanser arasındaki ilişki gün geçtikçe büyüyen şüpheye sahip fakat esas bağlantı halen muğlâk. Bazı çalışmalar yağlı diyet tüketiminin kanser riskini artırdığını gösteriyor, fakat diğerlerinde böyle bir bağlantı yok. Karışıklığın kaynağı şimdi aydınlanıyor. Farklı yağlar tümör üzerinde farklı etki yapıyorlar. Kural olarak, w-6 yağ asitlerinden zengin yağlar malign büyümeyi uyandırıyor, w-3 yağ asitlerinden zengin yağlar ise bloke ediyor. Böylece, verilen yağ sizin kanser riskinizi yağ asit içeriliğine göre ya arttırıyor ya da azaltıyor. Özetle, yağ miktarından çok yağ tipi önemli.

Bu tıbbi gerçek geçenlerde bir Güney Afrika çalışmasında gösterildi. Araştırma ekibi kolon kanser hızını balıkçı kasa-

Kanser Savaş Planı

Aşağıdaki listede bulunan sebze ve meyvelerin bazı özellikli kanserlere karşı koyucu olduğu düşünülüyor.

Kanser

Sebze ve Meyve Türü

Özofagus kanseri	Bütün sebze ve meyveler, yeşil çay, kuşkonmaz, mantar
Prostat kanseri	Bütün meyveler, domates-sosu, salçası vb. soya ürünleri
Göğüs kanseri	Kuşkonmaz, mantar, ketentohumu, soya ürünleri, yeşil çay ve domates
Akciğer kanseri	Elma, sarı-portakal rengi meyve ve sebzeler, karnabahar, brokoli, brüksellahanası gibi kükürtlü-hardallı sebzeler, yeşil çay
Larinks kanseri	Bütün meyve ve sebzeler
Mide kanseri	Kuru baklagiller, yeşil çay, sarı ve portakal renkli sebzeler, kuru baklagiller, genel meyveler
Pankreas kanseri	Kuru baklagiller, genel meyveler
Kolon, kolorektal	Elma, tarçın, zerdeçal, sarımsak, domates, fasulye
Mesane kanseri	Yeşil ve siyah çay, bütün turuncgiller, kimyon, meyveler, sarımsak, domates
Serviks kanseri	Domates sosu- salçası
Karaciğer kanser	Yeşil ve siyah çay, kuşkonmaz, mantar bütün meyveler
Cilt kanseri	Yeşil çay

(Bkz: Sayfa 161 çeşitli meyvelerin ve sebzelerin fitokimyasal içerikleri)

basında yaşayanlarla, Cape Town'da şehrinde yaşayan benzer grupla karşılaştırdı. Ölümcül hastalığın şehirde oturanlarda sekiz kat daha fazla olduğu bulundu. Önce bu araştırmacılar için bir anlam taşımadı, çünkü Cape Town'lılar *sağlıklı diyet* tüketiyor görünüyorlardı. Onlar balıkçı kasabasındakilerden iki kat daha fazla meyve ve sebze yiyorlardı ve

diyetler kolon kanserinden koruyucu olduğu düşünölen -po-
sa, kalsiyum ve antioksidanlar- birçok besinden zengindi.
Laboratuar testleri kayıp ipucunu buldu: Kıyı kasabasında
yaşayan halkın kan w-3 yağ asit düzeyi üç kat daha fazlay-
dı (diyetleri balıktan zengindi) ve w-6'ları oldukça düşüktü,
elzem yağ asitlerinin orantılı verilmesi kansere karşı oldukça
koruyucu olduğu ispatlandı. *Omega Diyetinin* takibi size ay-
nı kanser savaşı dengesi verecektir.

Tümör Ne Yemeyi Sever

Araştırmacılar yirmi yıldan beri kanser ile her bir yağ asi-
di arasındaki ilişkiyi inceliyorlar (4,5). Mary Imogene Bassett
Hastanesindeki Kanser Araştırma Laboratuarından iki kişi
Leonard A. Sauer ve Robert T. Dauchy çalışmaları zorluyor-
lar. Onların çalışmalarında Amerikan diyetinin tümör büyü-
tücü olduğunu savunuyorlar.

Sauer ve Dauchy bu tıbbi sırrı çözmeyi denerken rahatsız
edici bu bilgiyi bir araya getirdi. Onlar sıçanlardaki tümörlerin
eksik gıda alımında daha hızlı büyüdüğünü gözlemlediler. Bu
bilmeceydi. Mantıken, kemiricilerin kendi yiyeceklerinden
uzak gıda almaları tümör büyümesinin yavaşlatacağını tahmin
ettiler. Fakat gıdaları azaltılan sıçanlardaki, günden güne bazı
tip tümörlerin dört kere daha hızlı büyüdüğünü araştırmacılar
çıplak gözleriyle gördüklerinde şaşırdılar. Fareler tekrar bes-
lendiğinde tümör büyümesi durdu, durağan hal aldı. Saatler
içinde, tümörler eskisi gibi yavaşça büyüyeceklerdi. Açıklana-
mayan bu durumun nedeni, tümörlerin fareler aç kalınca da-
ha iyi beslenmelerinden ileri gelmesiydi.

Sauer ve Dauchy bu bilmeceyi çözmeyi başardılar. Fare
eksik gıda aldığıında açlığın yolda olduğuna dair vücut du-
yarlılığı artıyor ve biyokimyasal ağlama alarmı gönderildiği-
ni keşfettiler. Bu SOS hayvanların yağ depolarından yağ asit-
lerini salıyor ve kan dolaşımına gönderiyor. Yarım gün için-

de sıçanların kanları serbest beslendikleri zamana göre beş kez daha fazla yağ içeriyor. Bu yağla yüklü kan tümör tarafından filtre ediliyor, tümör bu yağların yarısını kendi kullanımı için saklıyor—dört kat büyümesini besin zenginliği sağlıyor. Gıdanın sıçanı sessizce iç alarma çevirmesi ve acilen durması depolama akınıdır. Bir kere daha, tümör her zamanki laboratuvar yemiyle sabit yiyecek sağlanması sonucunda büyümede yavaşlama oldu.

Bilimde sıklıkla olan bu olayla beraber, bu sorunun cevabı diğer soruları çıkarttı. Sauer ve Dauchy bütün yağ asitlerini tümör büyümesinde aynı etkiyi yapıp yapmadığını bilmek istediler. Bu akademik bir sorudan çok daha fazlaydı. Bazı yağ asitlerinin tümör büyümesini uyardığını diğerlerinin uyarmadığını bulsalar, özel dengeli yağ tüketimiyle kanserin tedavisi veya önlenmesi belki mümkün olurdu. Onlar tek tek belirli karıştırılmış yağ asitlerini tümör enjekte edilmiş canlı hayvanların kanına veren sofistike teknik uygulamasıyla bunu bulmaya çalıştılar. Tümörlerin yağ asitlerine cevaplarının dramatik şekilde farklı olduğunu buldular. Tümöre w-3 yağ asitleri verildiğinde büyüme hızı önemli şekilde yavaşladı, aynen yağsız kan verilmesi gibi oldu. Fakat w-6 yağ asitleri verildiği zaman aniden hızlandı. Sauer ve Dauchy w-6 yağ asitleri ailesinden hepsi tümör büyümesini uyarıyor fakat yağ asitlerinin ebeveyni linoleik asit için bu bulgu çok daha güçlü dediler. Linoleik asidin hatta ufak bir miktarı tümör büyümesini hızlandırıyor, daha fazla ilave edildiğinde büyüme hızı artıyor. Linoleik asit malign tümör diyetleri için uygun gibi görünüyor.

Sauer ve Dauchy tıbbi sırrı çözerken, diğer kanser araştırmacıları aynı bilmecenin peşinde koşuyordu. Hakikatte her enstitünün içindeki her deney kendisine özgüdür, laboratuvar hayvanlarını linoleik asitle beslenmesi, tümörlerinin hızlı büyümesine ve onların çok saldırgan olmalarına yol açıyor, w-3 ile beslenmeleri tümör büyümesini yavaşlatıyor ve kanserin yayılma olasılığı daha azalıyor.

Yağ asitleri aynı etkiyi insan kanserlerinde de yapar mı? Diyet araştırmaları ve doku çalışmaları öyle olduğunu gösteriyor. Üstelik bahsettiğim Güney Afrika çalışmasında, w-6 yağ asitleriyle ilişkili kanser riski yüksek olan ve w-3 yağ asitleriyle ilişkili kanser riski düşük olan on dört kişi araştırıldı. Bu çalışmanın sonucuna ekleyeceğimiz, batı diyetine biraz daha w-6 yağlarının eklenmesinin kanser hızını daha arttırabileceğidir.

Küçük Klinik Çalışmalardan Delil

Yağ asitleri ile kanser arasındaki istatistik ilişki, belirli yağ asitlerinin tüketiminin ölümcül hastalığı yenebileceğini ispatlamıyor. Bu ispat klinik çalışmalardan gelmelidir. Ne yazık ki kimsenin elinde bu hipotezin çalıştığına dair veri yoktur, bulgular çoğunlukla eksiktir (Yağ asitleri doğal maddelerdir, dolayısıyla endüstriden araştırma yapmaya yeterli kadar para elde edilemeyebilir.) Yürütülen küçük çalışmaların bir tanesinde sonuçlar ümit vericidir. Üç farklı grupta w-3 desteğinin kolon kanser riskini azaltabildiği görüldü. İtalya'da yapılan bir çalışmada pankreatik kolon polipli bir grup hastaya küçük dozlar halinde günlük w-3 desteği verildi. İki hafta içinde hücrelerde daha az proliferasyon oldu. Tedavi iyi tolere edildi ve herhangi bir yan etkisi olmadı. Araştırmacılar şu sonuca vardılar: "Balık yağı kolon kanser riski yüksek kişilerde kanseri önleyebilir ve etkisini hızlı gösterebilir." 1996'da Harvard Tıp Okulunda araştırmacılar bu çalışmayı teyit eden benzer bir çalışma yürüttüler. Harvard bilimcilerine göre balık yağı desteği çalışmaya katılanlar tarafından iyi tolere edildi. Yan etkisi yoktu ve 12 ay boyunca suplamen alan hastaların hiçbirinde daha fazla polibe rastlanmadı. Bu vakalar w-3 yağ asitlerinin kemo-preventif madde olarak yararlı olabileceğini ileri sürer.

Omega-3 Yağ Asitleri Kanserle Nasıl Savaşır?

Omega-3 yağ asitlerinin kanserle nasıl savaştığını açıklayan birçok teori vardır. İlk önce, w-3 yağ asitlerinin linoleik asit düzeyini düşürdüğü gösterilmiştir. Tümör ondan esirgenen çok fazla ihtiyacı olan besini linoleik asidi kan dolaşımından çeker. Bu yoldaki linoleik asidin kanser uyarıcı etkisi kesilir, bu "yarışmayla alınıp" olarak bilinir.

İkincisi, w-3 yağ asitleri w-6 yağ asitleriyle kanser uyarıcı metabolitlerin oluşumu için ihtiyaç duyulan enzimler için yarışır.

Üçüncüsü, w-3 yağ asitleri kanser hücrelerinin membranlarını daha doymuş yaparak serbest radikallerin kabulünü arttırıp onları çabuk yaralanır hale getirirler. Bu durumda, kanser hücresi yeterli serbest radikale maruz kaldığında ölecektir.

Sonuçta, yeni çalışmada linoleik asidin otomatik hücre ölümünü önleyerek geni döndürerek kanser hücresini ölümsüz yapabileceği ileri sürüldü. Bunun tersi, w-3 yağ asitleri kanser hücrelerinin dönüşüm hızlarını arttırarak [ÇN: Hızlı çoğalıp- hızlı ölüm] kendi kendilerini tahrip etmelerini uyardığı görülüyor, dolayısıyla tümör büyümesi yavaşlıyor.

Kanser Nedenlerini Dikkate Almamak

Önleyici tedaviler, sıçrayan tümörün varlığında kritiktir, çünkü birçok kişi bir yerde kalmayıp, vücudunun yeni yerlerinde kolonize olmuş tümörden ölüyor. W-3 yağ asitlerinin metastaz hızını yavaşlayacağına dair yeni delillerin olması bundan dolayı cesaret vericidir. Geçenlerde bir grup Fransız araştırmacı 120 meme kanserli hastayı üç yıl sürece takip etti. Meme etrafını saran dokularında düşük düzeyde LNA yağ asidi bulunan kadınların hastalığın metastaz yap-

ma riski beş kere daha olasılıklı olduğunu buldular. Tek başına bir etken olan bu diğer geleneksel risk faktörlerinden daha iyi bir göstergeydi. Araştırmacıların sonucu: "Bu elzem yağ asitlerinin diyetle alınmasının yakından değerlendirilmesine gerek olduğunu vurguluyor."

Toronto Üniversitesinden kanser araştırmacısı Lillian Thompson bir adım daha ileri gitti ve pilot çalışmayla meme kanserli hastaları LNA ile *tedavi* geliştirdi. Devam eden pilot çalışmada, hastalık tanısı yakında konmuş kadınlara keten tohumu veriliyor. (Keten tohumu LNA'dan en zengin kaynaklardan biri). Kendisi tanı ile ameliyat arasındaki kısa zamanda tümör ölçülerinin küçüleceğini görmeyi ümit ediyor. Thompson keten tohumunun göğüs kanserlerine karşı etkili olabileceğine dair hiçbir klinik ispatı olmadığını vurguluyor. "Biz henüz verileri almadık, ancak keten tohumunun hayvanlarda kanser riskini azalttığını biliyoruz" diyor.

Omega-3 Yağ Asitleri Kanserın Sıçramasını Nasıl Önler?

Kanser hücrelerinin orijinal tümörden uzak kolonilere gitmesi için bağlanması ve kan damarlarının ve organların etrafını saran "esas membran" denilen membrandan geçmesi gerekir.

Omega-3 yağ asitleri, hücre yüzeyindeki moleküllerin (bağlayıcı moleküller) tanımlanmasını bloke ederek gerekli "yakalama kanallarını" sağlayan esas membranlardan kanser hücrelerinin geçmesini daha zorlaştırır. [ÇN: Hücrelerin duvarlarında (membranlarında) reseptör denilen belirli maddeleri tanıyıp bağlayarak ve sonra hücre içine alınmasını sağlayan özel yapılar.]

Kanser hücresi kendi kendine membrana atak yapmayı becerdiyse bir sonraki adımı "kolajenaz" adlı enzimin üretimini bloke ederek atar. Bu enzim esas membranların çözülmesi için gereklidir ve böylece kanser hücrelerinin bariyeri aşarak geçmeleri sağlanır.

Omega-3 Yağ asitlerinin Kanseri Önlemede Kullanımı ve Geleneksel Kanser Tedavilerini Destekleme

Görüldüğü gibi diyetinizi omega-3 yağ asitleriyle zenginleştirmedeki artan yararın delilleri kanseri önlemede anaharlardan biri olabileceğidir. Nevada Üniversitesindeki onkolog ve iç hastalıkları Profesörü Dr. S. Roy MacKintosh bu besinlerin erken hastalık uyarısı olan -"prostat çok özel antijeni" veya PSA değerinin yüksek olması- erkeklerde prostat kanser riskini azaltabileceğine inanıyor. MacKintosh'a göre "birçok erkek PSA düzeyi yüksek olmasına karşın semptomları olmadığından tedaviyi kabul etmiyor. Onlara w-3 suplameni verilmesi hem toksik ve pahalı olmayacak, hem de belki bu riski azaltacak."

Bununla beraber w-3 yağ asitlerinin alımı ilerlemiş kanserlerin tedavisinde olası olmayabilir. Öncelikle, kanser oluştuğunda saldırgan tedaviye gerek vardır. Fakat w-3 yağ asitleriyle geleneksel kanser tedavisini *büyütmek* mümkün olabilir. NIH'deki alternatif tıp ofisi müdürü Wayne B.Jonas'ın sözü "Klasik tıpta olduğu gibi hastalar genellikle kronik hastalıklar için basit tedavi beklerler, o genellikle sihirli değnektir, fakat kombinasyonlu yaklaşımlar çoğunlukla yarar sağlar," şeklindedir.

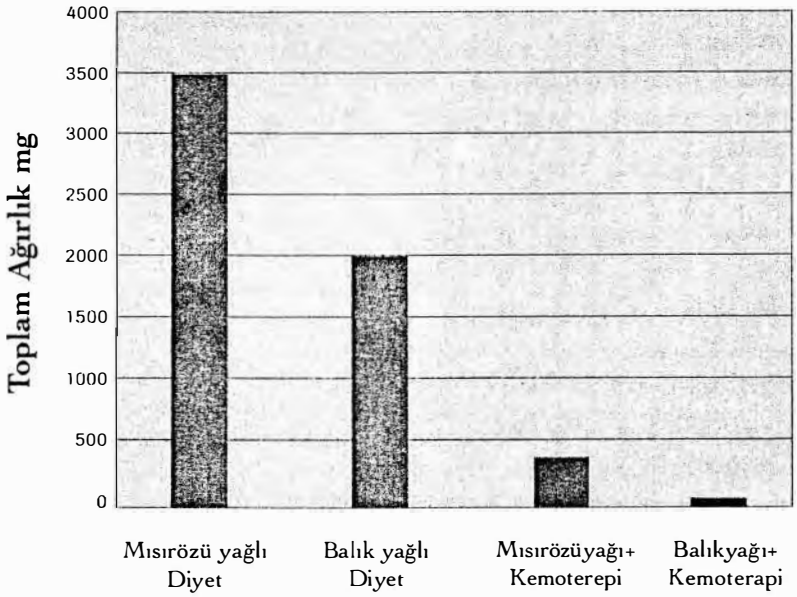
Bir kere stratejiyi yırtınca başarısı kemiricilerde ispatlanan kombinasyonlu cerrahi tedavi kanser hastalarına w-3 yağ asitleriyle verilecek. Valhalla'daki American Health Foundation'dan David P. Rose ve Jeanne M. Connolly'in 1996'daki bir hayvan çalışmasında kemiricilere insan meme kanser hücresi ekildi (implant). (Bu insan deneylerine en yakın çalışmalardan biriydi). Onlar tümörlerin operasyonla çıkartılmasından önce hayvanlara yüksek dozda w-3 yağ asitlerinin (EPA veya DHA) verilmesinin kanserin sıçramasının önlendiğini buldular. Diyetteki bu besinlerin fazlalığı metazatik tümör hacmini küçültüyor.

Gerçek alan içinde, ameliyatlarından önce diyetlerine

EPA ve DHA eklenen kanser hastalarından aynı cevap alınacak. Kanser ameliyatı sırasında, kanser hücreleri ana tümörden ayrılıp serbest kalabilecekler ve dolaşım sistemine geçebilecekler. Eğer bu hücreler EPA ve DHA ile doyurulursa onlar daha yavaş büyüyecekler ve daha az bir araya gelip vücutta yeni bölgelerde kolonize olabilecekler.

Omega-3 yağ asitlerinin ameliyatlardan sonraki iyileşmelerde yardımcı olduğuna dair başka iyi deliller de var. 1996'daki çalışmada kanser hastalarına büyük sindirim sistemi ameliyatlarından sonra iyileşmeleri için w-3 suplemani verildi. Suplaman verilen hastalar standart ameliyat sonrası tedavi alanlardan daha çabuk taburcu oldular. Onların daha az sindirim problemleri vardı, karaciğer ve böbrek işlevleri daha normaldi, trigliseritleri daha düşüktü ve % 50 oranında ameliyat sonrası enfeksiyonları daha az rastlandı. Araştırma grubunun bir üyesi: "Açıkça w-3 grubu bütün parametreleri daha iyi yöne götürdü" dedi.

W-3 yağ asitleri geleneksel tedaviyi güçlendireceği bütün olası yolların en heyecan vereni kemoterapi ve radyoterapinin güçlü etkilerini değiştirebileceğidir. Nevada Üniversitesinde Kanser Araştırma Laboratuvarında Ronald S. Pardini ve çalışma arkadaşı Allie M. Lee farelere yaygın kemoterapatik ajan olan "mitomycin C" ile beraber balık yağı verilmesinin on kere daha etkili olduğunu buldular. Fareye meme kanser dokusu implant edildiğinde tümörler hayvanlar sadece mısırözü yağıyla beslendiğinde daha hızlı büyüdü. (Bkz: Grafik 6-1). Beslendikleri diyetlerine aynı miktarda mısırözü ve balık yağı eklenen farelerden balık yağı eklenenlerin tümörleri önemli derecede küçüldü. Hayvanlar mitomycin C ile tedavi edildiklerinde balık yağı suplamenı verilen diyetle cevap on kere daha fazlaydı. Görüldüğü gibi tümörler neredeyse fark edilmeyecek hale geldi.



Şekil 6.1 Balık Yağı Tümör Büyümesini ve Kemoterapiye Etkinliğini Gösteriyor

Bu şekil w-3 yağ asitlerinin kemoterapiyi daha etkin yaptığını gösteriyor. Soldaki bar diyetlerinde % 5 mısırözü yağı bulunan ve bununla beslenen hayvanlardaki insan meme kanser tümörlerinin boyutunu simgeliyor. Onun yanındaki bar, yüksek miktarda balık yağı desteği alan farelerin tümör boyutlarının daha küçük olduğunu gösteriyor. Dördüncü ve son bar kimyasal tedavi balık yağı diyet ile birleştirilince (gözle açıkça görüldüğü gibi) tümörlerin hemen hemen kaybolduğunu gösteriyor.

Bu hayvan deneylerindeki gibi, w-3 yağ asitleri kemoterapiyi çok daha etkin yapıyor, onlar aynı zamanda toksik etkiyi azaltıyorlar. Pardini ve meslektaşları yukarıdaki çalışmada bu hayret verici sonucu gördüklerinde, bu kanser savaş-

cısı besinlerin kemoterapinin toksik etkisine buffer (tampon) olabileceğini araştırmaya karar verdiler. Bunu bulmak için fareleri bilinen kanser ilacıyla (cyclophosphamide) kanser hastalarına verilen eşit dozla tedavi ettiler. Altmış gün içinde % 5 mısırözü yağı alan farelerin % 50'si ilacın toksik etkisinden öldüler fakat balık yağı alan grupta hiç ölen yoktu. Pardini "w-3 yağ asitlerini bütün kanser hastalarına eklemeye başlayınız" ve o sizi şaşırtacaktı diyor. Hekimler için henüz mevcut protokolde kanser hastalarına düşük yağlı diyet vermek yok ve kimse bu tür yağları dikkate almıyor."

Bu arada Pardini ve MacKintosh (Nevada Üniversitesinden) prostat kanserli hastaları balık yağı ve kemoterapi ile beraber tedavi etmeyi planlayıp tartışıyorlar. MacKintosh'a göre "Şimdi prostat kanserli hastaların sadece % 25'i kemoterapiden yarar sağlıyor. Biz balık yağı ilavesiyle bunun iki katına çıkacağını ümit ediyoruz. Bileşik tedavinin hiçbir riski olmadığı açıktır ve etki değişirse bu gerçekten çok iyi olacaktır."

Omega-3 Yağ Asitleri Radyasyon ve Kemoterapiyi Nasıl Değiştiriyor?

Radyasyon ve bazı kemoterapi tipleri kanser hücrelerini hücre membranlarına atak yapan serbest radikalleri (oldukça reaktif moleküller) çok miktarda arttırarak öldürürler. Membran bir kere yeterli zarar aldığında hücre kendini tahrip eder. Omega-3 yağ asitleri hücre membranlarını serbest radikallere karşı daha kolay yaralanır hale getirir, dolayısıyla kemoterapi ve radyasyonun etkisi değişiyor.

Omega-3 Yağ Asitleri Erime Sendromunu Durdurur

İngiltere Birmingham'daki Aston Üniversitesinden araştırmacılar w-3 yağ asitlerini "kaşeksiden" muzdarip kanser hastalarının tedavisinde kullanmaya başladılar. (Kaşeksi;

kanser hastalarının yarısını etkileyen hızlı ağırlık kaybıdır, diğer bir ifadeyle “erime sendromu”dur.) Araştırmacıların liderleri Michael Tisdale kaşeksinin yaklaşık bütün kanser hastalarının % 10-25’inin ölümüne neden olduğunu belirtiyor. Aynı tip tümörlü iki hasta biri kaşektik diğeri değil, kaşektik olan diğerinin yaşam süresinin yarısı kadar hayatta kalabiliyor. Tisdale bu kötü koşulun tedavisi için bulguların birçok kanser hastasında yaşam kalitesini iyileştireceğine ve yaşam süresini uzatacağına inanıyor. Onun grubu bu tedaviye yakın olabilir. Bir meslektaş kaşektik ufak bir kanser hastası grubuna EPA verdi. Çalışmaya başlamadan önce hastalar yaklaşık ayda üç, üç buçuk kilo kaybediyorlardı. Üç ay sonra onlar ayda 250 gram almaya başladılar. İlave çalışmalar devam ediyor.

Kanser Etkileri	Omega-6 Yağı Asitleri (Mısırözü, aspur, ayçiçeği soya yağları)		Omega-3 yağ asitleri (Balık, kanola, keten tohumu, ceviz, yeşil yapraklı sebzeler)	
Prekansorejen hücrelerin büyüme hızı	Değişme	☹	İnhibe etme (bastırma)	☺
Yeni tümörlerin Başlangıcı	Değişme	☹	İnhibe etme (bastırma)	☺
Tümör büyüme hızı	Değişme	☹	İnhibe etme (bastırma)	☺
Tümör yayılması	Değişme	☹	İnhibe etme (bastırma)	☺
Kaşeksi (Ağırlık Kaybı)	?		İnhibe etme (bastırma)	☺
Kemoterapi	?		Değişme	☺
Ameliyat sonrası iyileşme	?		Değişme	☺

Yıllar içinde, on yıl bile değil, w-3 tedavisi kanseri önlemede ve tedavisinde kabul görecektir, fakat siz *Omega Diyeti-ni* takip ederek basitçe doğru yeni araştırmanın avantajını

sağlayabilirsiniz. Sizin için Yedi Diyet Kuralı aşağıda:

- 1-Kanser uyarıcı olan w-6 yağ asitlerinin alımını azaltınız.
- 2-Kanser savaşçısı w-3 yağ asitlerinin alımını arttırınız.
- 3- Meyve ve sebzelerde bulunan fitokimyasallar ve anti-oksidanları koruyucu olarak ekleyiniz.

Diyetteki bu değişiklik aynı zamanda sizi kalp hastalıklarından da koruyacaktır. Daha fazla nedenlerle bunu yaşamınıza uygulamak isteyeceksiniz.

BÖLÜM ÖZETİ

- İki yüzden fazla çalışmada bol miktarda sebze ve meyve tüketiminin kanser riskini azalttığı görüldü.
- Hayvan çalışmaları w-6 yağ asitlerinin fazla alımının özellikle linoleik asidin malign tümörlerini hızlı büyüttüğünü ve konakçıyı daha fazla saldırgan yaptığını gösteriyor.
- Bunun tersi, w-3 yağ asitleri (DHA, EPA ve LNA) hayvanlarda tümörün ortaya çıkmasını geciktiriyor, büyümelerini yavaşlatıyor ve metastaz riskini azaltıyor.
- En az on beş çalışmada w-6 yağ asitlerinden düşük **Omega Diyetine** benzer diyetin ve göreceli olarak ortalama Amerikan diyetinden daha fazla w-3 yağ asitlerinden yüksek diyetin kanser riskini azalttığı görülüyor.
- Birçok pilot çalışmada, kolon kanserli kişilerde veya hastalığın erken belirtisi olanlarda w-3 yağ asit desteğinin aşırı hücre büyümesini azaltabileceği gösterildi.
- Omega-3 yağ asitlerinden zengin keten tohumu meme kanserinin ek tedavisinde şimdi deneniyor.
- Hayvan çalışmaları w-3 yağ asitlerinin geleneksel kanser tedavilerinden ameliyat ve kemoterapi dahil etkisini arttırdığını gösteriyor.

* YEDİ *

X-SENDROMUNU YENMEK, OBEZİTE ve DİYABET

Omega Diyeti Metabolizmanızı Nasıl Normal Yapar

Ülkedeki milyonlarca insan düşük yağlı, bol karbonhidratlı diyetle ağırlık kaybetmeye uğraşıyor. Öğrendiğimize göre en etkili strateji tekli doymamış yağ asitleri ve w-3 yağlarına dayanan orta dereceli yağlı diyet almaktır. Böyle bir diyet şişmanlık riskinizi düşürür, aynı zamanda diyabet gibi diğer metabolik hastalıklara karşı da koruyucudur.

Bunun niye böyle olduğunu anlamak için "insülin direnci" olarak tanımlanan tıbbi koşulu sizin anlamanız gerekir. İnsülinin başlıca görevi kan glikozunu veya "kan şekerini" düzenlemektir. Bu elzem işlevidir. Kan şekeriniz çok yükselirse dehidratasyon, koma ve -aşırı durumda- hatta ölüm riskiniz vardır. Çok düşerse beyniniz başlıca besinden esirgenecek ve bir kere daha koma ve ölümle karşılaşacaksınız. Eğer sağlıklı metabolik sisteminiz varsa glikoz düzeyiniz normal sınırlar içinde kalacaktır. Bu nasıl çalışıyor. Yemek yediğinizde, şekeriniz yükseliyor, bu pankreastan insülinin kana salınması pompalanıyor. İnsülin kas hücrelerine fazla

şekeri alın diye sinyal gönderiyor. Kas hücreleriniz ya gliko-
zu enerji kaynağı olarak ya da biraz farklı bir yapıda olan
"glikojen" denilen maddeye çevirerek depo ediyor.

Birkaç saat yemek yemediğiniz zaman kan şekeriniz düşme-
ye başlar. Bunu normal düzeye getirmek için pankreasınız
"glukogan" denilen hormonu dışarıya salar, bu glikojeni tek-
rar glikoza çevirir (veya proteinden yeni glikoz yapılır) ve son-
ra onu kan dolaşımına gönderir. Her şey yolunda giderse, kan
glikoz düzeyinizi en uygun düzeyde tutmak için pankreasınız
doğru zamanda yeterli miktarda bunları üretir. Sistem siz bir
öğün atladığınızda veya üç doughnuttan ve şekerli sodadan
oluşan bir "ögle" yemeği yediğinizde bile çalışmalıdır.

Ne yazık ki sistem nüfusun büyük bir kısmında iyi işle-
miyor. En sık rastlanılan problem kas hücrelerinin insüline ye-
terli cevap vermediği zaman oluşan "insülin direnci"dir. So-
nuç olarak, glikoz düzeyindeki düşüşe karşılık normal hor-
mon miktarı da düşer. Diğer bir deyişle, kas hücreleri hor-
mona karşı "direnc" oluşturur. Pankreas glikoz halen yüksek
olduğunda hassaslaşır ve fazla insülin salar. Bunun sonucun-
da kas hücreleri cevap verir fakat işi yapabilmek için aşırı
miktarda hormon alır. Neticede aç olsanız bile insülin düze-
yiniz anormal yüksek olur.

X-Sendromu

İnsülin direnciyle ilgili bir problem genellikle diğer sağlık
problemleriyle beraber bir paket halinde gelir, bunun içinde
yüksek kan basıncı, yüksek LDL kolesterol (kötü olan), dü-
şük HDL kolesterol (iyi olan) ve yüksek trigliserit vardır.
Özellikle bir kişide bütün bunlar varsa "X-sendromu" var-
dır denilir. İsim, bütün bu tanımlananlara Stanford araştır-
macılarından Gerald Reaven tarafından bulundu.

Kimse insülin direncinin X-sendromuna neden olduğunu
söyleyemez. Ancak kesin delil ona yol açtığıdır. Örnek; in-

X-Sendromunda Bulunanlar

- İnsülin direnci
- Yüksek insülin düzeyi (açlık halinde yüksek düzey)
- Yüksek kan basıncı
- Glikoz intoleransı
- Düşük HDL (iyi) kolesterol
- Çok düşük dansiteli lipoprotein (VLDL) trigliseritlerde yükselme

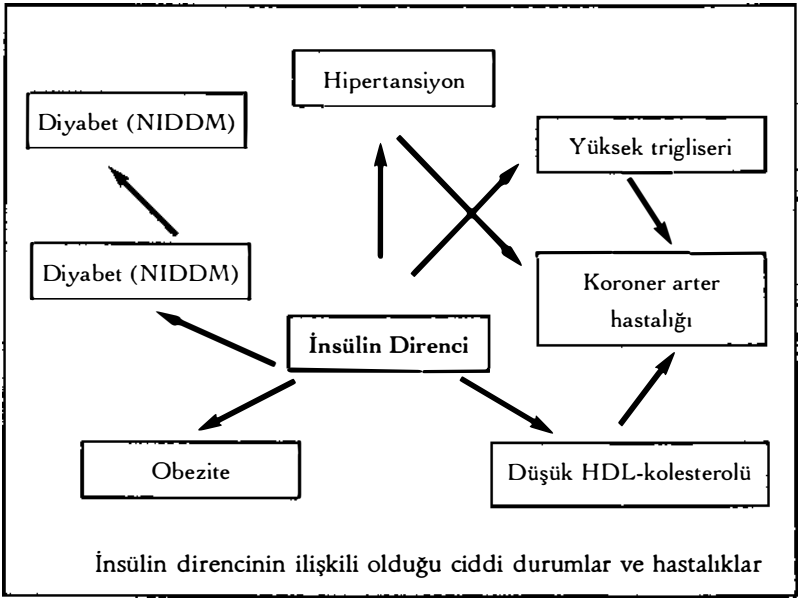
sülin direnciyle (açlık insülin tayiniyle direnç saptandı) başlayan 1000 kişi üzerindeki 80 yıllık bir çalışmada çalışmanın sonu genellikle kişilerde X-sendromuyla sonlandı.

Diğer çalışmada ebeveynlerinde yüksek kan basıncı olan çocukların onlarda ağırlık problemi ortaya çıkmadan veya yüksek kan basıncı oluşmadan önce insülin direnci belirtileri bulundu. Tekrar edilirse, insülin direnci sıradan bir etken olabilir.

X-Sendromlu kişilerin ölümcül hastalık riskleri yüksektir. Örnek; yüksek tansiyonlu, düşük HDL'li, yüksek LDL'li ve yüksek trigliseritli bir kişinin koroner arter hastalık kabulü fazladır. Yüksek insülinli bir kişi "erişkin diyabeti" (insüline bağımlı olmayan diabetes mellitus veya NIDDM, aynı zamanda Tip II diyabet olarak da bilinir) geliştirmesi daha olasıdır. Böylece, kas hücrelerinin normal insüline cevabındaki yetersizlik karışık metabolik bozuklukla ilişkilidir, bu da yaşamı tehdit eden hastalık riskini artırır.

İnsülin Direncini Tetikleyebilen Yiyecekler

İnsülin direnciniz olsun veya olmasın birçok koşul altında bunun genleriniz tarafından etkilendiği bir gerçektir. Ailenin ya-
lan üyelerinde şişman, hipertansiyonlu, koroner arter hastalıklı veya diyabetli varsa bu bozukluğun sizde gelişmesi olasıdır ancak siz bu riski yediklerinizle artırıp veya azaltabilirsiniz.



Sorun yaratan bu bozukluğun değişip artmasında üç tane ispatlanmış yol vardır: 1) Rafine karbonhidratlardan zengin diyet tüketmek; 2) W-3 yağ asitlerinden az, w-6 yağ asitlerini çok içeren diyet almak; 3) Doymuş ve trans yağ asitlerinden zengin yiyecekleri seçmek. Birleşik Devletlerde yaşamak bu üç duruma sahip olmaktır. Bu ülkedeki milyonlarca insan şekerleme, pasta, doughnut, soda, beyaz pirinç ve beyaz un gibi bol miktarda rafine karbonhidrat yiyor. Üstelik diyetleri w-6: w-3 oranından yüksek çünkü çok az yağlı veya koyu yeşil renkli sebze tüketiyor ayrıca pişirmelerde ve salata soslarında w-6 yağlarını kullanıyor. Tedarik etme kolaylığından ve güvenden dolayı yüksek miktarda trans yağ asitleri ve doymuş yağlar yeniyor. Mevcut yiyecek sağlama sistemi insülin direncini zorluyor, genetik olarak yatkınlığınız varsa bu daha da artıyor. [ÇN: Ülkemizde erkeklerde şişmanlık oranı % 17, kadınlarda ise % 40 civarındadır. Gün geçtikçe hazır ve ayaküstü yiyecek tüketimi artmaktadır. W-6 yağ tüketimi w-3 yağ tüketiminin önünde gitmekte,

*çünkü ayçiçeği, soya, mısırözü yağı kullanımları özellikle kı-
zartmalarda yaygındır. Başta ekmek olmak üzere hamur iş-
leri tüketimi de çoktur. Bütün bu koşulların insülin direnci
için hazırlayıcı etkenler olduğu görülmektedir.]*

Rafine Karbonhidratlar ve İnsülin Direnci

İnsülin direncine yol açan basit şekerlerin ve rafine kar-
bonhidratların buna yol açma nedeni bu yiyeceklerin “yük-
sek-glisemik indeksi” göstermeleridir. Bunun anlamı kan şe-

Yaygın Yiyeceklerin Glisemik İndeksi

“Yüksek glisemik indeksi olan” yiyecekler aniden kan glikoz düzeyini yükseltirler. Bu yiyeceklerin genellikle posaları azdır ve kolayca sindirilir-
ler. “Düşük glisemik indeksli” yiyecekler şekeri kan dolaşımına çok daha
yavaş salarlar, şeker düzeyinizin dengede kalmasına yardım ederler.

Yüksek Glisemik Karbonhidratlar

- Yumuşak içecekler
- Beyaz pirinç
- Bal, reçel, glikoz
- Kızarmış patates
- Her çeşit pişmiş patates
- Az posalı, şekerli kahvaltılık tahıllar
- Krakerler
- Darı
- Mısır ve gevreği
- Pirinç ve buğday gevreği
- Muz
- Kuru üzüm
- Portakal suyu
- Mısır cipsi

Düşük Glisemik Karbonhidratlar

- Mayalı ekmek
- Kurubaklagiller-mercimek,
nohut, kuru ve soya ve diğer
fasulyeler, bezelye
- Arpa
- Tam tahıl unlu ekmek, çavdar
ekmeği
- Bol posalı, tam tahıllar
- Proteinden zengin hamur işleri
- Portakal
- Yerfıstığı
- Kırık bezelye
- Süt, yoğurt
- Früktoz, laktoz
- Elma
- Kayısı
- Bulgur, esmer pirinç

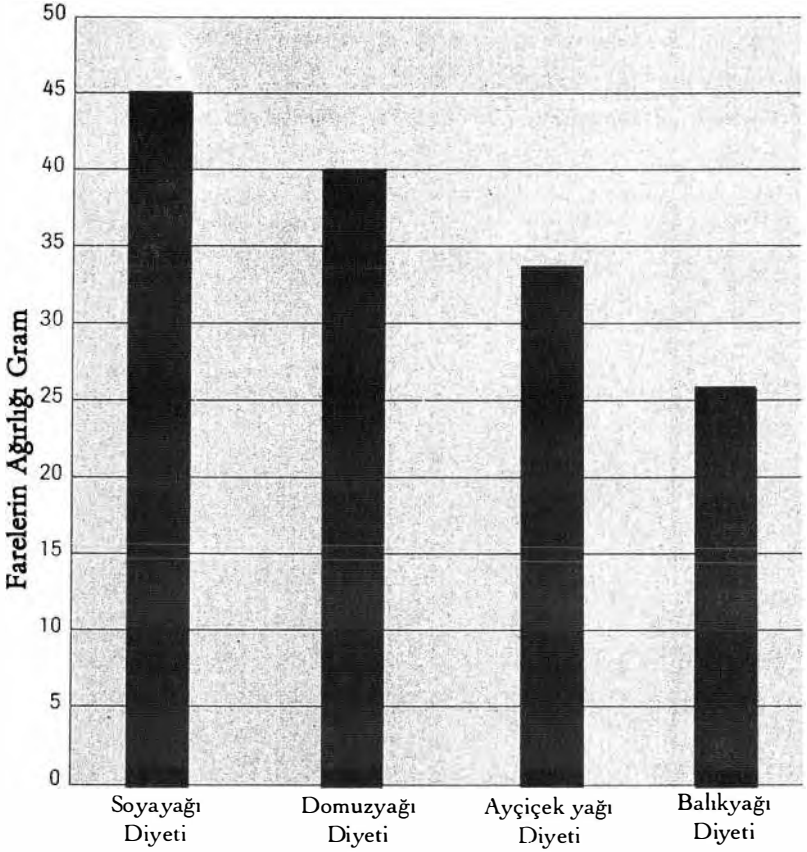
kerinizin aniden çok yükselmesine neden olmaları, pankreasınızı insülin salımı için zorlaması demektir. Siz ısrarla bu tip diyet yemeye devam ederseniz pankreasınız daha fazla ve daha fazla insülin pompalayacaktır. Zaman içinde hormona aralıksız yapılan talep bezi yoracak, tepe noktaya varınca erişkin diyabeti oluşacak—özellikle genetik olarak yatkın kişilerde. 1997'deki bir araştırmada; şekerden zengin, düşük posa içeren karbonhidratlı diyet tüketen kadınlarda rafine yiyecekleri az tüketenlere göre diyabet gelişme olasılığının iki kat daha fazla olduğu bulundu.

Elzem Yağ Asitlerinin Dengesizliği ve İnsülin Direnci

W-3 yağ asitlerinden az ve w-6 yağ asitlerinden zengin diyet tüketen kişi insülin direnci gelişimine yardımcı olur. Laboratuvar hayvanları yüksek doymuş yağ asitleriyle veya w-6 yağlarıyla beslendiklerinde insülin direnci geliştirirler. Onların diyetleri w-3 yağ asitleriyle desteklendiğinde hatta diğer yağları yemeye devam etmeleri halinde bile metabolizmaları normale dönüyor. Aynı uygulamayla hayvanlar obez olabiliyorlar. Örnek; diyabete ve obeziteye meyilli fareler çeşitli yüksek yağlı diyetlerle uyarılıyor, şişman olanlar w-6 yağ asitleri veya doymuş yağlarla, zayıf olanlar da w-3 yağ asitleriyle besleniyor. Çalışmayı şekil açıklıyor, soya yağı ve balık yağı diyetleriyle beslenen farelerin ağırlık farkları insandaki 100 ve 70 kg arasındaki ağırlık farkı gibi büyük bir farktı. Her iki diyetin kalorisi ve yağ yüzdesi eşitti.

İstemedi den Amerikalılar benzer durumdalar. Omega-3 yağ asitlerinden düşük, w-6 yağ asitlerinden yüksek tipik batı diyeti, şişmanlığa neden olabilecek yemek tarifeleri ve kemiricilerdeki insülin direnci. Aynı etki bizde de ortaya çıkmış gibi görünüyor. Avustralyalı araştırmacı Leonard A. Storlien,

Farelerde Vücut Ağırlığını Etkileyen Yağ Tipi



Şekil 7.1: Diyetteki Yağ tipi Farelerde Vücut Ağırlığını Etkiliyor

Bu çalışmada fareler aynı miktarda yağ ve kalori almalarına karşın dramatik şekilde farklı ağırlıkları oldu.

kas hücreleri düşük w-3 yağ asitleri (özellikle DHA), yüksek w-6 içeren insanların insülin direncine ve şişmanlığa daha yatkın olduğunu buldu. Dengesizliğin artması ise, daha fazla ağırlık ve daha ciddi metabolik problemlerdir.

Amerikalılar bu araştırmada sadece kobay değillerdir. Geçenlerdeki bir rapora göre İsraililerin daha az kalori almalarına ve daha az yağ yemelerine karşın, İsraili Yahudilerdeki

Diyabet Risk Etkenleri ve Uyarı Belirtileri

Bileşik Devletlerde taranan 16 milyon diyabetli kişinin yarısı diyabetli olduklarını bilmiyordu. Aşağıda diyabetin yaygın semptomları ve risk etkenleri veriliyor.

- Normalden fazla susama
- Sık sık idrara çıkma
- Yorgunluk
- Açıklanamayan ağırlık kaybı
- Vücut Kütle Göstergesinin 27'den fazla olması
- Bel-kalça oranının 0.8'den fazla olması
- Kas krampları, özellikle baldırdakiler
- Uyuşukluk, aama-sızlama veya parmakların, ayak başparmağın yanması
- Sık sık idrar yolları, vajina, deri, ağız ve solunum sistemi enfeksiyonları
- Açlık kan glikoz düzeyinin 126 mg/dl üstünde olması
- Ailede diyabet bulunması
- İleri yaş

şişmanlık ve diyabet oranı Amerikalılardan daha fazla olduğu bildirildi. Bu durum "Yahudi paradoksu" olarak adlandırılır. Yüksek w-6 yağ asitlerine güvenmenin bir hata olduğu gittikçe büyüyen şaşkınlık yaratıyor. Bu insanlar dünyadaki diğer insanlardan daha fazla linoleik asit tüketiyor—Amerikalılardan % 8, çoğu Avrupalından % 10-12 fazla. W-6 yağ asidindeki bu baskınlık onların kalp sağlık problemlerinin nedeni olabilir.

Daha önce değinildiği gibi, insülin direncinin oluşup, oluşmamasında başlıca etken genetikdir. Bu Pima-Arizona Kızılderililerinde çok açıktır. Doğal Amerikalı olan bunlar tıp komisyonunun dikkatini çekti, çünkü onlarda Avrupalı Amerikalıların atalarından yirmi kere daha fazla insülin direnci, obezite ve diyabet vardı. Onların diyetleri ise bu bozuklukları olma-

yanlardan çok az farklıydı, bu durum diyetten değil, genetik etkinlikten dolayındı. Genetiğin nasıl etkileyebileceği hakkında Storlien'in bir teorisi vardı. O Arizona Kızılderililerinin kas hücrelerinde beklenilenden % 40 daha az DHA buldu. Bu halkta, hücre membranlarının doğrudan DHA alımını engelleyen genetik bir bozukluk olabileceğini gösteriyor.

İnsülin Direncini DHA Nasıl Etkiler?

Hücre membranlarındaki doymamış yağ asit yüzdesi ne kadar yüksek olursa (çift bağı çok olanlar) onlar o kadar akıcı hale gelirler. Altı çift bağı DHA diğer yağ asitlerinden en fazla doymamış olandır ve sonuç hücre membranları daha akıcıdır. Akıcı membranlarda daha fazla insülin reseptörü ve daha fazla reseptör cevabı vardır, sonuç insülin hassasiyetinin artmasıdır.

Trans Yağ Asitleri İnsülin Direncini ve Obeziteyi Uyarır

Yüksek miktarda trans yağ asitlerinin yenmesi insülin direncini daha yaralayıcı yapabilen üçüncü diyet etkenidir. Bildiğiniz gibi margarin trans yağ asitlerinden zengindir—özellikle katı olanlar. (Margarinlerin yapısı yüksek oranda trans yağ asitleridir.) Bir çalışmada, haftada dört veya daha fazla margarin yiyen kadınlarda X-sendromunun üç etkeninin; düşük HDL kolesterol, yüksek toplam kolesterol ve yüksek trigliserit, normal riskten daha fazla olduğu bulundu. Onların vücut ağırlık ortalamaları diğer tip yağ kullananlardan fazla yiyecek almasalar da veya aktiviteleri aynı olsa da 2,5 kg daha fazlaydı. Aynı durum sıçanlarda da gözlemlendi. Sıçanlar yüksek trans yağ asitleriyle beslendiklerinde daha büyük yağ hücreleri geliştirdiler. Büyük yağ hücrelerinde daha az insülin reseptörü vardır ve daha fazla yağ depolayabilirler, sayılarının artması obezite olasılığıdır.

Trans Yağ Asitleri ve İnsülin Direnci Arasındaki İlişki

Trans yağ asitleri normal yağ asit metabolizmasını hücre membranlarındaki elzem yağ asitlerini sıkıştırıp çıkararak ve kısa zincirli yağ asitlerini (LNA gibi) uzun zincirli yağ asitlerine (DHA gibi) çevirerek bozarlar. Sonunda; membranlarda daha az uzun zincirli yağ asitleri kalır. Bu membranları daha az akışkan yapar, insülin reseptör duyarlılığını sayısını azaltır.

Omega Diyet İnsülin Duyarlılığınızı Arttırıyor

Şimdi, w-3 yağ asitlerinden zengin diyet alımının hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da insülin direncinin önlenmesine yardımcı olacağını biliyoruz. 1997'deki bir çalışma X-sendromu tanısı konmuş elli beş kişiye "kötü" yağdan düşük, balık yağından yüksek diyet düzenlendi. Bir yıl sonra, laboratuvar testleri insülin direncinin azaldığını gösterdi. Onların ağırlıkları, kan basınçları ve trigliserit düzeyleri düştü.

Bununla beraber *Omega Diyeti* diye tanımlanan hatta daha etkili diyet geçenlerde Storlien ve meslektaşları tarafından test edildi. (Bu kitapta diyet programında tanımlandığı gibi deney diyeti az doymuş yağlı, az trans yağlı ve w-6 yağ asitli, oldukça yüksek tekli doymamış yağlı ve w-3 yağ asitli olup toplam % 35 yağ içeriyordu. W-6: W-3 yağ asit oranı 4:1 idi). Diyabetli kırk sekiz kişi ya bu deneysel diyet ya da düşük yağlı, yüksek karbonhidratlı diyetle kondu. Bir yıl sonra iki grup arasındaki sağlık farkı inanılmazdı. Düşük yağlı, yüksek karbonhidratlı diyet alan hastaların durumu iyiye değil, daha kötüye gitti, onların açlık kan glikoz düzeyleri yükseldi ve insüline hassasiyetleri azaldı. Deney diyeti

alan hastaların durumları sınırı aşacak şekilde düzeldi; insüline karşı daha duyarlı oldular, açlık glikoz ve trigliseritleri düzeyleri oldukça pozitif oldu. Yeni diyet X-sendromuyla bağlantılı metabolik problemlerin hepsi geriledi.

Omega Diyetini bir kere daha ispatlayan Storlien çalışması hastalıklara karşı oldukça koruyucudur. Diyetiniz sağlıklı oranda yağ asitleri içerdiğinde daha normal metabolizmanız olacak ve X-sendromu, obezite ve diyabet riskiniz düşecek.

X-Sendromunun Belirtileri	Az Yağlı - bol Karbonhidratlı Diyet	Orta Miktarda Kanela Yağlı Diyet W-6: W-3 Oranı 4:1
Hipertansiyon	Değişme Yok 	Azalma 
İnsülin hassasiyeti	Azalma 	Artma 
Açlık Glikoz Düzeyi	Artma 	Azalma 
Trigliserit	Artma 	Azalma 
HDL-Kolesterol	Azalma 	Artma 

BÖLÜM ÖZETİ

- İnsülinin başlıca işlevi kan şeker düzeyinin düzenlenmesine yardım etmektir.
- Normal düzeydeki insülin beklendiği gibi glikoz düzeyini düşürmediğinde kişide "insülin direnci" vardır. Şişman, hipertansif veya diyabetik insanlar bu metabolik bozukluğa daha yatkındırlar. Böyle problemleri olmayan erişkinlerin yaklaşık % 25'inde bu riski bulunmaktadır.
- İster insülin direnciniz olsun veya olmasın genetik önemli bir etkindir.
- İnsülin direnci genellikle sağlık problemleriyle ilişkilidir, bunlar; yüksek insülin düzeyi, yüksek kan şekeri, yüksek kan basıncı, düşük HDL (iyi) kolesterol ve yüksek trigliserit'tir. Kişide bu ipuçları varsa "X-sendromu" vardır. İnsülin direnci olsun veya olmasın X-sendromu nedenleri bilinmiyor ama genellikle o öncüdür.
- X-sendromlu kişide obezite, diyabet veya koroner arter hastalığı riski artar.
- Ne yerseniz insülin direnci artar veya azalır. Riski artıran diyet; 1) Fazla şeker ve rafine karbonhidratlar, 2) yüksek w-6:w-3 yağ asit oranları ve/veya 3) Oldukça Yüksek miktarda trans yağ asitleri. Tipik batı diyetinde bu üç etken de bulunmaktadır.
- *Omega Diyeti*, insülin duyarlılığını geliştirdiği ispatlanan ve X-sendromuyla ilişkili koşulların çoğunun ciddiyetini azaltan yağ oranını ve türleri içerir.

* SEKİZ *

ZİHİNSEL SAĞLIK İÇİN YİYECEK

Diyet Yağları Zekâ, Zihinsel Bozukluk ve Moral Arasındaki Sürpriz İlişki

Yağlar hakkındaki ilgi çeken en önemli yeni keşiflerden biri ayrılmaz bir parçanız olan zihninizle bağlantılı olanıdır. Sandviçe koyduğunuz bir çeşit mayonez ve salatanızdaki sosun tipi sizin huyunuzu, stres düzeyinizi, etkinizi, karşınızdakilere duygularınızı—hatta öğrenme becerinizi etkileyebilir.

Yağın zihnimize-zekâmıza ve huyumuza ön etkisinin nedenlerinden biri beyin büyük bir kısmının yağdan oluşmasıdır. Katı maddenin % 50-60'ı yağdır, “et kafalı” terimini yapan insan fizyolojisi anlayışıdır. Üstelik beynimizdeki yağ “depo” cinsi yağ değildir, sizin vücudunuzu, kalçanızı saran tür açlığa karşıdır, fakat hücre membranlarını oluşturan “yapısal” yağ hücre işlevlerinde yaşamsal rol oynar.

Beyindeki diğer yegâne özellik sinirlerdir, kimyasal iletileri taşıyan hücreler inanılmaz derecede w-3 yağ asitlerinden zengindir. Nöronlarınızda kırmızı kan hücrelerinizden daha fazla miktarda DHA vardır. DHA ve w-3 yağ asitlerinden yetersiz tipik batı diyeti yerseniz, beyindeki kritik komponentler azalır, bu öğrenme ve hatırlama becerinizi bozabilir. Zekâ ve yağ arasındaki ilişkiyi gösteren ilk hay-

van çalışmalarının biri 1975'te yayınlandı. Bu deneyde bir grup sıçana w-6 yağ asidinden zengin aspur yağlı diyet verildi. Bu diyetin, w-3 yağ asitleri çok düşüktü. Diğer grup yüksek miktarda LNA içeren diyetle kondu. Basit labirent testi yapıldığında aspur yağlı diyetteki sıçanlar test zamanının zamanının ancak % 60'ında doğru yolu buldular, yeterli w-3 yağ asitleri alanlarla ise % 90 oranında başarılıydı.

Araştırmacıların ikinci grubu tarafından yaşama veya ölüm sonucu için potansiyel test yürütüldü. Fare kolonisi iki gruba ayrıldı, bunlar ya yüksek ya da düşük w-3 yağ asitli diyetle kondular. Deneme sırasında fareler su dolu tankların içindeki güvenli, suyun yüzünde ufak bir platformu olan, bu tanklara kondular. Araştırmacılar deneyin başlangıcında, ne kadar zamanda farelerin tank içindeki bu platforma erişebilecekleri zamanı tuttular, sonra takip eden günlerde test tekrar edildi. Sonuçta; w-3'ten zengin diyet alan fareler platforma bu besinden düşük alanlardan daha kısa zamanda eriştiler. Örnek; ikinci günde w-3'ten zengin diyetteki fareler ortalama 42 saniyede, yetersiz olanlar ise 81 saniyede platforma güvenle eriştiler.

Beyin Yiyeceği

Omega-3 yağ asitleri öğrenmeye ve hatırlamaya yardımcı mıdır? Çocuk yuvaları delilleri öyle olabileceğini öneriyor. İnsan sütü DHA içerir, ancak bebek mamalarında bu yoktur. (Bileşik Devletler bebek maması üreticileri ürünlerine DHA eklenmesini henüz talep etmiyorlar). *[ÇN: Ülkemizdeki bazı mamalarda w-3 yağ asitleri bulunmaktadır, ancak hiçbir mama anne sütünün üstünlüğünü sağlayamamaktadır]* Sonuç olarak, anne sütüyle beslenen bebeklerin beyinlerinde, retinalarında biberonla beslenenlere göre daha fazla DHA bulunuyor. Anne sütü alan bebekler mamayla beslenenlere göre görme duyarlılığı daha iyi oluyor ve yıllar son-

ra okuma test standardında, görsel ifadede, cümle kurmada, sözlü olmayan ifadelerde ve matematikte daha yüksek puan alıyorlar. Anne sütü alan bebeklerin süper performansları herhangi bir etkenden ileri gelebilir, ancak anne sütü veren kadınların sosyo-ekonomik düzeyinin daha yüksek olması da diğer önemli etkindir. [ÇN: *Ülkemizde sosyoekonomik düzeyi standart altındaki kadınlarımız çocuklarını uzun süre emzirmektedirler, çalışan kadınlarımız için halen güçlük bulunmaktadır.*] Bununla beraber dikkatli çalışmalar kavramanın gelişiminde DHA'nın rol oynadığını gösteriyor. Araştırmacı Ricardo Uauy üç grup bebeğin; anne sütü alan, standart bebek mamasıyla beslenen (w-3 eksik), ve aynı mamaya balık yağı eklenenle beslenenlerin görme ve beyin işlevini karşılaştırdı. Uygulanan test "görmeyi hissettirme potansiyeli-visual evoked potential" idi, bu yol beynin video monitöründe oynatılan siyah-beyaz örneklerin değişme sırasına beynin cevabıydı. O, standart mama ile beslenenlerin önemli derecede düşük puan alırken, anne sütü alan bebeklerin ve balık yağı ile zenginleştirilmiş mama alanların aynı puanı aldığını buldu.

Sadece birkaç ay w-3 desteği verilen prematüre bebekler, bir yıl sonra uygulanan zekâ testlerinde daha iyi performans gösteriyorlar. Tennessee Üniversitesi, Pediatri bölümünde yürütülen bir çalışmada, erken zamanlı bebeklere ya standart bebek maması ya da DHA ile zenginleştirilmiş mama verildi. İki ay sonra bütün bebekler standart (DHA-yetersiz) bebek mamasıyla beslendi. Bir yıl sonra bebeklere "Bebek Zekâ Fagan Testi" uygulandı. DHA verilen bebeklerin, standart mama ile beslenenlerden bilgileri daha hızlı işlediği görüldü. Araştırmacılar, "çünkü destek iki ayda durduruldu ve etkisi 12 ay sürdü, bu çalışma DHA desteğinin oldukça kısa zamanlı demonstrasyonudur, görme dikkati üzerine daha sonra önemli etkileri görülebileceğini" not ettiler.

Okul çocuklarının verileri hakkında bazı entrikalar da var. Yakın zamanda, Purdue Üniversitesi'nden araştırmacılar yaşları 6-12 yıl arasındaki yüz çocuğun elzem yağ asitlerini

Zekâ ve Anne Sütü

Bebek ne kadar uzun süre anne sütüyle beslenirse o kadar çok DHA beyinde birikir. Çalışmalar, en az dört ay anne sütüyle beslenen bebeklerin görme testi skorları bebeklik devresince anne sütüyle beslenen bebekler kadar görme değerlerinin iyi olduğunu gösteriyor. Bebeklerin kısa sürede olsa bakımevi-yuvada kalmaları değerleri düşürüyor. Bir grup araştırmacıya göre "veri en az yaşamın ilk dört ayı için anne sütünün (w-3 yağ asitleri) desteğinin devamının gerektiğini gösteriyor."

ölçtüler. En yüksek w-3 yağ asidi olan çocuklar en az öğrenme problemi olanlardı. Yeni bir bulgu, w-3 desteği kullanmanın erişkinlerde de zeka becerisini değiştirebileceğidir. "p300" diye adlandırılan bazı tip beyin dalgaları öğrenme ve hatırlamayla ilişkilidir. Ne kadar iletim hızı fazlaysa beyin işlevi o kadar etkilidir. Yaşla hızın değişmesi ve bunaması olan (demanslı) insanlarda yavaşlama dikkate değerdir. Eğer w-3 yağ asitleri özellikle beyin bu işlevini etkiliyorsa, yirmi altı normal gönüllüye elektrot takıldı ve onların p300 hızını ölçmek için test uygulandı. Testin hemen arkasından onlara DHA veya EPA (iki w-3 yağ asidi) desteği yapıldı. İki saat sonra beyin dalgaları bir kere daha ölçüldü. Bu sefer, p300 hızı DHA alanlarda önemli derecede süratliydi. Araştırmacılar "DHA sağlıklı kişilerde beyin işlevlerini geliştirebileceği heyecan verici bir ilaç" dediler.

Diyetinizi DHA ile desteklemek (başlıca balık yağı) demans riskinizi azaltabilir. Tufts Üniversitesi'nden Ernst Schaefer 65 yaşınızda kanınızdaki DHA miktarının sizin ileri yaşlarda bunayıp bunamayacağınızı olasılıkla gösterebileceğini buldu. Schaefer 1137 sağlıklı yaşlının plazmasında DHA miktarını tayin etti.

Takip eden dokuz yıl sonra 64 kişide demans gelişti. Ça-

lişmanın başında düşük DHA'sı olanlarda % 160 oranında bunama değişikliği görüldü. Schafer'in bulguları ilk elli bir yaşlı kişide yapılan Hollanda çalışmasını destekliyor. Bu ça-

Omega-3 Yağ Asitleri ve Öğrenme Arasındaki İlişki

Yeni bir teori w-3 yağ asitlerinin öğrenme becerisini nasıl etkilediğini açıklamak için önerildi. Öğrenme ve hatırlama işlevi içine bir sinir ucundan diğerine çeşitli kimyasal iletişim girer. Bu kimyasallar "sinaptik düğüm" denilen ufak paketlerde depolanır. Sinir ucundaki sinaptik düğüm ne kadar çoksa, o kadar çok kimyasal iletilebilecektir.

Öğrenme becerisinin bir çalışmada, sıçanlara w-3 yağ asitlerinden yetersiz veya tam besleyici-yeterli diyet verildi. Başlangıçta, iki grup hayvanın snaptik düğüm sayıları aynıydı. Uzun öğrenme programından bir ay sonra w-3'den zengin diyet alan sıçanlarda sinir uçlarındaki snaptik düğüm ve test beceri puanları kayda değer miktarda arttı. Bu çalışma, diyetinizdeki w-3 yağ asit miktarıyla nöronlarınızdaki snaptik düğüm sayısı ve öğrenme beceriniz arasında doğru bağlantı olabileceğini öneriyor.

lişmada, araştırmacılar, diyetleri w-6'dan zengin olanların demans olasılığı yüksek bulurken, çok balık yiyen erkeklerin bunama olasılığının düşük olduğu buldular. Demans hastalarına w-3 desteği verilmesi mental durumlarını iyileştirir mi? Belki evet. Japonya'da yürütülen bir çalışmada açık demans belirtileri olan on sekiz yaşlı hastaya (yaşları 57-94 olan), altı ay boyunca her gün 700-1400 mg DHA verildi. Beyne kan akımı yetersiz olan (serebro-vasküler demans) tipik demanslı % 70'i önemli derecede gelişme gösterdi. Bu arada Alzheimer'li hastalar "oldukça iyileşti". Alzheimer'li hastalarda cevap orta derecede olmasına karşın araştırmacılar geniş yelpazedeki semptomların, moral, yürüyüş, konuş-

mayı takip ve devam dahil olmak üzere iyileştiğini söylediler. Araştırma grubu "bu sonuçların DHA'dan zengin yağların kalp-damar sorunlarını ve Alzheimer demansını önleyip, gelişme sağlayacağı için faydalıdır," dediler.

Diyetiniz Sizi Depresif Yapıyor mu?

NIH'ten iki araştırmacı Joseph Hibbeln ve Norman Salem EFA'lar ve depresyon arasındaki bağlantıyı bulmak için yıllarını harcadılar. Onların araştırmasını harekete geçiren bir bulgu çok fazla balık yiyen kişilerde depresyonun az olduğuydu. Örnek; Japonya'da, Tayvan'da ve Hong Kong'da balık tüketimi yüksektir ve depresyon oranı düşüktür. Japonlar göze çarpan örnektir. Geleneksel Japon diyeti, Amerikan diyetinden on beş kere daha fazla w-3 yağ asidi içerir. Dikkatli çalışmalar Amerikalıların depresyon oranından Japonların yirmide bir az olduğunu gösteriyor. Fark diğer kuşaklar arasında daha çarpıcıdır. Yaklaşık yaşlı Amerikalıların % 44'ünde depresyon semptomları vardır, Japonların yaşlılarında ise bu oran sadece % 2'dir. Japonya'daki çok düşük depresyon oranı balıkçı kasabalarında bulunur. 1995'de bir psikiyatrik grup Japonya'daki hepsi yaşlı olan ve henüz hiçbirinde klinik depresyon bulgusu olmayan bir balıkçı topluluğu ile görüştü.

Diyetteki EFA dengesinin depresyonun ciddiyetini etkilediği görünüyor. Kan w-6 düzeyleri oldukça yüksek ve w-3 yağ asitleri düşük olan Avustralyalı zihinsel hastaların bu oranları dengeli olanlardan daha fazla ciddi depresyona meyilli oldukları bulundu.

Hibbeln ve Salem Birleşik Devletlerdeki epidemi depresyonunun diyetteki artan dengesizlikle ilişkili olabileceğini ileri sürdüler. Geçen elli yılda, Amerikalılar çok fazla w-6 yağ asitleri yerken w-3 yağ asitlerini az tüketmeye başladılar. Bu zaman içinde, depresyon oranı gittikçe arttı. 1945 yılından sonra doğanlar, 1934 yılından önce doğanlardan yir-

mi kere daha fazla depresyona yatkınlar.

Üstelik depresyon genç yaşta geliyor. Yaklaşık 500.000 okul çocuğu anti-depresan kullanıyor. Ergenlik yıllarındaki bu yüksek depresyon oranı trajik olarak intihara veya intihar girişimine dönüşüyor. Ergenlik intihar oranı 1960 yılından beri üç kat arttı, adölesanlar arasında ölüm nedenleri arasında üçüncü sırayı alıyor.

Balık Ye Mutlu Ol

Hibbeln ve meslektaşları, w-3 desteğinin depresyonu hafifletip hafifletmediğini bulmak için şimdi bir araştırma yürütüyorlar. Bir grup depressif hastaya plaseboyı veya 2 gram DHA'yı her gün veriliyorlar. Araştırma süresince onların moralleri ve serotonin değer değişiklikleri yakından takip ediliyor. (Serotonin "iyi hissetmeyi sağlayan" bir nörotransmitterdir, Prozac ve Zoloft gibi antidepresan.) *[ÇN: Serotonin; triptofan denilen elzem bir amino asitten vücutta sentezlenir, sinir iletileri için gerekli maddedir.]*

Bu ve diğer çalışmaların sonunu beklerken, w-3 yağ asitleriyle hastaları tedavi eden doktorların ve 300 yıl önce uygulama yapan Robert Burdan adlı doktor da dahil olmak üzere elde ettiklerine bakalım. Burdon'un standart depresyon tedavisi hastalara düşük yağlı fakat balık yağından zengin sıradan diyet uygulamaktı. Hasta ciddi depresif olduğunda iki hafta inek beyini yemesini önerirdi. İnek beyini, DHA'dan zengin bir kaynaktır.

İtalya'da araştırmacılar, depresif hastaları yıllardır geleceksel inek beyninden elde edilen "fosfatidilserin" adlı maddeyle-ekstrak tedaviyi sürdürüyorlar. *[ÇN: Fosfatidilserin, hemen hemen her çeşit sakatatta bulunur; özellikle beyin iyi bir kaynaktır, fosfolipit, beyin yapısının ana maddelerinden biridir.]* Pilot bir çalışmada, on yaşlı depresif kadına otuz gün bu ekstrak verildi. Çalışmanın sonunda kadınlar daha

az depresif, daha fazla sosyal, daha az endişeli, daha az irite oldular ve uzun dönem içersinde hatırlama test skorları yükseldi. Salem, bu yeni antidepresanın aktif maddesinin DHA olduğunu öneriyor. Fosfotidil kolinin ağırlığının % 40'nı DHA oluşturuyor, diyor. "İtalyan çalışmalarında w-3 yağ asitlerinin morali yükselttiği testleri gerçek olabilir."

Omega-3 yağ asidiyle hastayı tedavi eden ilk Amerikan hekimi Donald O. Rudin'dir, Doğu Pensilvanya Psikiyatrik Enstitüsünde Moleküler Biyoloji Departmanı önceki direktörüdür. 1980'lerin ilk yarısında mental bozukluğu olan 44 hastaya keten tohumu yağı veren bir deneme planladı. (Keten tohumunda LNA düzeyi yüksek). Doz günde iki kez altı çay kaşığı idi. İnanılmaz, desteği aldıktan sonra iki saat içinde bazı hastaların "moralleri yükseldiğini ve depresif hallerinin kalktığını" rapor etti. Onun kronik depresif hastalarından birinin sadece birkaç gün içinde morali değişti. Onda, "günde altı çay kaşığı (ketentohumu yağı) başladıktan üç gün sonra fiziksel enerjisinin arttığı ve inanılmaz coşkunluk hissi" ortaya çıktı. Bayan hasta "keten tohumu yağı almak bana gerçekten coşku hissi verdi, yaşadığımı anladım" dedi. Altı ile sekiz hafta içinde onun hastalarının çoğu daha iyi uyumaya başladılar, daha fazla enerjileri oldu, daha az endişeli ve depresiftiler. Suplemanı w-6 yağ asitlerine çevirdiği zaman veya vermeyi tamamen kestiğinde, semptomlar geri geldi. Rudin keten tohumu yağının bazı hastaların moralini yükseltici etkisi olduğunu, fazla dozunun bazı hastaları manik yaptığını, bulutlarda uçma hissi, uykusuzluk, görkem hissi yarattığını buldu. Dozu kesmek ise onları yeryüzüne tekrar güvenle geri getirdi.

Bunlar ilgi uyandıran vaka tanımlarıdır fakat onlar bilimsel kanıt olarak kabul edilmezler. Hibbeln w-3 yağ asitlerinin depresyonu gerçekten hafifletebileceğinin mantıklı değişme olduğuna inanıyor. O. insanları hemen sonuç çıkartmaya başlamamaları için uyarıyor."Bir hekim olarak ben kimseye mental bozukluğu tedavi etmesi için w-3 almasını öneremem. Onun etkisi hakkında yeterli deneme yapılmadı. Önermeye delil çok uzak ve karıştııcı ve sonuçtan uzak.

Onu almanın bir zararı yok—sadece yulaf kepeği gibi. Herkes sürüye atlar, önce biz gerçeğin ne olduğunu biliyoruz. Birkaç yıl içinde daha iyi bir karara varılacaktır.”

Bu alanda çalışan bütün araştırmacılar kendi diyetlerini w-3 yağ asitleriyle zenginleştirmeye adım attılar. “Ben çok balık yiyorum” diye rapor ediyor.

Alkolizm

Alkolizm ve depresyon el ele gider. Alkoliklerin % 16-50’si depresyondan muzdariptir ve kronik çok içicilerde oran % 70’e tırmanır. Kafayı çekmekle kötü moral arasındaki ilişki önemlidir, alkol DHA’nın beyinden çeken birkaç maddeden biridir. “Beyniniz istemeden DHA’nın kaybına karşı koyar—NIH’den Saleme göre.” O inatla kalır, hatta siz diyetinizle almasanız bile. Sıçanları bir yıl gibi uzun süre –hayatlarının hemen hemen yarısı kadar– düşük yağlı diyetle koyduk ve tayin edilen beyin DHA düzeyleri deney başında ve deney sonunda aynıydı.” Onlara tek bir alkollü içki verildiğinde birkaç saat içinde beyin DHA’larının çekildiği saptandı. Kediler için de bu gerçektir. “Kedilere bir günde az alkollü içki verdik ve onlar beyinlerinden ve retinalarından önemli miktarda DHA kaybettiler.” Diğer deney rhesus maymunlarına üç yıl istedikleri kadar alkol verildi. Maymunlar insanlardan daha fazla içkiden kaçınmalarına karşın beyinlerinden DHA kaybı oldu.

EFA’larla çalışan araştırmacı Salem diyetini değiştirmeye zorlandı. “Ben w-3 yağ asitleri alımımı arttırdım, balık ve kümes hayvanı seçerek, mümkün olduğu kadar w-6 yağ asitlerinden uzak duracağım. Örnek, mısırözü veya aspur yağı kullanmayacağım” diyor değişikliğin merkezi *Omega Diyeti*.

Doğum Sonrası Depresyon

Çocuk doğduktan hemen sonra kadınların normalden sekiz defa daha ciddi mental bozukluk riskleri olur. Risk iki yıl boyunca geçerlidir. Hormonal değişiklik ve ebeveyn stresi bunun iki olası nedenidir ve üçüncüsü ise w-3 yağ asitleri yetersizliği olabilir.

Omega-3 yağ asitleri doğmamış bebeğin beyin gelişimi için elzemdir—özellikle beynin büyüklüğünün üç katına ulaştığı hamileliğin son üç ayı için. Eğer anne diyetiyle yeterli miktarda bu besinleri alamazsa, fetus annenin dokularından, beyni dahil olmak üzere, onu alacaktır. Labarotuvan testleri yeni annelerin kan w-3 yağ asitlerinin normalin yarısı olduğunu gösteriyor. (Yıllar önce yaygın uygulama hamilelik sırasında kadınların morina balığı karaciğer yağı almalarıydı.) Bebeğini emziren annelerin DHA düzeyi daha da düşüktür çünkü onlar bebeğin gereksinimi olan w-3 yağ asitlerini karşılamaya devam ederler. Kadınlar doğumdan hemen sonra depolarını tekrar bu elzem besinle doldurmazlarsa, her bebekten sonra düzey daha ve daha düşecektir. Bazı insanlar niçin ilk çocuğun zekâ testlerinde daha yüksek derece aldığını sorarlar. Şimdiye kadar bu ailenin ilk çocukla çok ilgilenildiğine bağlanıyordu. Şimdi ileri sürülen büyük kavrama becerisinin cömertçe sağlanan maternal DHA olabileceğidir.

Veriler kimsenin w-3 yağ asitlerinin doğum sonrası depresyon riskini azaltabileceğini görmek için araştırma yürütmediğini gösteriyor. Bununla beraber, fetal gelişme için elzem olan bu besinlerin hamile kadına yeterli olanak sağlanmasını temin etme gereği yeterli nedendir. Mayo kliniğinden bir grup araştırmacı bir adım daha ileriye giderek gebe kalmadan önce kadınların diyetinin dengelenmesini öneriyor. "Jenerasyonlardan gelen mental alet (rahimde) gelişir ve desteğin başladığı zaman gebelikten öncedir. Normal bir beyin yetersiz w-3 yağ asitsiz yapamaz ve sinir sistemi bir kere oluştuktan sonra w-3 yağ asit yetersizliğini tamir etme şansı olmayabilir."

Yanlış Davranmıyorum

Omega-3 yağ asitlerinden kişi bir kere yetersiz büyüdüğünde “dikkat yetersizliği hiperaktivite bozukluğu” veya ADHD (dikkat yetersizliği bozukluğu veya ADD) geliştirme riski daha yüksektir. Her 100 okul çocuğundan beşinde ADHD tanısı bulunmakta, çocukluk davranış problemlerinin en sık rastlananını oluşturmaktadır. (Geçen yıllarda binlerce erişkine de bu bozukluk tanısı konuldu.) Hiperaktivite, sorumsuzluk, zor konsantre olan ve plansızlık semptomları arasındadır. ADHD’li çocuklar daima acele içindedirler “Sakinleş, dikkat et” ve “Davranmadan önce düşün.” Onlara sıkça söylenen ifadelerdir. Kabul edilen tedavi Ritalin gibi sakinleştirici ilaçların verilmesidir ancak bir gün yemekte birlik yemeleri önerilebilir.

Araştırmacılar yağ asitleri ve ADHD arasında bağlantıyı buldular ve ADHD tanısı konduğunda, ADHD’li çocukların hem EPA hem de DHA düzeyleri bozukluğu olmayanlara göre çok düşüktü. En fazla anormal davranışta bulunan çocuklar, en düşük DHA’sı olanlardı. Özellikle onlar hiperaktiviteye, sorumsuzluğa, endişeye, uykusuzluğa daha yatkınlardı ve uykuya dalma ve sabah kalkma dâhil olmak üzere uyku bozuklukları vardı. Omega-3 desteğinin rahatsız edici bu semptomları giderip gideremeyeceğini görmek için bir pilot çalışma Purdue Üniversitesinde yapılmaktadır.

Sorumsuzluk, Şiddet Hareketi

Omega-3 yağ asitleri yetersizliği anormal erişkin davranışlarıyla da ilişkilidir, sorumsuzluk ve agresiflik gibi. Cinayet işlemiş bir grubun kan testleri DHA düzeylerinin böyle bir davranışı olmayanlara göre düşük olduğu görülmüştür. Benzer durum primatlarda da tanımlandı. Omega-6 : Omega-3 yağ asitleri oranı (33:1) olan diyetle erkek maymunların bes-

lenmesi vurma, saldırma, itme ve ısırma ile sonuçlandı.

Şimdi, normal insanlara w-3 yağ asidi verilmesi günlük strese ileri gelen onların düşmanlık duygularını azaltabileceği delili var. Bir Japon araştırma grubu bir grup kolej öğrencisine plasebo veya w-3 suplemanı verdi. Çalışma stresin az olduğu yaz tatilinin ortasında başladı ve final sınavlarının telaşın çok olduğu devreye kadar devam etti. Sınav haftası sırasında plasebo alan öğrencilerin düşmanlık testindeki dereceleri yükseldi, w-3 suplemanı alanlar kötü karşıtlarına karşı iyi niyetli ve tevekküllü davrandılar.

Omega-3 suplemanları fiziksel nedenlerden ileri gelen mental stresi de hafifletebilirler. Hipertansiyonlu bir grup erkeğin kan basıncı takip cihazı takıldı ve sonra bireylere matematiksel ve sözlü stres testi verildi. Beklendiği gibi, bütün erkeklerin kan basınçları zihinsel zorlamaya aniden sıçrayarak cevap verdi. Bunu takip eden iki haftada erkeklere ya plasebo ya da keten tohumu yağı desteği her gün verildi (60 ml veya yaklaşık dört yemek kaşığı). Sürenin sonunda erkeklere test bir kez daha uygulandı. Bu sefer, keten tohumu yağı alanların kan basınçları dikkate değer derecede az yükseldi. Beklenmeyen bir avantaj trigliseritleri, toplam kolesterolleri ve LDL (kötü) kolesterolleri düştü ve HDL (iyi) kolesterolleri yükseldi.

Kötü Kalpli

Yıllar önce, "A-tipi" davranış -hırslılık, mükemmeliyetçilik, sabırsızlık, acelecilik ve düşmanlık- diye adlandırılan çok yaygın olduğu düşünülen bir kalp hastalığı vardı. Şimdi sadece düşmanlık -"tip H" davranış- ortak etken olduğuna inanılıyor. Yakın zamandaki bir çalışma, düşmanlık ölçütündeki değerleri yüksek tıp öğrencilerinin daha uysal sınıf arkadaşlarına göre elli yaş üzeri insanlarda daha erken ölme olasılığı yaklaşık olarak yedi kat daha fazla idi. Yaşam süreci farkı kalp krizi sıklığının artmasından dolayıydı.

Depresif insanlar kalp krizinden daha çok muzdariptirler. Hatta bir seri depresyon nöbeti geçiren kişinin normal riskten dört kere daha fazla riski vardır. Düşmanlık, depresyon ve koroner arter hastalığı arasındaki ilişkiyi açıklamak için girişimde bulunan bazı araştırmacılar problemin başlıca kaynağının depresyon veya kızgınlık sırasında üretilen stres hormonları olduğunu önerdiler. Diğerleri, düşmanlık hisli ve depresif insanın içki, sigara ve kalp tedavisini ihmal etme gibi kendi yıkıcı davranışlarına daha yatkın olduğunu öne sürdüler. Şimdi üçüncü neden önerildi. Yakın zamandaki bir Hibbeln ve Salem makalesi w-3 yağ asitlerinin yetersizliği bu üç koşul altında yatabileceğini öneriyor—koroner arter hastalığı, düşmanlık ve depresyon. Moral bozukluğunun kalp hastalığına neden olmayaacağı bellidir, diğer bir deyişle bu w-3 yağ asitlerinin yetersizliğinin bazı sonuçlarından ileri gelebilir.

Şizofrenliler İçin Yaşamı Daha Çekilir Yapmak

Şizofreni, erken çocukluk devresinde başlama meyli olan yıkıcı bir mental hastalıktır. Yeni antipsikotik ilaçlar toplumdaki birçok şizofrenik işlevleri en aza indirmeye yardımcıdır ancak sorun veren semptomları düzeltmede yetersizdirler. Geçenlerde üç ayrı araştırma grubu şizofrenlilerin DHA düzeylerinin anormal derecede düşük olduğunu buldu. Bu bulguları dördüncü grup yirmi şizofrenik hastayı balık yağıyla tedavi ederek harekete geçirdi. Tedavi iyi tolere edildi ve şizofrenide sıklıkla görülen semptomlar “pozitif semptomlar” kuruntu, hayal görme gibi ve “negatif semptomlar” sosyal geri çekilme ve duygu eksikliği gibi rahatlatıldı. Hastalar, uzun süre kullandıkları ilaçların yan etkisi olarak görülen “tardive dyskinesia” diye adlandırılan anormal isteksiz hareketlerden de kurtuldular. Araştırmacılar w-3 yağ asitlerinin “yeni bulunmuş ve heyecanlandırıcı tedavide kullanılabileceği” sonucuna vardılar.

EFA'lar ve beyin arasındaki ilişkideki bu arayışlar, araştırma sahasında vaat edici yeni kapılar açtı. Bu durumda, mental performansının üst düzey denemelerini yapmayı kişinin isteme ve *Omega Diyeti* takip ederek hayattan doludizgin zevk alması için henüz veriler yeterli zorlayıcı değiller. Hipokrat'ın bugün haklı çıkan şu sözlerini dikkate almak gerek : “Kalp için iyi yiyecekler beyin için de iyidir.”

BÖLÜM ÖZETİ

- Diyetinizdeki yağ türü zihninizi, moralinizi, strese tepkinizi ve öğrenme becerinizi etkileyebilir.
- Beyniniz yüksek oranda yağ içerir. Bu "yapısal" yağdır, hücre membranlarının oluşumuna yardımcıdır ve beyin hücre işlevinde yaşamsal rol oynar. Beyniniz inanılmayacak derecede w-3 yağ asidi olan DHA'dan zengindir.
- İnsan sütü DHA içerir fakat Birleşik Devletler ve bazı diğer ülkelerde bebek mamalarında DHA yoktur. Anne sütü alan bebeklerin çeşitli standart test değerleri, biberonla beslenenlerden daha yüksektir. DHA alınmasının bebeklerde, erişkinlerde ve yaşlılarda beyin işlevlerini geliştirdiği saptanmıştır.
- Depresyon, düşük kan DHA düzeyi ile ilişkilidir.
- Alkol beyinden DHA'yı çeker. % 16-50 oranındaki alkolik aynı zamanda depresyonludur, kronik alkoliklerde bu oran % 70'e çıkar.
- Hamile kadınlar yeterli miktarda diyetlerinde w-3 yağ asitleri almazlarsa, fetüs bu yağ asitlerini annenin dokularından çekecektir. Anne daha fazla çocuk yaparsa ve kaybolan EFA'ları yerine koymazsa, bundan sonraki her çocuk daha düşük DHA düzeyli olacaktır. DHA yetersizliği doğum sonrası depresyonla ilişkilendirilmiştir.
- Kan testleri dikkat yetersizliği hiperaktivite bozukluğu veya ADHD'li çocukların w-3 yağ asitlerinin anormal derecede düşük olduğunu gösteriyor. Bu durum huysuzlukla, sorumsuzlukla, uyku bozukluğuyla ve konsantre olamamayla ilişkilidir.
- Çalışmaların bir kısmında şiddete başvuran erişkinlerin w-3 yağ asitleri düzeylerinin alışılmışın dışında çok düşük olduğu gösterildi.
- Depresif, kızgın veya düşmanca karakterli kişiler kalp krizine daha yatkınlardır. Moral ve kalp problemlerinin altında belki w-3 yağ asitlerinin yetersizliği yatmaktadır.
- Grup olarak şizofrenilerin DHA düzeyleri anormal derecede düşüktür. Küçük bir çalışmada w-3 suplemanı alımının bu kişilerde anahtar semptomların bazılarını giderdiği görüldü.

* DOKUZ *

OMEGA DİYETİ İMMÜN SİSTEMİNİZİ NASIL İYİLEŞTİRİR

“İyi” bir İmmün Sistemi Yaratmak

İnsanlar her yıl milyonlarca doları immün sistemlerini uyaracağı önerilen vitaminlere, çeşitli otlara ve hormonlara harcıyorlar. Birçok sağlık probleminin yavaş olandan değil de hiperaktif veya yanlış yönlendirilmiş immün sistemden ileri geldiği alerji, astım, diyabet, ateroskleroz, romatoid, arterit, kron hastalığı, lupus, multiple skleroz, Parkinson hastalığı, Alzheimer hastalığı, zona, sedef (cilt hastalığı), bronşit ve kolit gibi ters etkilerini olduğu fark edilmiyor. Açıkça, çözüm güçlü savunma sisteminin yeterli olmadığı fakat “usta” olan, ne zaman saldıracağını, nasıl saldıracağını ve ne zaman geri durulacağını bilen olanda yatmaktadır. Omega diyetindeki elzem yağ asitlerinin dengeli yenmesi size bunun için yardımcı olacaktır.

Eskimolar Bize Ne Öğretti

Tıbbi araştırmalardan w-6 yağ asitlerinin inflamasyonu

provoke ettiği uzun zamandan beri biliniyordu. EFA'lerden zengin yağ yediğinizde vücutunuz ateşe, ağrıya, irritasyona ve şişmeye neden olabilen birçok madde üretmek için hızlanır. Bu maddeler “-itis” hastalıklarının anahtar rolünü oynar—romatoid arterit, bursitis, kolit, dermatit, gingivitis [ÇN:Dişeti hastalığı] ve bronşit. Bu agresif maddeleri durdurmaya gayret içinde olan insanlar, steroid olmayan anti-inflamatuar ilaçları (NSAID'ler) aspirin, veya ibuprofen veya diğer güçlü steroid ilaçlar gibi almak için başvururlar.

Emin kurtuluşu bulmak olasıdır ve daha doğal çare w-3 yağ asitleridir. Araştırmacılar Gröndland Eskimolarının sağlıklarını keşfetmeye başladıkları zaman w-3 yağ asitlerinin 1970'e kadar hiperaktif immün sistemi yatıştırdığını çok az fark ettiler. Anahtar gözlem; Eskimoların çok seyrek immün sistem problemleri, diyabet ve astım gibi hastalıkları olduğu idi. Onların w-3 yağ asitlerinden zengin deniz ürünlü diyetleri bunun nedeni olduğuna inanıldı. Bu teori diğer araştırmaların bir numaralı tetikleyicisiydi, sonunda balığı çok yiyen insanların arterit, astım, amfizem (kronik obstruktif pulmoner hastalık), bronşit, kron hastalığı, multiple skleroz ve sedef hastalığı risklerinin azaldığı keşfedildi.

Günümüzde, tıp araştırmacıları bir adım daha ileri gitti ve immün bozukluklarını w-3 suplamenleriyle tedavi etmeye başladılar. Sonuçlar cesaretlendiriciydi—bazı durumlarda hayat kurtarıcıydı. Bu çok iyi haberdi, çünkü immün sistemle ilgili hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların ciddi yan etkileri olabiliyordu. Örnek; steroid ilaçlar, yangı riskini, kan basıncını, kan şekerini artırabiliyor, moralinizi etkiliyor, uykunuzu bozuyor ve sıvı tutumuna yol açar. NSAID'ların sıklıkla kullanımı üç kere daha fazla kanama, delinme veya hastanelik veya ölüme neden olmakta diğer “ciddi sindirim sistemi bozukluğuna” yol açmaktadır. Sedef hastalığı tedavisinde sıklıkla uygulanan UVB ışın uygulaması hastalarda ölümcül deri kanser türü olan melanoma riskini artırır. Elzem yağ asitlerinin daha dengeli yenmesi birçok insanın

NSAID'lerin dozunu azaltmaya izin verebileceğini bu bölümü okuduğunuzda siz değerlendireceksiniz.

Kronik İnflamasyonun Ateşinin Giderilmesi

İnflamasyon (iltihaplanma-yanğı), kırmızılık (rubor), ateş (calor), ağrı (dolor) ve şişmeyle (tümör) belirginleşen durum olarak ilk defa Hipokrat tarafından tanımlandı. Çünkü inflamasyon gerçekten rubor, calor, dolor ve tümör içerir, birçok kişi bu durumdan rahatsızdır. Aslında gerçek, iyileştirme işleminin gerekli bir parçasıdır. Parmağınızda enfekte olmuş bir kıymık olduğunu düşünelim. Siz farkında olmadan, yakındaki immün hücreleri mevcut bakteriyi saptar ve histamin denilen maddeyi salar, bu madde kılcal kan damarlarını rahatlatarak parmağınıza kan akımını arttırır. Bütün sizin bildiğiniz, parmağınızda sıcaklık ve hassasiyet hissetmenizdir. Kan damarlarının genişlemesi, onları daha geçici hale getirir bu da beyaz kan hücrelerinin duvarlardan geçerek yangı bölgesine hücumunu sağlar. Beyaz kan hücreleriyle beraber temiz bir sıvı oluşur, bu efekte bölgeyi kaplar ve zararlı maddeleri azaltır. Beyaz kan hücreleri bölgeye ulaşır ulaşmaz, onları yutarlar ve sonra zararlı bakterileri serbest radikal olarak adlandırılan zehirli (noxious) moleküllerle onları yakalayarak tahrip ederler. Onların hareketinde daha fazla bakteriyi devamlı şişip, patlayacak hale gelene kadar içlerine alma vardır. Sonunda beyaz sıvıdaki enkaz karışımı "pus" olarak bilinen viskoz madde haline gelir. Bir kere bakteri işgali azalınca şişme iner, parmağın ateşi geçer ve yaşam normale döner. İnflamatuar cevap sayesinde enfeksiyon bir kere vücuda yayıldığında vücudunuz karantina altına alınmıştır ve onun hakkından gelinmiştir.

Bununla beraber bazı insanlarda ve bazı koşullarda inflamasyon tedaviden önce problem haline gelir. Örnek; birçok beyaz hücre enfekte bölgede toplanır, sağlıklı dokuyu tahrip

edecek dost ateşle birçok serbest radikal ortaya çıkar. Veya beyaz hücreler düşmanı yendikten sonra da uzun süre aktif kalabilirler ve kronik inflamasyona neden olurlar. Veya immün sisteminiz oldukça zararsız maddelere saldırır ufak parazitik kurtlara, kanarya otu polenine, hiçbir yararı olmayan bu inflamasyon size rahatsızlık ve sıkıntı verir.

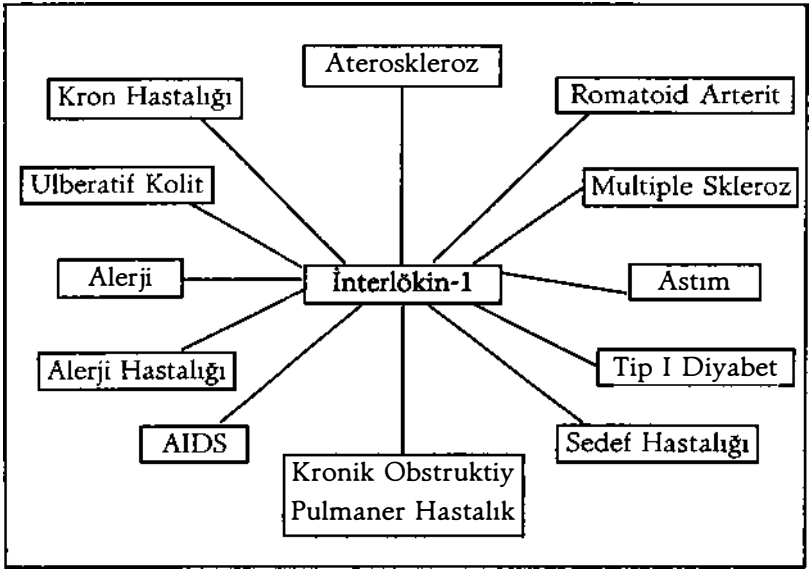
Bir dereceye kadar inflamatuvar hastalıkların zararı genetiklidir. Örnek; Afrikalı Amerikalılar alerjiye ve kronik inflamasyona daha yatkındırlar. Onların immün sistemleri Afrika'da yaygın olan bakteri ve parazitlerle mücadele için programlandığından hiperaktif hale geldiği bilinmektedir.

Şimdi, w-3 yağ asitlerinin kontrolden çıkmış immün sistemi frenleyebileceğini biliyoruz. Bunu yapmanın bir yolu beyaz hücre ordusunun yavaşlatılmasıdır. Vücudunuzdaki bir bölge enfekte olduğunda bakterilerle savaşan beyaz hücreler buraya yönlendirilir. Yolda yavaşlatılmaları için vücut bir kimyasal "koku (scent)" sürükleyici üretir. Omega-3 yağ asitleri bu sürükleyiciyi daha az cazip hale getirir, beyaz hücre sayısını sahneden indirerek, düşürür.

Beyaz Kan Hücreleri Ordusunu Omega-3 Yağ Asitleri Nasıl Yavaşlatır?

Beyaz kan hücrelerinin yavaşlatılmasında kullanılan anahtar nesne "lökotrien B₄" veya LTB₄ diye bilinen maddedir. LTB₄ araşidonik asitten veya AA'dan üretilir. Vücuttaki AA ne kadar çoksa, o kadar fazla LTB₄ üretilir. En kronik inflamatuvar hastalık LTB₄'nin aşırı üretimiyle karakterizedir.

Omega-3 yağ asitleri "lökotrien B₅ veya LTB₅ denilen ilgiyi maddeye dönüştür. Bu beyaz kan hücrelerine saldırır, fakat etkisi otuz kere daha azdır. Fazla w-3 yağ asitleri ve az w-6 yağ asitleri alırsanız dolayısıyla beyaz kan hücreleri güçlü bir ordu yerine zayıf olacak ve kronik inflamasyon riskiniz azalacaktır.



Şekil 9.1: İnterlökin-1'in Birçok İnflamatuvar Hastalıkla İlişkisi

Şekilde gösterilen bütün hastalıklar sinyal molekül IL-1'in yüksek düzeyiyle karakterizedir. Omega-3 yağ asitleri IL-1'in vücudunuzda üretimini yavaşlatır.

Omega-3 yağ asitleri diğer bir yolla da inflamasyonu bloke edebilirler; interlökin 1 veya IL-1 önemli sinyal proteini-nin üretiminin azaltılmasını yavaşlatmak için, genlerinize mesaj göndererek yaparlar. IL-1 aşırı üretilmesi Şekil 9-1'de gösterilen birçok hastalığa karışır. Diyetle w-3 sağlanması IL-1 düzeyini % 50 oranında düşürür benzer baskıyı bazı steroid ilaçlar yapar.

Otoimmün Hastalıklar

Otoimmün hastalık gelişimi hedefin saptırılmasıyla ilişkili olabilir. Enerji hamlesi gerçekten sizin immün sisteminizi etrafında döndürür ve sizin sağlıklı hücrelerinizi tahrip et-

meye başlar. Örnek; immün sisteminiz siniri saran kılıflara saldırırsa multiple skleroz olursunuz. Pankreastan insülin üreten hücreleri tahrip ederse tip-I diyabet olursunuz, kıkırdaklara ve eklemlerdeki kemiklere saldırırsa arterit olursunuz. Birçok otoimmün sistemdeki suçlu “oto-reaktif T-hücreleri” diye bilinen beyaz kan hücreleridir.

Normal T hücreleri immün sistemde çok önemlidir çünkü onlar oldukça çok özel hedeflere anında hücumla binmek için programlıdırlar. Bir T-hücresi çocuk felci virüsü için biçilmiş kaptandır; diğeri hepatit B, üçüncüsü AIDS ve diğerleri. Sizin milyarlarca T-hücrenizin her birinin kendi hedefi vardır. T-hücresi “işareti” tanır tanımaz zincirleme karışık bir işlemle harekete geçer, yüz binlerce klon içinde bir tanesine döner. Birkaç saat içinde düşmanla savaş için T-hücre taburu hazırır.

Ne yazık ki sizin bazı T-hücreleriniz kendi sağlıklı hücrelerine hücum için programlıdırlar. Her kişi için bu gerçektir hatta sağlıklı ufak çocuklar için bile. Bu serseri hücreler defedilmedikçe onlar otoimmün bozukluğa neden olacaklardır. Onları toplama işlemine timüs hücreleri tayin edilmiştir ve sağlıklı hücrelerin tahribatının gücüne sahip olanlara kendilerini yok etmek için emir verilir. Bu elzem güvenlik otoimmün hastalarında yetersizdir. Oto-reaktif hücreler timüse girerler tepkimeye girmiş olarak diğer taraftan çıkarlar. Omega-3 yağ asitleri yanlış yönlendirilen T-hücrelerinin tahribatını hızlandırdığı önemli yeni bulgudur.

Takip eden sayfalarda, elzem yağ asitlerini doğal dengeli tüketimiyle önlenebilecek bir sıra hastalığı tanımlayacağım. Bilgilerin size veya yakınlarınıza yardımcı olacağı değişiklikler büyüktür.

Romatoid Arterit

İki çeşit arterit vardır—osteo-arterit ve romatoid arterit. Osteo-arterit, yaşıınız ilerledikçe eklemlerinizin yırtılması veya aşınmasından ileri gelir. Romatoid arterit (RA) bağ doku-

sunu ve vücudun bütün kemiklerini özellikle eklemleri tahrip eden kronik yangılı hastalıktır.

Altı milyondan fazla Amerikalı, erkeklerden üç kat daha fazla kadınlar ve birçok orta yaş kişi hastalığın belirtilerini gösteriyor. Problemin altında, önemli protein IgG'e [ÇN: İmmünglobülin G] hücum eden antibadiyi üreten immün sistem vardır. Antibadi proteine hücum ettiğinde çok hassas tepkimeye neden olan büyük karmaşık yapı oluşur, sonuç kronik yangıdır. Birçok nedenden inflamasyon hedefi eklemlerdir. Aspirin ve benzerleri reçetesiz satılan ilaçlar RA tedavisinin başlıcalarıdır, çünkü ağrıyı ve inflamasyonu hafifletirler. Ciddi vakalarda immün bastırıcı ilaçlara da gerek vardır.

Geçmişteki on yıl içinde bir düzine çalışmadan fazlasında, w-3 yağ asitlerinin arteritin sabah kasılması, halsizlik, ağrı ve yangılı eklem dahil olmak üzere bazı semptomlarının hafifletmesine yardımcı olduğu görüldü. Omega-3 suplamanı alan bazı kişiler geleneksel ilaçları tamamen elimine edebildiler. Örnek; 1995'deki bir çalışmada, standart anti-inflamatuar ilaçları alan arteritli hastalara w-3 suplemanı verildi. Birkaç ay sonra anti-inflamatuar ilaçlara benzer görünümlü plaseboyla yer değiştirildi. Önemli sayıdaki hasta, hastalığı alevlendirmeden reçetedeği ilaçlarından uzak kalmayı başardılar.

Omega-3 yağ asitleri, inflamasyononun tropikal tedavisi için de kullanılabilir. Keten tohumu yağı keten tohumu küspesiyle aynıdır, bunlar anti-inflamatuar madde olarak çiftlik hayvanlarında yüzyıllardan beri kullanılıyordu. Hatta, "liniment [ÇN: Romatizma için vücudu oğmakta kullanılan mayi ilaç]" kelimesi "linseed" [ÇN:Keten tohumu küspesi] kelimesinden çıkarılıyor. Ketentohumu yağı lokman hekim ilacıdır. Eski tıpta insanlar keten tohumundan ve yağından lapa yapıp, ısıtıp kasılan kaslarına koyarlardı. Çekirdekler ısıyı verirken, yağ da inflamasyonun azalmasına yardım ederdi.

Yakın bir zamanda Avustralyalı araştırmacılar arteritli hastaları dört ölçek keten tohumu yağı ve bir ölçek sürülen alkolden yapılan linimentle tedaviyi başardıklarını rapor ettiler.

Astım

On dört milyon Amerikalı çocuk, astımlı karakterize belirtileri hırıltılı solumak, göğüs daralması ve nefes darlığıyla dertliler—1980'dekinin iki katı. Astımın ciddiyeti orta derecedeki hırıltılı solunum ile solunum sisteminin çökmesi arasındadır. Her yıl beş bin kişi astımdan ölüyor.

Yakın zamandaki bir çalışmada, balık yağı alan çocuklarda astım görülme olasılığı almayanlardan veya sadece yağsız balık yiyenlerden çok düşük olduğu gösterildi. Erişkin sayısının fazla olduğu bir çalışmada; haftada en az bir kere balık yiyenlerin yemeyenlere göre daha iyi akciğer işlevleri olduğu gösterildi.

Cesaretlendirici olarak, w-3 suplamaları bazı insanlarda astım semptomlarının azalmasına yardımcı olabildiğidir. Bir yıllık uzun bir çalışmada, günde 1 gram w-3 yağ asitleri (üç veya dört ticari balık yağı hapi) alan astımlı kişilerin akciğer kapasitelerini plasebo alanlardan çok daha fazla geliştirdikleri görüldü. Kısa çalışmalarda ise etkisi çok az veya hiç görülmedi, bununla beraber besinler etkili hale gelmeden önce yeterli miktarda alınmaları gerektiği öneriliyor.

Astım İle Savaşta Omega-3 Yağ Asitleri Nasıl Yardımcıdır?

Astım krizi deneyimi olan insanların vücutları üç kere daha fazla lökotrien B₄ veya LTB₄ adlı maddeyi üretir. Steroid ilaçları LTB₄ üretimini bloke eder. Omega-3 yağ asitleri de onları bloke eder, fakat farklı bir mekanizmayla. Bu elzem yağ asitleri immün sistemde daha az LTB₄ ve daha fazla "LTB₅" olan yarışmacı lökotrien üretimine neden olur. Daha fazla üretilen LTB₅'le, daha az ciddi astım reaksiyonu yaratır.

Etki notu: Yüksek dozda w-3 yağ asitlerinin alınması bazı astımlılarda hafif akciğer kapasitesinin azalmasına neden olan bir takım indikasyonları olabilir.

Alzheimer Hastalığı

Çok az kimse fark etmesine karşın Alzheimer hastalığı kısmen bir inflamatuvar hastalıktır. Otopsiler, Alzheimer'lı hastaların beyinleri alışılmışın dışında yüksek miktarda "interlökin-IB" (IL-IB) denilen proinflamatuvar maddeler içerdiğini ve IL-IB, hastalık tarafından ağır tahribe uğramış beyin bölgesinde konsantre olduğunu gösterdi. Diğer ipucu Alzheimerlı hastalarda morali düzelten ve mental performansı arttırdığı ispatlanan anti-inflamatuvar ilaçların inflamasyona karışmasıydı. Hastalığı önlemeye veya ortaya çıkışını geciktirmeye yardımcı olan anti-inflamatuvar ilaçların bir ek delili daha var. Yaşlı ikizlerdeki bir çalışma, anti-inflamatuvar ilaçları çok fazla alan ikizlerde Alzheimer hastalık riskinin düşük oluşuydu. Yağ asitlerinin sağlıklı dengede yenmesi benzer derecede koruyuculuk sağlayabilir. Hollandalı araştırmacılar 900 yaşlı erkeğin yeme alışkanlıklarını araştırdı ve erkeklerden kimin diyeti linoleik asitten yüksekse bunamaya yatkınlığının daha fazla olduğunu buldular. Bu arada kim çok balık yiyorsa en iyi mental işleve sahipti. *Omega Diyeti* takip ederek siz linoleik asit almanızı azaltabilirsiniz ve sizin yaşınızda kavrama becerinizin devam etmesine yardımcı olacak diyetinizi balıkla veya diğer w-3 yağ asit kaynaklarıyla destekleyebilirsiniz.

Kronik Obstruktif Pulmonar Hastalık

Kronik obstruktif pulmonar hastalık (COPD) [*ÇN: Kronik solunum yolları tıkanıklığı*] üç ciddi solunum problemini içine alan bir terimdir—amfizem, kronik bronşit ve astım. On yedi milyon Amerikalı COPD'den yakınmakta, bütün kronik akciğer hastalıklarının en yaygını olmaktadır. Araştırmalar, sigara içiyorsanız, alerjiniz varsa veya sık sık solunum yolları endeksiyonu şikâyetleriniz oluyorsa sizin COPD'ye daha yatkın olduğunuzu gösteriyor. Sigara içimi en büyük risk faktörüdür. Sigaranın dumanını içe çekmekle, ister birinci el veya

ikinci el olsun birçok yolla solunum geçitleriniz zarar görür, bunlara havayolu pasajı olan fırça yapı (cilia) hareketinin bozulması, inflamasyonun uyarılması ve mukus üretiminin artması dahildir. COPD'nin semptomları tipik olarak orta yaşlarda ortaya çıkar. En yaygın uyarıcı işaretler egzersize toleransın azalması, balgam, öksürük ve "çatallı-gravelly" sestir. Semptomlar hastalık ilerledikçe kötüleşir ve kendini idare edememeye, solunumun durmasına hatta ölüme götürür.

Elzem yağ asitleriyle COPD arasındaki olası bağlantıyı uluslararası bir araştırma grubu 8960 sigara içenlerde veya daha önce içmiş olanlarda inceledi. Diyetlerinde fazla balık olanların COPD risklerinin az olduğunu buldular. Kim fazla balık yiyorsa % 40 oranında kronik bronşit ve % 60 oranında amfizem olasılığı azalıyor. Araştırmacılar, "w-3 yağ asitlerinin anti-inflamatuar etkilerinin çok olmasına karşın, çalışmada sağlanan dozun diyet desteğinde gösterilen ortalama alınandan yüksek olduğunu, alımdaki çok düşük miktarın etkisinin birikim sonucu olacağını" belirttiler. Diğer bir deyişle haftada iki-üç kere balık yenmesinin ciddi solunum bozukluklarının, hatta sigara içseniz bile, daha az olacağıdır. Bir araştırmacı daha ileriye giderek şöyle diyor; "Destekleyici balık yağı veya çok fazla balık tüketimi (COPD) karşı diğer tek ölçütlerden çok daha etkili olabilir."

Kron Hastalığı

Sindirim sisteminin ağırlı inflamasyonu olan Kron hastalığı 20-40 yaşları arasındaki kişilerde çok sık rastlanılır. Semptomları; ağrı (özellikle sağ alt dörtte bir kısımda, apandisit ile karıştırılması bundan dolayıdır), kramp, gerginlik, ağırlık kaybı, halsizlik, depresyon, bulantı, ateş, kanama ve diyaredir. Ciddi vakalarda bağırsağın o kısmı çıkarılır.

Birçok immün bozukluk gibi, Kron hastalığı ateşlenme ve remisyon devreleriyle karakterizedir. Seyrek olarak klinik deneme-

lerde remisyonadaki ve kötüleşme riskini alanlar hastalara w-3 desteği verildi. Diğer hiçbir tıbbi yardım yapılmadı. Bir yılın sonunda, balık yağı suplamenı alan hastaların % 59'u, % 26 plasebo alanla karşılaştırıldığında halen remisyondaydı.

Kron hastalığı tedavisinde sıklıkla kullanılan ilaç tedavisinin (medikasyonun) kemik iliği baskılanması, metabolik kemik hastalığı, büyümede gecikme ve kanser riskinin artması gibi ciddi yan etkileri olabilmektedir. Hastalığın verdiği bu sorunlar uzun süre ilaç tedavisi alan orta yaş erişkinleri bağlar. Basitçe daha fazla balık yemenin veya w-3 yağ asitleri almanın bu ilaçlara veya yüksek dozlarına gereksinmeyi azaltacağı oldukça cesaretlendiricidir.

Ülseratif Kolit

Birçok kişi ülseratif kolitle Kron hastalığını karıştırır, ancak onlar oldukça farklıdır. Ülseratif kolit kalın bağırsağın kronik inflamasyonudur. Orta dereceden çok ciddiye kadar kolonda inflamasyon yerleşir ve karın bölgesi zarındaki enfeksiyon öldürücüdür. Hastalık başlıca genç kadınlarda ve ataları Yahudi olanlarda daha sık olur.

St Louis hastanesindeki araştırmacılar tarafından yürütülen bir çalışmada aktif ülseratif kolitli on sekiz hasta w-3 suplamenı veya plaseboyla tedavi edildi. Omega-3 suplamenı alanlarının steroid ilaçlarının yarısı kesildi. Plasebo sırasında ise hastaların ilaç dozlarının *arttırılması* gerekti.

Gingivit-Dişeti İltihabı

Gingivit kırmızılık, şişme, kanama, dişle et arasında cep oluşturma (periodontal cep) tanımlanan, diş eti yangısıdır. İnflamasyonun şiddetinin artması, daha ciddi devredir, dişin veya kemiğin kaybına yol açabilen periodontittir.

Fransız araştırmacılar w-3 yağ asitlerinin inflamasyonu ve gingivitin şiddetini azaltabileceğini gösterdiler. Sıra dışı bir çalışmada (tekrarlanmayan) 37 sağlıklı gönüllü iki gruba ayrıldı. Gönüllülerin yarısına zeytinyağı desteği, diğer yarısına da w-3 desteği (1.8 gram EPA artı DHA her gün) verildi. Her iki gruba iki hafta süresince ağız hijyenine azami dikkat etmeleri vurgulandı. Bunu takip eden üç haftada, dişlerini fırçalamamaları ve diş ipi kullanmamaları söylendi, gingivitin oluşum koşullarına bakıldı. Gingivit belirtileri w-3 yağ asitleri desteği alan grupta daha azdı, bu besinin hangi tür inflamasyon olursa olsun önleyici etkisi olduğu bir kere daha görüldü.

İmmün Globülin A (IgA) Nefropatisi

Yaşamı tehdit eden bu hastalık yaygın olmayan ismiyle, 40 veya daha yaşlı kişilerde özellikle kan basıncı yüksek olanlarda görülür. IgA nefropatisi, böbreğin süzme işlerinde görevli glomerül yapısının bozulmasıdır. Hastalık öldürücü olabilir. Tanı konmadan beş veya daha fazla yıl sonra hastaların % 20-40'ı ölüyorlar.

IgA nefropatisi için birçok ilaç denenmesine karşın, bunlara steroidler, antikoagulantlar ve antiplatelet ilaçları dâhildir, şimdilik etkileyici bir tedavi yoktur. Bu hastalığın ciddiyetinde önemli etki gösteren, hatta yaşamı sağlayan w-3 suplamenını daha fazla dikkate değer yapıyor. Mayo Klinik araştırmacıları tarafından yakın zamanda yürütülen bir çalışmada IgA nefropatili 110 hasta gelişigüzel seçilerek plasebo veya yüksek dozda w-3 suplemanı (12 gram balık yağı, günde) verildi. Dört yıl sonra dikkatli yapılan ölçümlerde, balık yağı alan hastaların böbrek işlevlerinin almayanlardan daha iyi olduğu görüldü. Çok daha önemlisi onların % 10'u öldü veya hastalığın son safhasına girdi, plasebo grubunda ise bu oran % 40 idi. Yaşam savaşındaki bu dikkate değer farklılık araştırmacıları, inflamasyonları bir şekilde azalan hastaların

balık yağı avantajına inandırdı. Onlar aynı zamanda böbreklerden kan akımının arttığına, pıhtılaşma riskinin, kalp krizi ve inme risklerinin azalabileceği üzerinde durdular.

Lupus

Sistemik lupus (eryhematosus) (SLE) veya "lupus" beyine, böbreklere veya diğer organlara öldürücü saldıran orta veya ciddi derecede kendini gösteren bir immün bozukluktur. Omega-6 yağ asitleriyle dolu tipik Amerikan diyeti lupusu daha kötüleştirebilir. Bu besini almayı azaltmanın bir yararı olup olmayacağını görmek için İsviçreli araştırmacılar 19 lupuslu hastaya w-6 yağ asitlerini almayı bırakmalarını yerine doymuş yağları almalarını söyledi Bir yılın sonunda, aktif hastalık durumundaki hasta sayısı 11'e düştü. Çok önemli sonuç, birçok hastanın steroid ilaçlarının kullanımını bırakmasıdır.

Hayvan çalışmalarında diyete eklenmiş omega-3 yağ asitlerinin ilk belirtisi lupus kontrolüne yardım edebileceğidir. Çalışmanın bir açıklaması, lupusa benzer koşuldaki farelere balık yağı veya sığır yağı verildi. Farelerin % 85'i sığır yağı yiyen farelerin % 2 oranı ile karşılaştırıldığında 19 ay sonra hala hayattaydılar.

İki pilot çalışmada, balık yağı haplarının insanlarda da yardımcı olacağı görüldü. Bir çalışmada, aktif lupuslu hastalara plasebo veya günde 20 gram balık yağı verildi. Omega-3 desteği alanların % 82'isi belirgin derecede iyileşti. Bunlara plasebo verilmeye başlandığında % 28'inde hiçbir yarar görülmedi. Hindistan'da yürütülen bir çalışmada günlük çok düşük w-3 yağı dozu (300mg EPA artı DHA) yeni tanı konmuş on SLE hastasına verildi. On hasta da remisyona girdi, bazılarının remisyonu üç yıl sürdü. Çalışma yayınlanırken remisyonları devam ediyordu. Kayda değer olarak, diğer ilaç tedavileri kesilebildi ve w-3 yağ asitlerinin hiçbir yan etkisi olmadı.

Menstrual Ağrı (Dismenarji)

Bazı kadınlarda menstruasyon sırasında veya önce ağrılı krampların oluşumu prostaglandin E₂ veya PG₂ diye bilinen bir inflamatuvar maddenin fazla üretiyle ilişkilidir. Aspirin ve benzer ilaçlar kısa dönüşümlü PG₂ üretimiyle menstrual ağrıyı hafifletirler. Balık yağı da PG₂'yi bloke eder, böylece düzenli balık yiyen kadınların bu tür kramp problemlerinin olmaması sürpriz değildir. Diyetle w-3 yağ asitlerinin eklenmesinin etkili bir tedavi olacağı denendi. Menstrual kramplardan şikayetçi 48 genç kadına plasebo veya ufak dozda (1.8gram) her gün EPA ve DHA verildi. Tedaviden iki ay sonra balık yağı alan genç kadınların ağrıları plasebo alanlardan önemli derecede azalmıştı.

Sedef Hastalığı

Sedef hastalığı kırmızı lekeli, yumrulu ve pullu görünüm-lü kronik bir inflamasyon deri hastalığıdır. Koşullar ağrıya, kaşınmaya ve duygusal rahatsızlığa neden olur. Birçok oto immün ve inflamatuvar hastalık gibi, sedef ateşlenir ve geri çekilir, stresle, hormonlarla, hava değişimiyle (özellikle ısı-nın düşmesi) ve diğer bilinmeyen etkenlerle tetiklenir.

Sedef hastalığının altında yatan nedenler kontrol edilemeyen hücre çoğalmasıdır. Sağlıklı derinin hücre yaşam döngüsü yaklaşık 28 gündür. Hücrenin tamamen gelişimi ve derinin altından üst tabakasına hareketi on dört gün alır. Diğer on dört günde hücre ölür ve atılır. Sedefli deri hücresinde bu yaşam döngüsü oldukça hızlanmış, üst yüzeye çıkış sadece dört gün içinde olur. Olgunlaşma için bu yeterli zaman değildir, dolayısıyla anormal görünüm ortaya çıkar. Hızlı büyümeden dolayı, yüzeyde hücre kalabalıklaşır, kalın, tabakalı üst yüzey halini alır.

Sedef için kalıcı bir tedavi yoktur. Ağrıları, kaşıntıyı hafifletmek ve pulları yumuşatmaya yardımcı olmak için, deri-

ye güneş ışını veya yapay UVB ışığı verilir ve petrolyum veya katran bazlı merhem kullanılır. UVB ışınları uygulaması hakkındaki yeni bir görüş; çok sayıda tedavi alan hastanın öldürücü deri hastalığı olan melenoma geliştirme riskinin normalden dokuz kat daha fazla olmasıdır.

Çeşitli çalışmalar w-3 desteğinin sedef sorunlarını hafiflettiğini gösterdi. Çift-körlü bir çalışma, aktif sedefli kişilere EPA ve plasebo günlük dozlarla verildi. İki ay sonraki kontrolde w-3 suplamenı alan hastaların kaşıntı, pullanma, kırmızılığın etkili sahalarda küçüldüğü görüldü. Omega-3 yağ asitlerinin doğrudan deriye kullanımları belki daha yararlı olacaktır. Ufak bir çalışmada, balık yağı petrolyum jeline eklendi (% 10 balık yağı merhemi) ve deriye sürüldü. On bir hastadan sekizinde önemli gelişmeler görüldü.

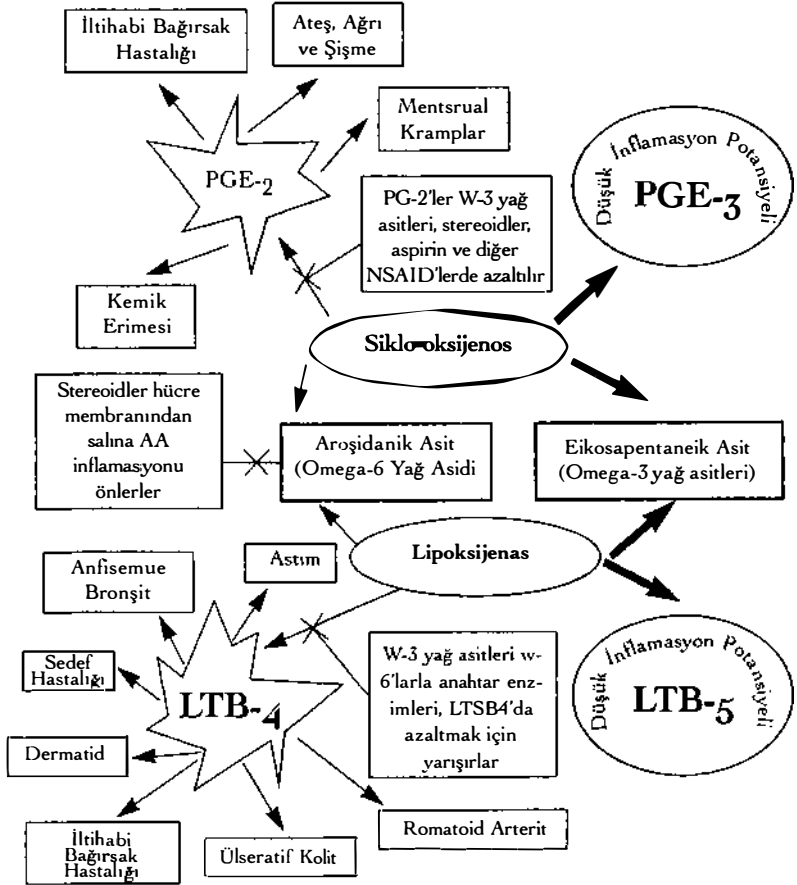
Osteoporoz

Yaşam boyu kemiklerimiz iki farklı hücrenin hareketiyle var olurlar—osteoblast onları yeniler ve osteoklast onları yıkar. Yaş ilerledikçe, osteoklastlar osteoblastların önüne geçme eğilimindedir. Osteoblast kemiklerimizi daha az yoğunluklu ve kolay kırılır yapar. (Osteopoz: kelime anlamı “boşluklu-süngerimsi kemikdir”. Milyonlarca Amerikalıda sorun yaratıyor, kısa ve uzun dönemde hareket kısıtlanmasına ve milyarlarca sağlık harcamasına neden olabiliyor.)

Antioksidanlardan ve w-3 yağ asitlerinden zengin *Omega Diyeti* gibi diyetlerin takibinin kemik yoğunluğunun devamına yardımcı olabileceği hayvan çalışmalarında gösterilen gittikçe artan delilleri bulunuyor. (Antioksidanlar serbest radikallerin zararından kemiğin ve kıkırdağın korunmasına yardım ediyor, ve w-3 yağ asitleri PG₂, LTB₄ ve çeşitli pro-inflamatuar etkenlerin, kemik kaybını veya “resorption-emilmeyi” [*ÇN: Vücudun kendi mekanizmasıyla bir maddeyi eritmesi*] uyardığı bilinen etkenlerin üretimini azaltıyor. Bu sahada çok araştırmamanın

yapılmasına ihtiyaç var, fakat ilk bulgular w-3 yağ asitlerinden oldukça zengin, w-6'dan oldukça düşük diyet tüketenlerin osteoporoz riskinin düşük miktarda kalsiyum alsalar bile oldukça az olduğunu gösteriyor.

Elzem Yağ Asitleri ve İnflamasyon (Yangı)



Elzem Yağ Asitleri ve İnflamasyon

Bu şeklin ortasında iki anahtar yağ asidi var; w-6 yağlarından linoleik asitten çıkan araşidonik asit (AA), ve w-3 yağlarından L-linolenik asitten çıkan eikosapentaenoik asit (EPA). AA ve EPA her ikisi de lipojenaz ve siklo-oksijenaz ailesinden iki benzer enzimle tepkimeye girerler. AA bu enzimlerle tepkimeye

girince inflamatuvar madde olan özellikle prostaglandin E₂ (PGE₂) ve lökotrien B₄ (LTB₄) oluşur. Bu iki madde çeşitli inflamatuvarlarla, immün bozukluklarla, şekilde gösterilenler dahil olmak üzere ilişkilidir.

EPA bu enzimlerle tepkimeye girdiğinde yakından ilişkili ancak daha az inflamatuvar madde olan PGE₃ ve LTB₅ oluşur. Böylece tipik Bileşik Devletler veya Batı diyetinden farklı, Omega diyeti gibi w-6 yağ asitlerinden düşük, w-3 yağ asitlerinden yüksek tüketilen diyetin yer alması (inflamatuvar eikosanoidlerin yerine daha az inflamatuvar eikosanoidlerin geçmesi) kronik inflamasyon riskini azaltır.

BÖLÜM ÖZETİ

- İnflamatuvar ve otoimmün hastalıklar hiperaktif immün sistemle ilişkilidir.
- Günümüzdeki steroid ilaçlar, aspirin, ibuprofen ve diğer NSAID'lerle tedavi edilirler. Bu ilaçların hepsinin ciddi yan etkileri vardır.
- Omega-3 yağ asitlerinin diyetinize eklenmesi pro-inflamatuvar maddelerin üretimini vücudunuzda azaltır, bunlar; IL-1 ve LTB₄ ve diğer otoimmün ve inflamatuvar hastalıklarla bağlantılı olanlardır.
- Omega-6 yağ asitlerinin alımının azalması, w-3 yağ asitlerinin alımının artması birçok inflamatuvar veya otoimmün hastalığın ciddiyetini veya riskini azaltabilir.

Bu hastalıklar:

Romatoid arterit

Astım

Alzheimer hastalığı

Kronik obstruktif pulmonar hastalık (COPD)

Kron hastalığı

Ülseratif kolit

IGA nefropati

Sistemik lupus (SLE) veya lupus

Dismenarj (menstrual ağrı)

Sedef hastalığı

Osteoproz

Gingivitis

*** KISIM ÜÇ ***

**OMEGA DİYETİNİ
UYGULAMAYA KOYMAK**

* ON *

SAĞLIĞINIZIN DENGESİ

Omega Diyetinin Yedi Kuralının Farkındalığı

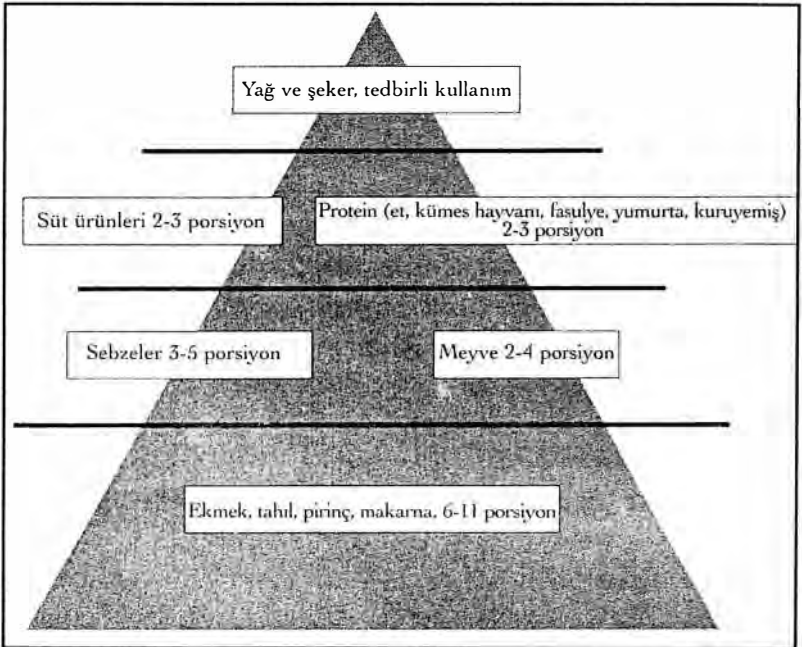
Kitabın üçüncü kısmında elzem yağların ve diyetinizdeki diğer anahtar besinlerin doğal dengesinin düzeltilmesini öğreneceksiniz. Hedef, vücudunuzun beslenmeden ne "beklediğini" genetik program ile milyonlarca yıldır oluşturulan ve ince-yağsız, uzun ve sağlıklı yaşama değişikliğini arttırmak için tıbbi denemelerin yapıldığı yiyecek türlerini vermektir.

Vücudunuz beslenmeden ne "bekler"? Öğrendiklerinizi tekrar hatırlamak için bir kere daha Omega Diyetinin Yedi Diyet Kuralına bakalım:

- 1-Diyetinizi w-3 yağ asitleriyle zenginleştirin.
- 2-Zeytinyağı ve kanalo yağı gibi tekli doymamış yağları başlıca yağınız olarak kullanınız.
- 3-Her gün yedi veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze yiyiniz.
- 4-Bezelye, fasulye ve kuruyemişler gibi yiyecekleri tüketerek daha fazla bitkisel protein alınız.

- 5-Yağsız et ve az yağlı süt ürünleri seçerek doymuş yağlardan kaçınınız.
- 6-Omega-6 yağ asitlerinden zengin yağlardan kaçınınız.
- 7-Trans yağ asitleri alımını azaltınız.

Bu kurallar Birleşik Devletlerin Tarım Departmanının ve Sağlık Departmanının ve İnsan Servisleri tarafından savunulanlardan oldukça farklıdır. DHHS/USDA'nin aşağıda gösterilen Yiyecek Rehber Piramidi, düşük yağlı, bol karbonhidratlı diyetdir. Piramidin tabanı karbonhidrata ayrılmıştır—size 6-11 porsiyon ekmek, tahıl, pirinç ve hamur işleri öneriyor. Yağ, piramidin tepesine gönderiliyor—tatlılarla beraber, yağ ve tatlıların her ikisi yasaklanan yiyecekler olarak veriliyor. Dikkat edilirse, hangi tip yağların yenmesi gerektiği belirtilmiyor. Tekli doymamış ve w-3 yağ asitlerinin sağlığa yararlılığı hakkında hiçbir iması ve trans yağ asitlerinin, doymuş yağ asitlerinin ve w-6 yağlarının dikkatle takip edilmesi ve azaltılmasının hiçbir göstergesi yok.



Bir grafik biçiminde gösterildiği zaman, Omega Diyeti bir Yunan sütunu biçiminde olarak çok farklı bir şekle sahiptir.

Omega-3 Diyeti						
Günlük Başlıca Yemekler						
Yağsız et	Makarna	Balık	Kurubakla yağı	Kurubaklagil	Omlet	Kurubaklagil
Yağsız et	Yağsız et	Yağsız et	Yağsız et	Yağsız et	Yağsız et	Yağsız et
P	P	S	Ç	P	C	Ct
Herhangi bir yemeğe eklenecek yiyecekler						
Zeytinyağı ve kanolayağı						
Ekmek						
Peynir						
Az yağlı süt ürünleri						
Meyve ve meyve suları						
Kuruymemiş, sarımsak, soğan						
Sebzeler, çeşni vericiler						
Su, şarap, baharat						
Prensipler						
Orta derecede						
Çeşitli						
Orantılı						
Enerji Dengeli						

Genetik

Yiyecek Rehber Piramidi evrimci diyetten çok farklıdır. Tahıllar ve taneler sadece 10000 yıl önce ilk yenilen miktardaydı—evrim terimindeki ilk bakış.

Bu nedenden dolayı karbonhidrattan zengin diyet bizim genlerimize uymaz, bizi şişmanlık, insülin direnci, yüksek glikoz, yüksek insülin, düşük HDL, yüksek trigliserit ve diyabet risklerine soyar.

Yaygınlaşmış yiyecek piramidinin aksine Omega Diyeti genetik kalıtımımızla ilişkilidir. Kolonların alt yarısındaki maddeler herhangi bir yemeğe katılabilecek, antioksidanlardan ve minerallerden zengin, w-3 ve w-6 yağ asitlerinden dengeli oranda dağılan yiyeceklerdir. (Sadece kısıtlama sizin harcayacağınız enerjiyi geçmeyecek şekilde kalori alımındadır, diyetteki bütün besinler dengelidir, sizin enerji eşitliğiniz de dengede olmalıdır.) Salatalar her gün yenilmeli ve meyveler günde iki veya üç kere tüketilmelidir.

Kolonların üst kısmında, Kurubaklagil, balık, kümes hayvanları ve yağsız et ağırlıklı olarak çeşitli protein kaynakları öğle ve akşam öğünlerine dağıtılmıştır. Gördüğünüz gibi, yağlı balık haftada üç veya daha fazla yeniyor. (Balığı sevmiyorsanız, w-3 desteği almayı hatırlayınız veya diyetinizi keten tohumu ve keten tohumu yağı ile zenginleştiriniz.) Trans yağ asitlerinden zengin margarinler ve w-6 yağ asitlerinin çok olduğu bitkisel yağlar yiyecek planında yoktur. Tatlılar, yumuşak içecekler ve sert likörler özel durumlarda-günlerde alınabilir. Şarap, orta miktarda akşam yemeklerinde içilebilir. [ÇN: Kaynak: TC Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Gıda Daire Başkanlığı, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ağustos 2004, Ankara...]

Yedi Diyet Kuralı

Bu kısımdaki hatırlatmada, size Omega Diyetinin yedi kuralını nasıl gerçekleştireceğiniz hakkında pratik önerilerde

bulunacağım. Yedi kuralın hepsinin önemli olduğuna inanıyorum, eğer size bir öneri vermiş olsaydım, bu w-3 yağ asitlerini daha fazla diyeteye katmak ve w-6 yağ asitlerini azaltmak olurdu. Bu bir değişiklik, Batı diyetindeki dengesizlikte göze çarpan tamamlama olacaktı. Bu değişikliği yaparak kalp krizi, inme, kanser, obezite, diyabet, depresyon ve istenmeyen diğer düşmanları ve hastalık risklerini azaltabilirsiniz. Yakın zamanda hükümet ve endüstri w-3 yağ asitlerini hayvan yemlerine ve ticari gıda ürünlerine ekleme yollarını arıyor. Bu hedefi tutturana kadar –yıllar alacaktır– sizin kendinizin pozitif adım atmaya ihtiyacınız var.

Optimal sağlığınız için çabalıyorsanız veya hastalıkla savaşıyorsanız size yedi kuralın hepsinin takibini öneriyorum. Birini ihmal ederseniz Omega Diyetinin tüm avantajını kaydedersiniz. Örnek; sizin w-3 yağ asitlerini diyetinize eklediğiniz fakat trans yağlarını yemeğe devam ettiğinizi farz edelim. Bu durumda w-3'ler yaşamsal enzimler, hücre membranlarındaki yerleri için bu insan yapımı yağlarla yarışacaktır ve onların sağlığı değiştirecek olumlu etkileri kısıtlanacaktır. Sizin bütün yağları doğru alıp yediğinizi ancak sebze meyveyi ihmal ettiğinizi düşünelim. Bu durumda, diyetiniz vitaminlerden, minerallerden, posadan, antioksidanlardan ve fitokimyasallardan eksik olacaktır. Hatta güzel baklagilleri bırakırsanız sağlığınıza uymayacaktır. Fasulyelerin proteini yüksektir ve bazı w-3'leri içerirler, üstelik doymuş yağ asitleri ve kolesterol düzeyleri düşüktür. Onlar keza posadan zengindir üstelik kan basıncınızın düzenlenmesine yardımcı olan iki önemli maddeleri vardır—L-glutamin ve L-arginin. Onları üstün kılan birçok fasulyede bulunan kan homosistein düzeyini düşüren, artı kalp-damar hastalık riskini azaltan yüksek folik asit içermeleridir. Bu kısmın geri kalanında yedi maddede size yardımcı olmaya çalışacağım.

Aynı zamanda, sizi Omega Diyetine adapte olmaya yönlendirmemle beraber, diğer programlardaki gibi kuralların çok katı olmadığına burada lütfen dikkat edin, siz yediğinizin doğru

olup olmadığını her çeşit yemeğinizi ve atıştırmalarınızı incelemek zorunda değilsiniz. Hedef olarak kuralları düşününüz ve her geçen haftada biraz daha yaklaştırmaya gayret gösteriniz.

Yapısal programları seven bir kişiyse, 12 ve 13. kısımlarda belirtilen 3-haftalık Omega Diyetini takip edebilirsiniz. Bu size üç haftalık süre içinde her yemekte ve atıştırmada önerilerin detayını veriyor. Sizin kalori saymaya veya besinlerin dengesini düşünmenize gerek yok—bu sizin için yapıldı bile. Bu üç hafta sonunda istenilen değişikliklerin ana noktaları oturmuş olacak, yeni programın yararlarıyla mutlu olacaksınız. Mutfağınıza elzem maddeleri dolduracaksınız, birkaç yeni yiyecek ve katkıyla aşına olacaksınız, yeni yemek tarifelerini deneyeceksiniz ve en uygun sağlığınıza oluşturmaya yardım edecek olan daha sağlıklı yeme alışkanlığı geliştireceksiniz.

1-Omega-3 Yağ Asitleriyle Diyetinizi Zenginleştiriniz

Amerikalıların sadece % 40'ı diyet önerisini karşılayacak yeterli miktarda w-3 yağ asitleri yiyor. Yüzde yirmisi son derece düşük miktarda alıyor. Bu besinleri yetersiz yediğinizi nasıl bileceksiniz? Bir gösterge haftalık tükettiğiniz balıktır. Haftada iki, üç ve daha fazla yağlı balık yemiyorsanız (veya w-3 suplamenı almıyorsanız) DHA ve EPA yetersizliğiniz olasıdır. Not olarak söylüyorum "yağlı balık". Yağsız deniz ürünleri morina balığı, dil balığı, dere pisi, yengeç ve karideste yağlı balığın onda biri kadar w-3 bulunur. Balık stick [ÇN: Parmak biçiminde kızartmaya hazır işlenmiş balık eti] ve derin yağda kızartılan balıklarda miktar çok daha azdır. Tipik olarak bu ürünler pisi balığı, morina balığı veya morina türünden diğer balıklar gibi yağsız balıklardan yapılır, ve çok az içerdiği yağ işlem sırasında çıkarılır. (Ben ve meslektaşlarım ticari balık ürünlerinin yağ asitlerini analiz ettik, az

miktarda bile w-3 yağ asidi bulunmadığını gördük.) Mısır ununa bulanmış ve sonra özellikle hidrojenlendirilmiş bitki-

"Yağlı Balık" Terimini Kenara Atmayınız

Bazı balıklar diğerlerinden on kat daha fazla yağ içermelerine karşın oldukça kaslıdır. "En yağlı" balığın toplam yağı, yağsız bir bifteğin yağı kadardır.

sel derin yağda kızartılmış balık w-6 ve trans yağ asitlerini w-3'ten çok daha fazla içerecektir.

Bölüm 3'de bahsettiğim gibi -Niçin Biz Yanlış Yağ Yiyo-
ruz- düzenli şekilde ton balığı yemek bile w-3 yağ asitlerin-
den sizi yetersizliğe götürebilir, çünkü mevcut ton balıkların-
ın çoğunun yağı düşüktür. Gelecek sefere alış-veriş yapar-
ken yağ bazlı ve su bazlı konserve ton balığının etiketini kar-
şılaştırın, 60 gram standart porsiyonunun yağ miktarının
0.5-5.0 gram arasında değiştiğini göreceksiniz—on kat fark!
Tam yağlı cinsini aldığınızda 180 gram sizin günlük kotanı-
zın yarısını tatmin edecektir. Ton balığı aldığınızda yağ baz-
lı yerine su bazlıyı tercih ediniz. Yağ bazlı ise, etiketindeki
yağ miktarına yapımda kullanılan bitkisel yağlar dâhildir,
bunlardan ne kadarının ton balığı yağı olduğunu tayin et-
mek imkânsızdır. Omega-6, omega-3 oranı 12 veya 13'e 1
olan soya gibi yağların olasılığı vardır, w-6 yağ açısından
beslenme dengesinde uç oluşturur.

Çeşitli balıkların w-3 yağ asitleri aşağıdaki listede veriliyor.
İdeali, sizin her hafta 7 gram EPH artı DHA almanızdır. Ge-
niş fark verilen yağ içeriliğinde, siz iki porsiyon somon veya
yirmi porsiyon dil balığı yiyerek gereksinmenizi karşılayabilir-
siniz. (Eklerde daha detaylı yağ asit tablosu bulacaksınız).

Yağlı balık	EPA+DHA/100g	Yağsız balık	EPA+DHA/100g
Ton, sıradan	1.3	Ton, az yağlı	0.2
Somon, sinuk kral	1.4	Levrek, tatlı su	0.3
Somon, Atlantik	1.2	Kalkan, Pasifik	0.4
Ringa, Pasifik	1.7	Dere pisi	0.2
Ançüez	1.4	Morina, Atlantik	0.3
Alabalık, göl	1.6	Merlanos	0.1
Uskumru	2.5	Dil	0.1
Köpek balığı	1.9	Levrek türü	0.2
Siyahbalık	1.4	Kedi balığı	0.3
Mavibalık	1.2	Karides	0.4
Beyazgöl balığı	1.3	Yengeç	0.3

Not: Yukarıdaki tabloda 100 gramdaki toplam EPA artı DHA miktarı veriliyor. 100 gram, yarım kabin altında, küçük bir servis.

Kolesterolle İlgileniyorsanız, Karides Yemeli misiniz?

Yüksek kolesterolü insanlara veya ailevi yüksek kolesterolülere geleneksel öneri karides, istiridye, ıstakoz ve diyet kolesterolü yüksek diğer deniz ürünlerinden kaçınmalarıdır—önerinin modası geçmiş olabilir. Yakın zamandaki bir çalışmada, gönüllüler üç hafta boyunca her gün 150 gram karides yediler. Diyet onların LDL (kötü) kolesterollerini % 7 yükseltmesine karşın % 12 HDL (iyi) kolesterollerini arttırdı, artan LDL miktarından daha fazla. Diyetteki karides trigliseritlerini ise % 13 düşürdü.

DPH ve EPA SUPLAMENTİ ALIN. Diyetinizdeki elzem yağ asitlerini dengelemenin diğer yolu w-3 suplameni almaktır. Bu ürünler şimdi bakkallardan, eczanelerden, e-posta ile ısmarlama kataloglarından ve doğal yiyecek satan dükkânlardan sağlanabiliyor.

Ne yazık ki onlar şaşırtıcı derecede çok isimlerle anılmaktadır "Omega III Elzem Yağ Asitleri," "Omega-3'ler," "Balık EPA," "Omega-3 EPA, "Balıkyağı," "Balık Yağı Suplamanları," ve hatta vitamin "F" (İngilizce yağ asidinin (fat) F'si). Özellikle iki w-3 yağ asitlerinde ne aradığınızı açıklığa kavuşturmalı: "eikosapentaenoik asit" (EPA) ve "dokosahksaenoik asit" (DHA). (DHA ve DHFA'nın farklı maddeler olduğunu hatırlayın. DHFA bir hormondur, elzem yağ asidi değildir). EPA'nın miktarı, DHA ile beraber her 1000 mg kapsülde 325 ile 825 mg arasında değişir. Bazı etiket listesinde EPA ile DHA'nın miktarı bir kapsülden daha fazladır, aldanmayın. Kural olarak, yüksek tesirli kapsüllerin fiyatı her miligramda daha fazladır, ticaret bir tarafa, birçok hapi yutmak zorunda değilsiniz.

En İyi Ne Alınır?

Fiyatı en uygun w-3 suplamenini bulmak için şu formülü kullanın: Her kapsüldeki EPA ve DHA'yı toplayın, şişedeki kapsül sayısı ile çarpın ve fiyata bölün. Bu size miligram fiyatını verecektir.

Önerilen günlük dozun her gramın fiyatını bulmak için 1000 ile çarpın (veya sağdan üç hane ayırın).

Bazı insanlar diğer yağ asitleri yoluyla gama linolenik asit veya GLA diyetlerini desteklerler. Linoleik asidin uzun zincirli versiyonu GLA çuha çiçeğinde ve hodan yağında bulunur. Ben LNA yerine DHA ve EPA almanızı öneririm, çün-

kü w-3 yağ asitleri kapsamlı olarak çalışıldı ve yararları biliniyor. GLA w-6 yağ asididir ve diyetimizde bu besin zaten yeterinden fazladır. Sonuçta, en az bir deney hayvanı araştırmasında GLA'nın tümör uyarıcı etkisi olduğu gösterildi.

Morina karaciğer yağını başlıca w-3 yağ asitleri kaynağı olarak kullanmanızı önermem. Adından da anlaşılacağı gibi, morina karaciğer yağı morinanın karaciğerinden gelir, bu organ da çok miktarda A ve D vitamini depolanır. Bu vitaminlere de normalde gereksinme vardır. (Hatta aileler çocukları için bundan dolayı morina karaciğer yağını kullanırlar. Bu vitaminler sentez edildiğinde tüketime hazır bir şekilde marketlerden sağlanabilirdi. A ve D vitaminleri yağda çözünürler, bu siz onları kullanın veya kullanmayın dokularınızda depolanırlar anlamındadır. Morina karaciğerinden yeterli EPA ve DHA alabilmeniz için, bu vitaminleri önerilen dozlarının üstünde almanız gerekecek. Bunun yerine sade balık yağı alınız.

Genel kural olarak insanlara günde yaklaşık bir gram EPA artı DHA almalarını öneriyorum. Bu miktar yiyeceklerden, yiyecek desteklerinden veya her ikisinden de gelir. Arterit, depresyon, kanser, yüksek kan basıncı ve koroner arter hastalığı gibi belirli sağlık problemleri olan insanlar daha fazla almak isteyebilirler. Bunda bir sakınca yoktur, w-3'ler yiyeceklerimizin bir parçası olduğundan yemeklerle beraber alınmasını öneririm. Bazı kimseler balık tadından tiksiniyorlar bazıları tiksizinmezler. Balıkla hıçkırık sorununuz veya diğer sindirim sistemi şikayetiniz varsa suplamenı akşam en son alınız. (Marketlere tanıtılan yeni bir ürün bu problemleri elimine ediyor ve besinin emilimini arttırıyor).

Bazı insanlar w-3 suplamenı almanın balık yemek gibi aynı sağlık yararını vermeyeceğini savunurlar. Bu böyle değildir. Kiptaki birçok çalışmada bahsedildiği gibi, balık yerine suplamenı kullanılmıştır. Keza daha önce bahsedilen DART kalp çalışmasında hastalar ya çok yağlı balık yemişler ya da w-3 suplamenı almışlardır. Dikkatli analizler her iki grubun da eşit yararlar sağladığını gösterdi. Üstelik hayvanlardaki kanser çalış-

maları, balık yağındaki EPA ve DHA kansere karşı koruyucu olduğunu gösterdi, bir kere daha balık yağı suplamenı balık yemekle aynı etkiyi yapabileceği öneriliyor.

Omega-3 suplamenı almak güvenceli midir? Dikkatli yürütölen klinik deneylerinin takibi, bu besinlerin hamile, emzikli kadınlara, bebeklere, prematürelere, çocuklara, erişkinlere, kanser hastalarına, ameliyat sonrası nekahat devresindekilere ve çok yaşlılara verildiğini ve hiçbir yan etkisi olmadığını gösteriyor. Bir çalışmada, yedi yıl boyunca hastalara her gün altı gram EPA ile DHA veriliyor. "Yedi yıllık bu suplamen uygulaması sonucunda hastalarda hiçbir yan etki" görölmedi. Bu arada hastalar "olumlu etkilerle" trigliseritlerinin ve fibrinojenin (pıhtılaşma maddesi) düşmesi, HDL kolesterolünün (iyi olan) yükselmesiyle mutlu oldular.

Yüksek dozda w-3 yağ asidi alan çok az kişi (günde 3 gram ve daha yukarısı) diyareden şikayet ettiler, fakat benzer şikayetler plasebo yağları alan diğer kişilerde de görölldü. Bazı çalışmalarda w-3 suplamenı alan kişilerde kanama zamanı uzadı (kan pıhtılaşma hızının yavaşlamasını gösterir), ancak bu hiçbir zaman ciddi klinik problemle sonuçlanmadı, hatta yüksek dozda balıkyağı ile beraber aspirin alanlarda (diğer kan sulandırıcı) ve sonra acilen koroner by pass ameliyatı olanlarda bile.

Bazı insanlar, günde bir gramdan fazla w-3 yağ asitleri alımının etkileri olabileceğini söyler:

- 1-Astımlı kişiler kendi hekimlerinin kontrolü altında almalıdırlar. Bu besinler bazı astımlılarda çok yararlı olmasına karşın, diğer bazılarında bronşsal hassasiyeti arttırırlar.
- 2-Diyabetli kişiler günde 3 gramdan daha fazla almamalıdırlar, çünkü yüksek miktar glikoz regölasyonunu bozabilir.
- 3-Pıhtılaşma sorunu olanlar veya güçlü kan sulandırıcısı alanlar hekimleri önermediği sürece w-3 yağ asidi almamalılar. Omega-3 yağ asitleri pıhtılaşma zamanını uzatır ve net etkisini kestirmenin bir yolu yoktur.

DİYETİNİZE LNA EKLEYİN. Yeterli EPA ve DHA almak için bitkisel kaynaklı w-3 yağ asitlerini almayı arttırınız—Linolenik asit veya LNA. Yiyeceğinizi doğal ortamdan arıyorsanız, bu besinlerden yetersiz olanı bulmanız imkansızdır, çünkü yediğiniz her şeyde vardır. Şimdi LNA yiyeceklerle sağlanmadan çıktı, sizin onu diyetinizde sistematik olarak restore etmenize gerek var.

Günde ne kadar LNA'ya ihtiyacınız var? İki gramın yeterli olduğu kabul ediliyor. Yağlı balık yemediğiniz (veya w-3 suplamenini almadığınız) takdirde bu miktarın daha fazlasına gereksinmeniz olacaktır, çünkü LNA bu ailenin başlıca besin kaynağıdır. (Vücudunuz LNA'yı uzun zincirli EPA ve DHA moleküllerine çevirir, 10 gram LNA'dan bir gram EPA ve DHA elde edilir.)

Keten tohumu yağı en zengin LNA kaynağıdır, bir yemek kaşığında yaklaşık yedi gram vardır. Bu sıra dışı yağdaki w-3 miktarı w-6'dan üç kere daha fazladır. Keten tohumu yağı çok yüksek derece doymamıştır, ısıyla, ışıkla ve havayla oksidasyona yatkındır. Bundan dolayı, 210 °C'nin üstünde ısıtılmamalıdır. Salata soslarına, çorbalara ve diğer soslara servis edilmeden hemen önce konmalıdır. Soğutucuda saklanmalı ve birkaç ay içinde kullanılmalıdır. (Keten tohumu yağını dükkanlarda soğutucuda bulacaksınız.) Keten tohumu yağı oldukça lezzetli ve biraz balık tadındadır. Arzu ederseniz meyve suyuyla karıştırın, ilaç gibi, veya yoğurda, çökeleğe katın. Bu tadı tolere edemezseniz, keten tohumu yağı kapsülü alın.

Omega-3 yağ asitlerinden zengin keten tohumu her yemek kaşığı 3 gram LNA içerir. Bir yemek kaşığında 3 gram posa vardır. Küçük kuru yemişi tadı vardır, çok ince öğütülerek ekmeğe, pandispanyaya, omlete, lalangıya, kahvaltılık tahıllara eklenir, keklerde hafif bir yapı ve lezzet değişikliği yapar. Yaklaşık bir veya iki yemek kaşığı keten tohumu ununu veya "keten ununu" bir kap unla kullanın. (Ölçü kabının altına keten ununu, sonra üstüne diğer unu koyun.) Keten tohumunu kendiniz yiyecek öğütücüsünde veya kahve değirmeninde öğütebilirsiniz veya hazır öğütülmüş alabilirsiniz. (Doğal yiyecek sa-

tan dükkânlarda vitamin suplamen bölümlerine bakınız). [ÇN: Ülkemizde aktarlarda ve eczanelerde açıkta (soğutucuda değil) bulunmaktadır, un halinde alınıyorsa kapalı kutuda ve/veya koyu renkli ambalajda olmasına dikkat ediniz, çünkü ülkemizde soğutucularda saklanmamaktadır.] Dükkânlardaki keten unu soğutucuda veya derin dondurucuda saklanıyorsa tazedir ve iki üç ay içinde kullanılır.

LNA'yı diyetinize eklemenin diğer yolu, günlük kanola yağı veya kanola mayonezi kullanmaktır. (Soya yağı da LNA içerir, fakat miktarı kanola yağının yarısı kadardır. En önemlisi, w-6 'nın w-3'e oranının soya yağında oldukça yüksek olmasıdır—13:1. Kanola yağında bu oran 2:1'dir.) Bir yemek kaşık kanola yağı yaklaşık 1.5 gram LNA içerir.

Omega-3 yağ asitleriyle diyetinizi zenginleştirmek nasıl olacak? İdeali, haftada iki-üç kez yağlı balık yemektir. Yiyemiyorsanız balık yağı hapi suplamenı alın. Günde bir gram EPA ile DHA sağlayan haplar birçok insan için yeterlidir. Mümkünse w-3'ten zengin yumurta alınız. LNA alımını arttırmak için kanola yağı veya kanola yağ bazlı ürünleri düzenli kullanın; salatalarınıza, fırınlanmış ürünlerinize ceviz ekleyin veya her gün birkaç tane yiyin, ayrıca koyu yeşil yapraklı sebzeleri her gün tüketin.

Yiyecek Türü	Yemek kaşığındaki L-Linolenik Asit Miktarı (LNA)
Keten tohumu yağı	7 gram
Keten tohumu	3 gram
Keten tohumu (öğütülmüş)	2 gram
Kanola yağı	1,5 gram
Kanola yağlı mayonez	1 gram [ÇN: Ülkemizde yok]
Ceviz yağı	1,2 gram
Ceviz içi (döğülmüş)	0.7 gram

Yaklaşık bir veya iki yemek kaşığı keten tohumu veya keten unu yemek günlük LNA alımı için yeterlidir. (Onları kahvaltılık tahıllara ve fırınlanmış yemeklere katabilirsiniz, keten tohumu yağı veya keten tohumu yağı suplamenı alabilirsiniz. Eğer katı bir vejetaryensanız keten tohumu ürünleri kuvvetle önerilir çünkü siz w-3 yağlarını balık veya balık yağlarından alamazsınız.) İleriki kısımlardaki tarifeler ve mönüler daha sağlıklı yaşam değişikliğine alışmanıza yardımcı olacaktır.

2-Kanola Yağı veya Zeytinyağını Başlıca Yağınız Olarak Kullanın

Omega-6 yağ asitlerinden zeytinyağına veya kanola yağına döndü iseniz, şanslı olduğunuzu varsayın. Omega Diyetinin sağlık yararlarıyla mutlusunuz demektir. Yapmadıysanız, yağ değişiminde geciktiniz. Yazı boyunca zeytin ve kanola yağının değerli yağlar olduğundan bahsettim, takip eden şekilde oklarla gösterildiği gibi her birinin kendine özgü yararları var.

Kanola yağı size w-3 yağ asitlerinin bitkisel formu tekli doymamış yağ asitleri ve LNA verir. Omega-6 yağ asitleri, doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitlerinin düşüklüğünden dolayı Omega Diyetinin yedi kuralına tam uyar. Beşinci kısımda bahsedilen Lyon kalp çalışmasında yer alan kişiler başlıca yağ olarak bu yağın yararlarını gösteren, kanola yağı ve kanola margarini (özellikle düşük trans yağ asitli formüle edilen) kullandılar. (Kanola yağı LNA sağlamada yer alır, Yunanlılar bunu ceviz, semizotu ve diğer yabani otlardan alırlar.)

Alışveriş yaparken dikkatli olmalısınız, geçenlerde w-3 yağ asitlerini yarı yarıya az içeren kanola yağının hidrojenlendirilmiş yapısı marketlere girdi. Aslında yağla ilgili yanlış yok, sadece LNA'yı normalin yarısı kadar içeriyor. Etiketini okuyarak ve "yüksek ısıda pişirmeye uygun" veya "raf

ömrü uzun" diye yazılara bakarak hidrojenlendirilmiş bu yağı işaretleyebilirsiniz.

Zeytinyağı, harika bir yağ—size yarar sağlar ve aromadan zengindir. (Birçok kişi hasretini çeker.) Girit Adalılar kalorilerinin % 30'unu zeytinyağından alırlar ve onların süper sağlıklarının ispatı, yaşam değiştiren özelliği budur. Ancak zeytin yağını başlıca yağ olarak kullanırsanız w-3 yağ asitlerini başka yerden, ya balıktan, yeşil yapraklı sebzelerden, cevizden, keten tohumundan, keten yağından ya da w-3 suplamenlerinden almanız gerektiğini aklınızda tutunuz.

Zeytin Yağı	Kanola Yağı
→ Tekli doymamışlar yüksek Omega-3 yağ asitleri düşük	→ Tekli doymamışlar yüksek → Omega-3 yağ asitleri oldukça yüksek
→ Kolesterol düşürücü skualin içerir Pahalıdır	Skualini yoktur → Daha ucuzdur
→ Omega-6 yağ asitleri çok düşüktür	→ Omega-6 yağ asitleri düşüktür
→ Doymuş yağ asitleri düşüktür Aromadan zengindir	→ Doymuş yağ asitleri çok düşüktür Aroması çok azdır

Yağlardan yarar sağlamanın bir yolu, onları karıştırmaktır. Bu yola hem tekli doymamış yağ asitleri yüksek olan yağları sağlamanız kolaylaşacak hem de w-3 yağ asitlerini ve skualini alacaksınız. Aynı zamanda zeytinyağının aromasıyla mutlu olacaksınız. Adı "canolive [ÇN: Kanola yağı artı zeytinyağı]" olan ticari ürün bu iki yağın karışımıdır.

Bahsetmeye değer iki yağ daha vardır "yüksek-oleik" aspur ve ayçiçeği yağı. Buradaki anahtar söz "yüksek-oleik'tir". Daha önce belirttiğim gibi, sıradan aspur ve ayçiçeği yağı w-6 yağ asitlerinden zengin, w-3 yağ asitlerinden fakirdir, bu onları tercih edilmeyen yağ yapar. Onların tekli doy-

mamış yağ asitleri de düşüktür. "Yüksek-oleik" tamamen farklıdır. Hidrojenlendirilmiş olmasına karşın, tekli doymamış yağ asitleri yüksek ve w-6 yağ asitleri düşük sıvı yağa dönüştürülmüşlerdir. Lezzetleri hafif olan bu yağlar yüksek ısıya dayanıklıdırlar. Arzu ederseniz yüksek-oleik yağları kullanabilirsiniz ancak zeytinyağı gibi çok az w-3 yağ asidi içerirler. Bu durumda, elzem besinleri başka kaynaktan almanız gerekecektir. [ÇN: Yüksek-oleik yağlar ülkemizde bulunmamaktadır. İnsan yapısı olarak aspur ve ayçiçeği yağları margarinler gibi hidrojenlendirildikten sonra tekli doymamış yağ asitleri yapılarına eklenerek hem sıvı formuna dönüştürülüyorlar, hem de zeytinyağına benzetiliyorlar. Zeytinyağının pahalı ve bulunması zor olan toplumlar için önerilir, ülkemizde böyle bir sorun olmadığından, bu yağların dikkate alınması gerekmez.]

3-Her gün Yedi veya Daha Fazla Porsiyon Meyve ve Sebze Yiyiniz

Akdeniz ülkelerindeki insanların sağlıklarından geleneksel mutlu olmalarının nedenlerinden biri ılıman iklimde meyve ve sebzelerin bütün yıl boyunca yetişmesidir. Becerikli Birleşik Devletler çiftçileri sayesinde, bu sağlıklı önemli işte bütün yıl 365 gün boyunca egzotik meyve ve sebze elde ediyoruz. Ne yazık ki ortalama bir Amerikalı erişkin sadece bunlardan günde 3.5 porsiyon yiyor. On yetişkinin beşi, on gencin yedisi günde sadece bir porsiyon yiyor.

Amerikalıları günde beş porsiyon sebze ve meyve yeme alıştırmaya amacıyla Birleşik Devletler Hükümeti "Günde Beş" kampanyasını başlattı. Yeterince ilerleme göstermeyen, büyük bir gayret. Optimum sağlık için günde yedi porsiyon yemeniz gerekiyor. Burada "Günde Yedi" hedefine ulaşmanız için on tane öneri var.

- 1-Her sabah kahvaltıda meyve yiyin.
 - 2-Avrupa geleneğini takip edin ve öğün aralarında cips, kraker yerine taze meyve yiyin.
 - 3-Ofisinize kuru meyve götürün.
 - 4-Her gün en az bir porsiyon yeşil salata yiyin.
 - 5-Akşam yemeğinde iki porsiyon sebze alın.
 - 6- Tatlı olarak taze meyveyi veya en azından meyve içrikli tatlıları tercih edin, elmalı pay, elmalı kek, üzümlü paylar gibi.
 - 7-İçtiğiniz çorba et veya şehriye yerine daha fazla sebze için.
 - 8-Etle beraber ızgara sebze servis edin.
 - 9-Her hafta sonu gelecek hafta için 30 dakikanızı öğün aralarında yemek için sebze ve meyve hazırlamak için ayırın.
 - 10-Lokantada bir salata, ana yemek olarak da bir veya iki sebze yemeği ısmarlayın veya tamamen vejetaryen gibi yemek seçin.
- Çocuklara daha fazla sebze ve meyve yedirmek -özellikle sebze- büyük mücadeledir. Burada bunun için bazı öneriler sunulmaktadır.

Çocuklara Sebze Yedirmenin On iki Yolu

1. **Yemek seçimindeki kaprisleri.** Çocuğunuzun en fazla hangi sebze-yi sevdiğini bulunuz ve onun sevdiği şekilde hazırlayıp sununuz. Yemesini seviyorsa haftada üç kez bezelye sunun.
2. **Sert aromalı sebzeleri yememesini hoş görünüz.** Çocuğunuz sert aromalı sebzelerde burnunu kıvırıyorsa turp, brokoli, brüksel lahanası, ve soğan gibi, yemek için onu zorlamayın. Bu arada olgun patates gibi, bu sebzeleri seveceklerini onlara gösterin.
3. **Kek yemelerine izin verin. Örneğin havuçlu kek.** (Tarifi için 300. sayfaya bakınız.) Çikolatalı kabak kekini, kabak çekirdeği payını ve tatlı patates payını unutmayın. Şeker ve yağ kalori verir, fakat B-karoteni dışlamayın.

4. Bezelye yerine pizzayı tercih eden çocukları yıldırmayın. Çocukları sebze yemeye zorlamak istememenize karşın, mönüden uzaklaşmalarına izin vermeyin. Eğer izin verirsiniz bu onların mönülerinin pizza, soslu sandviç ve hamburgerden ibaret olmasına neden olacaktır.

5. Ana yemeği tek servis yapın. Çocuk ikincisini isterse seçimi meyve ve sebze olacaktır.

6. Zayıf anlarını yakalayın. Onların çok aç olduklarında yemeğin başında salatayı tek servis yapın. Okuldan eve geldiklerinde ellerine bir parça kereviz sapı ve havuç verin.

7. Sebzeleri süsleyin. Çocuklar sade bezelyeyi sevmezler ama kremalı sevmelerine yardımcı olur. Brokoliyi ve karnabaharı üzerinde erimiş peynirle servis edin. Çalı fasulyesine kavrulmuş badem ekleyin. Havucun üstüne kavrulmuş susam ve biraz soya sosu koyun. Ispanağın üstüne sert pişirilmiş yumurtayı dilimleyin. Makarnayı domates sosuyla servis yapın. Ispanaklı börek yapın. *[ÇN: Bunlara ek olarak sebzeli, börek, gözleme ve çeşitli makarna sosları ülkemizdeki yeme alışkanlığına uygun olarak sunulabilir.]*

8. Meyve suyu sıkıcısı alınız ve onların kendi karışımlarını yapmaya izin veriniz. Sıralanmış sebze ve meyveleri onlara veriniz ve deneme yapmalarına karışmayınız. Antioksidan içeren meyvelerin % 95'i sudur, bunlar için meyve suyu sıkıcısı uygundur.

9. Bahçede sebze yetiştirin. Çok az kimse, çocuk veya erişkin bahçede taze yetişmiş bezelyeye, fasulyeye, mısıra, pancara, domateşe ve havuca dayanabilir. Çocuklar bahçe işlerine yardım ederlerse, sebzeler onlar için ödül olacaktır.

10. Sebzeli pizza ısmarlayın. Gerçek, birçok çocuk biberli veya soslu pizza yemeyi tercih eder. Siz ödediğinize göre ısmarlamayı da yapın. En fazla sevdikleri sebzeyi isteyin ve şanslarına onu yiyeceklerdir.

11. Masaya ketçapı getirin. Domates güçlü bir antioksidan içerir (laykopen), "yararlılığını" en fazla domates pişirildiğinde ve yemeklere yağ konduğunda etkinliğini gösterir. Ketçap ve domates sosları genel olarak bunun zengin kaynaklarıdır. Tuzu az olan çeşitlerini tercih ediniz.

12. Kavun, kayısı ve mango servisi yapınız. Haklısınız. Bunlar sebze değiller, ancak portakal rengi ve sarı sebzelerdeki başlıca pro-vitamin olan B-karotenden son derece zenginlerdir. *[ÇN: B-karoten kendi ba-*

şına vitamin değildir, A vitaminin ön maddesidir, vitamin işlevliği için ona çevrilmesi gerekir, ancak güçlü bir antioksidandır. Mango tropikal bir meyvedir, bizim önereceğimiz ucuz ve lezzetli olan kayısı ve bal kabağıdır.]

Renkleri Biliniz

Meyve ve sebzelerin Renkleri	Fitokimyasallar	Bulunduğu yerler
Yeşil	Tiyasiyanat, indol, lütein zeaksantin, sülforaton, izotiosiyanat	Lahana, yeşil pancar, brokoli, brüksel lahanası, kale, yeşil hardal orugula, collard green
Sarı	Limoneller	Limon ve diğer turuncgiller
Portakal rengi	Karoten	Mango, havuç, kayısı, kantaloop kavunu, biber, kabak, tatlı, patates, yam, balkabağı
Kırmızı	Laykopen	Domates, karpuz, pembe, greyfurt
Mor, portakal ve kırmızı	Resveratrol, elagik, asit syanidin, kuensetin	Kırmızı şarap, üzüm suyu, çilek, ahududu
Kahverengi	Genistein, gitosterol, saponin, proteaz inhibitörleri	Soya fasulyesi, mung fasulyesi, yerfıstığı, k.fasulyesi
Beyaz	allium, alil sülfid, kuersetin	Yeşil soğan, pırasa, sarmsak, soğan, elma, arpacık soğanı

4. Çok Miktarda Bezelye, Fasulye ve Kuruyemiş Yiyiniz

Bezelye ve fasulye kısıtlı bütçesi olan insanlar için et yerine geçebilecek yiyecekler olarak kabul edilirler. Onlar oldukça çok vitamin, protein, posa, mineral, kanser savaşçısı fitokimyasallar, folik asit ve LNA içerirler. Üstelik fiyatları düşük, kalorileri az, doymuş yağları ve kolesterolleri yoktur.

Soya fasulyesi özellikle LNA'dan zengindir ve kanser sa-

vaşçısı fitokimyasal olan genistein içerir. Yıllar önce, üretimi sebze burgercileri ürünlerinin "soya içermediğinden" dolayı övünürlerdi. Şimdi işini bilen dükkân sahipleri bu ürünler uygun fiyatlı olduğundan arayıp buluyorlar çünkü soya içeriyorlar. Marketlerde çok çeşitli ve oldukça lezzetli soya böreği bulunuyor. Çeşitli markalardan alın ve hangisini daha çok seveceğinizi görün. Derin dondurucuda saklarsanız hamburger ekmeğiyle birkaç dakika içinde sağlıklı yemek yapabilirsiniz. Tofuyla deneyin. Lezzetli değil ancak siz çeşni vericiler katarak lezzetlendirebilirsiniz.

[ÇN: Soya ürünleri, günümüzde genetiği değiştirilmiş olmalarından dolayı halen ileriki yıllarda ne etki yapacakları tartışmalıdır. Doğal olanları tercih edilmelidir. Tofu; soya fasulyesinden yapılmış yumuşak peynir gibi bir yiyecek.]

Diyetinize fasulye eklemenin diğer olanaklarını arıyorsanız, onları bulacaksınız. Salata yerken tabağınıza bir kaşık fasulye veya nohut koyunuz. Humusu ordövr olarak servis yapınız. (Tarifi 283. sayfada.) Siyah fasulyeyi salataya ekleyin (Sayfa 280). Fasulye, bezelye ve mercimek çorbaları yapın (sayfa 275, 263); provençal yemeği (sayfa 286) ve siyah fasulye quesadillas (sayfa 279).

Fasulye yemek sizi sosyal sınıf dışı yapıyorsa iki çare vardır. Birincisi, konserve fasulye kullanmak veya kuru fasulyeyi pişirmeden önce akşamdan ıslatmaktır. Fasulyeler daha kolay pişecek ve daha fazla karbonhidrat şekere dönüşecek ve sindirim sisteminizin yükü azalacak. Ticari ürün olan "Beanoyu" denebilirsiniz, bu nişastanın sindiriminde yardımcı olan bir enzim içerir. Bazı kişiler yardımcı olduğunu söylüyorlar. *[ÇN: Ülkemizde kuru baklagiller sınıfından hazır fazla ticari ürün bulunmamakta—bazı konserve haricinde. Bununla beraber kabuğu ayrılmış bakla ve mercimek pazarlarda mevcut. Pişirmeden önce akşamdan ıslatması, pişirme için buharlı tencere kullanılmasının yanı sıra gerekirse kabuklarının ayrılması, blenderden geçirilerek ezilmeleri, gerekirse ıslatma suyunun atılması —pişirme değil— sindirimi kolaylaştıracaktır.]*

Ceviz Kolesterolünüzü Düşürür

Cevizin kolesterol üzerindeki etkisi için yapılan bir çalışmada bir grup erkeğe standart kolesterol düşürücü diyet uygulandı (Amerikan Kalp Birliği I. Aşama diyet, en çok önerilen kalp diyeti). Sonra bazı yağların yerine ceviz kondu. Bu yağları cevizden alan erkeklerin LDL (kötü) kolesterolleri daha fazla düştü ve LDL'nin HDL'ye (iyi) kolesterolüne oranında gelişme oldu.

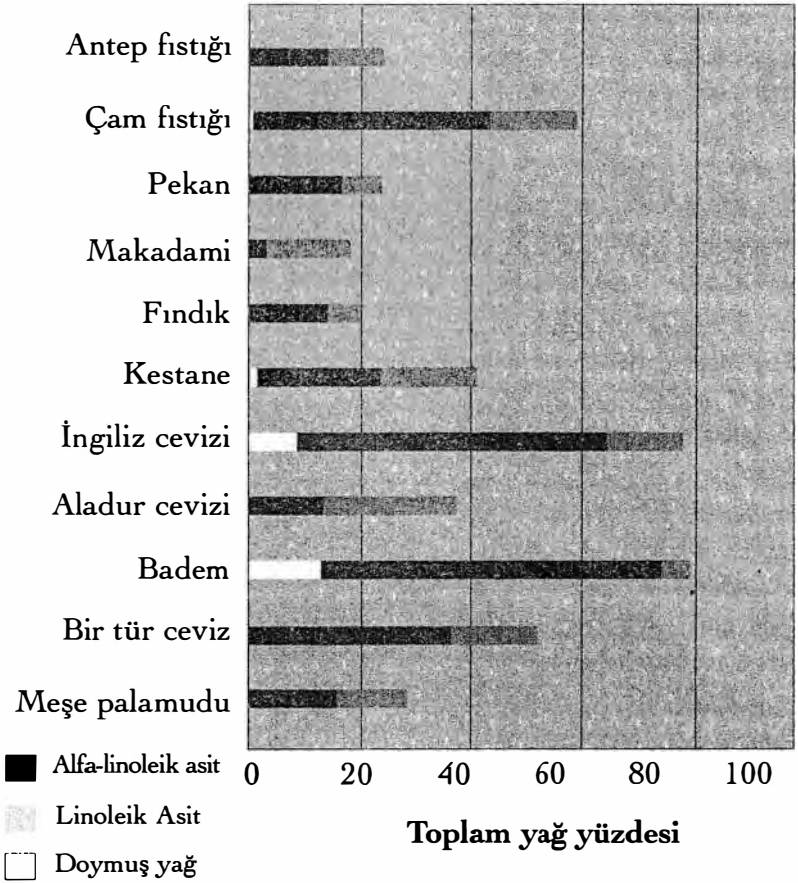
KURUYEMİŞLER. "Sağlıklı yiyecek kuruyemişler" terimi ilk zamankinden çok daha geçerlidir. Kuruyemişler mükemmel sağlıklı yiyeceklerdir. Başlıca faziletleri sağladıkları yağın özelliklerinin bozulmamasıdır—çekirdekten yağ sıkılmamıştır, havaya maruz kalmamıştır, ağartılmamıştır, kokusu alınmamıştır, ısıtılmamıştır ve antioksidanları ayrılmamıştır.

Çok miktarda LNA içerenler tereyağı ("beyaz ceviz" diye bilinen) İngiliz ve siyah cevizdir. Tereyağı cevizi genellikle Yunanistan'da yenir, bu Giritlilerin kanlarındaki kalp-koruyucu LNA'nın yüksek düzeyde olmasının diğer bir nedenidir. Cevize göre daha az LNA badem, baladur cevizi, makadami, fındık, çam fıstığı ve Antep fıstığında bulunur (Bakınız 164. sayfadaki tabloya). Omega-3 yağ asitlerinden zengin diğer yiyecekler gibi, kuruyemişler de kolayca bozulur (özellikle kabuklarından ayrılınca). İki üç ayda tüketeceğiniz miktarda alın ve kapalı kapta soğutucu veya derin dondurucuda saklayın. Aroması bozulanları atın, onların yağları acıdır.

5. Doymuş Yağı ve Kolesterolü Az Yiyin

Siz bu öneriyi daha önce de duydunuz. Kalp araştırmacıları, doymuş yağlardan ve kolesterolden yüksek diyetin kalp-damar hastalık riskini, özellikle ailevi kalp hastalığı riski olanlarda, artırdığını 1950'den beri biliyorlar. Bu nedenden dolayı,

Yaygın Bilinen Kuruyemişlerin Yağ Asidi İçerikleri



günlük toplam kaloringin % 10'nun altında tutulmasını birçok diyet kuralında önerilir. Omega Diyetinde sizin kaloringizin % 8'i doymuş yağlardan gelecek ve güvenli miktarda eklenecek. (Örnek; 2000 kalori günde alıyorsanız, 160 kaloriden veya 18 gramdan fazlasını doymuş yağlardan almayacaksınız.)

Bununla beraber yağ asitlerine sıkıca odaklanan araştırmacılar, bütün doymuş yağ asitlerinin hepsinin kolesterolü yükseltmediğini keşfettiler. Örnek; ette ve çikolatada bulunan bir tür doymuş yağ asidi olan stearik asit LDL kolesterolünüzü yükseltmez. (Belki kan pıhtılaşma riskini artırır.)

Kalp-damar sistemine çok zararlı görülen doymuş yağ asitleri miristik asit (süt ürünlerinde bulunur) ve çok düşük yağ tükettiğinizde vücudunuzda yapılan palmitik asittir. Düşük yağlı ve yağsız süt ürünleri sizin için iyidir, üstelik bunlar size B vitaminleri, protein ve kalsiyum sağlar.

Özellikle yüksek trans yağ asitleri içermesinden dolayı margarinin kredisinin azaldığı şimdilerde bazı insanlar için tereyağını kesmek çok zordur. Ekmeğinizin üzerine bir çeşit yağ koymak isterseniz zeytinyağını dikkate alın. Akşam yemeğine oturan birçok kişi "lütfen tereyağını geç" yerine "lütfen zeytinyağını seç" der. Gittikçe sayıları artan lokantalarda artık bir ekmek sepetiyle beraber zeytinyağı yemekle servis ediliyor.

Eğer daha çok tereyağı sürmek istiyorsanız veya kekinizde, pastanızda daha yumuşak-çekici yağ istiyorsanız yarı yarıya zeytinyağı ve tereyağını veya kanola yağı ile tereyağını karıştırmayı deneyiniz. Sürülmesi de çok kolay olacaktır. Kanola/tereyağı karışımı tadı hafiftir, daha az tuzlu tereyağı tadındadır. Bazı kişiler onu tereyağı kadar sevdiklerini söylerler. Zeytinyağı/tereyağı karışımı tazelenme hissi verir her ikisi de zengin aromalıdır. Her iki tereyağı karışımı sürmeye, soğutucudan doğrudan alınarak pişirmeye uygundur. Şimdiye kadar doğal yiyecek satan dükkânlarda veya süpermarketlerin sağlıklı yiyecek satan bölümlerinde bulunmasına karşın, ticari kanola/tereyağı kısa süre önce piyasaya çıkmıştır. Dükkânlarda satılanla evde yapılanın başlıca farkı ticari olana çok fazla (gereksiz) ko-ruyucu eklenmiş olmasıdır.

Peynirler tam süt ürünlerinden yapılmasına karşın tereyağı ve krema kadar kalp-damar sisteminiz için zararlı olmaya-bilir. (Bunun nedeni peynirlerdeki kalsiyumun yüksek olması ve kalsiyumun doymuş yağların emilimlerini engelleyen ilişkisidir). Omega Diyetinde size günde 30 gram yağlı peynir yemenize izin verilmesinin nedeni budur.

Tropikal yağlar -kakao yağı, palm yağı, palm çekirdeği yağı- hepsi olduğunda ayrı ayrı kullanılmalıdır. Bunlar, birçok bitkisel yağ benzemeyen şekilde çok miktarda doymuş yağ asitleri

içerirler. Bu yağlar Asya ülkelerinde yaygın olarak kullanılır, ancak zararları çok az, çünkü diyetlerinin tamamında düzeyleri diğer doymuş yağ asitlerinden çok düşüktür. Batılılar tropikal yağ yediklerinde ise durum farklıdır çünkü; tereyağından, hayvansal yağdan, trans yağ asitlerinden –güçlü ölümcül karışım– zaten yüklü olan diyetlerine bunları eklemiş olurlar.

Özellikle koroner arter hastasıysanız, tavuk, hindi derisinden ve sığır yağından (iç yağ) kaçınılmalıdır. Üstelik kalp hastalığına neden olabilen yağların bu türleri kolon ve prostat kanser riski artışıyla da ilişkilidir. Sığır eti aldığınızda yağsız kısımdan kes-tirin—bel, fileto, sırt, bacak, boyun ve ekstra yağsız kısımlar. En yağsız domuz eti fileto, yukarı bel, merkezi bel ve göğüs etleridir. Kuzu diğer etlerden en fazla w-3 yağ asidi içerendir.

Omega Diyetinde haftada iki, üç kez yağsız et yiyeceksiniz. Yağsız et içeren öğün, bir salata, bir veya daha fazla sebze yemeği beslenme açısından dengelenmiş öğündür. Siz sığır eti yerine daha başka seçenekler getirebilirsiniz. Gittikçe "egzotik" etler pazarı oluşmaktadır; buffola, beefalo (sığır ve buffola melezi) ve emu (bir tür deve kuşu) gibi, çünkü onlar doymuş yağlardan göreceli olarak daha düşüklere. Örnek; buffalo bifteğinin 100 gramında altı gram doymuş yağ var, aynı miktardaki domuz veya sığır bifteğinde 20 gram var.

Yumurta bir kere daha sağlığınız için daha az zararlıdır. Kolesterolünüz normal düzeydeyse günde bir yumurta zararsız olarak yiyebilirsiniz. Yumurta bir numaralı kuvvettir. Yüksek proteini, mide boşalmasını yavaşlatır, kahvaltıdan öğle yemeğine kadar kan şekeri normal düzeyde tutmaya yardımcıdır.

Kolesterolünüz yüksekse veya ailevi yüksek kolesterol hikâyeniz varsa, yumurta yerine geçecek sadece yumurta beyazını akıllıca kullanabilirsiniz veya haftada bir iki yumurta sarısıyla kendinizi sınırlarsınız. Bu sınırlama w-3 yağ asitlerinden zengin yumurtadan gelmemelidir. Birçok yumurta üreticisi w-3 yağ asitlerinden zengin ya balık yemeği ya da keten tohumu küspesi yem yapımında kullanılıyor.

(Ticari adı The Country Hen, Born "3" and Pilgrim's Pri-

Kaçınılacak Doymuş Yağlar	Ölçülü Yenecek Doymuş Yağlar
Tavuk derisi	Çikolata
Peynir haricindeki tam yağlı süt ürünleri	Peynir ve yoğurt
Yağlı sığır, kuzu veya domuz eti	Tereyağı/zeytinyağı karışımları
Tropikal yağlar	Yumurta (w-3 zengin olanını ara)
	Yağsız sığır, kuzu ve domuz eti
	Tavuk (w-3'ten zengin diyetle beslenenleri ara)
	Av eti

de's Eggs Plus.) Ufak bir çalışmada günde iki tane w-3'ten zengin yumurta yemenin LDL kolesterolünü yükseltmediği saptandı. Üstelik trigliseritleri düşürdü ve HDL (iyi olan) kolesterolünü yükseltti.

"Serbest gezinen", "serbest dolaşan", "doğal kümeslenen" veya "kafessiz" diye reklamı yapılan tavukların yumurtası nedir? Tavuk böceklerden ve yeşil otlardan zengin yerde serbest dolaşmadığı taktirde yumurtası sıradan olanlardan daha fazla w-3 yağ asitleri içermeyecektir. Şüphesiz, bu tavuğun canlı ruhu için iyidir, "serbest ortam" tozlu ağır zemini veya "serbest dolaşım" temiz hazırlanmış tavuk alanı, yumurtalarının beslenme içeriğinde hiçbir fark yapmayacaktır.

6. Omega-6 Yağ Asitleri Yüksek Olan Yağlardan Kaçın

Elzem yağ asitlerini dengeli oranda yemek için w-6 yağ asidi, özellikle linoleik asit alımını azaltmanız gerekebilir. Vücudunuzun çok az miktarda EFA'lara gereksinimi vardır, günlük hepsi 3-4 gram olan bu miktarı kanola yağı, keten to-

humu yağı ve zeytinyağından alacaksınız. (Bütün sıvı ve katı yağlar bir miktar linoleik asit içerirler. Örnek; kanola yağının L-linolenik asidinin iki katı linoleik asidi vardır. Zeytin yağındaki linoleik asit miktarı % 6-10 arasındadır).

Linoleik asit alımınızı sağlıklı düzeyde tutmak için bu besini fazla içeren mısırözü, aspur, yer fıstığı, soya, ayçiçeği ve pamuk yağlarından kaçınınız. Aynı şekilde bu yağlardan yapılmış mayonez, salata sosları gibi ürünlerden de kaçınacaksınız. Bunlar içinde aspur yağında en fazla linoleik asit, en az L-linolenik asit vardır, en istenmeyen oranı verir w-6:w-3 oranı 200:1! Kanola yağıyla karşılaştırılırsa 2:1'dir. Bildiğiniz gibi w-6'nın w-3'e oranını 4'ün altında tutmanız isteniyor.

7. Trans Yağ Asitlerinden Kaçının

Birleşik Devletlerde trans yağ asitlerinden kaçınmak zordur, çünkü onlar bütün yiyeceklere girmiştir. Ne zaman siz

"Trans yağlarından kaçınmak için etiket okumak istemiyorsanız paketlenmiş ve ambalajlanmış yiyeceklerden uzak duracaksınız ve tamamen rafine olmamış yiyecekleri yiyeceksiniz."-*Clinical Pearls News*, Mayıs, 1997

Trans Yağ Asitleri Yüksek Yiyecekler

• Bisküvi ve aynı cins hamur karışımları	• Dondurulmuş tatlılar
• Kek ve kek karışımları	• Muffin karışımı
• Tarçınlı kurabiye	• Genel olarak hamurlar
• Her çeşit bisküvi türleri	• Pay ve pay karışımları
• Mısır cipsi	• Patlamış mısır (aromalı)
• Krakerler	• Patates cipsi
• Doughnut	• Shortening
• Granola	• Tortillas ve tortillas cipsi

etikette "kısmi hidrojenlendirilmiş" diye bir söz görseniz içinde trans yağ asitleri vardır. Süpermarket tezgâhlarını gözden geçirmeye zaman ayırın ve fırınlanmış yiyeceklerin, ara öğün yiyeceklerinin ve diğerlerinin etiketlerini okuyun. Hakikaten her biri trans yağ asitleri içeriyor.

Birkaç kanolalı ürün sıradan marketlerde görünmeye başladı. (Bununla beraber kısmi hidrojenlendirilmiş olmadığından emin olunuz). Bu arada doğal yiyecek satan dükkanlarda kanola yağlı tortillas, salata sosu, mayonez, çeşitli karışımlar, granola, krakerler, bisküviler, kekler ve patates cipsleri dahil olmak üzere birçok sağlığa uygun yiyecek bulabilirsiniz.

Salata sosu aldığınız zaman kanola veya zeytinyağından yapılıp yapılmadığına bakınız. Aldanmayın. Bir "Zeytinyağlı" sosun başlıca içeriliği soya yağı da olabilir. Kendi sosunuzu kendinizin yapmasını öneririm. Onu yapmak zor değildir. Yunanistan'da biz sosumuzu zeytinyağı, limon, tuz ve biberle masada hazırlarız. Bazen limon yerine sirke kullanılır. Bunu veya aşağıdaki basit ve lezzetli vinaigretteyi evde deneyin.

Üç Dakikada Zeytin Yağlı-Sirkeli Salata Sosu (Vinaigrette)

Hepsini karıştır:

1/2 kap ekstra-doğal zeytinyağı

2 yemek kaşığı artı 1 çay kaşığı üzüm sirkesi

1/4 çay kaşığı tuz

1/4 çay kaşığı kuru hardal

1 diş taze sarımsak (çok ince kıyılmış veya ezilmiş)

Taze çekilmiş karabiber, lezzet vermesi için

(Arzuya göre, çeşni için kırmızıbiber, tarhun, dereotu ve / veya maydanoz)

Mevcut, sıkılan ambalajda satılan yumuşak, trans yağ asitlerini az içeren bir çeşit kanola margarinini önerebilirim. Üreticilerin tüpte sattığı margarinler trans yağları olmayan kanola yağından yapılmaz, ancak pişirmede kullanılamaz-

lar. Marketlerde birçok marka yumuşak kanola margarini vardır fakat ne yazık ki üreticiler trans yağ asitlerini göstermiyorlar. İdeal olarak bir margarin en az % 2 trans yağ asidi içermelidir, bu miktar doğal olarak tereyağındaki değerdir. (Bazı yağ asitleri ineğin sindirim sisteminde trans yağ asitlerine çevrilir.) Katı margarinlerde trans yağ asitleri % 30'a kadar yükselir. Trans yağları çok düşüktür diye reklâmı yapılsa bile kanola yağının haricindeki yağlardan yapılmış margarin almayın çünkü onlar aşırı miktarda w-6 yağ asitleri içerirler.

Omega Diyetinin güzelliği aromadan feragat etmeden size bütün bu değişiklikleri yaptırabilmesidir. Üstelik diyetinizle mutlu olmak için Yedi Diyet Kuralına göre daha fazla yağ ekleyebileceksiniz. Örnek; yağsız domates sosundan zeytinyağlı domates sosu almak daha sağlıklıdır, çünkü yağ daha fazla besinlerin emilmesine yardımcıdır. Kanola/tereyağı karışımı yağ sürülmüş bir dilim tost yemek iki dilim tost yemekten daha iyidir, çünkü daha iyi karbonhidrat ve yağ dengeniz olacaktır. Zeytinyağlı veya kanola yağlı sirkeli salata yemek yağsız salata yemekten daha iyidir, çünkü bir kere daha besinler daha fazla emilecektir. Omega Diyetinde lezzetli ve iyi beslenilir.

* ONBİR *

OMEGA ALIŞVERİŞİ

Elzem Besinleri İçeren Yiyeceklerle Kilerinizi Depolayın

Bahsettiğim gibi Omega Diyeti kelimesi içinde sözlerin çoğu manavlarda bulunur. Alışveriş kartınızı dolduracaksanız, yolunuz bütün Yedi Diyet Kuralının yolundan geçecektir. Büyük süpermarketlerde ne ihtiyacınız varsa bulabilirsiniz, özellikle sağlıklı gıda reyonlarında. Ancak, büyük süpermarketlerin bulunduğu bölgede yaşamıyorsanız doğal yiyecek satan dükkanlardan alışverişinizi yapmanız gerekecek.

PİŞİRME VE SALATA YAĞI. Temelden başlayalım. Öncelikle, mutfağınızdaki ekşimiş ve sağlıksız yağları atmanızı öneririm. Omega-6 yağ asitlerinden zengin bütün yağları (özellikle mısırözü, aspur ve ayçiçeği yağlarını) ve bir haftadan daha uzun süre soğutucuda saklanmamış keten tohumu ve kanola yağlarını da atın.

Sonra tekrar mutfak depolarınızı sağlıklı yağlarla doldurmaya başlayın. Sizin listenizde önce kanola yağı ve zeytinyağı olmalı, her ikisi de tekli doymamış yağ asitleri yönünden iyi kaynaklardır. Kanola yağını almak basittir, çünkü aroma-

sı ve kalitesi markadan markaya çok fark etmez. Sadece önemli fark yağa uygulanan işlemdir. İdeali "soğuk-pres" veya "rafine edilmemiş" olan kanola yağını isteyin, bu yağın düşük ısıda kimyasal maddesiz çıkarıldığını, korunması için antioksidanlar ve flavonoidlerin yardımcı olduğu demektir. Sıradan kanola yağı, hidrojenlendirilmiş olanı değil, aldığınıza emin olunuz, ondan w-3 yağ asitleri çıkarılmıştır (hidrojenlendirilmiş olup olmadığını bilmek için etiketinde "yüksek ısıya dayanıklıdır" veya "raf ömrü uzundur" yazılıdır). Aynı zamanda kanola / mısırözü karışımı almadığınıza emin olun. Mısır özü sizin diyetinizden çıkartmaya çalıştığınız yağlardan biridir. Alacağınız yağ iki ay sürede kullanacağınız kadar olmalı ve soğutucuda saklanmalıdır.

Zeytinyağı almak daha korkutucu görünüyor—şarap şişesine benzerleri seçin. Eğer iyi ve kesenize uygununu istiyorsanız bu zor değildir. Sizin yerel süpermarketinize gidiniz ve herhangi bir ekstra-sızma virjin olanını alınız. "Ekstra-sızma virjin" bu zeytinin ilk preslenmesiyle elde edilen demektir ve asitlik derecesi düşüktür. Ekstra-sızma virjin tekli doymamış ve w-3 yağ asitleri en yüksek, w-6 yağ asitleri en düşük olanıdır, bu onu diğer çeşitlerden en sağlıklı yapar.

Zeytinyağı şaraba benzemeyen şekilde yaşlandıkça olgunlaşmaz, dolayısıyla iki üç ay içinde tüketeyeceğiniz kadarını alınız. Zeytinyağı, diğer yağlara göre oksidasyona oldukça dayanıklıdır (LDL kolesterolünüzün oksidasyonunu yavaşlatma nedenlerinden biridir). Bundan dolayı soğutucuda saklamanıza gerek yoktur. Özellikle açık renk şişede ise, ışıktan uzak, serin bir yerde saklayın (Bazı meraklılar şişeyi alüminyum foil ile sararlar). Işık, hava ve ısı oksidasyonu hızlandırır.

Süpermarketteki zeytinyağı alımını şansa bırakmak istemiyorsanız etiketini okuyun. Pazardaki zeytinyağların çoğu ekstra-sızmadır. Doğal sızma zeytinyağı kaliteli zeytinin ilk preslenmesiyle elde edilir ve asitlik derecesini düşük yapar. Özelliklerinden biri ısıtılmaz, ağartılmaz, kokusu giderilmez veya yapışkanlaştırılmaz, böylece onu yegâne yapan zeytinin

aromasının hala kalmış olmasıdır. Profesyonel zeytinyağı tadicıları otuz iki ve daha çok ayrı zeytin aroması farkını tanımlayabilirler, bunlara "otsu", "yağlı", "meyveli", "çikolata" ve "biberli" dahildir. Uzmanlar gözünüzü korkutmasın, ancak şarap gibi neyi sevdiğinizi ve neyi alabileceğinizi, ne istediğinizi bilin.

İkinci kalite "virgin-sızma yağ"ı bulmak zordur. O da belki ilk preslenmeden elde ediliyor fakat asitlik derecesi biraz daha yüksek bırakılıyor. Üçüncü kalite sadece "zeytinyağı" olarak adlandırılıyor, en son preslenmeden veya kalitesi en düşük olandan, eski veya yaralı-bereli zeytinden elde edilendir. Tipik olarak yağ çıkarımı için ısı ve kimyasal işlem görür ve hoş olmayan aroması düzeltilir. Bu işlemlerin sonunda az bir miktarda ekstra-sızma virjin yağ aromayı değiştirmek için eklenir. Herhangi bir başka uyarı yazısı yoksa, depolanan zeytinyağı markası ve en pahalı marka isimleri bu son kalitedendir.

Süpermarketlerdeki bazı zeytinyağları "light-hafif" hatta "ekstra light-çok hafif" zeytinyağı diye tanımlanır. Hafif zeytinyağının sıradan diğer zeytinyağından kalorisi düşük değildir. "Hafif" sıradan zeytinyağından biraz daha fazla rafine edildiğini ve aromasının azaltıldığı anlamındadır. Hafif zeytinyağı, tadı doğal olmaması gereken zeytinyağları kullanmak zorunda olan insanlar içindir. Halen tekli doymamış yağ asitleri avantajı vardır ancak bazı antioksidanlar ve flavonoidler rafinaj sırasında kaybolmuştur.

Zeytinyağı şişeleri üzerinde bazı terimler anlamsızdır. "Pür" yazısının belirli bir anlamı yoktur. Ne de "çok değerli kıymetli-premium" veya "hepsi doğal" kelimeleri bir pek şey ifade etmez. Bu kelimeler kalitenin gösterilmesi için kullanılır ancak yağın gerçek doğallığı hakkında bir şey söylemez.

Zeytinyağının şarap gibi aroması, rengi ve tat-kokusu elde edildiği zeytinin yetiştiği yerden etkilenir, buna iklim, bölge, meyvenin tipi ve işlenme tekniği dâhildir. Zeytinyağı ile şarap arasındaki dikkate değer önemli fark yağın geldiği ülke veya bölge etiketinde gösterilmez. Örnek; İtalya'dan yola çıkarılan

İspanya ve Yunanistan üretimi çok miktardaki zeytinyağı "İtalyan" zeytinyağı diye şişelenerek satılır. İtalyan zeytinyağlarının tüketicide daha iyi izlenimlerinin olduğu için bahanesidir ve dolayısıyla yüksek fiyat istenebileceğidir.

Zeytinyağının tat-kokusu zeytinin olgunluğu ile etkilenir. Yeşil zeytinler sarı-yeşil rengi olan yağı çıkartmak için mevsiminden önce toplanır ve bu yağ sert, otsu, topraksı veya baharatımsı lezzetlidir. Olgun zeytinlerden tadı tereyağımsı olan altın sarısı yağ üretilir ve buna "bland - sert olmayan" denilir. (Kural olarak zeytinyağı hakkında bilgisi olan kişiler genç, baharatımsı yağları tercih ederler, birçok kişi ise onu sert bulur. Bazı Avrupalılara göre en iyi zeytinyağı öğle yemeği ile öğle uykusu arasında boğazdan aşağıya kayıp gidendir.) Hangi zeytinyağını en çok seveceğinizi bulmak için zeytinyağı tadım yerlerine gidebilirsiniz (özel dükkânlar desteğiyle veya doğal yiyecek satan yerler) veya çeşitlerinden küçük şişeler içinde alıp deneyebilirsiniz.

EKONOMİK ALIŞ VERİŞ

Zeytinyağının pahalı olma nedenlerinden biri ağaçlarının yavaş büyümesi ve meyvelerinin genellikle elle toplanmasıdır.

Paraya değer olanını bulmak istiyorsanız, bidonlarda satılan doğal yiyecek dükkânlarına gideceksiniz. Oradan iyi kaliteyi ucuz fiyata alacaksınız.

KETENTOHUMU YAĞI. Ketentohumu yağı bulunanlar içinde LNA'dan en konsantre olanıdır. Süpermarketlerde veya doğal yiyecek satan dükkânlarda soğutucuların içinde onu bulacaksınız, markadan, markaya tadı değişiyor. Bazısı sert, hoş olmayan tat ve kokuda. Kimi kişiler bütün markaların tat-kokusunun hoş olmadığını tartışırlar. Birçok kişi Omega Nutrition and Barlan'ın ürününü tercih ederler çünkü tat-kokusu diğerlerinden daha hafiftir.

Ketentohumu yağı yüksek w-3 içeriliğinden dolayı diğer yağlardan çok daha çabuk bozulur, dolayısıyla üç aylık kullanılacak kadar almayı planlayın ve daima soğutucuda saklayın. Bazı markaların üzerindeki özel etikette son kullanma tarihi sizi bilgilendirme açısından yardımcı olacaktır.

Geçenlerde hem ketentohumu yağı hem de lignan ekstraktı içeren, size tohumun daha fazla avantajlarını veren yeni bir tür ketentohumu yağı piyasaya çıktı.

MAYONEZ. Mayonezlerin çoğu soya yağından yapılır. Soya yağında diğer çekirdek yağlarından daha fazla w-3 yağ asitleri bulunur, fakat w-6'nın w-3'e oranı halen kabul edilir düzeyde değildir, yüksektir—12:1. Sağlıklı seçim kanola yağı veya zeytinyağılı mayonezlerdir. Bugünlerde böyle mayonezleri bulmak güçtür. Bazı süpermarket markaları kanola yağından yapıyor, ancak şişenin ön üstünde öyle olduğu yazmıyor. Sizin arkadaki ufak yazıyı okumanız gerekecek. En azından bir üretici "hafif" düşük kalorili kanola yağılı mayonez yapıyor. Ağırlık kaybetmeyi deniyorsanız, bu oldukça mantıklı bir seçimdir ancak bir yemek kaşığında sıradan kanola yağılı mayoneze göre çok az w-3 içerdiğini hatırlayın. Siz kendiniz kanola yağı ile kendi mayonezinizi yarı yarıya az yağlı sade yoğurtla karıştırarak yapabilirsiniz. Kanola yağılı mayonez bulamazsanız kendiniz yapın.

Bazı kişiler için hangi mayonezi veya salata sosunu yediği çok önemlidir. Siz ev işlerine çok bağlıysanız (ve kanola veya zeytinyağından yapılmadıysa) yarı yarıya kanola yağı mayoneziyle karıştırarak özel bir marka yaparsınız.

KETENTOHUMU. 10.000 yıldan beri keten tohumu insan diyetinde bulunmaktadır. Hipokrat sözleriyle onu över ve Pliny the Elder (MS 23-79) eserinde Yunanlı'ların ekmek unlarına ketentohumu unu katarak ekmek yaptıklarını yazar. Avrupa'da ketentohumu diyetinde halen önemli yer alıyor. Örnek; Almanlar, 60 000 ton yıllık ekmek ve tahıl tüketiyor.

Birleşik Devletlerde çok az tüketildiğinden kimse ölçümünü yapmaya uğraşmıyor.

Nereye ketentohumu düzenli bir yiyecek olarak gelirse o insanlar daha sağlıklı olurlar.

—Mahatma Gandhi

Yolumuzu değiştirme zamanıdır. Ketentohumu çözünür ve çözünmez posa ve ideal bir LNA ve kanser savaşçısı lignan kaynağıdır. Her zaman elinizin altında olmasını öneriyorum. Siz bu parlak, kahverengi, susam tanesi büyüklüğündeki tohumları doğal yiyecek satan dükkânlarda veya süpermarketlerin sağlıklı yiyecek bölümlerinde bulacaksınız. Onlar çok ucuz. Bir aylık gereksinimi üç dolardan daha aza alabilirsiniz. Tohum olarak saklayınız, ihtiyacınızı kahve değirmeninde veya başka öğütücüde çekiniz. (Blender veya gıda preslerini de kullanabilirsiniz). Doğal yiyecek satan dükkanların tedarik bölümlerinde öğütülmeye yarı hazır (keten yiyeceği) alabilirsiniz. Soğutucudaki veya derin dondurucudaki ketentohumu ve keten yiyeceği stokunuzu

BİR UYARI NOTU

Emin olmak için günde üç, dört yemek kaşığından daha fazla ketentohumu veya yemeği yememelisiniz. Ketentohumu lima, kasava fasulyeleri gibi siyanojen denilen bir kimyasal içerir, bu vücutta tiosiyanat (SCN) denilen başka bir kimyasal maddeye çevrilir. Kanınızda uzun süreli çok miktarda SCN bulunması, tiroit bezinizin yeterli iyot almasını engelleyerek guatr riskini arttırabilir. Siyanojen pişme sırasında aktivasyonunu kaybeder, hatta ketentohumu sadece 10-15 dakika fırında pişirilen yiyeceklere bisküvi, kek gibi eklense bile. Ketentohumu yağı siyanojen içermez alımda kısıtlama yapmanıza gerek yoktur. Lignan içermeyen birçok markanın ticareti yapılmaz.

iki, üç ay içinde kullanınız. Kahvaltılık tahılınıza, muffin, ekmeğe, keke, pankeke, waffen ekleyiniz.

TAZE SARMISAK. Kitaptaki birçok tarifede taze sarmısak bulunuyor. Sarmısak kansere karşı savaşa yardımcı olan, kolesterolü düşüren ve hatta kan basıncınızı düşürebilen "yeni tedaviler" (tıbbi işlevi olan yiyecek) olarak elzem kılan birçok madde içerir. Ancak taze olmalı ve sıkça kullanılmalıdır. Sarmısağın başına baktığınızda bütün halinde kağıtımsı bir yapıyla sarılı olduğunu görürsünüz. Yumuşak veya parçalanmışsa özelliğini ve etkinliğini kaybetmiştir. Sarmısak tuzu ve kuru sarmısak genellikle bayattır ve aroması yoktur.

BALIK. Büyük süpermarketlerin çoğunda yılın her mevsiminde düzinelerce çeşitli deniz ürünleri bulunur. Problem her zaman taze olmamasıdır. Balık diğer hayvan etlerinden çok hızlı bozulur çünkü yüksek miktarda w-3 içerir—bütün çift bağlı w-3 yağ asitleri molekülleri daha fazla oksidasyona ve "bozulmaya" yatkındır. Birçok satıcı satarken balıkların kusursuz ve taze olduğuna ısrar edecektir, fakat deneyim aksini söyleyecektir. Alaska somonunun kaderini düşünün. Bir kere yakalandı, olasılıkla iki gün gemide bekledi, bir gün işlem gördü, bir gün hava yoluyla taşındı, bir gün merkez dağıtıcıya geldi ve sonra bir gün dağıtıcıdan yerel dükkâna ulaştı. Bu suyun dışında altı gün eder. En iyi somon bir, iki günlük olandır.

Spesiyal dükkânlardan, balık pazarlarından veya süpermarketlerin aktif balık bölümlerinden alırsanız balığın daha taze olma şansı vardır. Balık kalitesinin bir göstergesi balığın bir yolla teşhiridir. İdeali balığın bütünü kırılmış buz içinde paketlenmesidir ve balık filetoları kırılmış buzda saklanmalıdır. Az kokulu ve çok buz olmalıdır.

Bir kere daha dükkânı seçerken işverene gidiniz. Taze balık istediğinizi söyleyiniz. Elde nelerin olduğunu sorunuz. Balık dağıtımı salıdan cumaya kadarsa pazartesiden perşem-

beye kadar almayacağınızı bilirsiniz. Stratejik sorular sorunuz. Basitçe sorarsanız "Somon taze mi?" cevap "Evet" olacaktır. "Hangi gün somon geldi?" diye sorarsanız daha yarım edici cevap alabilirsiniz. En iyi taze balığı elde etmenin emin yolu kafanızda özel bir balık adı olmadan balıkçıya gitmeniz, örnek orada ne istediğinizi, -alabalık, ton veya somon- en tazesini hangisiyse onu istemenizdir. Satıcıya bu rahatlık verecektir. O somon ve alabalığın günlerdir sepette beklediğini bildiğinden yeni gelmiş ton balığını önerebilecektir.

Sonunda taze olanına kendiniz karar vereceksiniz. Tamamen taze balıkta bulunan birkaç özelliği tanıyabileceksiniz. Balık bütünse nemli olacak fakat pürüzsüz veya yapışkan-parçalanmış olmayacak. Pulları dökülmüş olmayacak. Solungaçları nemli, parlak ve koyu kırmızı olacak (açık renk veya kahverengi olmayacak). Rengi başından kuyruğuna kadar değişmemiş, aynı olacak. En önemlisi "Balıkımsı" kokmayacak. Gereken sizin tanımlayacağınız deniz aromasını hissetmenizdir. Taze tutulmuş balığı parmağınızla dürterseniz et çukurlaşmayacak veya tekrar eski boyutuna gelecektir. Çukurluk olursa balık oldukça bayattır.

Balık sıcak arabada 30 dakikada bozulur, eve çok çabuk gitmelidir. Soğutucuda en soğuk yere koyunuz veya parça buz paketi arasına yerleştiriniz. (Taze balık en iyi 0 °C'de tutulur, çoğu soğutucular 10 derece daha sıcaktır.) Şimdiye kadar taze balık almak için çok yoruldunuz, onu taze saklayın ve mümkün olduğunca hemen yiyin.

DONDURULMUŞ BALIK ALMAK. Pazara balık almak için gitmek bir haftanızı alabilir, donmuş balık taze balık kadar taze olabilir. Verilen bilgiler taze balık alır gibi donmuş balık almada da yardımcıdır. Her şeyden önce "taze donmuş" ile "donmuşun tazesini" arasındaki farkı bilmeniz gerekir. "Taze donmuş" balık tutulur tutulmaz dondurulmuş demektir. Bu modern balık ağlarıyla denizden doğrudan tutmadır.

Balık temizlenir birkaç saat suda bırakıldıktan sonra saklama ile dondurulur ve sonra taşınması sırasında gemide sıfırın altında depolanır.

"Donmuşun taze" dondurulmuş balık yaygın uygulamayla sonra çözünmüş demektir, endüstride "slaking-gevşetilmiş" karşılığıdır. Balık taze görünür, fakat tadı ve yapısı daha önce dondurulmuş izlemine verir. Bir kere çözülünce birkaç gün içinde dükkânda kendini bırakır. Öyleyse en kötü senaryo karşısındasınız—daha önceden dondurulmuş balığın sonradan teşhir edilmesi yeterli derecede kötüdür. "Donmuşun taze" balığını tekrar dondurmayın çünkü kaliteyi daha da bozarsınız.

Ticari donmuş balık yapımının birçok yolu vardır. En iyisi "azot dondurma" işlemidir, burada balık hiçbir hücresi yıkılıp hücre suyu dışına çıkmadan aniden dondurmaktır. Bu yolla balığı çözdüğünüzde eti dolgun ve nemli olacak ve suyu çukurlarda toplanmayacaktır.

HERHANGİ BİR OMEGA-3 İÇERİP İÇERMEDİĞİNİ "SOMON" ETİKETİ SİZE SÖYLER

Somon sosisi veya ezmesi alacağınız zaman etiketi dikkatle okuyun—iyi yağ tamamen ayrılmış olabilir. Siz aynı miktarda protein alabilirsiniz ancak biraz aroma ve hiç w-3 almazsınız.

"Taze donmuş" balığı halen donmuşsa alın. Paketi derin dondurucudan seçin. Üzerinden su akan, buz kristalleri olan paketi almayı ret edin. Dondurulurken yandığını gösteren üzerinde beyaz lekeler olan balığı da almayı ret edin. Balığı daha sonraki bir zamanda kullanmayı planlıyorsanız hemen derin dondurucuya koyunuz. Her seferinde dondurulup çözünen balık tadını-kokusunu ve yapısını kaybeder. Balığı aynı gün veya ertesi gün kullanmayı düşünüyorsanız soğutucuda çözünmeye bırakın.

SODYUM TRİPOLİFOSFATA DİKKAT EDİN

Dondurmadan önce balık kükürtle veya sodyum tripolifosfat denilen ilgili kimyasallarla bazı işlemlerden geçirilir, bu maddeler balığın suyunun tutulmasını sağlar. Balık dondurulduğu zaman dolgun ve yapısı bozulmamış görünür (ve ağırlığı artar, böylece satıcıya avantaj sağlar), fakat çözüldüğünde ve pişirildiğinde suyu dışarı çıkar, balık kurur ve küçülür.

Perakende satıcı size balığın bu işlemi gördüğünü söylemeyi arzulamaz. Halbuki balıkta kimyasal madde yoksa satıcı reklamını yapar. Doğal yiyecek satan dükkanlar ve balıkçılar genellikle işlem görmemiş balık satarlar.

ÇİFTLİK BALIĞI. Günümüzde pazardaki somon ve alabalığın birçoğu çiftlik balığıdır. Yumurtlama sırasında çiftlik balığı veya balık alınır ve büyük kafeslerle tuzlu suya taşınır. Bunun nedeni yiyeceğinin rahatlıkla sağlanmasıdır ve yedikleriyle besleniliyorsa anormal yüksek doymuş yağlı ve linoleik asitli ve de düşük w-3 yağlı olacaktır—bu istediğimiz değildir. (Enteresan, omega-3 yağ asitlerinden düşük diyetle beslenen balıklar kalp-damar hastalığı geliştirme eğilimi gösterirler). Bununla beraber çiftlik balıklarının bir avantajı tutulmaları kolaydır. Öldükten sonra hemen temizlenir ve çabucak pazara getirilir. Diğer avantajı yıl boyunca bulunur ve diğer balıklardan daha ucuzdurlar. Yağlı balığa talebin arttığında çok daha fazla balık satılacak, çiftlik balığı satışı yaygınlaşacaktır.

Herhangi bir balıkçı size çiftlik balığının tadının doğal balık gibi olmadığını söyleyecektir. Doğal yakalanan somonun, tuz biber ve sıkılmış limondan başka bir şeye ihtiyacı yoktur. Çiftlik balığına daha özenli sos ve lezzetlendirici gerekir.

KONSERVE BALIK. Amerikalılar diğer tür balıklardan çok konserve ton balığı yerler—yaklaşık yılda 400 milyon kilogram. Konserve balık uzun süre yüksek ısıda ısıtılır, aroması

ve yapısı değişir ancak önemli miktarda w-3 yağ asitleri tahrip olmaz. Yaklaşık olarak 100 gram konserve ve taze ton balığında aynı miktarda DHA ve EPA bulunur.

Konserve ton balığı çeşitli kalite ve fiyattadır. "Sert beyaz ton" en üst kalite kabul edilir, sonra albacore ton gelir. "Kısa-bodur hafif chunk light" ton veya sarıfin veya su yüzünde oynayan skipjack ton albacorenin düzenli olmayan sahibidir. (Bazı kişiler sert beyaz ton yerine hafif tonu tercih ederler.) Daha ucuz olan "parça" ve "şerit" ton çeşitleri ton balığının koyu renkli etinden veya düzgün olmayan parçalarından yapılır. Koyu et ton daha az tercih edilir çünkü açık renkli ete göre aroması pek hoş değildir.

Ton balığı çoğunlukla su veya soya yağı içinde paketlenir, bununla beraber zeytinyağlısı ve kanola yağlısı da bulunur. Genel olarak ben su içinde paketlenenini öneririm. Ton balığının su içindeki paketinin besin değerini gösteren etiketindeki yağ miktarı bilgisi sadece balığın kendi yağını yansıtır (konserve sırasında eklenen değil), size balığın kendi yağı içeriği hakkında tam bilgi verir. Ton konservesinde en sık kullanılan soya yağında w-6'nın w-3'e yağ asitlerine oranı 12'e 1'dir, bu omega-6 yağ asitlerinin beslenme derecelendirilmesinde en üstteki favori noktasıdır. Yağ içindeki konservesi en iyi aromayı verendir. Siz böyle tercih ederseniz, özel dükkânlara gidip zeytinyağlı veya kanola yağlıyı arayınız. (*NewYork Times* tarafından desteklenen tat testinde zeytinyağındaki Progresso Light Tuna en favori oldu. Su bazlı Deniz Katı Beyaz ton tavuğu dükkânlardaki markaların en yaygınıydı).

Alışkanlığın dışında en düşük yağlı ton balığı konservesini denemek isteyebilirsiniz. Ton gibi yağlı balıkları daha fazla yağ içinde almak isteyebilirsiniz, çünkü yağ önemli bir özelliktir. (Fakat bir kere daha su bazlı ton balığı konservesini aldıınıza emin olunuz). Yağ içeriliği bir porsiyonunda 0.5 gramdan 5.0 grama kadar dramatik olarak değişiyor.

Çeşit olsun diye konserve somon veya uskumru alın ve onları sandviçte, salatada ton balığını kullandığınız gibi kullanın.

Konserve sardalyeyi ve ringayı görmezden gelmeyin. Bütün yağlı balıklardan daha fazla w-3 yağ asitleri içerirler. Birçok Avrupalı ara öğünlerde her gün sardalye yer. (Zeytinyağlı, kanola yağlı hardallı veya domates sosluyu arayın.)

Yeşillikleri Öğreniniz

Günde yedi porsiyon sebze ve meyve yemek Omega Diyetinin bel kemiğidir. Bu yiyecekler size posa, demir, magnezyum, kalsiyum, folik asit, antioksidan vitaminler ve fitokimyasallar sağlar. Koyu yeşil yapraklı sebzeler aynı zamanda LNA içerir.

Birçok Avrupalı bizden çok daha fazla yeşillik yer. Yunanlılar genel olarak "horta" tabir edilen çok çeşitli türde ve miktarda yeşillik yerler. İtalyanlar özel terim olan "yeşil yaprak yemek" anlamında "mangia-foglia" kullanırlar. Avrupa'daki pazarı ziyaret eden bir Amerikalı düzinelerce alışık olmadığı yeşil yapraklı sebze görür. Bu geniş seçim olanağında üstelik birçok Avrupalı şehir dışındaki alanlarda yabancı yeşillik aramaktan zevk alır.

Yakın bir zamana kadar, ıspanak Amerika'da yenen yegane koyu yeşil yapraklı sebzeydi. Bu uzun besleyici yeşillikler listesine; argun (roket), pancar yaprağı, brokoli raab, pazı, hindiba, karahindiba yeşilliği, collard bir tür kale, endiva, kale, hardal yaprağı, semizotu, romain-bir cins marul, turp yaprağı ve su teresi dahildir. Bu yeşilliklere alışmak biraz yavaş olur çünkü birçoğu hafif acımsı, veya biberimsi lezzetlidir, iceberg marul lezzetine alışkın insanlara biraz şok olabilirler.

Şimdi karışık yeşilliklerle yapılan yeni salata sevgisinden dolayı yeşillikler yaşamımıza girmeye başlıyor. Fransa'da mesclun, İtalyada saldini veya misticanze türü salatalar karışık yeşilliklerdendir, argun, tere, fesleğen, reyhan, radika gibi baharatlı yeşillik ağırlıklıdır. Bazı lokantalar mesclunu renklendirmek için üzerine birkaç çiçek koyarak standart salata olarak servis eder. Mesclun öyle popüler hale geldi ki

süpermarketlerde yıkanmış karıştırılmış yeşillikler plastik paketlerde meşguliyetleri yoğun insanlara uygun şekilde bulunuyor. Etiketinde “Avrupa yeşillikleri”, “bebek yeşillikleri” veya “bahar yeşillikleri” olarak geçiyor. Salata yapmak için paketi açıp salata tabağına boşaltıp, üzerine zeytinyağı, limon, sirke, tuz, biber koyacaksınız. Bu sadece birkaç dakikanızı alacaktır.

Aşağıda az bilinen bazı yeşillikler hakkında kısa bilgiler var. Bu yeni sahaya girmeye tereddüt ederseniz genç bitkilerden başlayın ve salatınıza onları tek tek, yavaş yavaş bildiğiniz yeşilliklerle beraber ekleyiniz.

ARGUN: Onu koyu yeşil yuvarlak meşe yaprağı şeklinden tanıyacaksınız. Argunun tadı su teresi akrabası gibi hafif biberimsidir ve büyük süpermarketlerin çeşni bölümleri gibi üretim bölümlerinde bulunabilir.

Argun genellikle salata veya eti lezzetlendirmede veya fasulye yemeklerinde kullanılır. Geniş yaprakları oldukça acıdır ama genç ve ince olanları seçerseniz (5-10 cm uzunluğundakileri) onların tadı salata yeşilliği olarak oldukça hafiftir. Bazı özel dükkânlarda hidroponikal (sulu solüsyonda, yağlı değil) yetiştirilme özelliği olan argunun yapraklarının aroması daha hafiftir. Argunun diğer isimleri “roket” ve İtalyan teresidir. Argun bahçenizde yetişir çünkü çok çabuk büyür (bundan dolayı mı adı roket?) ve ayaza karşı dayanıklıdır. Ülkenin bazı bölgelerinde bütün yıl boyunca taze argun bulabilirsiniz.

HİNDİBA: Hindiba ismi renkleri yeşilden kırmızıya kadar değişen çok geniş bir bitki topluluğunun kapsar. Donuk-solgun kalp şekli ve yeşil sarmal-yelken yapraklı olanlar “kıvrık endiva”dır. Hindibanın salataya konması renk ve baha-
rat verir. Aynı zamanda pişmiş sebzelerle de servis edilir.

COLLARD YEŞİLLİĞİ: Collard yeşilliğinin geniş, derimsi yapraklarının krem rengi damarları vardır ve tadı lahanaya ile

ıspanak arasındadır. Güney geleneğinde uzun bir süre kaynatılır ama siz onu 10-15 dakika buhar işleminden sonra halen besin değeri, gevrekliğini saklarken yiyebilirsiniz.

KALE: Kale lahana familyasının bir üyesidir, bütün sebzeler arasında en fazla besleyici olanıdır. İki ana çeşidi vardır, morumsu-yeşil renkli, düz, oldukça yumuşak yapraklı “Rus” kalesi ve gri-yeşil ve sert kıvrık yapraklı “sıradan-regüler” kale. Her ikisi de mükemmel antioksidan, fitokimyasal, vitamin, kalsiyum, magnezyum ve demir kaynağıdır. Çabuk ve kolay sebze yemeği, kaleyi ufak ufak doğrayın ve hafifçe buharla yumuşatın. (Kuvvetli buharı çıkarın veya kesin ve birkaç dakika yaprakları yumuşatmak için sote edin, kavurun). Limon ve zeytinyağı ekleyin, tuz ve biberle tatlandırın.

Kale aynı zamanda çorba ve kızartmaların yanında iyi gider.

HARDAL YEŞİLLİĞİ: Hardal bitkisinin tohumuna büyük bir olasılıkla alışkınsınızdır -hardal yapımı için öğütülen ve sandviçlerinize konan- onun etli besleyici yaprakları bilinmektedir. Özellikle olgun bitkiden baharatlı yapraklarını yediğinizde size hardalı hatırlatacaktır.

SEMİZOTU: Semizotu önceleri yabani ot olarak kabul ediliyordu, ancak şimdi “güçlü bitki” sayılıyor. Diğer özellikleri arasında diğer bilinen yeşil yapraklı bitkilerden çok miktarda LNA içermesidir. Çiftlik pazarlarında, manavların üretim bölümlerinde semizotunu arayın. Bu lezzetli sebze öğrenilene kadar siz onu kendiniz yetiştirebilirsiniz.

İlk defa semizotunu denediğinizde onu zeytinyağı, limon suyu, tuz ve biberle servis edin. Çok lezzetlidir. Bir kere lezzetli tadına ve yapısına alışkanlık kazandığınızda (yumuşak kabuksuz bezelye ile yağlı marul arasındaki lezzette) mescum ekleyin, çorbaya koyun veya tereyağı ile sote edin ve hafif krema sosla servis edin. Bu tarifeyi Forme of Curry 14. yüzyıl öncesi İngiliz tarifi olarak kabul edebilirsiniz.

[ÇN: Orta Asya steplerinde yabancı ot olarak atalarımızın toplayıp pişirdikleri bu bitki, Anadolu'ya göç edildikten sonra zeytinyağlı yemek ve yoğurtlu salata olarak yıllardır geleneksel yemek alışkanlıklarımızın içinde bulunmaktadır.]

Kaba tercümesi:

Maydanoz, ada çayı, yeşil sarmısak, chiboles (arpacık soğanı), pırasa, hodan, nane, delikli pırasa porette, rezene ve bahçe teresi, sedef otu, biberiye, semizotu alıp, yıkayıp temizleyiniz. Kötü taraflarını ayırınız. Elinizle küçük parçalara ayırınız, yağ, sirke ve tuzla karıştırdıktan sonra servis ediniz.

İSVİÇRE PAZISI: Bu pazı pancar ailesinden gelir ve kök yerine daha ziyade yaprakları fazla büyür. Başlıca iki türü vardır; kırmızı ve yeşil. Kırmızı olanın hatırlanacak görünümü kan kırmızı damarları ve koyu yeşil kırıxık yapraklarıdır. Diğer yeşilliklere göre İsviçre pazısının baharatı orta derecededir, birçok yemekte ıspanak yerine kullanılabilir, omlet, etli paylar gibi. Körpe ve yumuşak yaprakları mesclune ekleyin. (Cevizli ve kuru üzümlü İsveç pazısı tarifesini sayfa 282'de bulacaksınız .)

YABANİ YEŞİLLİK: Kural olarak yabancı yeşillikler kültür olanlardan daha fazla besin içerirler, başlıca Amerikan zevki orta aromalı bitkilerden yanadır (Orta aromalıları daha az fitokimyasal içerirler.) Siz hindiba yapraklarıyla başlayabilirsiniz. Evet, bunlar sizin çimenlerinizi kaplayan aynen zararlı yeşillikler gibidirler. Bahar başında tomurcuğa dönmeden önce yapraklarını toplarsanız, mescluna konulduğunda baharatlı tat verir. Kimyasal sıkılmış veya böyle bir işlem görmüş hindibayı hiçbir zaman kullanmayın. Hindibanın dışında kitaplığınızda yenebilen yabancı otları veya o gruptaki yeşillikleri arayınız. Yabancı havuç, kuzukulağı ve ısırganotu en sıklıkla yenen yabancı bitkilerdir.

* ON İKİ *

3 HAFTALIK OMEGA DİYETİ

Bu bölüm, sizi daha sağlıklı ve doğal yolla yemenize göre planlanmanın içine çekecek olan 3 haftalık Omega diyetinin dönüm noktasını oluşturuyor. Yirmi bir günlük mönü elzem yağ asitleri, artı bütün vitaminler, antioksidanlar, mineraler, fitokimyasallar ve en uygun sağlık için önerilen diğer elzem besinler ideal bir denge içinde size veriliyor. Üç haftanın sonunda, siz vücudunuz için sağlıklı yağları daha fazla kullanmaya başlayacaksınız, hücrelerinizi önemli besinlerle dolduracaksınız, Omega Diyetinin sağlık yararından mutlu olacaksınız. Bu arada, kileriniz sağlıklı malzemeye dolacak ve sizin kalan yaşamınızda iyi durumda kalmanızı sağlayacak yeni alışveriş ve yeme alışkanlığı geliştireceksiniz.

Bölümdeki 2000 kalorilik mönü detayları şu andaki ağırlıklarınızı korumak isteyen kişiler için yapıldı. Ağırlık kaybetmek istiyorsanız, bundan sonraki bölümdeki ağırlık kaybettiren mönüyü takip edeceksiniz (13. Bölüme geçmeden önce aşağıdaki tanıtımı lütfen okuyun). Üç mönüde de Omega Diyetinin yedi kuralı geçerlidir. Onlar aynı zamanda dengeli protein, yağ ve karbonhidrat içerirler—20:35:45. Başlıca

fark sadece porsiyon miktarlarıdır. Eğer ailenin bir üyesi aynı ağırlıkta kalmak, diğer üyesi de ağırlık kaybetmek istiyorsa aynı yiyecekleri sadece farklı miktarlarda alacaklardır.

Mönüler günde üç ana, artı iki ara öğüne dayanır. Ara öğünleri günün herhangi bir zamanında veya ana öğünlerle beraber yiyebilirsiniz. Amaç sizi fazla aç hissetmekten uzak tutmaktır—herhangi bir diyet planında sabotaj için emin yol. Her yemek önce genel terimlerle tanımlandı (180 gram derisiz tavuk) ve italik yazılmış çok özel tarife (Yoğurtlu tavuk, sayfa 295). Bu size kendi tarifinizi geliştirmede veya kitap-taki birini kullanmada rahatlık sağlayacaktır.

Bütün kahvaltılar, öğle yemekleri, ara öğünler ve akşam yemekleri bir bakışta seçebileceğiniz şekilde gruplandırıldı. Yemeğinizi, programınıza uyum sağlayacak, size uygun olacak, elinizdekileri kullanabileceğiniz şekilde seçebileceksiniz. Eğer isterseniz yemek sırasını kahvaltı #1, öğle #2 ve akşam #3 vb. takip edebilirsiniz.

Çok sevdiğiniz bir yemek bulursanız, sık sık onu alabilirsiniz—oldukça yüksek doymuş yağlı yemeği bir porsiyondan fazla yemeyiniz. Diğer bir deyişle her kahvaltıda yumurta, her öğle yemeğinde peynir, her akşam yemeğinde biftek yemeyiniz. En az haftada iki kere yağlı balık yemeği garantileyiniz, böylece diyetinizi güvenilir kaynaklardan w-3 yağ asitlerinden zenginleştirirsiniz.

Yemeklerin kalorilerinin biraz farklı olduğuna dikkat ediniz. Ağırlığınızda kalmayı veya ağırlık kaybetmeye dikkat ediyorsanız günlük kalori alımınızı özellikle takip ediniz. İki günlük ara öğün kalorinizi aşağı yukarı ayarlamaya size yardımcı olacaktır. Kalorisi oldukça düşük yemeği seçtiyseniz, ara öğündeki porsiyonunuzu arttırabilirsiniz. Oldukça yüksek kalorili yemeği seçtiyseniz ya ara öğünü atlayın ya da küçük porsiyon yiyiniz. Gördüğünüz gibi ara öğünlerde yağsız süt ürünleri, meyveler ve sebzeler var. Bunlar cips, bisküvi veya kraker yemekten daha sağlıklı. Aralar aynı zamanda sizi “günde yedi defa” meyve ve sebze hedefine ulaştıracaktır.

Taze sebzelerin haricinde tatlılar m n ye dahil değildir. Arzu ederseniz onları kalorinize y klenmeyecek şekilde ekleyebilirsiniz. Bu kitapta önerdiğim tatlı tarifelerinde kötü yağlar az ve önemli miktarda meyve içeriyorlar.  erbet, donmuş yoğurt ve az yağlı dondurma sağlıklı tatlılardır.

Süt ürünlerinden kaçınırsanız kalsiyum tableti desteği alınız. Yedi veya sekiz servis her gün sebze ve meyve yediğiniz sürece diğer vitamin ve mineralleri almak gerekmez. Bunları almıyorsanız antioksidan ve vitamin desteği alınız. Balık yağı veya ketentohumu yağı desteği alıyorsanız aynı zamanda her gün en az 100 IU E vitamini almanızı  oneririm. Hamile ve emzikli anneler hekimleri tarafından  onerilen besleyici destekleri almalıdırlar.

Vejetaryen iseniz, şimdiye kadar nasıl yapacağınızı öğrendiğiniz gibi etin yerine bitkisel proteine yer vereceksiniz. Bu diyette çok az miktarda et olduğundan diğer programlardan buradaki uygulamanız daha kolay olacaktır. Ancak yeterli miktarda w-3 yağları aldığınızdan emin olunuz. Bir araştırma vejetaryenlerin dokularındaki w-3 miktarının her şeyi yiyenlerin (hem et hem de ot) dokularındakinin yarısı kadar olduğunu gösterdi—bu Birleşik Devletlerde çok daha az demektir. Diyetinizi balık yağı ve ketentohumu yağıyla destekleyin ve kano-la yağı, kanola yağlı mayonez, keten tohumu ve keten yemeği ne mümkünse bunları kullandığınıza emin olunuz.

Bazı insanlar yemeklerinin bütün detaylarını bilmeyi isterler, bazıları da daha doğaldır. M n y  kullanmak sizin için kısıtlayıcı ise, ilk bölümdeki Yedi Diyet Kuralını kullanınız ve kendi m n n z  yaratınız.

PLANI UYGULAMAK İÇİN ÖZEL ON ÖNERİ: Herkesin gereksinmesini karşılayabilmek için 2000 kalori yeterli olmayacaktır. Küçük kemikli, ya lı, aktif olmayanların az kaloriye gereksinmeleri varken, geniş yapılı gençlerin veya fiziksel aktiviteli kişilerin daha fazla kaloriye gereksinmeleri olabilir. 2000 Kalorinin sizin için doğru olup olmadığını bilmek ister-

seniz m n n zden basitçe sayarak bulursunuz. Bir hafta programı takip edemezseniz, ağırlık kazanıp veya kaybettiğimize bakınız sonra tekrar duruma göre düzenleyiniz. Kalori sayımını değiştirmeye gereksinimiz olursa yiyecekleri  kartma veya farklı yiyecek koyma yerine listedeki maddelerin daha büyük veya küçük porsiyonlarını yiyiniz. (Gün sonunda    bisküvi eklemek size biraz sebze, meyve, kurubaklagil veya yağsız etin verdiği besin değerlerini vermeyecektir.) Kalori gereksinmeniz düşükse takip eden bölümdeki 1500 kalorilik m n y  uygulayınız. Bu ağırlığınızı devam ettirecek ve ağırlık kaybettirmeyecektir.

[ N-YK: Yemek kaşığı, tk: tatlı kaşığı,  k:  ay kaşığı]

21 Kahvaltı M n s 

2000 Kalorilik Plan

Kahvaltı #1

- 2 dilim tam unlu tost
(1 büyük dilim ballı keten ekmeği s:267)
 - Dilimlenmiş domates
 - 45 g mozzarella veya diğer peynirler
 - 1 dilim kavun
- Yaklaşık kalori: 375*

Kahvaltı #2

- 1 bagel-tatlı küçük ekmek
 - 60g tütsülü somon
- [ N: Aynı miktarda sardalya veya ton balığı yağsız]**
- 2T az yağlı krem peynir veya 3T lor
 - Domates, soğan veya kebere
 - 180 g
- [ N: Küçük su veya büyük çay bardağı] meyve suyu**
- Yaklaşık kalori: 462*

Kahvaltı #3

- 1 kap yağsız yoğurt
 - 1/2 kap granola
(Kanola granola s:262)
 - 1 kap doğranmış üzüksü meyve
[ÇN: Böğürtlen, çilek, ahududu vb]
- Yaklaşık kalori: 350*

Kahvaltı #4

- 2 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
 - 1t kanola tereyağı (s:256)
 - 1T reçel veya bal
 - 1 kaynamış yumurta
 - Meyve
- Yaklaşık kalori: 360*

Kahvaltı #5

- 3 pankek
(Lor peynirli pankek s:264)
 - 4 T maple şurubu, reçel veya bal
 - 2 t kanola tereyağı (s:256)
 - 1/2 greyfurt
- Yaklaşık kalori: 575*

Kahvaltı #6

- Tütsülü somon omlet
(2 t kanola yağı, 2 yumurta veya
1 yumurta ve 2 yumurta akı,
30 g. tütsülü somon)
 - 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
 - 1/4 kantalop kavunu
- Yaklaşık kalori: 375*

Kahvaltı #7

- 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1t kanola tereyağı(s:256) veya
az yağlı peynir
- 1T bal veya reçel
- 1 yumurta

- Meyve
- Yaklaşık kalori: 325*

Kahvaltı #8

- 2/3 kap kanola veya yağsız granola
(Kanola granola s:262)
 - 1 kap az yağlı lor peyniri, yoğurt
veya kaymaksız süt
 - 1 kap üzüksü meyve
- Yaklaşık kalori: 425*

Kahvaltı #9

- 2,5cm ayrırlı pankek
*[ÇN: alışkanlığınıza göre
göre sütle yapabilirsiniz]
(Ayrırlı lalangı s:260)*
 - 2 t kanola tereyağı (s:256)
 - 3 T maple şurup veya bal
 - 1/2 kap doğranmış çilek veya
mevsimine göre diğr üzüksü meyveler
- Yaklaşık kalori: 610*

Kahvaltı #10

- 1 1/2 keten tohumu ile
karıştırılmış kahvaltılık tahıl
 - 2/3 kap yağsız süt
 - meyve
- Yaklaşık kalori: 360*

Kahvaltı #11

- 1 dilim muz veya muzlu ekmek
(Muzlu ekmek s:261)
 - 1 kap az yağlı yoğurt, lor peyniri
veya kaymaksız süt
 - meyve
- Yaklaşık kalori: 400*

Kahvaltı #12

- 1 kap az yağlı yoğurt
- 1/2 kap granola
(Kanola granola s:262)
- 1 kap meyve

Yaklaşık kalori: 383

Kahvaltı #13

- Sebze omleti
1 kap taze sebzeyi 1 tatlı kaşığı
kanola veya zeytinyağında sotele,
içine 2 yumurta kır
- 2 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- *meyve suyu

Yaklaşık kalori: 425

Kahvaltı #14

- 1 büyük kepekli muffin
(Keten kepekli Muffin s:265)
- 30 g. peynir
- büyük bir kap meyve

Yaklaşık kalori: 325

Kahvaltı #15

- Akdeniz omleti
1tk kanola veya zeytinyağı,
1 yumurta, 2 yumurta akı, 30g
beyaz peynir, 2 YK güneşte
kurutulmuş domates
- 1 kap meyve
- 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)

Yaklaşık kalori: 440

Kahvaltı #16

- 1 kap az yağlı yoğurt
- 1 kap meyve
- 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1 YK reçel

Yaklaşık kalori: 325

Kahvaltı #17

- yumurta

- 1 İngiliz muffin
 - 1tk kanola tereyağı (s:256)
 - reçel veya bal
 - 1 kap meyve
- Yaklaşık kalori: 400*

Kahvaltı #18

- 1 1/2 kap karışık tahıl
 - 2/3 kap yağsız süt
 - tatlandırmak için şeker
 - portakal suyu
- Yaklaşık kalori: 420*

Kahvaltı #19

- Büyük bir kap meyve salatası
 - 1/2 kap yağsız yoğurt
 - Tatlandırmak için kahverengi şeker
 - 1 dilim tam buğday tost ekmeği
- Yaklaşık kalori: 433*

Kahvaltı #20

- 1 büyük dilim muzlu ekmek
(Muzlu ekmek s:261)
 - 1 kaynatılmış yumurta
 - 1/2 greyfurt veya 1 portakal
- Yaklaşık kalori: 360*

Kahvaltı #21

- 75g tam taneli kahvaltılık tahıl
 - 2/3 kap yağsız süt
 - 1/2 kap papaya veya başka bir meyve
- Yaklaşık kalori: 412*

21 Öğle Yemeği Mönüsü 2000 Kalorilik Planı

Öğle #1

- Sert pişmiş yumurtalı ve 30 gram peynirli yeşil salata

(Pancar ve mavi peynir salatası s:269.
Bu tarife 1 tane sert pişmiş yumurta
ekleyin)

- 1YK ceviz yağı veya kanola yağı,
salata sosu için

(Ceviz yağlı sos s:274)

- Tam unlu ekmek

(Ballı keten ekmeği s:267)

Yaklaşık kalori: 450

Öğle #2

- 2 kap sebze çorbası
(Sıcak ve ekşi çorba s:277)
- 5 kraker (yağsız veya kanola yağlı)
- 1 kap karışık yeşil salata 2 YK
zeytinyağı, sirkeli (s:169)

Yaklaşık kalori: 427

Öğle #3

- Tavuk salatası
(Sirkeli tavuk salatası s:269)
- Tam unlu ekmek
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1 tk kanola tereyağı (s:256) veya
zeytinyağı

Yaklaşık kalori: 450

Öğle #4

- Sebze sotesi
(1 1/2 kap Fransız Provençal
yemeği s:286)
- 1 dilim portakal veya başka bir meyve

Yaklaşık kalori: 450

Öğle #5

- Yağsız sığır veya sebze burgeri,
burger ekmeği, karışık tahıllı burger
ekmeği, marul, domates, soğan,
ketçap, 1YK kanola mayonezi
- 360g elma şarabı, domates suyu

Yaklaşık kalori: 425 (sebze köftesi)

525 (sığır etli börek)

Öğle #6

- 30 g. peynirli karışık yeşil salata, zeytinyağlı sirke sosu
(Sirkeli tavuk salatası s:269)
 - 1 tam tahıl unlu yuvarlak ekmek
- Yaklaşık kalori: 460*

Öğle #7

- 1 1/2 ton balıklı makarna salatası
(Tonlu makarna salatası s:272)
 - *1/2 kap havuç veya çiğ sebze veya soğuk-meze salatası)
- Yaklaşık kalori: 540*

Öğle #8

- Hindili sandviç (90 g hindi, 2YK kanola mayonezi, 2 dilim tam tahıl ekmeği, marul)
 - 1 kap lahana salatası
(Taze ekşi lahana salatası s:270)
- Yaklaşık kalori: 540*

Öğle #9

- Yunan salatası
(1 domates, 1/2 salatalık, 30g beyaz peynir, 10 adet zeytin, 2YK zeytinyağlı sirke sosu s:169)
 - 1 beyaz küçük yuvarlak ekmek veya bir dilim
- Yaklaşık kalori: 580*

Öğle #10

- Ton balığı salatası
(Karışık yeşil salata, 30 g ton balığı, 1 sert pişmiş yumurta, 2YK salata sosu)
 - 1 kepekli muffin veya küçük yuvarlak ekmek
(Keten kepekli muffin s: 265)
- Yaklaşık kalori: 425*

Ögle # 11

- Hindi sandviçi
90 g ince kesilmiş derisiz rosto hindi göğüs eti, 11/2 TK kanola yağlı mayonez, marul, domates, 2 dilim tam buğday unlu ekmek (ballı keten ekmeği s:267) veya küçük ekmek
- sirkeli küçük yeşil salata
(Zeytinyağlı sirkeli sos s:169)
Yaklaşık kalori: 550

Ögle #12 172

- Elma dilimli, cevizli yeşil salata, zeytinyağlı sirke sosu
(1 servis roket, ceviz ve elma salatası s:268)
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- 1 tam küçük yuvarlak ekmek
Yaklaşık kalori: 460

Ögle #13

- Ton balıklı sandviç
2 tam buğday unlu ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267) 1/2 kap tatlı su ton balığı, 1YK kanola yağlı mayonez, yeşil soğan, marul
- 1 konserve V-8 meyve suyu veya başka bir meyve suyu
Yaklaşık kalori: 500

Ögle #14

- 1 1/2 kap sebze çorbası
(Kırık nohut çorbası s:278)
- Yeşil salata, zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirkeli sos s:169)
- 2 parça çubuk ekmek
Yaklaşık kalori: 610

Ögle # 15

- Jambonlu sandviç
120 g ince kıyılmış rosta ham, 1 dilim tam buğday unlu ekmek

(Ballı keten ekmeği s: 267),1 YK
kanola yağlı mayonez, domates , marul
• 1 kap üzüm
Yaklaşık kalori: 555

Öğle #16

• 2 kap fasulye çorbası
(Fasulye çorbası s:275)
• Yeşil salata 2YK zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirkeli sos s:169)
Yaklaşık kalori: 570

Öğle #17

• 30 g eritilmiş peynirli ızgara
sebzeli sandviç, 2 dilim tam buğday
unlu ekmek
(Izgara sebzeli sandviç s:283)
• 1 bardak yağsız süt
Yaklaşık kalori: 470

Öğle #18

• Tavuk salatası
90g derisiz göğüs eti, 2YK kanola
yağlı mayonez, 1 kap marul
• 1 küçük yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeği s:267)
• 1tk kanola tereyağı (s:256)
Yaklaşık kalori:430

Öğle #19

• Tavuk fajita
120 g. derisiz ızgara tavukgöğsü,
2-tortilla, ızgara sebze 1YK kanola
veya zeytinyağı, 1/2 taze salsa
Yaklaşık kalori:550

Öğle #20

• Yağsız sığır eti veya sebzeli burger
(1 sığır eti veya sebzeli börek, tam
tahıllı burger ekmeği, marul, domates,
taze sebze, 1YK kanola yağlı
mayonez s:258)

- Yeşil salata, zeytinyağlı sirke soslu (s:169)
yaklaşık kalori: 475 (veggie burger)
530 (sığır etli börek)

Öğle #21

- Meyve salatası
(2 kap meyve, 1 kap az yağlı yoğurt)
Yaklaşık kalori: 360

21 Akşam Yemeği 2000 Kalorilik Plan

Akşam #1

- Yağlı balık-ızgara, buğulama şaraplı veya zeytin yağında ya da kanola yağında sote edilmiş
(Alabalık beyaz şarap soslu s:289)
- 1/2 yaz kabağı veya diğer tür kabak
- 1 küçük yuvarlak ekmek
- 1tk kanola tereyağı
- 1kap ekşi lahana
(Taze ekşi lahana salatası s:271)
Yaklaşık kalori: 620

Akşam #2

- 180g tavuk, derisiz, zeytin veya kanola yağında hafif ateşte pişirilmiş tavuk s:293)
- 1 kap yeşil bezelye veya başka bir sebze
- Yeşil salata
Yeşil salata ve sebze, 2 YK
zeytinyağlı sirke sosu (s:169)
Yaklaşık kalori: 590

Akşam # 3

- yağsız burger
(150 g yağsız etli veya sebzeli börek,

1 tam buğday unlu hamburger ekmeği,
1 YK kanola yağlı mayonez,
marul ve domates)
• 3/4 kap haşlanmış havuç, 1YK
zeytinyağlı sirke soslu (soğuk servis
yapın)(s:169)

Yaklaşık kalori: 620

Akşam #4

- 180 g haşlanmış kuzu pirzola
- 1 kap buğulama brokoli
(Zeytinyağı ve sarmısak eklenmiş)
- 1 tam tahıl unlu küçük yuvarlak
ekmek

(Ballı keten ekmeği s:267)

- Yeşil salata soslu
(2YK zeytinyağlı sirke sosu, s:169)

Yaklaşık kalori: 750

Akşam #5

- 180 g yağsız biftek
- Kanola tereyağlı ekmek
- Karışık yeşil salata
(1 kap yeşil salata, 2YK zeytinyağlı
sirke sosu s:169)

- Brüksel lahanası

(Ceviz yağı ve limonlu Brüksel lahanası
limonlu s:281)

Yaklaşık kalori: 730

Akşam #6

- 150 g. somon
(2tk zeytin veya kanola yağında
sotelenmiş)

- 1 kap yam veya tatlı patates
- 1/2 kap Lima fasulyesi
- 1 dilim ekmek

(Ballı keten ekmeği s:267)

Yaklaşık kalori: 640

Akşam #7

- 180 g derisiz sotelenmiş tavuk

(Yoğurtlu tavuk s:296)

- 1/2 kap fırınlanmış kabak veya başka bir sarı sebze
- 1tk kanola margarini
- Yeşil salata

(Portakal- ceviz salatası s:271)

Yaklaşık kalori: 650

Akşam # 8

- 180g derisiz rosto tavukgöğsü
(Hoisin tavuk veya tofu s:294)
- 3/4 kap pişmiş bulgur, pirinç veya kuskus
- 1YK kanola yağında soğan soteli ve kereviz saplı bulgur
- Yeşil salata 2YK zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)

Yaklaşık kalori:710

Akşam #9

- 180g yağsız rosto
- büyük bir patates
- 1tk kanola tereyağı (s:256)
- 1 kap fırında pişmiş yaz kabağı veya başka bir sarı sebze
- Yeşil salata 2YK zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)

Yaklaşık kalori: 735

Akşam #10

- 180 g yağlı balık, fırınlanmış veya sote edilmiş
(Güneşte kurutulmuş domatesli ton balığı s:291)
- 1 kap haşlanmış brokoli veya başka bir sebze
- 1 1/2 kap bulgur veya pirinç
- 2 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 720

Akşam # 11

- Kremalı tavuk, pirinç garnili

- (1 1/2 portakallı tavuk ve pirinç s:295)
 - 1 kap haşlanmış sebze
(limonlu Brüksel lahanası s:282)
 - 1tk kanola tereyağı (s:256)
- Yaklaşık kalori: 800*

Akşam #12

- 180 g yağlı balık
(Ton balığı dereotuyla terbiye edilmiş s:290)
 - 1 kap koyu yeşil yapraklı sebze
(Kale limonlu, s:285)
 - 2 tam buğday unlu küçük yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeği s:267)
 - 4 YK humus
- Yaklaşık kalori: 630*

Akşam #13

- 1 1/2 kap fasulye çorbası
(Fasulye çorbası s:275)
 - 1 parça mısır ekmeği
(Mısır ekmeği s:263)
 - 1 tk kanola tereyağı (s:256)
 - Yeşil salata 2YK zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 720*

Akşam #14

- 2 kap stir fry
(Stir fry s:292)
 - 1 kap pirinç
 - Yeşil salata 2YK zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 760*

Akşam #15

- 2 kap domuz stir fry
(Domuz eti veya sığır etli stir fry s:299)
- 1 kap pirinç
- Yeşil salata 2 YK zeytinyağlı sirke soslu

(Zeytinyağı sirke sosu s:169)

Yaklaşık kalori: 760

Akşam #16

- 1 siyah fasulye veya sığır etli quesadilla

(Siyah fasulye veya sığır etli quesadilla s:280)

- Siyah fasulye salsa (Siyah fasulye salsa s:281)

- Haşlanmış koçan mısır

Yaklaşık kalori: 650 (Siyah fasulyeli), 830 (sığır etli)

Akşam #17

- 180 g somon sebzeli

(Somon çin maydanozlu ızgara sebzeli s:288)

- 2 dilim ekmek veya küçük yuvarlak ekmek

(Ballı keten ekmeği s:267)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori:638

Akşam #18

- 2 1/2 kap Pad Thai

(Pad Thai s:298)

- 1 kap taze yeşil fasulye 1 YK zeytinyağında sote edilmiş

- Lezzetlendirmek için limon

Yaklaşık kalori: 670

Akşam #19

- Izgara alabalık

(Şaraplı, çeşnili alabalık s:289)

- İsviçre pazısı

(Kuruyemişli ve kuruüzümlü pazı s:282)

- 1 fırında pişmiş patates

- 1tk kanola tereyağı

Yaklaşık kalori: 730

Akşam # 20

- 180 g ızgara ton balığı
 - 1/2 kap fırınlanmış acorn kabağı
 - 1/2 kap Lima fasulyesi
 - 1 YK zeytinyağı
 - lezzetlendirmek için biber, sarımsak
 - 1 küçük yuvarlak ekmek
- Yaklaşık kalori: 710*

Akşam #21

- Kuzu rosto
(Kuzu eti, yeşilbiber ve elma
kürisi s:297)
 - 1 tam buğday unlu küçük
yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeğı s:267)
 - 2 tk kanola yağlı mayonez veya
kanola tereyağı (s:256)
 - 180 g fırınlanmış kabak
- Yaklaşık kalori: 695*

50 Kalorilik Sağlıklı Ara Öğün

- 1/2 kap haşlanmış havuç
- 1 kap haşlanmış yeşil fasulye
- 258 ml karışık sebze suyu
- 15 g peynir
- 180 ml yağsız süt
- 1/2 kap taze kayısı
- 3/4 kap taze üzüksü meyve
- 1/4 orta boy kantaloğ
- 1 küçük armut
- 1 kap taze çilek
- 1/2 greyfurt
- 1 orta şeftali
- 1 orta boy nektarin
- 4 yarımceviz

100 Kalorilik Sağlıklı Ara Öğün

- 30 g peynir
- 1 büyük elma

45 g kuru elma
210 ml elma suyu
1/2 kap elma sosu
1 kap (258 g) taze kayısı
3/4 kap konserve kayısı (suyu içinde)
180 g kayısı nektarı
1 küçük muz
1 1/2 kap taze böğürtlen
1 1/4 kap taze çay üzümü
1 kap ayran
12,5 cm kalınlığında kantalobun yarısı
258 ml havuç suyu
20 cm kalınlığındaki kavunun
dörtte biri
1 kap taze kiraz
1/2 kap çikolatalı süt (%1 yağlı)
2/3 kap az yağlı lor
1 büyük koçanlı mısır
120 g haşlanmış mısır
120 yengeç eti
2 büyük taze incir
2/3 kap hafif şurup içinde incir
konservesi
1/4 kap kuru incir
1 donmuş meyve barı (şekersiz)
1 büyük meyve roll-up
120 g şerbeti
1/2 kap meyve kompostası
(Bakınız s:302)
12/3 kap üzüm
180 g tatlandırılmamış üzüm suyu
1 orta boy greyfurt
270 ml greyfurt suyu
10 cm kalınlığında bal kavunu
2 orta boy kivi
1/3 kap lima fasulyesi
3 orta boy mandalina
1 kap % 1 yağlı süt
1 büyük nektarin
12 adet zeytin
1 büyük portakal
210 g portakal suyu

2/3 orta boy papaya
150 ml papaya nektarı
2 orta şeftali
1 kap şeftali konservesi suyu içinde
90 g kuru şeftali
150 ml şeftali nektarı
1 büyük armut
180 g konserve armut suyu içinde
90 g kuru armut
150g haşlanmış yeşil bezelye
1 küçük Trabzon hurması-Japonya
inciri
3 küçük veya 2 büyük erik
2/3 kap konserve erik suyu içinde
1 orta boy nar
5 kuru erik
3 kuru erik, cevizle doldurulmuş
3 yemek kaşığı kuru üzüm
45 g tutsülenmiş somon
8 adet yarım ceviz
1/2 kap az yağlı yoğurt

* ONÜÇ *

OMEGA, AĞIRLIK KAYBETTİREN DİYET

Ülkedeki [ABD] her üç kişiden birisi şişmandır. Siz de bu katagoride iseniz ve bir şeyler yapmak istiyorsanız burayı okuyunuz. Bu bölümde Omega Diyetinin iki ağırlık kaybetme versiyonu bulunuyor—yavaş yavaş ağırlık kaybetti-ren 1500 kalorilik diyet ve daha hızlı ağırlık kaybetti-ren 1200 kalorilik diyet. Düzenli programda ikisi arasındaki tek önemli fark iki düşük kalorili diyetin porsiyon miktarlarıdır. Siz aynı diyet kurallarını takip edeceksiniz, yağlar aynı tip ve yüzde olacak ve omega diyetinin bütün sağlık yararlarını toplayacaksınız—üstelik haftada yarım veya bir kilo vereceksiniz.

Omega ağırlık kaybetme diyetinde size şiddetle egzersizi öneriyorum. Diyet yapıp yapmasanız da sağlık için egzersiz vazgeçilmezdir, ancak ağırlık kaybederken çok daha önemlidir. Her şeyden önce egzersiz sizin ağırlık kaybetmenizi hızlandıracaktır. Çevik olmak, saatlerce uzun yol yürümek 3 dilim ekmeye hayır demekle aynıdır. Kalorinizi yakarken kaslarınızın tonusunu ve yapısını arttıracak, sıkı ve düzgün bir vücut yaratacaksınız. En önemlisi egzersiz yağsız vücut

kütlenizi koruyacaktır. Egzersiz yapmadan diyet yapılması halinde her birbuçuk kilo yağ kaybında kaslardan yarım kilo kaybedilmektedir. Kaslarınızın her bir kirisini muhafaza etmeniz önemlidir çünkü dinlenme anındaki metabolik hızınız (dinlenirken harcadığınız kalori) genellikle yağsız vücut kütleniz tarafından tayin edilir. Örnek; 30 kg kasınız varsa dinlenme anında 1600 kalori harcıyorsunuz demektir. Beş kg kasınız varsa günde 150 kilaoriden daha az harcayacaksınız. Yıllar sonra bu miktar 54.000 kaloriden fazla olacaktır bu da 10 kilonun dokuzunu tekrar almanıza nedendir. Yağsız vücut kütlenizin devamını sağlarsanız on kilonun tekrar geri gelmesi pek olası olmayacaktır.

NİÇİN EGZERSİZ?

- 1-Sağlık yararınız ikiye katlanacak
- 2-Daha hızlı ağırlık kaybedeceksiniz
- 3-Kaslarınızın tonusu ve yapısı artacak
- 4-Yağsız vücut kütleniz kaybedilmeyecek
- 5-Ağırlık kaybetmenizin devamına yardımcı olacak

Egzersizin ağırlık kaybetmeye yardımcı olduğu ve tekrar alınmasını önlediği şişman erkeklerde ispatlanmıştır. Bazı erkeklere nerdeyse açlık düzeyinde 420 kalorilik rejimler verildi. Diğerlerine 1000 kalorilik diyet verildi ve haftada 4,5 saat egzersiz yapmaları istendi. İki ay sonra egzersiz grubundaki erkeklerin neredeyse aç kalma düzeyindeki grup kadar ağırlık kaybettikleri saptandı. Egzersiz programının gerçek yararı on sekiz ay sonra görüldü. Ağırlık kaybederken egzersize devam edenler aynı ağırlıkta kalırken sedanter yaşayanların hepsi kaybettikleri ağırlıkları geri aldılar.

“Yo-Yo” Yerine Nasıl “Yol”

Ağırlık kaybetmede gizlilik yoktur, uzak durma vardır.

Formül dağlar kadar eskidir. Az kalori, fazla egzersiz. Samimiyetle bunu yaparsanız kalıcı ağırlık kaybedersiniz. Sizin de iyi bildiğiniz gibi gerçek sorgulama, diyeti ve egzersiz programını arzu edilen sonuca erişene kadar takip etmektir. Sorun başa çıkılmaz görünmesidir. Egzersiz yapabilmek için çok meşgulsünüz. Mesleğiniz çoğu zaman seyahat etmenizi gerektiriyor. Siz artık fazla kilolarınızı taşıyamayacak hale gelmişsiniz. Veya hayatınız alışagelmışin dışında çok stresli. Ve sonra Şükran Günü, Yılbaşı, Paskalyalar, Yortular, Tatiller, piknikler, doğum günleri ve şirket yemekleri. Rahatınız veya alışkanlıklarınızla başa çıkma için yiyorsanız sizin çok fazla yardıma ihtiyacınız var.

Sizin amacınıza ulaşmak için Omega ağırlık kaybettiren diyetin niçin daha kolay olduğunun birçok nedeni var. İlki; program tıp bilimine dayanıyor. Diyeti takip ederseniz ağırlık kaybedeceksiniz. Ne yazık ki bu birçok popüler diyet vakası değil. Bunun tam tersi basitçe siz yağ yerine karbonhidratı koyarak veya önerilen belirli yiyecekleri bir araya getirerek veya günün belirli zamanlarında bazı yiyecekleri yiyerek ağırlık kaybedemezsiniz. Ağırlık kaybetme dereceniz tükettiğinizden daha fazla kalori yakma derecenizdir. Kitaptaki yeme planı, tıbbi olarak ispatlanan bu gerçeğe dayanıyor.

İkincisi; siz Omega ağırlık kaybettiren diyetini uygulamayı diğer diyetlerden daha kolay bulacaksınız. Düşük yağlı diyetle ağırlık kaybetmeyi denediyseniz, ne kadar fedakarlık ettiğinizi biliyorsunuzdur. Yememeniz gereken uzun bir yiyecek listesi ve yemeğe özendirilen ama cazip olmayan birçok yiyecek. Omega ağırlık kaybettiren diyetinde lezzetli doğal yiyecekleri tüketeceksiniz. Gerçek peynir, salata sosu ve pişirme yağı yediğinizde kendinizden özür dilemeniz zor olacak.

Üçüncüsü; Omega ağırlık kaybettiren diyeti ağırlık kaybetmenin ne kadar kolay olduğunu gösteren ilaçsız plandır. Ağırlık kaybettiren ilaçlar beyninizi düşüncelerle dolduran tuzaktır, kaloriyi kırmak çok daha kolaydır. Bir kere farmakotikal kapana yakalandığınızda -gerçekten bütün diyet ilaç-

ları ancak belirli süre için kullanılır- bununla başatme becerisi geliştirmediginizden dolayı kaybettiğiniz ağırlığı tekrar geri alma riskiniz yüksektir.

Dördüncü neden Omega ağırlık kaybettiren diyeti bol miktarda posa ve hacim oluşturan maddeler içerdüğinden başarıyla ağırlık kaybetmenize yardımcı olacaktır. Siz kalorisi düşük ancak bağırsakta yer kaplayan yiyecekleri meyve, sebze ve baklagil gibi günde yedi veya daha fazla yiyeceksiniz. Çalışmalar hacim oluşturan yiyecekleri ve fazla posa tüketen insanların düşük kalorili diyetler uyguladıklarında daha fazla tatmin olduklarını ve daha çok kilo verdiklerini gösteriyor.

Son olarak Omega ağırlık kaybettiren diyet ana öğünler arasındaki ara öğünler için deneme dersi olacaktır. Açlığa karşı koymaya yardımcı olan orta derecede yağ yemenin yararları ender olarak tartışılmıştır. Geçenlerdeki bir Fransız çalışmasında, sağlıklı erkek gönüllülere ya az yağlı öğle yemeğı ya da aynı yemeğın tereyağılı veriliyor. Sonra onlar dış dünyadan izole edilmiş özel bir odaya alınıyorlar ve akşam yemeğı isteyip istemediklerini soruluyor. Yağlı öğle yemeğı yiyenler, yağsız yemek yiyenden 38 dakika sonra akşam yemeğı istiyorlar. Bu yarım saatlik fark yemek zamanı yaklaşırken sizi soğutucudan uzak tutmaya yardımcı olacaktır.

Yiyecek, Moral ve Egzersiz Günlüğü Tutmak

Daha fazla değışiklik, başarı için değışikliktir, size yeme alışkanlığı, egzersiz aktivitesi ve moral kayıtlarınızı yapmanızı öneriyorum. Böyle bir kayıt tuttuğunuzda "bilinçsizce" yediğinizin farkında olacaksınız. Yeme ve ağırlık problemi olmayan birçok kişi farkında olmadan çok tüketir. Onlar porsiyon ölçüsünü ve ne kadar sıklıkla atıştırdıklarını iki dakika sonra sorulduğunda hatırlamazlar. Ben bunu NIH'de çalışırken ilk ağızdan öğrendim. Çalışmalarımın birinde gönüllülerin aynı ağırlıklarını sürdürmeleri önemliydi. Bu problem gibi görünmüyor

çünkü katılımcılar zinde, yağsız, aynı sağlıklı ağırlıkta kalmalarında problem olmayacak kolej eğitilmiş kadınlardı. Ne kadar beslediğimizi tayin etmek için onlara düzenli olarak ne kadar yediklerini sorduk ve sonra çalışma süresince aynı miktarda yiyeceği kendilerine sunduk. Bu olmadı. Değiştirdik, onların aldıklarını düşündükleri kadar kalori verdiğimizde ağırlık kaybettiler. Yiyeceklerini ağırlıkları sabitleşene kadar en az % 15 arttırmak zorunda kaldık. Ağırlık problemi ve yeme bozukluğu olmayan bu kişiler bile ağızlarına ne kadar yiyecek koydukları hakkında yanılıyor.

Yiyecekleri kaydetme bu problemin çarelerinden biridir. Kayıt basitçe sizi uyarır: 1) Ağırlığınız ne kadar, 2) Ne sıklıkla yiyorsunuz, 3) Ne kadar yiyorsunuz ve 4) Hangi durumlar ve duygular sizi yemeğe sevk ediyor. Her yediğinizde (bunun anlamı atıştırma) günün hangi zamanı olduğunu ve tam olarak ne yediğinizi yazınız. Sonra kısaca yemeden önce ne hissettiğinizi tanımlayınız—mutluluk, hüznün, kızgınlık, endişe, neşelenmek, dinlenme, yorgunluk ve diğerleri. Kayıtlardan birkaç gün sonra herhangi bir duygusal durumun sizi yemeğe sevk edip etmediğine bakınız. Özellikle dört duygu insanları fazla yemeye yönlendirir—açlık hissi, kızgınlık, yalnızlık ve yorgunluk. Bu kelimelerin İngilizce baş harfleri "H.A.L.T." Bütün bunları bilinçaltından bilinçüstüne çıkartmak 12 adımda olur. Bu 12 adım ile insan duyguları tekrar çözünerek değişir ve yenilenme programı tamamlanır. Yaşamınızdaki böyle bir yapıdan mümkün olduğunca kaçınız. Omega ağırlık kaybettiren diyetini takip ederek bunu kolayca yapacaksınız.

Kayıt işinin diğer bir yararı fiziksek aktivitenizi ve ağırlığınızı takip etmenizi sağlamasıdır. Her gün ne kadar egzersiz yaptığınızı ve hangi tip egzersiz olduğunu yazınız. Haftada bir kere tartılın (aynı kıyafetle ve günün aynı saatinde). Size verilen tabloda ağırlığınızı grafik olarak gösterin.

Sürpriz olarak, bu şekilde ağırlığını kontrol eden kişilerin, kilo vermeleri daha kolay olmaktadır. 1992'de yayınlanan bir çalışmada 32 şişman kadın zayıflama diyetine başlatıldı ve son-

ra iki gruba ayrıldı. Bir gruptan haftalık ağırlık kaydı tutulması istendi, diğer gruptan istenmedi. Aktif diyet periyodunda her iki grup aynı miktarda ağırlık kaybetti, fakat iki yıl sonra haftalık kayıt tutulması istenen grubun kaybettikleri ağırlıkta kaldıkları, kayıt tutulması istenmeyen grubun tekrar dokuz kilo aldıkları saptandı. Niçin bu kadar basit bir işlem bu derece etkili olabiliyor? Araştırmacılar ağırlık kaydı insanları ağırlık kazanıp kazanmadıklarını görmelerine yardım ediyor ve ağırlıkları arttığında birkaç kilo almadan onu tekrar eski haline getirmeye yönelttiği sonucunu çıkardılar.

Bundan sonraki sayfada örnek bir yiyecek, moral ve egzersiz kaydı var. Gördüğünüz gibi basitce yorum yapabiliyorsunuz. Doğru kayıt tutmak günde 10 dakikayı alıyor. Birçok diyet uygulayıcısı bu basit oyuncakla başarı ve başarısızlık arasındaki farkı yaptı. Bunu uygulamak gerekli midir? Hayır değildir. Bazı kişiler bu uygulamayı yapmadan da ağırlık kaybedebilirler. Ancak aşağıdaki tanımlamanın bir ikisine uyuyorsanız başarı için şansınız artacaktır. (Kaynak bölümünde bu amaç için oluşturulmuş boş sayfalar bulacaksınız s:338-340).

YİYECEK GÜNLÜĞÜ TUTMANIZ GEREKLİ Mİ?

Bir iki soruya evet diyorsanız günlük tutmak size yardımcı olacaktır.

- ☐ Öğünler arası yerim.
- ☐ Pişirirken atıştırırım.
- ☐ Kilo vermek benim için zordur.
- ☐ Birkaç kere kilo verdim ve tekrar aldım.
- ☐ Keyfim için yerim.
- ☐ Çabuk yerim.
- ☐ Sıklıkla evimin dışında yerim.
- ☐ Sıklıkla akşam yemeklerinden sonra yerim.
- ☐ Günün çeşitli zamanlarında veya ayda birkaç gün fazla yemeye meylederim.

YEME TETİKLEYİCİLERİNİ ORTADAN KALDIRMA

Omega ağırlık kaybettiren diyetini uygulamada başarılı olmak için son strateji “yemeyi tetikleyenleri” elimine etmektir. Yeme tetikleyicisi öyle bir şeydir ki sizi fazla yemeye veya aç değilken yemeye sevk eder. Birçok kişi için basitçe yiyeceği görme tetiklemedir. Bir bardak süt almak için soğutucuyu açtığınızda kalmış bir dilim pizza görür ve niye kalmış diye hırsıyla yiyip yutarsınız. Açken alışveriş diğer bir tetiklemedir. Şimdi süpermarkettesiniz, kâğıt havlu arıyorsunuz fakat kendinizi bisküvi bölümünde buldunuz. O kadar açsınız ki bir kutu kaptınız ve dükkândan eve gelene kadar altı tane yediniz.

Zaman	Yiyecek	Toplam kalori	Moral durumu
7:30	1 muz 1 pişmiş yumurta 1 dilim ketentohumu ekmek	310	Dinlenmiş iyi marol (Güneş parlıyordu)
7:30	1 hindili sandviç 1 yeşil salata yağ ve sirke soslu	420	Stresli. Öğle yemeği siparişi
7:30	1 şeker çubuğu	210	Daha sağlıklı bir şey bulmak için acele edilmiş
7:30	1 derisiz tavuk göğsü fasulye salatası kaymaksız süt, havuç	460	İyi bir akşam yemeği, daha az stres
7:30	1/2 kaymak süt, taze çilek	70	Mükemmel Çilek
Ağırlık	Günlük Egzersiz	Toplam Kalori	Yorum
7:30	30 dakika pedal çevirmek (4 mph) Dükkana yürüme. Toplam 45 dakika	1480	Haftada yarım kg kaybettiğim için mutluyum. Yarın iş yerine meyve getireceğim,

Sizi tetikleyen yeme nedenlerini belki biliyorsunuz. Onları yok etmek için adım atarsanız çözümlemede daha başarılı olacaksınız. Burada dikkate almanız için birkaç öneri var.

A. Alışveriş

- 1-Yemek yedikten sonra alışveriş yapınız.
- 2-Yazılı liste ile alışverişinizi yapınız.
- 3-Hazır yiyecekleri yemekten sakınınız.
- 4-Peşin para ödeyiniz, yanınızda gerektiğinden fazla para taşımayınız.

B. İleri Plan

- 1-Ara öğün zamanını günün en fazla açlık duyduğunuz zamanına göre ayarlayın
- 2-Acıkmadan ara öğün alacağınız zamana günün aktivitesini ayarlayın (Önerilen aktivite: yürüyüş, banyo, kitap okumak, kestirmek).
- 3-Mümkünse ana veya ara öğün yedikten sonra yemek pişirin.
- 4-Ana ve ara öğünlerinizi hep aynı zamanlarda tüketiniz.
- 5-Duygusal destek sistemi geliştirin (diyeti bir arkadaşınızla yapın veya diyet yapan bir gruba katılın)
- 6-Tatildeyken veya tatil mevsimi aynı ağırlıkta kalmayı, kilo kaybetmemeyi planlayın.
- 7-Programınızdan uzak kaldığınızda programa nasıl geri döneceğinizi önceden planlayın.
- 8-Sizin fazla yemenize neden olacak yiyecekleri ısmarlamayın veya pişirmeyin (pasta, pizza, dondurma vb.)
- 9-Yiyecek günlüğünüzü seyahatte yanınıza alın.
- 10-Yemek olmayan egzersiz veya spor olan sosyal planlar yapın.

C. Günlük Aktivite

- 1-Bütün yiyecekleri kapı arkasındaki dolaba saklayın.

- 2- Sizi uyaran yiyecekleri atın veya gözden uzak yere saklayın.
- 3-Uygun olmayan yerlerde yiyecek bırakmayın (yatak odası, televizyon odası gibi.)
- 4- Yiyecek olmayan masada servis yapın (sebze haricinde).
- 5-Ufak porsiyon alınız.
- 6-Ana yemek için tek servis alın.
- 7-Yiyecek servisi yapmaktan sakının.
- 8-Yer yemez masadan kalkın.
- 9-Artanı saklamayın.

D. Tatil, seyahat ve partiler

- 1-Uçakta yemeğinizi önceden ısmarlayın.
- 2- Mutfaqlı otel veya motel odası tutun böylece lokanta haricinde başka seçeneğiniz olsun.
- 3-Partide veya toplantıda ne yemeyi planladığınızı önceden yazın.
- 4-Partiye veya lokantaya gitmeden önce açlığını bastırarak az miktarda bir şeyler yiyin.
- 5-Yemek davetlinizin getirdiğı yemeğı kendi mönü planınızın içindeymiş gibi değerlendirin,
- 6-"Hayır" demeyi nazik bir yolla deneme alıştırmaları yapın.

Kaç Kalorilik Yemeniz Gerekli?

Başarılı ağırlık kaybetmeniz için gerekli kalori miktarı birçok faktöre bağıdır. Bunlar yaş, vücut yapısı, metabolik hız, aktivite düzeyidir. Kalori kısıtlamasına tolerans ve ağırlık kaybetme hızı bunlara dâhildir. Kişisel farklılıklar büyüktür. Siz "sinirli" kişilikseniz günde 800 kalori bacaklarınızı oynatmak, bir odadan odaya gitmek, yatakta dönmek için harcarsınız. Böyleyse 2000 kalorili diyetle ağırlık kaybedebilirsiniz. Diğer

taraftan yavaş hareket ederseniz -ne yazık ki genellikle fazla kilolu kişiler- 1200 kaloride kalmanız uygun olacaktır.

Herhangi bir durumda ben bu bölümde detayları verilen ya 1200 veya 1500 kalori ile başlamanızı ve iki hafta için gelişimi takip etmenizi öneririm. Tatmin olmak için daha fazla yiyecek istiyorsanız, yavaşça ağırlık kaybediyorsanız uygun kararı kendiniz uygulayınız. (Çok sıkı ve ağır egzersiz yapmadıkça, haftada bir kilodan fazla vermeyi beklemeyin. Bu "mucize" diyet değildir, güvenilir tıbbi bir diyetdir.)1200 kalorinin altında almamanızı öneriyorum çünkü bu kadar düşük kaloriyi takip etmek ve diyetisyen yardımı olmadan bütün besinleri alıp sağlamanız güçtür.

Omega ağırlık kaybettiren diyetininin porsiyon miktarı kritiktir. Doğru miktarda yiyecek aldığınıza emin olunuz, ne yediğinizi tartmaya veya ölçmeye gerek olabilir. Evet, bu sıkıcıdır, fakat ne kadar yediğinizi tayin etmede kolaylıktır, belki de gereklidir. Programı takip edip de ağırlık kaybetmiyorsanız gerekli olacaktır. Yiyeceklerinizi doğru ölçüp alımın ve ölçümün oynayıp oynamadığını görün.

İdeal Kilonuz

Boy (cm)	Erkek (kg)	Kadın (kg)
1.42		40-54
1.45		42-55
1.47		43-56
1.50		45-58
1.52	48-61	46-59
1.55	49-62	47-60
1.57	50-64	48-63
1.60	52-66	50-64
1.62	53-67	52-65
1.65	55-70	54-68
1.67	57-72	55-70
1.70	58-74	57-72
1.72	60-76	59-74
1.75	62-78	61-77
1.77	64-80	
1.80	66-82	
1.82	67-85	
1.85	69-87	
1.87	71-89	

18-25 yaş kadın için 25 yaşın altındakiler her yaş için 1 pound (454 gr) çıkarın. (Bu tablo 1959 "Metropolitan Olması Gereken Ağırlık" tablosundan uyarlanmıştır. Yıllar önce oluşturulmasına karşın halen sağlıklı vücut ağırlığı için geçerlidir. Tablo; en iyi sağlık için gerekli ağırlığı değil, ortalama ağırlığı vermektedir)

21 Kahvaltı Mönüsü 1500 Kalorilik

Kahvaltı # 1

- 1 sade bagel
- Dilimlenmiş domates
- 30g eritilmiş mozzarella peyniri
- 1dilim bal veya diğer tür kavun

Yaklaşık kalori: 360

Kahvaltısı #2

- 1 bagel tost
- 30 g soğuk tütsülü somon
- 2 YK az yağlı lor
- Güneşte kurutulmuş domates, dilimlenmiş kırmızı soğan
- 180 ml portakal veya başka bir meyve suyu

Yaklaşık kalori: 430

Kahvaltısı #3

- 1/4 kap granola ile karıştırılmış
- 1 kap yağsız yoğurt
- 1 kap üzüksü meyve

Yaklaşık kalori: 260

Kahvaltısı #4

- 1 dilim tam unlu tost
- (Ballı keten ekmeği s: 267)
- 2 tk reçel
- 1 adet kaynamış yumurta
- 1/2 greyfurt

yaklaşık kalori: 240

Kahvaltısı # 5

- 3 pankek
(Lor peynirli pankek s:264)
 - 3YK maple şurubu
[ÇN: Akça ağaç şurubu]
 - 1tk kanola tereyağı (s:256)
- Yaklaşık kalori: 440*

Kahvaltısı # 6

- Tütsülü somon omleti
(2tk kanola yağı, 1 yumurta,
2 yumurta akı, 30 g somon balığı)
 - 1 dilim tam unlu tost veya
1/2 dilim ketentohumu ekmeği
(Ballı keten ekmeği s: 267)
- Yaklaşık kalori: 340*

Kahvaltısı # 7

- 1 İngiliz muffin veya diğer tost
(Ballı keten ekmeği s: 267)
 - 30 g Kanada bacon veya peynir
 - Dilimlenmiş domates
 - 1 kap meyve suyu
- Yaklaşık kalori: 340*

Kahvaltısı #8

- 1/2 kap granola
(Kanola granola s:263)
 - 1/2 kap yağsız süt
 - 1/2 greyfurt veya diğer meyve
- Yaklaşık kalori: 280*

Kahvaltısı #9

- 1cm kalınlığında ayranlı pankek
(Ayranlı flaxjacks s:260)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
 - 2YK maple şurubu
 - 1/2 kap doğranmış çilek
- Yaklaşık kalori: 408*

Kahvaltısı #10

- 1/4 kap granola
(Kanola granola s:263)
 - 1/2 kap az ağılı lor peyniri,
yoğurt veya yağsız süt
 - 1 kap üzüksü meyve
 - 180 ml meyve suyu
- Yaklaşık kalori: 311*

Kahvaltısı #11

- 1/4 kap granola
(Kanola granola s:263)
 - 1 kap az yağlı yoğurt
 - 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- Yaklaşık kalori: 290*

Kahvaltısı #12

- 1/2 kap az yağlı yoğurt
 - 1/2 kap granola
(Kanola granola s:263)
 - 1 muz
- Yaklaşık kalori: 275*

Kahvaltısı #13

- Sebzeli omlet
(1 kap taze sebze 2 tk kanola
yağında sote edilmiş, 1 yumurta,
2 yumurta akı)
- 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s: 267)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori:330

Kahvaltısı # 14

- 1 sade bagel, tost edilmiş veya
1 dilim başka bir tost

(Ballı keten ekmeği s: 267)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- 1 yağmaklı yumurta
- 1/2 kantalop veya başka bir kavun

Yaklaşık kalori: 285

Kahvaltısı # 15

- Akdeniz omleti
(1 tk kanola yağı, 1 yumurta,
2 yumurta akı, 30 g beyaz peynir,
1YK güneşte kurutulmuş domates)
- 1 kap meyve

Kahvaltısı # 16

- 1/2 kap az yağlı yoğurt
- 1 kap meyve
- 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s: 267)
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 250

Kahvaltısı # 17

- 1 yağmaklı yumurta
- 1 İngiliz muffin veya diğer tost
(Ballı keten ekmeği s: 267)
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- 1YK reçel veya bal
- 1/2 kap meyve

Yaklaşık kalori: 321

Kahvaltısı # 18

- 1 kap kuru tahıl
- 2/3 kap yağsız süt
- 1 kap mevsim meyvesi

Yaklaşık kalori: 360

Kahvaltısı # 19

- 1 kap pişmiş tahıl
- 1 Tk keten tohumu
- 2/3 kap yağsız süt
- Tatlandırmak için şeker veya bal

Yaklaşık kalori: 360

Kahvaltısı # 20

- 1 bir büyük dilim muzlu ekmek
(Muzlu ekmek s:261)
- 2 YK az yağlı krem peynir
- 1/2 greyluft

Yaklaşık kalori:300

Kahvaltısı # 21

- 1 kap tahıl
- 2 tk keten tohumu
- 3/4 kap yağsız süt
- 1 kap meyve

Yaklaşık kalori: 420

1500 Kalorilik Mönü, 21 Öğle Yemeği

Öğle # 1

- Yeşil salata sert pişmiş yumurtalı,
fasulyeli ve 1YK zeytinyağı veya
kanola yağ soslu (Pancar ve mavi

peynirli salata s:269, Tarifeye
1 tane sert pişmiş yumurta ekle)

- 1YK salata sosu

(Ceviz yağlı sos s:274)

- Tam unlu küçük yuvarlak

ekmek veya ekmek dilimi

(Ballı keten ekmeği s: 267)

Yaklaşık kalori: 475

Öğle #2

- 2 kap sebze çorbası

(Sıcak ve ekşi çorba s:277)

- 30 g az yağlı (veya kanola yağlı)

kraker veya 1 dilim ekmek

(Ballı keten ekmeği s: 267)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori:300

Öğle # 3

- Tavuk salatası

(Tavuk salatası zeytinyağlı
sirke soslu s:270)

- 1/2 1dilim tam unlu tost

(Ballı keten ekmeği s: 267)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 470

Öğle # 4

- 1 1/2 sotelenmiş sebze

(1 1/2 Provençal yemeği s:287)

- 1 dilim portakal veya başka bir meyve

Yaklaşık kalori: 460

Öğle # 5

- Yağsız sığır eti veya sebze burger
(Sığır etli veya sebzeli börek,
1 tam buğday unlu hamburger
ekmeği, marul, domates, diğer
taze sebzeler, 1YK kanola
yağı mayonezi)
Yaklaşık kalori: 350

Öğle #6

- Yeşillikli, tavuklu, havuçlu, domatesli,
kırmızı birberli Soğuk-meze salatası,
2YK zeytinyağlı sirke soslu
- (Tavuk salatası zeytinyağlı
sirke soslu s:270)
Yaklaşık kalori: 385

Öğle #7

- 1 kap ton ve makarna salatası
(Ton balığı makarna salatası s:272)
- 1/2 kap havuç ve çiğ sebze
Yaklaşık kalori:370

Öğle #8

- Hindi sandviçi
(120 g hindi eti, 2 dilim tam
buğday unlu ekmek, 1 YK kanola
yağı mayonezi, marul, domates)
- 1 kap az yağlı süt
Yaklaşık kalori: 460

Öğle #9

- Yunan salatası
(1/2 salatalık, 1 domates, 30 g
beyaz peynir, 10 tane zeytin, 1 1/2 TK

zeytinyağılı sirke s:169)

- 1 dilim tam unlu küçük yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267)
Yaklaşık kalori: 510

Öğle # 10

- Soğuk-meze salatası
(Yeşillik, 60 g ton balığı, 1 sert pişmiş yumurta, 2 YK zeytinyağılı sirke s:169)
• 2 galeta
Yaklaşık kalori: 475

Öğle #11

- Hindi salatası
(120 g hindi göğüs eti, 1YK kanola mayonezi (s:257) marul, domates, 2 dilim tam unlu ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267)
• 1 kap az yağlı süt
Yaklaşık kalori: 475

Öğle #12

- 1 büyük yeşil salata sebzeli ve fasulyeli
(Arugula, ceviz ve elma salatası s:268)
• 1YK ceviz yağı sosu
(Ceviz yağı sosu s:274)
• 1tk kanola tereyağı (s:256)
• 1 dilim tam unlu küçük yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267)
Yaklaşık kalori: 450

Öğle # 13

- Ton balığı sandviçi
(1dilim tam unlu ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267) 2 tk
kanola yağı mayonezi (s:257) ,yeşil
soğan, marul)
 - 180 ml meyve suyu)
- Yaklaşık kalori: 360*

Öğle #14

- 1 kap sebze çorbası
(Nohut Yarması çorbası s:278)
 - Yeşil salata, zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
 - 3 çubuk galata
- Yaklaşık kalori: 450*

Öğle #15

- Ham sandviç
90 g. rosto ham, 2 dilim tam
unlu ekmek (Ballı keten ekmeği
s: 267)2 tk kanola yağı
mayonezi (s:257), domates, marul
 - 1 kap az yağlı süt
- Yaklaşık kalori: 450*

Öğle #16

- 11/2 kap fasulye çorbası
(Fasulye çorbası s:275)
 - Yeşil salata, zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 475*

Öğle #17

- Izgara sebze sandviçi

(Izgara sebze sandviç s: 283)

Yaklaşık kalori: 390

Öğle #18

- Tavuk salatası

(120 g derisiz tavuk göğüs eti,

1 1/2 kap yeşillik, domates, yeşil biber)

- 1 1/2YK zeytinyağlı sirke sosu

(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)

- 1 küçük yuvarlak ekmek

- (Ballı keten ekmeği s: 267)

Yaklaşık kalori: 325

Öğle #19

- Tavuk fijita

(90 g ızgara tavuk göğüs eti, 1 orta boy

tortilla, ızgara sebze veya sote sebze

1YK zeytinyağında veya kanola yağında,

1/2 kap salsa)

(Siyah fasulye salsası s:281)

Yaklaşık kalori: 403

Öğle #20

- Yağsız sığır eti veya sebze burger

(1 etli veya sebzeli börek, 1 karışık tahıllı

bun, marul, domates, taze sebze, 2tk

kanola yağlı mayonez s:257)

- 1 fırında pişmiş patates

Yaklaşık kalori: 441

Öğle # 21

- Yoğurt ve meyve salatası

(2 kap meyve, 1 kap az yağlı yoğurt)

Yaklaşık kalori: 270

1500 Kalorilik Mönü, 21 Akşam Yemeği

Akşam #1

- 120 yağlı balık-haşlama, buğulama şaraplı veya zeytinyağı veya kanola yağında soteli
(Alabalık beyaz şaraplı buğulama s:289)
 - 1/2 fırında acorn mısır veya diğer sarı sebze
 - 1 kap konserve veya taze ekşi lahana
(Taze ekşi lahana salatası s:271)
- Yaklaşık kalori: 506*

Akşam #2

- 180g tavuk derisiz, kanola veya zeytinyağında pişirilmiş
(Hafifa teste tavuk s:293)
 - 2/4 kap yeşil bezelye veya başka bir sebze
(1 kap yeşil salata ve sebze, 1YK zeytinyağlı sirke s:169)
 - 1 tam buğday unlu küçük yuvarlak ekmek
- Yaklaşık kalori: 440*

Akşam #3

- Yağsız etli burger
(120 g et veya sebzeli börek, 1 karışık tahıllı hamburger bun, marul, domates, 1YK kanola yağlı mayonez, ketçap)
 - 3/4 pişmiş havuç, 1YK zeytinyağlı sirke ile karıştırılmış (soğuk servis et)
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 575*

Akşam #4

- 180 g haşlanmış kuzu pirzola
 - 1 kap buharda pişmiş brokoli
 - 1YK zeytinyağı ve sarmısakla sote edilmiş
 - 1 tam buğday unlu küçük yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267)
 - 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- Yaklaşık kalori: 570*

Akşam #5

- 150 gr yağsız biftek
 - 1 dilim tam buğday unlu ekmek
 - 1 tk kanola tereyağı (s:256)
 - Karışık yeşil salata 1YK zeytinyağlı sirkeli
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 630*

Akşam #6

- 120 g somon
 - 2tk zeytinyağı veya kanola yağında sarmısakla sote edilmiş
 - 3/4 kap yam, tatlı patates veya kabak
 - 1/2 kap lima fasulyesi veya başka sebze
- Yaklaşık kalori: 505*

Akşam # 7

- 150g derisiz tavuk eti, sote edilmiş veya haşlanmış
(Yoğurtlu tavuk s:296)
- 1/2 kap fırınlanmış acorn kabak veya sarı başka bir sebze

- yeşil salata
(Portakallı, cevizli s:271)
Yaklaşık kalori: 650

Akşam #8

- 90g derisiz rosta tavukgöğsü,
 - 3/4 kap pişmiş bulgur, pirinç veya kuskus
- Bulgur soğan ve kereviz sapıyla
1YK kanola yağında sote edilmiş
- Yeşil salata 2tk zeytinyağlı sirkeli
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
Yaklaşık kalori: 575

Akşam # 9

- 120g yağsız sığır eti rostası
- 1 fırında pişmiş patates
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- 1 kap fırında pişmiş kabak veya başka bir sarı sebze
Yaklaşık kalori:478

Akşam #10

- 120g yağlı balık, haşlanmış, sote edilmiş veya fırınlanmış
(Ton balığı güneşte kurutulmuş domatesli s:291)
- 1 kap buğulama brokoli veya başka bir sebze
- 3/4kap bulgur veya pirinç
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
Yaklaşık kalori: 538

Akşam #11

- 180g derisiz tavuk eti pirinçli

(Portakallı tavuk ve pirinç s:294)

- 1 kap brüksel lahanası

(Brüksellahanası ceviz yağlı ve limonlu s:282)

- 1 dilim tam buğday unlu ekmek

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 573

Akşam #12

- 150g yağlı bir balık

(Ton balığı dereotlu s:290)

- 1 servis kale, kabak veya

hardallı bir yeşillik

(Kale limonlu s:285)

- 1 tam buğday unlu küçük

yuvarlak ekmek

(Ballı keten ekmeği s: 267)

- 2YK humus

(Humus s:284)

Yaklaşık kalori: 585

Akşam # 13

- 1 1/2 kap fasulye çorbası

(Fasulye çorbası s:275)

- 1 parça mısır ekmeği

(Mısır ekmeği s:263)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 531

Akşam #14

- 11/2 kap stir fry (Thai stir fry s:292)

- 3/4 kap pirinç

- Yeşil salata zeytinyağlı sirke soslu

(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)

Yaklaşık kalori: 560

Akşam # 15

- 1 1/2 kap domuz eti stir fry
(Domuz eti veya sığır eti stir fry s:299)
 - 3/4 kap pirinç veya bulgur
 - Yeşil salata 1YK zeytinyağlı sirke soslu
(Zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 628*

Akşam #16

- 1 siyah fasulye quesadilla
(Siyah fasulye veya sığır quesadilla s:280)
 - 1/2 kap siyah fasulye salsa
(Siyah fasulye salsa s:281)
 - 1/2 koçan mısır
- Yaklaşık kalori: 550*

Akşam #17

- 150g sebzeli somon
(Somon çin maydanozlu ızgara sebzeli s:288)
 - 1 dilim veya küçük yuvarlak ekmek
(Ballı keten ekmeği s: 267)
 - 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- Yaklaşık kalori: 550*

Akşam #18

- 11/2 kap pad Thai (Pad Thai s:298)
 - 1 kap yeşil fasulye 2 tk zeytinyağında sote edilmiş
 - Lezzet vermek için limon
- Yaklaşık kalori: 525*

Akşam #19

- 150g ızgara alabalık

(Alabalık şaraplı ve çeşni yeşillikli s:289)

- 1 kap işviçre pazısı

(İşviçre pazısı kuruyemişli ve
kuruüzümlü s:282)

- 3/4 kap esmer pirinç
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 625

Akşam #20

- 150g ızgara ton balığı
- 1/2 kap fırınlanmış acorn kabak
- 1 kap buğulama brokoli
- 1YK zeytinyağı
- Lezzet için biber, sarmısak

Yaklaşık kalori: 495

Akşam #21

- Kuzu eti körili

(Kuzu eti, yeşil biber ve elma körisi
s:297)

- 1 küçük yuvarlak ekmek
- 2 tk kanola tereyağı (s:256)
- 120g fırınlanmış kabak

Yaklaşık kalori: 540

Sağlıklı ara öğün listesine bakınız s:247

1200 Kalorilik Mönü, 21 Sabah Kahvaltısı

Kahvaltı #1

- 1/2 sade galeta
- Dilimlenmiş domates
- 15g eritilmiş mozzarella peyniri
- 1 kap bal kavunu veya başka bir kavun

Yaklaşık kalori: 214

Kahvaltı #2

- 1/2 galeta, tost
- 20 g soğuk tütüslü somon
- 2YK az yağlı lor peyniri veya 30 az yağlı krem peynir
- 120ml portakal suyu

Yaklaşık kalori: 310

Kahvaltı #3

- 3/4kap yağsız yoğurt, içine 2YK granola katılmış
- 1 kap taze üzüksü meyve

Yaklaşık kalori: 240

Kahvaltı #4

- 1 dilim tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 2 tk reçel
- 1 saçaklı yumurta veya sert pişmiş
- 1/2 greyfurt veya 1 portakal

Yaklaşık kalori:258

Kahvaltı #5

- 2 pankek
(Lor peynirli pankek s:264)
- 2YK maple şurup
- 1/2tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 295

Kahvaltı #6

- Tütüslü somon omleti
2tk kanola yağı, 1 yumurta,
2yumurta akı, 30 g somon
- 1/2 dilim tam buğday unlu tost veya ketentohumu ekmeği

(Ballı keten ekmeği s:267)

Yaklaşık kalori: 290

Kahvaltı #7

- 1 İngiliz muffin veya başka bir tost
- 30g Kanada baconı
- 1 dilimlenmiş domates
- 3/4 kap taze meyve

Yaklaşık kalori: 300

Kahvaltı #8

- 1 kap kuru tahıl
- (1/2 kap kanola granola s:263)
- 1/2 kap yağsız süt
- 1/2 greyfurt veya başka bir sebze

Yaklaşık kalori: 275

Kahvaltı #9

- 1cm kalınlığında ayrırlı pankek
- (Ayrırlı flaxjacks s:260)
- 1YK maple şurup
- 1/2 kap çilek

Yaklaşık kalori: 350

Kahvaltı #10

- 1/4kap kanola granola
- (Kanola granola s:263)
- 1/2 kap yağsız yoğurt
- 1/2 muz

Yaklaşık kalori: 240

Kahvaltı #11

- 1/4kap kanola granola
- (Kanola granola s:263)
- 1/4 kap yağsız yoğurt

- 1 kap meyve

Yaklaşık kalori: 260

Kahvaltı #12

- 1 kap sade yağsız yoğurt

- 2YK granola

(Kanola granola s:263)

- 1 kap meyve

Yaklaşık kalori: 250

Kahvaltı #13

- Sebzeli omlet

(1 kap taze sebze 1 tk kanola yağı ile sotelenmiş, 1 yumurta, 2 yumurta akı)

- 1 dilim tam buğday unlu tost

(Ballı keten ekmeği s:267)

- 1 tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 295

Kahvaltı #14

- 1/2 sade galeta, tost veya

1 dilim herhangi bir tost

(Ballı keten ekmeği s:267)

- 1/2 kap yağsız yoğurt

1/2 kantelop veya başka kavun

Yaklaşık kalori: 310

Kahvaltı #15

- Akdeniz omleti

(1tk kanola yağı, 1 yumurta,

2yumurta akı, 15 g beyaz peynir,

1TK güneşte kurutulmuş domates)

- 1/2tam unlu tost

(Ballı keten ekmeği s:267)

- 1/2 greyfurt

Yaklaşık kalori: 300

Kahvaltı #16

- 3/4 kap yağsız yoğurt
- 1/2 taze kap meyve
- 1/2 tam unlu tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1YK reçel

Yaklaşık kalori: 340

Kahvaltı #17

- 1 İngiliz muffin veya başka bir tost
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1 saçaklı yumurta
- 1 tk kanola tereyağı (s:256)
- 1 dilimlenmiş domates

Yaklaşık kalori: 310

Kahvaltı #18

- 1kap kuru tahıl
- 3/4 kap mevsim meyvesi
- 2/3 kap yağsız yoğurt

Yaklaşık kalori: 300

Kahvaltı #19

- 1 kap pişmiş tahıl
- tatlandırmak için şeker veya bal
- 1/2 kap yağsız yoğurt
- 1/2 kap taze meyve

Yaklaşık kalori: 270

Kahvaltı #20

- 1 orta boy muzlu ekmek
(Muzlu ekmek s:261)

- 2 YK az yağlı krem peynir

- 1/2 greyfurt

Yaklaşık kalori: 275

Kahvaltı #21

- 1 kap tahıl
- 1 tk keten tohumu
- 2/3 kap yağsız yoğurt
- 3/4 kap taze meyve

Yaklaşık kalori: 360

1200 Kalorilik Mönü, 21 Öğle Yemeği

Öğle #1

- Yeşil salata sert pişmiş yumurtalı
(Pancar ve mavi peynirli salata s:269)

- 2tk cevizyağı, zeytinyağı veya
kanola yağı

(Ceviz yağlı sos s:274)

- Tam unlu küçük yuvarlak ekmek
veya dilim (Ballı keten ekmeği s:267)

Yaklaşık kalori: 265

Öğle #2

- 11/2 kap sebze çorbası
(sıcak ve ekşi çorba s:277)

- Çiğ sebze

- 3/4 kap yağsız süt

Yaklaşık kalori: 270

Öğle #3

- tavuk salatası

(tavuk salatası zeytinyağlı
sirke soslu s:270)

- 1/2 Tam unlu ekmek

Yaklaşık kalori: 430

Öğle #4

- 1kap sotelenmiş sebze
(1 kap Provençal kaserol s:287)
- 1 dilimlenmiş portakal

Yaklaşık kalori: 475

Öğle #5

- Yağsız sığır veya sebze burger
(1 etli veya sebzeli börek, 1/2 karışık tahıllı hamburger bun, marul, domates, 1YK kanola yağlı mayonez, s:258)
- 180ml sebze suyu

Yaklaşık kalori: 290

Öğle # 6

- Soğuk-meze salatası, karışık yeşillik, tavuk, mantar, doğranmış kırmızı biber, 1YK zeytinyağlı sirke
(zeytinyağlı sirke s:169)

Yaklaşık kalori: 310

Öğle #7

- 1kap ton balıklı makarna salatası
(Tan balıklı makarna salatası s:272)
- 1/2 kap havuç veya çiğ bir sebze

Yaklaşık kalori: 370

Öğle #8

- Hindi sandviç
(90g hindi göğüs eti, 2 dilim tam tahıl ekmeği, 2YK kanola yağlı mayonez, marul, domates)

- 3/4 kap yağsız süt

Yaklaşık kalori: 390

Öğle #9

- Yunan salatası

(1/2 salatalık, 1 domates, 30g beyaz peynir, 8 zeytin 11/2 YK zeytinyağlı sirke s:169)

- 1 tam buğday unlu küçük ekmek

Yaklaşık kalori: 420

Öğle #10

- Soğuk-meze salatası

(Yeşillik, 60g ton balığı,3YK zeytinyağlı sirke)(zeytinyağlı sirke sosu s:169)

Yaklaşık kalori: 258

Öğle #11

- Hindi sandviç

(90g hindi rosta göğüs eti, 1 dilim tam tahıl ekmeği veya galeta, 2 tk kanola yağlı mayonez, marul, domates)

- 1 kap yağsız süt

Yaklaşık kalori: 380

Öğle #12

- 1 yeşil salata 1 YK ceviz yağlı

soslu (s:274)

(Arugula, ceviz ve elma salatası s:268)

- 1 tam buğday unlu küçük ekmek

Öğle #13

- Ton balıklı sandviç

1 dilim tam buğday ekmeği

(Ballı keten ekmeği s:267)

1/4 Tatlı su balığı su bazlı, 1YK kanola
mayonezi, yeşil soğan, marul
• 1 konserve kutusu sebze suyu
Yaklaşık kalori: 280

Öğle #14

- 1kap sebze çorbası
(Kırık nohut çorbası s:278)
 - Yeşil salata zeytinyağlı sirke soslu
(zeytinyağlı sirke sosu s:169)
- Yaklaşık kalori: 350*

Öğle #15

- Ham sandviç 90g yağsız ham,
1 dilim tam buğday unlu ekmek
(Ballı keten ekmeği s:267)
1 tk kanola yağlı mayonez,
domates, marul
 - 3/4kap yağsız süt
- Yaklaşık kalori: 375*

Öğle #16

- 1kap fasulye çorbası
(Fasulye çorbası s:275)
 - Yeşil salata zeytinyağlı
sirke soslu s:169)
- Yaklaşık kalori: 370*

Öğle #17

- Izgara sebze sandviç
(Izgara sebze sandviç s:283)
- Yaklaşık kalori: 390*

Öğle #18

- Tavuk salata

- 90g derisiz göğüs eti, 1YK kanola yağlı mayonez, 1 kap marul, yeşil soğan, kırmızı biber
 - Yuvarlak ekmek
 - 1tk kanola tereyağı (s:256)
- Yaklaşık kalori: 320*

Öğle #19

- Tavuk fajita
- 60 g. derisiz ızgara tavukgöğsü,
2 -tortilla, ızgara sebze 1YK kanola veya zeytinyağı, 1/2 taze salsa
- Yaklaşık kalori: 325*

Öğle #20

- Yağsız sığır eti veya sebze burger
- Sığır etli veya sebzeli börek,
1 karışık tahıllı burger ekmeği,
marul, domates, diğer taze sebzeler,
2tk kanola yağı mayonezi)
- 1 fırında pişmiş patates

Yaklaşık kalori: 380

Öğle #21

- Meyve salatası
- (2 kap meyve, 1/2 kap az yağlı yoğurt)
- Yaklaşık kalori: 195*

1200 Kalorilik Menü, 21 Akşam Yemeği.

Akşam #1

- 120 g yağlı balık-şaraplı, haşlanmış, buğulama veya zeytinyağı veya kanola yağında sote edilmiş

(Alabalık beyaz şarap soslu s:289)

- 1/2 kap fırınlanmış kabak veya başka bir sarı sebze

- 1 kapkonserve veya taze ekşi lahana (Taze ekşi lahana salatası s:271)

Yaklaşık kalori: 470

Akşam # 2

- 120g derisiz tavuk eti zeytinyağı veya kanola yağında soteli

(Tavuk hafif ateşte s:293)

- 1/2 kap yeşil bezelye veya başka bir sebze

- Yeşil salata ve sebze zeytinyağlı sirke soslu s:169)

Yaklaşık kalori: 476

Akşam #3

- Yağsız sığır eti

(120 g Sığır etli veya

sebzeli börek, 1/2 tam buğday unlu hamburger ekmeği, marul, domates, ketçap, 1YK kanola yağı mayonezi)

- 3/4 kap pişmiş havuç 1YK zeytinyağlı sirke soslu (s:169)(soğuk servis et)

Yaklaşık kalori: 510

Akşam #4

- 150g haşlanmış kuzu pırzola

- 1 kap buharda pişmiş brokoli

- Hafifce zeytinyağında sotelenmiş sarmısak

- 1/2 küçük ekmek

- Havuç

Yaklaşık kalori: 350

Akşam #5

- 150g yağsız biftek
 - Büyük yeşil salata
- 1kap yeşillik, 1TK zeytinyağlı sirke soslu, 30g rosta tavuk göğsü (zeytinyağlı sirke soslu s:169)
- Yaklaşık kalori: 475*

Akşam #6

- 120 g somon limonlu ve sarmısaklı
 - 2tk kanola yağında veya zeytinyağında sotelenmiş
 - 1/2 kap yam
 - 1/2 kap yeşil fasulye
 - 1tk kanola margarini
- Yaklaşık kalori: 407*

Akşam #7

- 150 g derisiz sotelenmiş veya haşlanmış tavuk (Yoğurtlu tavuk s:296)
 - 1/4 kap fırınlanmış kabak veya başka bir sarı sebze
 - Yeşil salata
- (Portakal-ceviz salatası s:271)
- Yaklaşık kalori: 420*

Akşam #8

- 90 g derisiz rosta tavuk
 - 1/2kap bulgur, pirinç veya kuskus
 - Yeşil salata 2tk zeytinyağlı sirke soslu (zeytinyağlı sirke soslu s:169)
- Yaklaşık kalori: 500*

Akşam #9

- 120 g yağsız rosta sığır

- 1/2 fırınlanmış patates
- 2 tk kanola tereyağı (s:256)
- 1/2 kap fırınlanmış kabak veya başka bir sarı sebze

Yaklaşık kalori: 425

Akşam #10

- 120 g yağlı balık, haşlama, fırında veya sote
(Ton balığı güneşte kurutulmuş domatesli s:291)
- 1 kap buharda pişmiş brokoli veya başka bir sebze
- 3/4 kap bulgur veya pirinç
- 1tk kanola tereyağı (s:256)

Yaklaşık kalori: 463

Akşam #11

- 120 g pirinçli tavuk
(Portakallı tavuk ve pirinç s:295)
- 1 kap Brüksel lahanası
(Brüksel lahanası ceviz yağlı ve limonlu

Yaklaşık kalori: 475

Akşam #12

- 120 g yağlı balık
(Ton balığı dereotlu terbiyeli s:290)
- 1 sevis kale, ıspanak veya hardallılı bir sebze
(Kale limonlu s:285)
- 1 tam buğday unlu ekmek
(Ballı keten ekmeği s:267)
- 1TK humus

Yaklaşık kalori: 480

Akşam #13

- 1 kap fasulye çorbası
(Fasulye çorbası s:275)
- 1 parça mısır ekmeği
(Mısır ekmeği s:263)
- 1 tk kanola tereyağı (s:267)

Yaklaşık kalori: 472

Akşam #14

- 11/2 kap stir fry
(Thai stir fry s:292)
- 1/2 kap pirinç
- Yeşil salata zeytinyağlı sirke soslu

Yaklaşık kalori: 530

Akşam #15

- 11/2 kap domuz eti stir fry
(Domuz eti veya sığır stir fry s:299)
- 1/2 kap pirinç veya bulgur

Yaklaşık kalori: 500

Akşam #16

- 1 siyah quesadilla
(Siyah fasulye veya sığır quesadilla s:280)
- 1/2 salsa (Siyah fasulye salsası s:281)

Yaklaşık kalori: 350

Akşam #17

- 150 g somon sebzeli
(Somon çin maydanozlu ızgara sebzeli s: 288)
- 1 karışık tahıllı bun
- 1 tk kanola mayonezi

Yaklaşık kalori: 540

Akşam #18

- 11/2 kap Pad Thai
(Pad Thai s:298)
 - 1 kap taze yeşil fasulye 2 tk
zeytinyağında sotelenmiş
 - Lezzet için limon
- Yaklaşık kalori: 580*

Akşam #19

- 150 g ızgara alabalık
 - (Alabalık şaraplı ve çeşnili s:289)
 - İsviçre pazısı
(Pazı kuruyemişli ve kuru üzümlü s:282)
- Yaklaşık kalori: 491*

Akşam #20

- 180g ızgara ton balığı
 - 1/2 kap fırınlanmış acorn kabak
 - 3/4 kap buharda pişmiş ıspanak
 - 1 küçük yuvarlak ekmek
- Yaklaşık kalori: 510*

Akşam #21

- Kuzu rosta
(Kuzu eti, yeşil biber ve
elma körisi s:297)
 - 1 kap pişmiş havuç
 - 1 tk zeytinyağı ve limon
- Yaklaşık kalori: 610*

50 Kalorilik Sağlıklı Araöğün

1/2 kap buharda pişmiş havuç
1 kap buharda pişmiş yeşil fasulye

258 g kokteyl sebze suyu
15 g peynir
180 ml yağsız süt
1/2 taze kayısı
3/4 kap taze üzüksü meyve
1/4 orta boy kantatop
1 küçük armut
1 kap taze çilek
1/2 greyfurt
1 orta boy şeftali
1 orta boy nektarin
4 yarım ceviz

100 Kalorilik Sağlıklı Araöğün

30 g peynir
1 büyük elma
45 g kuru elma
210ml elma suyu
1/2 kap elma sosu
1 kap taze kayısı
3/4 kap konserve kayısı (suyu içinde)
180 g kayısı nektarı
1 küçük muz
11/2 kap taze böğürtlen
11/4 kap taze çay üzümü
1 kap ayran
1/2, 2 cm kantatop
240 ml havuç suyu
1/4 veya 2,5 cm casaba kavunu
1 kap taze kiraz
1/2 kap çikolatatı süt (% 1 yağlı)
2/3 kap az yağlı lor peyniri
1 büyük mısır koçanı

120 g haşlanmış mısır
120g yengeç eti
2 büyük taze incir
2/3 kap konserve incir hafif
şurubu içinde
1/4 kap kuru incir
1 donmuş meyve barı (şekersiz)
1 büyük meyve roll-up
120 g meyve şerbeti
1/2 kap meyve kompostası (s:302)
12/3 kap üzüm
180 ml tatlandırılmamış üzüm suyu
1 orta greyfurt
270 ml greyfurt suyu
2 cm kalınlığında bal kavunu
2 orta boy kivi
1/3 kap lima fasulyesi
3 orta boy mandalina
1 kap % 1 yağlı süt
1 1/4 kap yağsız süt
1 büyük nektarin
12 büyük zeytin
1 büyük portakal
210 ml portakal suyu
2/3 orta boy papaya
150 ml papaya nektarı
2 orta boy şeftali
1 kap şeftali konserve suyu içinde
90 g kuru şeftali
150 ml şeftali nektarı
1 büyük armut
180 ml şeftali konserve suyu içinde
90 g kuru armut
150 g buharda pişmiş yeşil bezelye
1 orta Trabzon hurması

3 küçük veya 2 büyük erik
2/3 kap erik konserve suyu içinde
1 orta nar
5 kuru erik
3 kuru erik içinde yarı ceviz bulunan
3 Yemek kaşığı kuru üzüm
1 2/3 kap taze üzümsü meyve (raspberry)
1 1/2 tütüslü somon
2 kap taze çilek
8 yarım ceviz
1/2 kap az yağlı yoğurt

[ÇN:

Bar: Beslenme desteği sağlayan goflet yapısında enerji ve besinleri içeren yiyecek.

Kale: Lahana ailesinden gövdesi olmayan, yaprakları ıspanağa benzeyen kalsiyum açısından zengin sebze.

Muffin: Küçük yuvarlak peksimet tipi tatlı ekmek

Salsa: İspanyolca sos demektir, Meksika'da domates, soğan ve acı biberden yapılır ancak günümüzde içine diğer çeşitli sebze, meyve ve baharat konmaktadır.

Tortilla: Yumuşak veya sert mısır ve/veya buğday unuyla yapılmış yufka ekmeği

Yam: Afrika kökenli patatese benzeyen karbonhidrat açısından zengin depo gövdeli sebze]

* ON DÖRT *

OMEGA MUTFAĞI

Bu bölümde Omega Diyetinin yedi kuralına göre hazırlanmış elli tarif veriliyor. Onları gözden geçirin, isimlerinin numaralarını göreceksiniz. Her şeyden önce zeytin ve kano-la yağları temel yağlar oluyor, tereyağı ve cevizyağı ara sıra kullanılıyor. Ketentohumu, ketentohumu yemeği, ceviz ve Brazilya fındığı -LNA'dan zengin olanlar- birçok fırında pişirilmiş yemeğe ekleniyor. Bütün bu tarifler doymuş yağlardan, w-6 yağlarından oldukça az, kısmen de olsa hidrojenlendirilmiş yağ hiç yok. Proteinin ana kaynağı yağsız etler, tavuk, balık, peynir ve kurubaklagiller. Omega 6'nın omega 3'e oranı 4'e 1'in altında tutuldu, ve w-3 yağ asitleri geleneksel Girit diyeti ve Lyon Kalp Diyeti çalışmasında olduğu gibi bütün yemeklerde mevcut.

Birçok tarifi kalorisiz Ağırlık kaybettiren omega diyetine benzer şekilde oldukça düşük. Kaloriyi dikkate almıyorsanız büyük porsiyonlar yiyiniz veya yağ, ceviz gibi yiyecekler ekleyerek kaloriyi arttırınız. Bazı tariflerde ya tam yumurta, yumurta akı ya da her ikisinin beraber kullanımı var, bunlar

arasındaki seçim size bırakılıyor. Kolesterolünüz yüksekse (veya ailevi yüksek kolesterol hikayeniz varsa) w-3 yağ asitlerinden zengin yumurta, sadece yumurta akını veya akıyla sarısını beraber kullanınız.

Her tarifi besin değeri veriliyor. Kullanılan geleneksel kategoride -toplam yağ, doymuş yağ, kalori, karbonhidrat, protein ve sodyum- yağ asitleri hakkında bilgi-özellikle w-6 linoleik asit (LA) ve w-3 eikosapentaenoik asit (EPA), deko-saheksaenoik asit (DHA) ve alfa-linolenik asit (LNA)-bulacaksınız. Besinlerin verildiği son kolon w-6'nın w-3'e oranını gösteriyor.

Tarifleri çok basit yapmaya gayret gösterdik. Hazırlama zamanı çoğunlukla onbeş dakika veya daha az zaman alıyor. Yaşamınızı daha kolaylaştırmak için tarife göre hazırlanmış alışveriş listesini bundan sonraki bölümde bulacaksınız. Kitabı dükkâna götürün ve mönü planınızı alışverişte yapın.

Çok seyrek pişiriyorsanız, cesaretlenin. Sonraki bölüm ayakta yemek yerlerinden, lokantalardan sağlıklı yemeğin nasıl ısmarlanıp ve nasıl "omega-dostu" yiyeceklerin manavdan eve getireceğini size öneriyor.

Kendi Tarifenizi "Omega-Dostlarıyla" Kendiniz Yapınız

Bu bölümdeki tarifeler kendi tarifelerinizi geliştirmeniz için modeldir. 302. Sayfadaki "Jo's Brownies" tarifesini dikate alalım. Orijinal tarife standart 1 kap brownie tarifesidir. Biz şekeri dörtte bir kap azaltırsak, bir miktar boş kaloriyi çıkartmış oluruz. Sonra 8 kaşık yağı 5 kaşığa indirirsek ve tereyağı yerine karışık tereyağı ve kanola yağı koyarsak doymuş yağları azaltmış ve w-3 yağı eklemiş oluruz. Çikolatalı browninin zengin kalması için değişiklikler ufaktı. Hoş görünmediği sürece tatlı tariflerini değiştirmenin bir anlamı yoktur. Bununla beraber bu değişiklik browniden 50 kalori

azalttı, 49 mg kolesterolü çıkarttı, 7 g doymuş yağı 2 grama indirdi ve oldukça önemli miktarda w-3 yağ asidi ekledi.

Çok basit olarak benzer değişiklikleri diğer tariflere uygulayabilirsiniz.

- Tarifede yumurta varsa w-3'ten zengin yumurta kullanın veya bir veya daha fazla yumurta sarısı yerine yumurta akını tercih edin.
- Tarifede şeker varsa bir miktar az kullanmayı deneyin.
- Tarifede bitkisel yağ varsa bunun için kanola, zeytinyağı veya her ikisinin karışımını kullanın.
- Tarifede katı yağ varsa, shortening, tereyağı veya margarin gibi, mümkünse toplam yağı azaltınız, sonra yerine tereyağı-kanola veya tereyağı-zeytinyağı karışımını kullanınız.
- Her kap un için 2 yemek kaşığı keten tohumu 2 yemek kaşığı çıkartılan un yerine koyunuz.

Bazı tarifelerde değişiklik yapmak pek olası değildir ancak birçoğunda mümkündür. Sizin sadece deneyime ihtiyacınız olacak.

Keten Yiyeceği ve Ketentohumu Kullanımı

Yukarıda belirtildiği gibi diyetinize daha fazla w-3 yağ asidi kazandırmak fırınlanmış yiyeceklerde keten yiyeceği kullanmaktır. Bu besleyici katkı; posa ve elzem yağ asitleri eklemekten daha sağlıklıdır, aynı zamanda ekmeğin, muffinin ve pastaların hacmini arttırır, yapısını düzenler ve raf ömürlerini uzatır. (Keten yiyeceği iyi bir su tutucudur böylece fırınlanmış yiyeceklerin uzun zaman taze kalmasını sağlar.)

Optimal sonucu almak için aşağıdaki önerileri dikkate alınız.

- Tarifedeki un yerine % 10-15 ketenyiyeceği ekleyiniz, mükemmel sonuç alacaksınız. Bu her kap un yerine 2 yemek kaşığı ketenyiyeceği demektir.
- Ketenyiyeceği yağdan zengindir (sağlıklı yağ), tarifeye

eklediğinizde isterseniz diğer yağ düzeyini azaltmış olursunuz. Genel kural olarak 3 kısım keteniyeyeceği 1 kısım yağ içindir. Örnek; 3 yemek kaşığı tarifeye eklediğinizde 1 yemek kaşığı yağı çıkartmış olacaksınız.

- Keteniyeyeceği, fırınlanmış yiyeceğinizi daha çabuk kızartacak ve ısıyı 25 derece düşürecek ve de pişme zamanını kısaltacaktır. (Ekmek makinasında programı hafife alın).

- Mayalı ekmeğe keteniyeyeceği eklediğinizde en iyi sonuç için maya miktarını % 25 arttırın ve bir miktar daha fazla su koyun.

- Keteniyeyeceği gluten içermez (ekmeğin kabarmasına yardımcı olan undaki protein). Mayalı ekmeğe önemli miktarda keteniyeyeceği eklediğinizde, gluten de eklerseniz daha iyi sonuç alırsınız. Yarım kap keten için 1 YK ekleyin.

- Keten tohumu kullanıyorsanız fırınlamış ürününüze katmadan önce 10 dakika sıcak suda ıslatınız.

Yumurta yemeyen kişiler yumurta yerine tarifelerde keten yemeğini kullanabilirler çünkü öğütülmüş keten tohumu doğal zamlık içerir ve yumurtanın işlevini görür. Bir yumurta yerine 1 YK keteniyeyeceğini 3 YK su ile karıştırın, 1-2 dakika bekleyin ve yumurta gibi tarifenize ekleyin. W-6'nın W-3'e oranının 4'e 1 olduğu veya yüksek olduğu balık yağlı bazlı olmayan zeytinyağlı bazlı olan birkaç tarife var. Bu yemekler diğer yemeklerle beraber sunulursa kurallar içinde ideal miktar alınmış olur.

Yağ asidi hesabı için birkaç ilave öneri: Önce birçok durumda w-6 ve w-3 yağ oranı masada LA'nın LNA'ya oranıdır ve kaynak başlıca sıvı yağlardır. İkincisi; balık içeren tarifelere biz EPA ve DHA'yı ekledik, çünkü balık bunların başlıca kaynağıdır. Yumurta ve diğer hayvansal kaynaklı yiyecekler EPA ve DHA içermelerine karşın bunların listesini yapmadık çünkü ya miktar çok az veya yeterli veri yok, ya da ürünler arasında büyük farklılık var. (Örnek; doğal çeverede yetişen tavuktan

alınan yumurta, çiftlikteki tavuktan alınandan çok miktarda EPA ve DHA içerir). Üç; et yemeklerinin AA içeriği hakkında bilgi verilmiyor (et AA içermesine karşın) çünkü bunların AA içerikleri hakkında veriler yetersiz.

Temel

KANOLA / TEREYAĞI veya ZEYTİNYAĞI / TEREYAĞI

Günlük kullanımda kanola / tereyağı veya zeytinyağı / tereyağını dikkate alınız. Onlar normal tereyağının yarısı kadar doymuş yağ içerirler. Ve margarine benzemezler, trans yağları son derece az miktardadır. Bu yağ karışımlarından birini doğrudan doğruya soğutucudan alarak ekmeğinize sürebilirsiniz. (Bir saat veya daha uzun süre oda ısısında bırakmanızda, hemen hemen sıvı yapıya dönüşürler.)

İkisi oldukça farklıdır. Kanola tereyağının tadı daha çok normal tereyağına benzer, zeytin tereyağının tadında ise zeytinyağı baskındır. Aynı zamanda farklı besinler içerirler. Kanola tereyağı tekli doymamış ve w-3 yağ asitleri verirken, zeytintereyağı tekli doymamış yağ asitleri ve "sekualin" adlı maddeyi sağlar, bu madde kolesterol düşürücüdür. Her ikisini de deneyin, hangisini seveceksiniz. Bazıları kanola tereyağını kahvaltıda tostlarıyla severler, onlar için zeytintereyağı akşam yemeklerindeki ekmekleri içindir.

Kanola tereyağını sağlıklı yiyecek satan dükkanlardan alabilirsiniz. Dükkândaki farklı türler arasından aldığınızla evde yaptığınız arasındaki fark, ticari olanlarda stabilizer-koruyucu eklenmiş olmasıdır, tereyağı ile diğer sıvı yağı ayrı saklayın.

MİKTARI: 1 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika

YAPIMI:

Kanola/ Tereyağı (Kanola tereyağı)

1/2 kap tereyağını (1 küp), oda ısısına getirin

1/2 kap kanola yağı

Zeytinyağı/Tereyağı (Zeytin tereyağı)

1/2 kap tereyağını (1 küp), oda ısısına getirin

1/2 Kap zeytinyağı

Tereyağını ve sıvı yağı karıştırıcı veya yiyecek karıştırıcısına koyun, ikisi ayrılmaz hale gelene kadar karıştırın. (Yoğurt veya krem kıvamında olacaktır.) Kaşıkla içinden alıp bir kaba koyup üzerini kapatarak soğutucuya koyun.

Çeşni vermek için istediğiniz yeşilliği veya çeşni vericileri, meyve veya sarmısak (taze, tozu değil) ekleyin.

BİR ÇAY KAŞIĞININ BESİN DEĞERİ

Kanola/Tereyağı

Kalori	Protein	Karbonhidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
37	1 gr	0 gr	20 mg	4 gr	1 gr	5 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.4 gr	0.2 gr	0 gr	0 gr	2		

Zeytin/Tereyağı

Kalori	Protein	Karbonhidrat	Sodyum	Toplam.Yağ	Doymuş.Yağ	Kolesterol
37	< 1gr	0 gr	20mg	4g	1g	5 g
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.2g	0.3g	0	0	6.6		

KANOLA YAĞLI MAYONEZ

Manavınızda kanola yağlı mayonez bulamıyor musunuz? Kendiniz yapınız. Düşündüğünüzden daha kolaydır. Denemek istiyorsanız farklı lezzetler ekleyebilirsiniz, hardal, sarmısak, portakal, tarhun veya sirke gibi. Farklı lezzet için kanola yağı yerine zeytinyağı da kullanabilirsiniz.

Mayonez yapımı için çırpıcı öneriliyor, ancak siz yumurta karıştırıcısını, mikseri veya blenderı kullanarak aynı işi yapabilirsiniz. Aşağıdaki tarif yiyecek karıştırıcı veya blender içindir.

MİKTARI: Yaklaşık 1 3/4 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

- 1 Yumurta
- 1/2 tk tuz
- 1 1/2 kuru hardal
- 1/2 tk acı kırmızıbiber
- 1/8 tk şeker
- 1 1/2 kanola yağı (bölünmüş)
- 4 YK limon suyu (taze sıkılmış)

YAPIMI: Yumurta ve yağı oda ısısına getirin (Ölçme kabına sıcak su koyarak yumurtanızı içine koyup 10 dakikada ısıtabilirsiniz). Yumurta, yağ, tuz ve diğerlerini blendere koyun. Tamamen karışana kadar çırpın. Yiyecek karıştırıcısı, blender veya mikserin kapasitesi için yarım kap yağ az gelebilir. Yarım kap yağ daha üzerine ekleyin sonra limon suyunu katın, hafifçe karışana kadar döndürün. Son olarak kalan yarım kap yağ daha ekleyip, hafifçe karıştırın ve soğutucuya koyun.

Değişiklik için; 2 diş ezilmiş sarmısak, 1 çay kaşığı kuru tarhun veya dereotu veya acı biber ekleyin. Limon suyu yerine sirke kullanabilirsiniz. Hoş balık sosu için limon suyu yerine portakal suyu daha iyi oluyor, renklendirmek için 1

ay kaşığı kırmızıbiber ekleyin. Az yağlı mayonez yapmak için yarı yarıya az yağlı yoğurt kullanın.

BİR ÇORBA KAŞIğININ BESİN DEğERİ

Kalori	Protein	karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	doymuş yağ	Kolesterol
91	.24 gr	.28 gr	46 mg	9.9 gr	.71 gr	7.57 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.7 gr	0.9 gr	NA*	NA	1.9		

*NA= bilgi yok

KETENTOHUMU YİYECEğİ

Keten yiyeceği veya ketentohumu yiyeceği omega mutfağının standart parçasıdır. Ketentohumunu buğday unu gibi öğüttüğünüzde az bir miktarda tadını veya yapısını değiştir-
meksizin fırınlanmış her yiyeceğe koyabilirsiniz. Gıda zinci-
rinde sizin w-3 yağ asitlerini restore etmenin sırrı budur. Özellikle balık yemeyenler için gereklidir.

Keten yiyeceğini doğal yiyecek satan dükkanlardan alabilirsiniz veya postayla ısmarlama katalogundan isteyebilirsiniz. Kendi keten yiyeceğinizi yapmak için kahve değirmenine veya benzer bir alete ihtiyacınız var. (Keten tohumunu blender veya yiyecek işleme aletinde öğütemezsiniz çünkü etrafına sarar.) Kahve veya yiyecek değirmeniniz yoksa bir tane satın alın. Taze keten yiyeceğinin besin değeri vereceğiniz fiyata değer.

MİKTARI:1 3/4 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 Dakika

YAPIMI: 1 kap keten tohumu

Ketentohumunu öğütücüye dökün, iyice öğütün. (Kahve değirmeninin espresso öğütücü ayarını kullanın). Kavanoza koyup ağzını kapatın soğutucuda veya dondurucuda sak-

layın. Birkaç hafta içinde kullanın. (Kahve değirmeninin hem kahve hem de keten tohumunu öğütmek için kullanıyorsanız iki kullanım arasında iyice temizleyin.)

Çeşitlilik: Tost için keten yiyeceği

Tost keten yiyeceği yapabilirsiniz, balla, esmer şekerle veya maple şurupla tatlandırıp üzerine besleyici tahıl, meyve parçaları, lor peyniri, yoğurt, pay, kek veya pasta koyabilirsiniz. Tadı buğday filizine benzer, sadece daha iyice.

1 KAP KETEN TOHUMUNUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
675	31.5 gr	.375 mg	Tr mg	63 gr	6 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
11 gr	36 gr	0 gr	0 gr	0.3		

Ekmek ve Tahıllar

AYRANLI KETENJAKI (KETENLİ LALANGI-AKITMA)

Hafif ve lezzetli pankekler w-3 yağ asitlerinden zengindir. Kanola tereyağıyla servis edin, üzerine maple şurup, üzüm-sü meyve, yoğurt, elma sosu, lor peyniri, reçel veya pudra şekeri ve limon suyu koyun. Hımm.

Sevdiğiniz bir pankek tarifiniz varsa 3-4 YK keten yiyeceği katarak w-3 içeriliğini arttırabilirsiniz. Gerekirse daha fazla süt koyun veya yerel dükkanınızın sağlıklı yiyecek satan bölümünden tam tahıllı pankek alın onu keten yiyeceği ile zenginleştirin.

MİKTARI: 7-8 tane, 12.5 cm kalınlığında pankek

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,

10 dakika pişirme

1 yumurta

1YK kanola yağı

1 1/2 kap (süt) ayran (veya 1 kap süt artı

1/2 kap sade yoğurt)

3YK keten tohumu unu (keten yiyeceği)

1 1/4 kap beyaz veya tam buğday unu

1 çk kabartma tozu veya yemek sodası

1/8tk tuz

1-2YK şeker

Çeşitlilik: Rendelenmiş portakal veya limon kabuğu, üzüksü meyve, dilimlenmiş muz veya kuruyemiş ekle.

YAPIMI: Izgarayı veya tavayı yaklaşık 160–165 °C derece ısıtın. Yumurtayı, sütü ve yağı derin bir kâsede çırpın. Kuru karışımları üstüne ekleyin ve karıştırın. Sıvı karışımları ekleyin ve karıştırın. Altın sarısı olana kadar ızgarada pişirin (Az pişirmeyin).

Not: Daha hafif pankekler için yumurtanın sarısını ayırın, akını ayrı çırpın. Katı ve sıvı maddeleri ekledikten sonra hamura çırpılmış yumurta akını ekleyip bükün.

1 TANE KETENJAKININ (12.5 cm) BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
122	5 gr	16 gr	184 mg	4 gr	.59 gr	32 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
.06 gr	0.7 gr	NA	NA	0.8.6		

MUZLU EKMEK

MİKTARI: 1 somun, 10 dilim

1/2 kap kanola yağı

2 büyük yumurta veya 1 yumurta 2 yumurta akı

1/4 kap az yağlı ekşi kreme veya yoğurt

- 1 kap ezilmiş olgun muz
- 1 k vanilya
- 1 1/2 kap beyaz un veya tam buğday pasta unu
- 2/3 kap şeker
- 1 1/2 k kabartma tozu
- 1/2 k yemek sodası
- 1/4 kap parçalanmış ceviz içi
- 4YK keten yiyeceğı (Ketentohumu unu)

YAPIMI: Ekmek makinasında yapıyorsanız hızlı ekmek için makinanızın tarifini takip edin.

Elle yapım: Fırını önceden 160–165 °C derece ısıtın. Ekmek kabını hafifce yağla. Yağı, yumurtayı, kremayı, muz, vanilyayı elinizle veya mikserle krema haline gelene kadar karıştırın. Kuru karışımları ayrı bir kapta karıştırın, bunları ve sıvı karışımları hamura ekleyin. Ceviz içini ve ketenyiyeceğini ekleyin, hafifçe karıştırın. Ekmek kalıbına kaşıkla aktarın ve 45 dakika iyice pişene kadar fırınlayın.

Ekmek kalıbından çıkartıp soğutun.

NOT: Muzlu ekmeğın kalorisı yüksektir. Omega ağırlık kaybettiren diyetin 1200 kalorilik versiyonu için siz yarım dilim yiyebilirsiniz. Kaloriyi azaltmak için ceviz içini koymayın. (Her ne kadar ceviz iyi bir linoleik asit kaynağı olsa da, 45 dakika yürüyüş yapın.)

1 DİLİM MUZLU EKMEĞİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
260	4.9 gr	32.6 gr	163 mg	13 gr	2.4 gr	42.6 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
3.4 gr	1.4 gr	NA	NA	2.4		

KANOLA GRANOLA-KURUMEYVELİ KEK

Beslenmeci ağzıyla, bunu çok kolay bir şekilde sıradan granuladan daha iyi yapabilirsiniz. Dükkandan aldığınızın meyvesi daha az, şekeri daha fazla ve w-6:w-3 yağ asit oranı daha yüksektir ve genellikle hidrojenlendirilmiş yağ içerir.

Hafta sonunda büyük bir granola yapınız ve bir hafta tüketiniz. Çocuklarınız varsa (veya torunlarınız) onlar size yardım edecektir. Çeşitlilik için dövülmüş Hindistan cevizi, ayçiçek çekirdeği, vişne veya kabak çekirdeği katabilirsiniz. Zaman içinde birçok kişi kendi granolasını yaratacaktır. (Bu özel tarif granola ve muesli arasındadır.)

MİKTARI: 7 kap

**HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
30 dakika pişirme**

6 kap yulaf unu, çabuk pişen veya sıradan
1/3 kap ketentohumu unu veya parçalanmış ceviz içi
2-3 YK kanola yağı
2-4 YK bal veya esmer şeker (tatlandırmak için)
1 kap meyve kurusu, kuru üzüm, üzümsü meyve
veya papaya

[ÇN: Kayısı, incir, kuru dut vb]

1 1/2 kap kuru elma Elmayı blenderde veya elle ufak ufak kıy, bıçağa yapışmaması için biraz kesiciyi yağla).

Fırını 175-80 °C önceden ısıt. Kuru meyveler hariç hepsini derin bir kâsede karıştır. Derin olmayan pişirme kalıbına aktar ve 15 dakika pişir. Fırından al ve her tarafının pişmesi için karıştır. Altın sarısı olana kadar (10-15 dakika daha pişir, gerekirse karıştır.) Fırından al ve kuru meyveleri karıştır. Soğut ve saklama kabında üstünü kapatarak sakla.

YARIM KAP KANOLA GRANOLANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
191	5 gr	34.4 gr	193 mg	5 gr	1 mg	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.7 gr	0.64 gr	0 gr	0 gr	2.6		

MISIR EKMEĞİ

MİKTARI: 8 Porsiyon

**HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
20 dakika pişirme**

1 yumurta 2 yumurta akı

2 YK kanola yağı

1 kap yağsız süt

1 kap un

1 kap mısır yiyeceği

2 1/2 çk kabartma tozu

3-4 Yk şeker

1/2 çk tuz

1/4 kap keten yiyeceği (ketentohumu unu)

Fırını önceden 160-165 °C ısıtın. Yumurtayı, yağı, sütü çırpın. Kuru maddeleri karıştırın ve buna ekleyin. İyice karışana kadar karıştırın. Ekmek kalıbını hafifçe yağlayın ve 25 dakika pişirin veya mısır ekmeğinin ortasına basınca tekrar kabarana kadar.

TOPLAM PARÇANIN 8/1'İNİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
204	6 gr	33 gr	267 mg	6 gr	1 mg	27 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.4 gr	0.9 gr	NA	NA	1.5		

LOR PEYNİRLİ LALANGI-PANKEK

Bu pankekler mısır yiyeceği ile gevrek ve ktır ktır yapılıdır. Basitçe yapımında sıradan pankekin değişimidir. Sağlıklı yiyecektir. İki kat sodyum ve doymuş yağ içeren standart pankek karışımıdır, w-3 yağı içermez ve proteini üçte biridir.

MİKTARI: 7-8 orta boy Pankek

(1/3 kap 1 pankek için hamur)

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5-10 dakika

2 yumurta 2 yumurta akı

2/3 kap lor peyniri

2 YK beyaz veya tam un

1/2 kap mısır yiyeceği (tercihen tam unu)

1 çk kabartma tozu

1 YK şeker

1/3 kap yağsız süt

2 YK keten yiyeceği

(1/2 çk portakal veya limon kabuğu rendesi)

Bütün malzemeyi blendere veya karıştırıcıya koyun ve 5-10 dakika karıştırın. 175-180 °C de hafifçe kanola yağıyla yağlanmış ızgara veya tavada pişirin.

BİR PANKEKİN BESİN DEĞERİ (1 YAĞSIZ VEYA SOSSUZ, 1 YUMURTA VE İKİ YUMURTA BEYAZI İLE YAPILMIŞ)

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
83	5 gr	12 gr	161 mg	2 gr	0.7 mg	54 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.5 gr	0.3 gr	NA	NA	1.7		

KETEN KEPEKLİ MUFFİN

Eviniz küçükse bir fırın muffin yapıp doldurun. Fazlasını dondurucuda saklayın. Muffin iyi bir ara öğün veya yemeğe katkıdır. Aynı zamanda çalışma için de idealdir. Yapmak için zamanınız yoksa kepekli muffin karışımı alın (hidrojenlendirilmiş yağ içermeyeni tercih edin) ve 1/2 kap ketentohumu unu ve 1/4 kap süt katın. Yağ olarak kanola yağını kullanın.

MİKTARI: 10 adet, 1 cm'lik muffin
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
20 dakika pişirme

- 1 1/2 kap her amaçlı beyaz un veya tam un
- 1/2 kap buğday kepeği
- 1/2 kap keten yiyeceği
- 1/2 kap beyaz veya esmer şeker
- (2/3 kap kuru üzüm veya meyve kurusu)
- (rendelenmiş portakal kabuğu)
- 1 kap az yağlı süt veya ayran
- 1 yumurta
- 2 YK molas
- 2 YK kanola yağı

Fırını önceden 175–180 °C ısıt. Kanola yağıyla muffin kalıbını yağla. Kuru malzemeyi karıştır (kuru meyve dâhil olmak üzere). Ayrı bir kapta süt, yumurta, molas ve kanola yağını çırp. Kuru ve sıvı karışımları bir birine ekle ve birkaç defa karıştır. (Ne kadar çok karıştırılırsa muffin o kadar dayanıklı olur, parçalanmaz. Muffin gluten oluşması için ideal oranda su içerir.) Muffin kabına kaşıkla bunu aktarın ve 18–20 dakika pişirin.

1 TANE ORTA BOYUTLU MUFFİNİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
223	4.8 gr	36 gr	157 mg	7.5 gr	1.4 mg	23 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.63 gr	1.09 gr	NA	NA	0.58		

BALLI KETEN EKMEĞİ

Sizin günlük ekmeğiniz olması için ballı keten ekmeğinin birçok nedeni var. Önce tadı çok hoştur. İkincisi, birçok besin içeren ve beyaz undan daha fazla kepeği olan başlıca tam buğday unundan yapılır. Üçüncüsü, keten yiyeceğinden zengindir. Dolayısıyla w-6:w-3 oranı birin altındadır—harmanlanmış yağ asidi dengesiyle diyet değerlendirilmesinde bulunur. Keten yiyeceği siz "lignan" olarak anılan kanser-savaşçısı madde artı çözünür ve çözünmez posa sağlar. Kahvaltıda bir parça tost yemeniz, sizi öğle yemeğine kadar tatmin edecektir.

Zaman darlığınız mı var? Keten yiyeceği ekmeğinizi tam buğday unu karışımından yapabilirsiniz. Basitçe sıradan tarife 1/2 kap keten yiyeceği ve 1 YK su ekle. Doğal yiyecek satan bazı dükkânlarda ketentohumu ekmeği bulunuyor.

MİKTARI: 1 büyük somun, 14 dilim

HAZIRLAMA SÜRESİ: Ekmek makinesi kullanıyorsanız 5 dakika hazırlaması, elle yapıyorsanız 30 dakika. Kabarması birkaç saat alır, pişmesi 30 dakika.

- 1 1/2 kap ılık su (yavaşça gerekirse biraz daha ekle)
- 1 kap beyaz un (ideali ekmek unu)
- 3 kap tam buğday unu veya başka bir un
- 1/2 kap ketentohumu unu

- 1 YK kanola yağı
- 3 YK bal veya şeker
- 1 ÇK tuz
- 1YK artı 1 çk maya

EKMEK MAKİNASI: Tam buğday unlu ekmek programını seçin. (Keten yiyeceği ekmeği daha hızlı kızartıyor.) Verilen malzemeleri karıştırın, birkaç dakika yoğrulduktan sonra tam karışıp karışmadığına bakın. Karışmadı ise bir miktar su veya un ilave edin.

ELLE veya KARIŞTIRICIYLA YAPIM: Büyük bir kabın içine su ve mayayı koyup karıştırın. Birkaç dakika bekleyin, beyaz unu ve 1 kap tam buğday ununu ekleyin, kepçeyle karıştırın. (Mikserin karıştırıcısını kullanın.) Kalan unu, ketentohumu ununu, yağı, balı ve tuzu ekleyin. Elle veya mikserle yoğurun.

İki katı olana kadar kabarması için sıcak bir yerde bırak. Somun şeklini verin, ekmek kalıbını yağlayın ve içine koyun. Tekrar kabarması için bırak, önceden ısıtılmış 200 °C fırında 30 dakika veya olana kadar pişirin.

BİR DİLİM BALLI KETEN EKMEĞİNİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
173	5 gr	32 gr	165 mg	3 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.7 gr	0.8 gr	0 gr	0 gr	0.87		

Salata ve Salata Sosları

ARUGULA, CEVİZ VE ELMA SALATASI

MİKTARI: 4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

Sos:

- 5YK ceviz yağı
- 2YK zeytinyağı

3 YK balsamic sirke (veya üzüm sirkesi)
Lezzet için tuz, biber

Salata:

2 elma soyulmuş ve çekirdekleri çıkarılmış

1 demet argun (tercihen genç bitkiden)

1/3 kap dövülmüş ceviz

(60g keçi veya beyaz peynir, parçalanmış)

Sos malzemelerini karıştırın. Argunu yıkayın, odunsu kısımlarını çıkartın. Elmayı ince doğrayın ve argunun üzerine yerleştirin, üstüne peyniri, cevizi ve sosu koyun.

Gördüğünüz gibi salatanın kalorisi oldukça yüksek.

1 SALATANIN (TOPLAM TARİFİN 4/1'i) BESİN DEĞERİ

Peynirli

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
357	5 gr	12 gr	159 mg	33 gr	6 gr	11 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
12 gr	3 gr	0 gr	0 gr	4		

Peynirsiz

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
305	2 gr	12 gr	5 mg	29 gr	3 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
10 gr	2.7 gr	0 gr	0 gr	3.7		

PANCAR ve MAVİ PEYNİR SALATASI

Çok güzel ve lezzetli salatayı misafirlerinize ikram ederken gurur duyacaksınız.

MİKTARI: 2 porsiyon
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

1 kap konserve doğranmış pancar (veya taze pişirilmiş)
30g mavi peynir veya stilton (Stilton orta
derecede kremisi mavi peynir)
2 YK parçalanmış ceviz
(Argunu veya marulu tabağa yayın, üzerine mavi peyniri, cevizi ufalayın ve ceviz yağlı sosla veya diğer bir sosla servis yapın.)

BİR PORSİYON SALATANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
105	5.2 gr	7.6 gr	439 mg	6.5 gr	2.8 gr	10.5 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2.5 gr	0.5 gr	0 gr	0 gr	5		

ZEYTİNYAĞLI SİRKE SOSLU TAVUK SALATA

Rosto edilmiş yapay katkı maddesi olmayan tavuk alın. Sıradan soğuk-meze et ile karıştırılmamış soğuk et arasında bir kelime farkı vardır. O daha pahalı tadın farklı, eklenen fiyatın adil olduğunu hissedersiniz.

MİKTARI: 2 porsiyon
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika, artı tavuğu pişirme zamanı

180 g rosto derisiz tavukgöğsü (veya soğuk-meze et),
küp şeklinde kesilmiş
2 kap karışık salata yeşilliği
1 havuç doğranmış
1 taze domates doğranmış
1/2 yeşil veya kırmızıbiber doğranmış
Salatayı hazırlayın; 2 YK zeytinyağlı sirke sosu üstüne dökün.

BİR PORSİYON SALATANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
197	21 gr	12 gr	109 mg	3.4 gr	1 gr	72 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
.9 gr	.04 gr	0 gr	0 gr	22		

NOT: Kanola yağı veya kanola zeytinyağı karışımı kullanarak w-6:w-3 oranını düşürünüz.

TAZE EKŞİ LAHANA SALATASI

Bu ktır ktır ferahlık veren salata et yemekleriyle özellikle domuz pirzolası, balık ve ızgara pirzola ile iyi uyum sağlar. Yeşil lahana kullanırsanız kırmızı soğan kullanın. Kırmızılahana kullanırsanız beyaz soğan kullanın. (Lahananın soğanla karışımı güçlü bir kanser savaşçısıdır.)

MİKTARI: 7 KAP

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,

12 saat ve daha uzun süre terbiye

1/2 kırmızı veya yeşil lahana

1 orta boy soğan (kırmızı veya beyaz)

1/3 kap şeker

1/2 ÇK kuru dereotu veya 2 TK taze dereotu

1/2 kap sirke

1/2 ÇK tuz veya lezzetlendirici

2 YK kanola yağı

1 ÇK hazır hardal

Lahanayı doğrayın ve içine soğanı doğra. Bir kâsenin altına bu karışımı döşeyin. Geri kalan malzemeyi karıştırın ve bir tencerede kaynatın. Sıcakken lahanaların üzerine dökün.

Soğutucuda 12 saat veya daha uzun süre terbiyelenmesi için bekle, arada sırada karıştırın.

PORTAKALLI CEVİZLİ SALATA

Kalori	Protein	Karbon hidrāt	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
80	1 gr	16 gr	178 mg	4 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.6 gr	0.4 gr	0 gr	0 gr	1.5		

PORTAKALLI CEVİZLİ SALATA

Diyetinize daha fazla meyve eklemenin yolları "sebze" salata-
larını arttırmaktır Bu özel salatada portakal dilimleri kullanılıyor,
onu dilimlenmiş elma, şeftali veya kiviyle de deneyebilirsiniz.

MİKTARI: 6 porsiyon
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

6 kap karışık salata yeşilliği, yıkayın ve kurutun

2 orta portakal, soyun ve küçük doğrayın

(veya 1 küçük konserve mandalina)

1/3 kap ceviz, büyük parçalanmış

1 kap kereviz, doğranmış

5 tane taze soğan doğranmış

(60 g mavi peynir veya keçi peyniri)

Marulları parçalayın ve salata kabının altına koyun. Ka-
lan malzemeyi üstüne ekle. Sos için ceviz yağlı sosu veya na-
renciye sirkesini dikkate alın (s:273).

1 PORSİYON SALATANIN BESİN DEĞERİ (PEYNİRSİZ)

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
98.5	5 gr	10 gr	70 mg	4 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2 gr	0.4 gr	0 gr	0 gr	5		

TON BALIKLI MAKARNA SALATASI

MİKTARI: 4 1/2 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 30 dakika

- 2 kap renkli kabuklu deniz hayvanı (midye) makarna
- 1 konserve ton balığı (sıvısını süzün) veya taze pişirilmiş
- 1 kırmızı biber doğranmış
- 3 YK kanola yağı mayonezi
- 1 YK limon suyu
- 1/2 kap doğranmış yeşil soğan

Kaynayan suda makarnayı yumuşayana kadar haşlayın. Ton balığı, biber, mayonez, limon ve yeşil soğanı karıştır. Makarnanın üstüne boşaltın, sıcak veya soğuk servis edin.

BİR KAP SALATANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
205	11 gr	34 gr	120 mg	3 gr	0.5 gr	10.3 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1 gr	0.6 gr	0.13 gr	0.44 gr	0.85		

AYRANLI SALATA SOSU

Sağlıklı, daha iyi lezzetli birkaç dakika içinde yaptığınızda, salata sosu almanıza gerek yok. Bu ayranlı salata sosunu soğutucunuzda en az bir hafta saklayabilirsiniz.

MİKTARI: 3/4 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika

- 1/2 kap kanola veya zeytinyağlı mayonez
- 1/4 kap ayran
- kuru dereotu, lezzet için
- sarmısak, lezzet için (ezilmiş)

tuz, biber, lezzet için.

Bütün malzemeleri karıştırın ve soğutucuda saklayın.

Çeşitlilik:

Dereotunu çıkarın, 2 Yk mavi peynir ekleyin. Dereotu yerine tarhun kullanın. Birçok adada dereotu yerine 2 YK ketçap ekleniyor. (Sarmısak mecburi). Dereotunu çıkar 3 YK parmesan peyniri ekle. Dereotunu çıkarın 2 ÇK hardal ve 1 ÇK sıcak bal ekleyin.

BİR YEMEK KAŞIĞI SOSUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
15.4 gr	0.2 gr	1.5 gr	35 mg	1.4 gr	1 gr	1.5 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1 gr	.5 gr	0 gr	0 gr	2		

NARENCİYELİ ZEYTİNYAĞLI SİRKE

MİKTARI: 4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ:10 dakika

1/4 kap zeytinyağı veya kanola yağı

5 YK portakal suyu (taze veya yoğunlaştırılmış)

2 YK pirinç şarabı veya diğer bir sirke

1 ÇK hazır dijon hardal

1 ÇK kuru veya 1 YK taze tarhun

1/2 paprika

1 diş sarmısak ezilmiş

1/4 ÇK tuz

lezzet için biber

Malzemeleri hepsini birbirine katın. Portakal ve cevizle süslenmiş yeşil salatada deneyin.

1 PORSİYON ZEYTİN YAĞLI SİRKENİN BESİN DEĞERİ (YAKLAŞIK 2.5 YK)

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
132	1 gr	3 gr	146 mg	13.7 gr	1.9 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.25 gr	0.07 gr	0 gr	0 gr	16		

*w-6:w-3 oranını düşürmek için kanola yağı veya kanola ve zeytinyağı karışımını kullanın.

CEVİZYAĞLI SOS

Ceviz yağı sağlıklı yiyecek satan dükkânlarda (veya süpermarketlerin sağlık bölümlerinde) ve özel satıcılarda bulunuyor. Hoş, hafifçe ceviz lezzetli, salata sosu veya sebze buğulamaları için çok uygun. Kanola yağı gibi, ceviz yağı da w-3 yağ asitlerinden zengindir.

MİKTARI: 1/2 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika

1/3 kap ceviz yağı
2 YK pirinç şarabı veya başka bir sirke
1/2 ÇK kuru tarhun veya 1YK taze
1/2 ÇK hazır hardal
lezzet için tuz ve biber

BİR YEMEK KAŞIĞI SOSUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
83	0 gr	0 gr	4.3 mg	9 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
4.6 gr	1.3 gr	0 gr	0 gr	3.5		

Çorbalar

FASULYE ÇORBASI

MİKTARI: 10 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika hazırlaması, 3 saat ve daha uzun süre pişirmesi

500 g karışık fasulye, gecedен ıslatın, suyunu

dökün (veya konserve kullan)

6 kap et suyu veya sebze suyu

2 havuç, soyulmuş ve doğranmış

1YK zeytinyağı

1 büyük konserve (850g) tam domates

2 diş sarmısak, ezilmiş

1/2 çk kekik

1/2 çk defneyaprağı

1/4 çk acı kırmızıbiber

lezzet için tuz ve biber

Havuçları ve soğanı zar gibi doğra çorba tenceresinde zeytinyağı ile hafif kahverengi ve karamelize olana kadar so-teleyin (yaklaşık 10 dakika). Fasulyeleri, domatesi, et suyu-nu ve çeşnileri ekleyin. Üç saat veya daha uzun süre hafif ateşte pişirin. (Konserve kullanırsan iki saat).

BİR KAP ÇORBA KAŞIĞININ DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
100	6.2 gr	15 gr	607 mg	2 gr	1 gr	0.4 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.3 gr	0.34 gr	0 gr	0 gr	0.9		

PANCAR ve LAHANA ÇORBASI

MİKTARI: 8 kap

**HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,
30-45 dakika pişirme**

- 2 YK kanola veya zeytinyağı
- 1/2 kırmızı soğan
- 2/3 küçük baş lahana, doğranmış 5 kap
- 1/2 çk taze çekilmiş biber
- 1/2 kuru hardal
- 1 YK taze dereotu veya 1çk kuru
- 3 konserve kutusu et suyu veya 5 1/2 kap evde yapılmış et suyu (et suyu yoğunlaştırılmış ise az tuz kullan)
- 2, 14 1/2 ons konserve zar pancar ve suyu (veya taze pişmiş)
- 1 YK worcestershire sos
- Az yağlı yoğurt, süsleme için

Kırmızın soğanı yumuşayana kadar yağda soteleyin. Diğer malzemeleri ekleyin ve 45 dakika hafif ateşte pişirin. Çorba kâsesine bir miktar yoğurtla servis yapın. Arzu edilirse üstüne dereotu ekleyebilirsiniz.

1 KAP ÇORBANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
78	4.5 gr	10 gr	882 mg	4 gr	1 gr	0.4 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.6 gr	0.3 gr	0 gr	0 gr	2		

SICAK ve EKŞİ ÇORBA

Tofu (soya fasulyesi çökeleği) LNA için iyi bir kaynaktır. Aynı zamanda kanser savaşçısı olan genistein fitokimyasalı içerir. Çorba lezzetli ve düşük kalorilidir.

MIKTARI: 8 kap

HAZIRLAMA SÜRESİ: 40 dakika

3, 14 1/2 ons konserve et suyu (veya 6 kap evde yapıma)

10 adet taze veya kuru doğranmış mantar

(kuru kullanıyorsan önceden ılık suyla 10 dakika ıslat)

1/2 kap doğranmış bambu shoots

1/2 kap konserve kestane doğranmış, suyu ile beraber

1 çk taze ezilmiş zencefil

120 g küçük kesilmiş tofu

1 YK soya sosu

2 YK pirinç şarabı sirkesi

60 g tel şehriye ile karıştırılmış fasulye (noodle)

250 g yıkanp doğranmış ıspanak veya benzeri

hardallı yeşillik

1/2 ÇK kırmızıbiberli yağ (lezzet için)

1 çk susam yağı

Büyük bir tencerede et suyunu kaynar duruma getirin. Mantarları, bambuyu, kestane suyunu ve zencefili ekleyin. 10 dakika hafif kaynatın. Tofuyu, sosu, pirinç sirkesini, şehriyeyi ve yeşillikleri ekleyin. Pişirme ısısına getirin. Sıcakken ateşten alın ve yağı karıştırın.

2 KAP ÇORBANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
107	11 gr	16 gr	1551 mg	8 gr	1.2 gr	0.9 gr
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.1 gr	0.2 gr	0 gr	0 gr	0.5		

NOHUT YARMASI ÇORBASI

Akşamdan nohut yarmasını ıslatacağınız 6 kap suyu kaynatıp 2 saat bu suda bekletin. Bazı sebeplerden dolayı nohut yarması çorbası tencerenin dibine yapışması meşhurdur ve yanar. Pişirmenin son saatinde dikkat etmeniz gerekecek.

MİKTARI: 5 1/2 kap

HAZIRLAMA SÜRESİ; 10-15 dakika hazırlama, 2 saat veya daha uzun süre pişirme

2 kap nohut yarması, akşamdan ıslat ve suyunu süz

2 YK kanola veya zeytinyağı

2 orta boy havuç, zar gibi doğranmış

1 orta boy soğan zar gibi doğranmış

1/2 çk tuz lezzet için

biber lezzet için

1 YK worcestershire sosu

1-2 diş sarmısak, ezilmiş

1 lt tavuk suyu

(2/3 kap konsantre süt)

(1 kap tütsülenmiş somon, yarım cm

kalınlığında doğranmış)

Soğanları ve havucu yağda soğanlar karamelize olana kadar soteleyin. Süt ve somon hariç bütün malzemeleri tencereye koy, kapağını kapatın ve 2 saat veya daha uzun süre pişirin. Kremalı yapı için presle veya blenderdan geçirin. Optimal sütü ve tütsülü somonu servis yapmadan önce ekleyin.

BİR KAP ÇORBANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
248	20 gr	24 gr	1156 mg	8.2 gr	1.4 gr	11.4 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.6 gr	0.6 gr	NA	NA	1		

Sebzeler ve Sebze Başlangıçları

SİYAH FASULYE VE SIĞIR QUESADİLLAS

Bu quesadillasa birçok sebze; yeşil ve kırmızıbiber, mantar veya kereviz ekleyebilirsiniz. Bu dolapta kalan sebzeleri temizlemenin iyi yoludur.

Sığır eti kullanacaksanız ve zamanınız kısıtlı ise soğukmeze eti (nitratsız) kullanın.

Bu tarif kızartma tortillas yolunu tanıtıyor. Az bir su ile hafifçe ıslatıyorsunuz, kızdırılmış ve hafifçe yağlanmış tava-da kahverengi olana kadar pişirin. Kıtır kıtır ancak yağlı olmayan quesdillas olacaktır.

MİKTARI: 4 Porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ:20 dakika

- 1 1/2 YK kanola veya zeytinyağı
- 1 küçük soğan doğranmış
- 1 havuç küçük doğranmış veya rendelenmiş
- 1/2 doğranmış kırmızı veya yeşil lahana
- 2 kap doğranmış ıspanak (yıkla, süz, akanı ayır)
- 3 YK taze veya maydanoz
- 1 15 ons siyah konserve fasulye (veya evde pişmiş)
(250 g yağsız sığır eti, şerit gibi kesilmiş)
- lezzet için tuz
- 1/2 çk kimyon
- 1/2 çk toz acı biber
- 4 tortillas (tam buğday unlu veya beyaz unlu)
- 4 YK rendelenmiş peynir (beyaz, mozzarella veya permasan)

Üstü için yoğurt, salsa veya avokado

Soğanı, havucu (sığır eti) ve lahanayı 3-5 dakika yağda so-tele. Ispanağı, maydanozu, fasulyeyi veya sığır etini ve diğer

çeşni vericileri ekleyin. Ispanaklar yumuşayana kadar pişirin. Sıcak tutun. Orta ısıdaki ateşte 1çk kanola yağını tava-da ısıtın (dumanlanmasına fırsat vermeyin). Tortillanın her iki tarafını az su ile ıslatın. Tavaya koyun ve hafifçe kahve-rengi olana kadar pişirin. Tortilla gevrek olmalıdır. (Arzu ederseniz buğu ile pişirir veya az yağda kızartırsınız.) Kaşık-la hazırladığınız içi koyun, ikiye katlayın. 1 YK peyniri ser-pin. Arzu edilirse üstüne yoğurt veya salsa koyun.

BİR PORSİYON QUESADİLLASIN BESİN DEĞERİ

Vejeteryan

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
105	5 gr	12 gr	53 mg	4.3 gr	2 gr	7.4 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1 gr	0.5 gr	0 gr	0 gr	2		

Sığır

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
152	19 gr	3 gr	50 mg	7 gr	3 gr	53 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.3 gr	0.7 gr	0 gr	0 gr	1.8		

SİYAH FASULYELİ SALSA

Evyapımı salsa dışardan alınandan çok daha iyi oluyor, özellikle olgunlaşmış domates kullanırsanız. Yapımı çok kolay, ancak doğramak biraz zaman alıyor.

MİKTARI: 3 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15-20 dakika

2 taze olgun domates

1/4 veya 1/2 kap doğranmış Çin maydanozu
(veya Çin maydanozu sevmezseniz maydanoz,)

1/2 kap ince kıyılmış soğan

1/2 kap acı biber, sizin ne derece acı sevdiğinize
bağlı olarak

2 misket limonu suyu (taze kullan)

1/2 çk tuz lezzet için

36g siyah konserve fasulye suyunu süzün (veya evde pişmiş)

Domatesleri tavla zarı gibi doğrayın ve orta boy bir kaba
koyun. Çin maydanozunu veya maydanozu kıyın, soğanı zar
gibi doğrayın ve domateslere ekleyin. Acı biberi kesin, çekir-
deklerini ayırın, çok ince kıyın. Acı biberi, tuzu, fasulyeyi ve
limon suyunu ekleyin. Üstünü kapatın 30 dakika soğutucu-
da sebzelerin terbiye olması için bekletin. Arzu edilirse top-
lanan sıvının bir miktarını dökün.

2 YEMEK KAŞIĞI SALSANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
29	1.8 gr	6 gr	46 mg	.14 gr	.03 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0 gr	0 gr	0 gr	0 gr			

CEVİZ YAĞLI VE LİMONLU BRÜKSELLAHANASI

MİKTARI: 2 porsiyon
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

2 kap Brüksel lahanası

1YK ceviz yağı

1 çk limon

2 YK dövülmüş ceviz

lezzet için tuz, biber

Brüksel lahanalarını buharda 10 dakika pişirin (fazla pişmemesi için dikkat göster). Onları yağlı, limonlu sosun içine atın. Cevizle karıştırın ve servis edin.

1 KAP BRÜKSELLAHANASININ BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
168*	6 gr	14.7 gr	34 mg	12 gr	4 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
6 gr	1.5 gr	0 gr	0 gr	4		

KURUYEMİŞLİ ve KURUÜZÜMLÜ PAZI

MİKTARI: 4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ:10-15 dakika

360 g kırmızı veya yeşil İsviçre pazısı (büyük bir demet)

2 YK zeytin veya kanola yağı

1/2 kap ceviz, iri dövülmüş

1/4 kap kuru üzüm veya kuş üzümü

1-2 diş sarmısak, ezilmiş

Yarım limon suyu

Lezzet için tuz ve biber

Pazıları iyice yıkayın ve 1 cm büyüklüğünde doğrayın. Yumuşayana kadar buharda pişirin. Bu arada yağı büyük bir tavada kızdırın, kuru üzüm ve cevizi içine atın. Cevizler kızarana kadar sote edin. Sarmısağı ve pazıyı ekleyin. Üzerine tuz, biber ve limon suyunu dökerek servis edin.

BİR PORSİYONUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
142	3 gr	12 gr	182 mg	11 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
3 gr	0.4 gr	0 gr	0 gr	7.5 °		

* Bu oranı düşürmek için zeytinyağı ya da kanola yağı karışımı veya sadece kanola yağı kullanın. Bu oran zeytinyağına bağlı.

IZGARA SEBZELİ SANDVIÇ

MİKTARI: 1 sandviç

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

2 dilim tam buğday unlu ekmek

1 çk zeytinyağı

lezzet için tuz ve biber

1/4 kırmızı veya sarı dilimlenmiş soğan

1/2 kırmızı dilimlenmiş biber

3-4 dilim taze domates

30 g peynir, mozzarella, İsveç vb

Zeytinyağına sebzeleri ve yeşilliği katarak yumuşayana kadar ızgara edin (veya soteleyin). Sebzeleri bir dilim ekmeğin üzerine yerleştirin, üzerine peyniri ve çıkan suyu koyun. Üzerine diğer dilimi yerleştirin. Diğer dilimi koymazsanız birkaç kalori düşük olur.

Not: Bu sandviç düşündüğünüzden daha yüksek kalorilidir.

İKİ DİLİM EKMEKLİ SANDVIÇİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
350	13.2 gr	31 gr	501 mg	21 gr	7.5 gr	30 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2.73 gr	.246 gr	0 gr	0 gr	11°		

*Oranı düşürmek için kanala veya kanola-zeytinyağı karışımı kullanın.

HUMUS

MİKTARI: 1 1/2 kap

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

1 büyük konserve (450g) garbonzo fasulyesi
(nohut veya ceci fasulyesi)

1-3 diş sarmısak, ezilmiş

2 YK limon

1/2 kap az yağlı yoğurt

3 YK zeytinyağı

1/4 çk tuz

(1/8 çk çok acı biber)

(1 YK tahin) Tahini (ezilmiş susam tanesi) etnik dükkanlarda bulabilirsiniz, arzu ederseniz tahinsiz yapabilirsiniz.

Bütün malzemeleri karıştırın ve blenderdan geçirin. Sebze, taze ekmek, kraker veya galeta ile servis edin.

İKİ YEMEK KAŞIĞI HUMUSUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
99	3 gr	8.1 gr	193 mg	6.4 gr	.99 gr	1 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.9 gr	0.1 gr	0 gr	0 gr	19 °		

*Oranı düşürmek için kanala veya kanola-zeytinyağı karışımı kullanın.

LİMONLU KALE

MİKTARI: 4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ:15 dakika

250 g kale

2 YK zeytinyağı

1/2 limon

(1 diş sarmısak)

Kaleyi yıkayın, süzün ve doğrayın. Fazla suyunu ayırın. 5 dakika veya daha uzun süre yumuşayana kadar sote edin. (Arzu ederseniz sarmısak ekleyin) Servis tabağına alın ve üstüne limon suyu gezdirin.

1 PORSİYON KALENİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
77	1 gr	4 gr	13 mg	7 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
.62 gr	0.3 gr	0 gr	0 gr	17 °		

*Oranı düşürmek için kanala veya kanola-zeytinyağı karışımı kullanın.

CEVİZLİ PESTO

Bu pestodan zevk alırken tam doktorun önerdiği gibi diyeceksiniz.

Sıradan pesto birçok sağlıklı madde içerir. Başlıca içeriği fesleğen ve/veya reyhan antioksidanlardan ve fitokimyasallardan zengindir. Sarmısak keza fitokimyasal paketidir. Bildiğiniz gibi zeytinyağı kalp dostu ve kanser savaşçısıdır. Tarife ticari olandan daha sağlıklıdır, geleneksel olanda çam fıstığı bulunurken burada LNA'yı arttırmak için ceviz konmuştur.

MİKTARI: 4-6 porsiyon, iştaha bağlı
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

2 kap fesleğen veya reyhan yaprağı (60g),
yıkayın ve suyunu süzün.

1/3 kap zeytinyağı

1/2 kap ince dövülmüş ceviz

2 baş sarmısak, ezilmiş

1/2 çk tuz

1/2 kap permesan peyniri rendelenmiş

(2 YK yumuşak tereyağı)

Reyhani, cevizi, zeytinyağını, sarmısağı, tuzu blendera veya yiyecek eziciye koyun. Tamamen karışana kadar ezin.

(Ağızınıza tane gelmesini istemiyorsanız cevizi iyice eziniz).
Permasanı ve tereyağını ekleyin 5-10 saniye daha çevirin.
Servis etmeden önce 2 YK haşlanan makarna suyundan ko-
yun. Makarnayla veya tost ekmeği ile servis edin.

1 PORSİYON PESTONUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
305	9.3 gr	15.5 gr	372 mg	25 gr	6 gr	16 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
7.4 gr	9 gr	0 gr	0 gr	0.8		

PROVENÇAL KASAROL-TENCERE YEMEĞİ

Yakın zamandaki çalışmalar bol sebze ve meyve tüketimi-
nin sağlık için önemli olduğunu gösterdi. Bu tarif size bol ve
çeşitliyi veriyor. Taze somun ekmekle servis edin (ve zeytin-
yağlı tereyağı ile).

MİKTARI: 5 kap

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,

30 dakika pişirme

1 orta boy soğan ince kıyılmış

1 diş sarmısak, ezilmiş

2 YK kanola yağı

1 ufak (300-400 g) patlıcan, soyun ve yarım
cm tavla zarı gibi doğrayın

35g tüm domates, artı suyu

60 g portabella veya başka bir mantar,
soyun temizleyin ve dilimleyin

1 rosta kırmızı etli biber, ev yapımı veya hazır alınmış

35g konserve fasulye (istediğinizden) suyunu süz,

110 ons paket bebek lima fasulyesi

1/2 çk tuz lezzet için

1/2 k kuru kekik

1k reyhan

1YK sirke

Soğanı doğrayın. Yağı büyük bir tencereye koyun, soğanı birkaç dakika soteleyin. Sarmısağı, patlıcanı, domatesi ekleyin, karıştırarak birkaç dakika pişirin. Isıyı yavaşa ayarla ve mantarları, kırmızı biberi, fasulyeyi, tuzu, kekiğı ve sirkeyi ekleyin. İyice karıştırın, kapağını kapatın ve hafif ateşte pişirin, 5 dakikada bir karıştırın. Lima fasulyesini ekleyin limalar yumuşayana kadar pişirin.

Not: Fazladan iş istiyorsanız kendi fasulyenizi, domatesinizi ve biberinizi hazırlayın.

BİR PORSİYON PROVENÇAL KASAROLUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
230	10 gr	36 gr	654 mg	6.4 gr	0.9 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.9 gr	0.5 gr	0 gr	0 gr	1.8		

Deniz Ürünleri Başlangıçları

IZGARA SEBZELİ SOMON CILANTRO

MİKTARI: 2-4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

450 g somon fileto

4 büyük mantar

1 küçük patlıcan

1 kırmızı biber

Terbiyesi için:

1/2 kap lanola veya zeytinyağı

1/2 kap tavuk suyu

1/4 kap limon suyu (taze)

1/4 kap taze kıyılmış cilantro [ÇN.Çin maydanozu]

1-3 diş sarmısak, ezilmiş

1/2 çk paprika

1çk kimyon

(1/4 çok acı biber)

lezzet için tuz biber

Terbiye malzemelerini karıştırın. Somonu, patlıcan, mantar ve biberi 1 saat derin bir kapta terbiyeleyin ve ızgara yapın. (Her yiyeceğin pişme süresi farklıdır, ona dikkat edin).

Somonu ısıtılmış ızgaraya derili tarafı sıcağa gelecek şekilde yerleştir. Bir kere çevirin. Kalınlığına göre değişmekle beraber pişme süresi 8-10 dakikadır.

IZGARA SEBZELİ 4-ONS (120 gr) SOMONUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
402	33 gr	7 gr	169 mg	27 gr	4.2 gr	56 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.7 gr	0.8 gr	0.5 gr	1 gr	0.7		

BEYAZ ŞARAP SOSLU ALABALIK

MİKTARI: 2 alabalık

HAZIRLAMA SÜRESİ: 30 dakika

2 alabalık

2 YK zeytinyağı veya kanola yağı

1/2 kap arpacık soğanı veya soğan kıyılmış

2/3 kap havuç, kıyılmış

2/3 kap doğranmış mantar

1 kap vermut veya beyaz şarap

1 YK taze kekik (1/2çk kuru)

3 YK taze maydanoz

Arpacık soğanını, havucu ve mantarı yağda soğanlar yu-

muşayana kadar pişirin. Şarabı ve lezzet vericileri katın. Alabalığın her bir tarafını 6 dakika pişirin. (Alabalık fileto ise pişirme süresi kısaldır.)

BİR ALABALIĞIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
413	25 gr	7 gr	163 mg	25 gr	2 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.4 gr	0.3 gr	0.25 gr	1 gr	0.9		

ŞARAPLI ve ÇEŞNİLİ ALABALIK

Bir arkadaşım bu tarif için: "İlk defa balığı tartar sossuz sevdim" dedi.

MİKTARI: 2 fileto alabalık
HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

2 alabalık filetosu

2 YK kanola veya zeytinyağı veya kanolatereyağı
veya zeytintereyağı

4 YK kuru beyaz şarap veya vermut

1/4 kap taze çeşni (maydanoz, tarhun, fesleğen,
dereotu, kekik, yeşil soğan)

1 diş ezilmiş sarmısak tuz ve biber

Balığı kurulayın. Çeşni vericileri üzerine sürün. Yağda hafifçe soteleyin. Beyaz şarabı, sarımsağı pişmeden biraz önce üstüne dökün. Tuz ve biberi ekleyin.

1 FİLETONUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
273	23 gr	1.3 gr	51 mg	17 gr	26 gr	62 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2 gr	0.7 gr	0.3 gr	1 gr	1		

DEREOTLU TERBİYELİ TON BALIĞI

MİKTARI: 4 tane 180 g porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika hazırlama, 6 saat terbiye

750 g taze ton balığı (konserve değil)

Terbiye:

3 Yk kıyılmış dereotu

1 Yk kıyılmış maydanoz

1 limonsuyu

1 Yk zeytinyağı

1 çk şeker

lezzet için tuz ve biber

Ton balığını fileto gibi kesin. 6 saat terbiyeleyin. 10-12 dakika zeytinyağında pişene kadar kızartın.

1 PORSİYON BA LIĞIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
287	40 gr	4 gr	66 mg	11 gr	1.8 gr	76 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
.7 gr	.3 gr	0.45 gr	1.5 gr	0.3		

GÜNEŞTE KURUTULMUŞ DOMATESLİ TON BALIĞI

MİKTARI: 4 tane 180 g porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika hazırlaması,
1 saat terbiyesi

750 g taze ton balığı (konserve olmayacak)

Terbiye:

1 misket limon suyu

1 diş sarmısak, ezilmiş

1 çk hazır hardal

dövülmüş biber

1/2 kap tavuk suyu

2 YK zeytinyağı

İçi için:

1/2 kap güneşte kurutulmuş domates

(zeytinyağı veya diğer yağlar içinde)

2 diş sarmısak, ezilmiş

1/2 kap maydanoz, ıspanak veya çok acı biber

(2 YK kepere)

lezzet için tuz ve biber

Hepsini karıştır ve balığı 1 veya daha uzun

süre terbiyeleyin.

Boylamasına balığı keserek cep oluşturun (Boydan boya kesme). Hazırlanan içle doldurun. Her iki tarafı olana kadar 5 dakika pişirin. (İçinin dağılmaması için pişerken üstünü 2 dakika kaşıkla bastırın).

BİR PORSİYON DOMATESLİ TONBALIĞININ BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
270	41 gr	5.2 gr	229 mg	9 gr	1.5 gr	76 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.45 gr	0.3 gr	0.45 gr	1.5 gr	0.2		

THAI STR FRY

MİKTARI: 5 kap

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

2 YK kanola yağı

1-3 diş sarmısak, ezilmiş

1 çk ezilmiş zencefil

1 kırmızı biber, boydan ikiye ayır, ince ince halka olarak kes

1 YK şeker

lezzet için tuz ve biber

bir dirhem çok acı biber, arzunuza göre

500 g karides (kabuksuz) veya mürekkep balığı, açın ve parçalar halinde doğrayın.

Vola veya tavaya yağı koy ve orta derecede ısıtın. (Dumanlandırmayın). Soğanı, sarmısağı, zencefili ekleyin ve soğanlar yumuşayana kadar çevirin, 1-2 dakika. Biberleri, şekeri, tuzu, acı biberi ekleyin, tekrar 1-2 dakika çevirin. En son karidesleri veya mürekkep balığını koyun ve olana kadar pişirin. Pilavla servis yapın.

1 KAP THAI STR FRYIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
181	19 gr	9 gr	138 mg	6 gr	1 gr	138 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1 gr	0.5 gr	0.1 gr	0.1 gr	1.4		

Et Başlangıçları

HAFİF ATEŞTE TAVUK

Sos için niye (bir miktar değil de) iki kap sirke olduğunu belki merak edersiniz?

Lezzet için. Sirke ve şarap kaynama süresini kısaltıyor. Keskinliği azalıyor ve size dolgun hoş lezzet kalıyor. Deneyin.

MİKTARI: 6 porsiyon, iştaha bağlı
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
30-45 dakika pişirme

750 g kemiksiz tavuk budu

1-2 YK kanola yağı veya zeytinyağı

2 kap balsamik ve diğer kırmızı üzüm sirkesi

1/2 kap kuru beyaz şarap veya vermut

3 diş sarmısak, ezilmiş

1 YK domates salçası (sosu değil)

3 YK kıyılmış çeşniler, tarhun, reyhan, maydanoz gibi

Tavuk butlarını yağda soteleyin. Üstünü kapatın ve pişene kadar yavaş ateşte bırakın. Tavadan al ve sıcak tutun. Tavadaki tavuk suyunu kurulayın. Sirke, şarap, sarımsak, domates salçasını tavaya koyun. Hızlı kaynatın ve ısıyı hemen sos katılınca azaltın. (Sos yaklaşık 2/3 kalana kadar). Çeşnileri katın. Tavukları tavaya koyun ve tekrar ısınana kadar sosla ısıtın.

1 PORSİYON TAVUĞUN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
217	20 gr	66 gr	83 mg	13 gr	3 gr	71 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.8 gr	0.2 gr	0 gr	0.4 gr	7.5		

HOISON SOSLU TAVUK veya TOFU

MİKTARI: 3 porsiyon

**HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,
30-40 dakika pişirme**

350 g kemiksiz tavuk budu veya göğsü
veya 300g tofu (% 1 yağlı)

1 YK kanola yağı

1 YK limon suyu

1/4 kap hoison sosu (doğu ürünleri satan
marketlerde bulunabilir)

1/2 kap tavuk suyu

1/4 kap doğranmış yeşil soğan

1 çk ezilmiş taze zencefil

1/4 çk çok acı biber

1 diş ezilmiş sarımsak

Tavuk veya tofuyu yağda sotele. Tavuktan yapıyorsan kapağını kapatın ve pişene kadar bekleyin. (Tofu için pişirme

gerekmez). Kalan maddeleri bir kapta karıştırın ve tencereye dökün. Üstünü kapatın ve 10 dakika daha pişirin.

1 PORSIYON SOSLU TAVUĞUN BESİN DEĞERİ

Tavuk

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
223	23 gr	2.5 gr	1537 mg	13 gr	3 gr	71 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.9 gr	0.4 gr	0 gr	0.3 gr	4.4		

Tofu

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
90	9 gr	3 gr	496 mg	6 gr	1 gr	1 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.8 gr	1 gr	0 gr	0.3 gr	0.8		

PORTAKALLI TAVUK ve PİLAV

MİKTARI: 4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama süresi,

1 saat veya daha uzun pişirme süresi

- 500 g kemiksiz, derisiz tavuk budu,
- ufak ufak 1 cm parçalara kes
- 1-2 YK kanola veya zeytinyağı
- 1 orta soğan, halka doğranmış
- 1 küçük konserve (400ml) tavuk suyu
- 1 1/2 kap portakal suyu
- 1-3 çk köri
- 2 diş sarmısak, ezilmiş
- Çubuk tarçın
- (3 YK kuru üzüm)
- 1/2 kap beyaz veya esmer pirinç

lezzet için tuz ve biber

Tavuğu, soğanı yağda kahverengi olana kadar soteleyin. Tavuk suyunu, portakal suyunu ve çeşni vericileri ekleyin, Kapağını kapatın ve 45 dakika hafif ateşte pişirin.

Kuru üzümü ve pirinci aynı kaba ekle, ısıyı azalt ve kapağını kapatın. Pirinç pişene kadar 25 dakika veya daha fazla pişirin. Gerekirse bir miktar daha su ilave edin.

1 PORSİYON TAVUĞUN BESİN DEĞERİ (PİLAVLI)

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
415	28 gr	36 gr	432 mg	18 gr	4 gr	81 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.7 gr	0.3 gr	0 gr	0.1 gr	4.2		

YOĞURTLU TAVUK

MİKTARI: 7 but

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,

1 saat fırında pişirme

- 1 Kg derisiz tavuk budu (kemikli)
- 2 YK limon veya misket limonu suyu
- 1 YK zeytinyağı veya kanola yağı
- 1 Kap az yağlı sade yoğurt
- 3 YK kanola yağlı mayonez
- 1 YK hardal
- 1 YK Worcestershire sos
- 1/2 çk kuru kekik (2 çk taze)
- 1/4 çk çok acı biber
- 1/4 kap doğranmış yeşil soğan
- (1/4 kap rendelenmiş pemesan peyniri)

Fırını önceden 175 °C ısıtın. Limon ve yağı butların üzerine sürün. Butları derin olmayan bir fırın tepsisine yerleştirin, yaklaşık 50 dakika fırınlayın. Fırından çıkarın, biriken

suyunu süzün. Geri kalan malzemeyi peynir hariç karıştırın ve butların üzerine yayın. En üste peyniri serpin. Peynirler eriyip kızarana kadar tekrar fırınlayın.

1 PORSİYON YOĞURTLU TAVUĞUN BESİN DEĞERİ (BİR BUT)

Pemesan Peynirsiz

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
161	15 gr	3.5 gr	120 mg	9 gr	2.2 gr	52 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.8 gr	0.3 gr	0 gr	0.03 gr	5		

Pemesan Peynirli

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
275	26 gr	4 gr	585 mg	17 gr	7 gr	72 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.9 gr	0.4 gr	0 gr	0.03 gr	4.4		

BİBERLİ ve ELMA KÖRİLİ KUZU ETİ

Kuzu eti sığır etine göre doymuş yağdan daha fakirdir. Ve daha fazla w-3 yağ asidi içerir. Bu Hint yemeği size içine katılan yeşillik ve çeşnilerin içerdiği fitokimyasallardan dolayı yararlı olacaktır—köri; zerdeçal, kimyon, sarımsak ve çok acı biber.

MİKTARI: 4 1/2-5 kap
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,
2-3 saat pişirme

1 büyük soğan, gelişigüzel doğranmış

750 g kemiksiz kuzu eti, yağları ayrılmış ve kuşbaşı doğranmış

1 1/2 YK kanola veya zeytinyağı

1 yeşil, 1 kırmızı biber, ufak doğranmış

2 tane tatlılarda kullanılan elma, soyulmuş ve halka kesilmiş (veya elma kuru)

2 diş sarımsak, ezilmiş

1-3 YK köri tozu, miktar lezzete bağlı

1 konserve kutusu (350 ml) tavuk suyu

lezzet için tuz ve biber

Yağda soğan ve etleri kahverengi olana kadar çevirin. Lezzet vericileri, tavuk suyunu ekleyin ve 2 saat yavaş ateşte yumuşayınca kadar pişirin. (Gerekirse bir miktar daha su ekleyin.) Elmaları ekleyin ve 15 dakika daha pişirin. Biberleri ekleyin ve 20-30 dakika daha biberler yumuşayıp suyunu çekene kadar ateşte bırakın, çok da uzun olmasın normal parlak renklerini kaybederler.

Ekmek, pirinç veya bulgurla servis edin.

1 KAP KUZU ETİNİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
314	28 gr	13 gr	361 mg	17 gr	5 gr	83 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2.2 gr	0.8 gr	0 gr	0.1 gr	2.8		

PAD THAI (PİRİNÇ MAKARNASI) *

MİKTARI: 6 kap

HAZIRLAMA SÜRESİ: 40 dakika şehriyeyi
(Çin makarnası) ıslatın, 15 dakika hazırlaması

24 g pad Thai (pirinç makarnası)

1-2 YK kanola yağı

1 kap karides (kabuksuz) veya tavuk

1/4 kap ketçap

1/3 kap beyaz şarap sirkesi [ÇN: Beyaz üzüm sirkesi]
1/3 kap balık sosu (soya sosu da olabilir)
3 YK şeker
2 diş sarmısak, ezilmiş veya ince doğranmış
1/2 çk çok acı biber (acı seviyorsanız fazla koyabilirsiniz)
2/3 kap yeşil soğan, 1 cm halka doğranmış
1/2 kap Çin maydanozu
150 g (yaklaşık 2 kap) taze fasulye filizi
1-2 limon suyu
(3 YK kıyılmış yer fıstığı)

Çin makarnasını-tel şehriye 40 dakika ılık suda ıslatın ve suyunu süzün.

Karidesleri veya tavuğu iyice pişene kadar yağda soteleyin. Ayrı bir kapta ketçap, sirke, balık sosu, şeker, sarmısak ve acı biberi karıştırın. Bu karışımı karides veya tavuğun üzerine şehriye ile beraber ekleyin. Şehriyeleri suyu çekene kadar birkaç kere çevirin. (Çok fazla pişirmeyin yapışkan olabilir.) Soğanları, maydanozu ve fasulye filizlerini servis yapmadan hemen önce ekleyin. Üzerine limon suyu ve yer fıstığını serpin. Servis yapın.

[ÇN: Çin makarnası veya şehriyesi bizim makarnalara göre daha yumuşak ve hızlı pişmekte, bazılarının ise pişmiş veya yarı pişmiş olduklarından sadece ıslatarak yenebilmekte. Bunun yerine bizde ince tel şehriye kullanılabilir]

1 KAP PAD THAININ BESİN DEĞERİ (AŞAĞIDAKİ DEĞERLER KARİDES TABAĞI İÇİN)

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
365	15 gr	40 gr	1264 mg	19 gr	3 gr	74 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.8 gr	0.4 gr	0.3 gr	0.3 gr	1.7		

DOMUZ veya SIĞIR ETLİ STIR FRY

MİKTARI: 4 porsiyon
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

240 g yağsız domuz veya sığır eti, ince şerit gibi kesilmiş
2 YK kanola yağı
4 kap karışık sebze (taze veya donmuş)
lezzet için soya sosu veya tuz biber ekleyin.
Eti yağda soteleyin. Sebzeleri ekleyin ve
yumuşayana kadar pişirin.

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
366	19 gr	24 gr	273 mg	23 gr	6.5 gr	53 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2.3 gr	0.7 gr	0 gr	0 gr	3		

Tatlılar

ELMALI TURTA

MİKTARI: 6 porsiyon
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlaması,
35-40 dakika fırınlaması

1 yumurta veya 2 yumurta beyazı
3/4 kap şeker
1/2 kap beyaz veya tam pastalık buğday unu
1/2 çk tuz
1çk tarçın
2 kap doğranmış elma
1/2 kap ceviz
Yumurtayı iyice çırpın, yavaşça şekeri eklemeye başlayın

ve yedirene kadar karıştırın. Kuru malzemeyi ayrı karıştırın, bunu yumurta karışımına ekleyin. 4 cm derinliğindeki kabı hafifçe yağlayın, elmaları dizin, üzerine cevizi serpin. Pasta hamuruyla kaplayın. 175 °C de 35-40 dakika fırında pişirin.

BİR TURTANIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
223	4 gr	40 gr	129 mg	6 gr	1 gr	30 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
3.4 gr	0.6 gr	NA	NA	5.6		

HAVUÇLU KEK

Bu tarife çok lezzetli ve sizin diyetinize daha fazla sebze ile w-3 yağ asidi sağlıyor. Havuçtan alacağınız LNA yanı sıra kanola yağından ve keten tohumundan da sağlıyorsunuz.

MİKTARI: 8 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ:15-20 dakika

3/4 kap kanola yağı

2 yumurta veya 1 yumurta ve 2 yumurta beyazı

1 kap şeker

1 1/3 kap beyaz veya tam pasta buğday unu
(kabarmayan)

1/2 çk tuz

1 çk kabartma tozu

1 YK tarçın

1 1/2kap rendelenmiş havuç

1/2 kap ketentohumu unu (veya 1 kap iri dövülmüş ceviz)

1/2 kap kuru üzüm

1 çk rendelenmiş portakal kabuğu

Fırını önceden 175 °C ısıtın. Yağ, şeker ve yumurtayı da elle ya da mikserde krem haline gelene kadar karıştırın. Bir-

kaç dakika daha fazladan karıştırın. Diğer malzemeleri ekleyin. Dört parmak yüksekliğindeki kek kalıbını hafifçe yağlayın ve içine dökün, 30-40 dakika pişene kadar fırınlayın. (Ortasına dokunduğunuzda tekrar kabarıyorsa kek olmuştur.)

BİR PORSİYON KEKİN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
426	5 gr	54 gr	251 mg	23 gr	2 gr	53 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
4 gr	3 gr	NA	NA	1.3		

MEYVE KOMPOSTOSU

Her çeşit meyveden meyve kompostosu yapabilirsiniz. Bu özel tarife kuru veya donmuş meyveler için uygundur—elinizin altında her zaman yiyecek bulunabilir.

Çok miktarda yapılırsa kalanını soğutucuda saklarsınız. Komposto çok amaçlı kullanılır. Kahvaltı için, yoğurdun üzerine veya lor peynirinin katılır veya sütle servis edilir, ana öğünler arasında ara öğün yiyeceği olabilir, akşam yemeğinde etin yanında yardımcı yiyecek olur, komposto mükemmel bir tatlıdır. Özel durumlarda ve sıcak olarak yanınızda vanilyalı dondurma ile servis yapmayı deneyin. (Dondurmadan daha fazla meyve içermesine dikkat edin.

MİKTARI: 4 porsiyon

HAZIRLAMA SÜRESİ: 40 dakika hazırlama,

1 saat suda ıslatma

1 kap kuru erik

1 kap kuru kayısı

2 kap taze veya donmuş üzüksü meyve

1-3 YK şeker

1 çk limon suyu

(2 YK brendi veya başka bir likör üstüne serpmek için)

Ilık suda kuru meyveleri bir saat ıslat. 40 dakika meyveler yumuşayana kadar hafif ateşte pişirin. Son dakikalarda üzüm-sü meyveyi ve limon suyunu ekleyin, biraz daha ateşte tutun.

[ÇN: Bu bizim geleneklerimize ve dilimize göre komposto değil hoşaf veya kuru meyve salatasıdır]

BİR PORSİYON MEYVE SALATASININ BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
374	3 gr	93 gr	7 mg	0.9 gr	1 gr	0 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0 gr	0 gr	0 gr	NA			

JO'NUN BROWNİSİ (KAKAOLU veya ÇİKOLATALI KEK)

Bu kekin omega diyeti kurallarına göre adapte edilmesi için tereyağı yerine kanola tereyağı kondu ve şeker miktarı azaltıldı.

Not: Bazı kişilerin kuruyemiş sevmediklerini veya alerjileri olduğunu unutmayın.

MİKTARI: 12 parça
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
25 dakika pişirme

60 g acı çikolata, pişirmeye uygun
2 YK tereyağı
3 YK kanola yağı
2 yumurta
3/4 kap beyaz şeker
1/2 kap beyaz un
1/4 çk tuz

1/2 k vanilya

(1/3 kap iri dövülmüş ceviz)

Fırını önceden 160  C ısıtın. Mikrodalgaya dayanıklı kabın içine çikolata, sıvı ve katı yağları koy. Fırını 2 dakika yüksek ısıda çikolata eriyene kadar ısıtın. (Veya çikolatayı tencerede ateş-te benmari usul sıcak su içinde eritin). Kenara bırakın.

Ayrı bir kapta yumurtayı şekerle iyice eriyene kadar çırpın. Eldeki diğer malzemeyi buna katın ve karıştı­rın, erimiş çikolatayı katın ve karıştı­rın. İki parmak kalınlığındaki hafif yağlanmış kek kalıbına hamuru boşaltın (kalıp küçük olacak) ve 25 dakika pişene kadar fırında tutun. (ok pişirme) Ortası hafifçe yumuşak olmalı).

Kalabalık aileler için tarifedeki miktarın iki katını kullanın.

BİR PARÇA BROWNİNİN BESİN DEğERİ

Cevizli

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
167	3 gr	18 gr	75 mg	11 gr	3.5 gr	41 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
2.6 gr	3.3 gr	NA	NA	0.8		

Cevizsiz

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
144	2 gr	18 gr	79 mg	17 gr	2 gr	24 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
0.7 gr	0.3 gr	NA	NA	2.3		

LİMONLU ELMALI TART

Bu elmalı limonlu tart hepsi tereyağı ve şekeri bol olan ancak elması olmayan tarifeden geliştirildi. Tereyağı yerine kanola tereyağı kondu, şeker azaltıldı ve elma eklendi, yeni tarife göre doymuş yağ miktarı ve kalorisi daha az, w-3 yağ asitleri daha fazla. Artı elmanın besin değeri de eklendi.

Ancak dikkat edin çok ufak bir parçası -5x7 cm 253 kkal içeriyor. Kilo kaybetme programını takip ediyorsanız uzak durmalısınız. Kaloriyi sayın.

MİKTARI: 8 parça (5x7 cm)
HAZIRLAMA SÜRESİ:10-15 dakika,
35-40 dakika pişirme

1 kap beyaz veya tam pasta buğday unu
6 YK kanola tereyağı (3 YK tereyağı, 3YK kanola
yağını karıştırın. 30 dakika önceden
hazırlayın ve soğutucuda tutun.)
1/4 kap pudra şekeri, kabarmayan
2 küçük veya 1 orta elma
2 yumurta
1 çk limon kabuğu rendesi
2 YK limon suyu
2 YK un
1/2 çk kabartma tozu

Fırını önceden 175 °C ısıtın. Unu, yağı ve pudra şekerini karıştırın. Elinizle veya çatalla tamamen karışana kadar karıştırın. Küçük bir fırın kabının içine bastırarak yerleştirin (yaklaşık 15x25 cm çaplı) ve 15 dakika altın rengi olana kadar pişirin.

Pasta hamuru pişerken elmaları soyun ve doğrayın. Yumurta, limon suyu, limon rendesi, şeker, un ve kabartma tozuyla karıştırın, (çırpın ancak çok fazla değil). Pastayı fırından alın, üstüne elmaları dizin. Onun üzerine yumurta karışımını dökün. Isıyı 160°C'ye indirin ve 30 dakika daha olana kadar pişirin.

5x7 cm'lik BİR TARTIN BESİN DEĞERİ

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
253	3 gr	38 gr	70 mg	10 gr	3 gr	38 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1 gr	0.5 gr	NA	NA	2		

GÜNEYLİ ELMALI KEK

Tarifeyi daha fazla "omega-dostu" yapmak için tereyağı yerine kanola tereyağı kondu ve şeker miktarı azaltıldı, bir miktar unla keten yiyeceği yer değiştirdi. Bu keki tatlı olarak servis edin veya Pazar günkü bruncha koyun.

MİKTARI: 12 parça

**HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika hazırlama süresi,
50-60 dakika pişirme**

2/3 kap kanola tereyağı

(veya 1/3 kap tereyağı ve 1/3 kap kanola yağı)

1 1/2 kap beyaz şeker

2 yumurta

1/2 çk vanilya

(limon veya portakal kabuğu rendesi)

1 2/3 kap beyaz veya tam buğday unu pastalık

1/3 kap keten yiyeceği

2 çk yemek sodası

1/2 çk tuz

2 çk tarçın artı 1çk muskat veya YK kabak pay baharatı

3 büyük veya orta boy elma, soyulmuş ve küp gibi doğranmış

(1/2 kap irice dövülmüş ceviz)

Fırını önceden 175 °C ısıtın. Tereyağı ve şekeri krem haline getirin. Yumurtayı ekleyin ve çırpın. Elmalar hariç geri

kalan malzemeyi ekleyin ve karıştırın. Elma ve cevizi ekleyin, elle karıştırın.

15x25 cm'lik fırın kabını yağlayıp içine boşaltın, 50-60 dakika pişene kadar fırında tut.

Not: Elma kurusu kullanırsanız hazırlama zamanını kısaltabilirsiniz. Kuru elmaları 30 dakika suda veya elma suyunda veya portakal suyunda ıslatın.

BİR PORŞİYONUN BESİN DEĞERİ

Dövülmüş Cevizsiz

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
300	28 gr	20 gr	381 mg	13 gr	4 gr	49 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
1.4 gr	1 gr	NA	NA	1.4		

Cevizli

Kalori	Protein	Karbon hidrat	Sodyum	Toplam yağ	Doymuş yağ	Kolesterol
332	29 gr	20 gr	381 mg	16 gr	4 gr	49 mg
LA	LNA	EPA	DHA	W-6/W-3		
3 gr	1.5 gr	NA	NA	2		

* ONBEŞ *

SAĞLIKLI YEMEK İÇİN KESTİRME YOLLAR

**Dışarıdayken veya Seyahatleyken
Omega Diyetini Nasıl Takip Edebilirsiniz**

Amerikalılar günlük kalorilerinin yarısını dışarıdan alırlar. Lokantadan yemek, ayaküstü yemek veya ara öğün için küçük şeyler evde yemek amacıyla alınır. Bu arada evde yediğimiz zaman dışarıdan alınan yiyecek alışagelmışin dışında değildir, pizza veya mikrodalgada ısıtılan donmuş bir yiyecektir. Genellikle ticari yiyeceklerin kalorisi, tuzu, şekeri, kötü yağları yüksektir ve bu koşullar altında omega diyetini takip etmek bilgiye ve değerlendirmeye kalır.

Önce üç genel kural. 1-Genel olarak bütün ticari yağlar kötüdür—ister doymuş olsun, yumuşak trans yağ asitli olsun veya ister w-6'dan zengin yağlar olsun. 2-Genellikle ticari yerler sizin gereksinimden fazla yiyecek servis ederler. Yemek tuzdan, şekerden ve yağdan zengin olduğundan—böyle bir yiyecek daha fazla yemeyi tetikler—programı takip etmek zorlaşır. 3-Ticari yiyeceklerin çoğu katkı maddeleriyle doludur. Ev yapımı ekmekle karşılaştırın —un, su, yağ, maya, tuz— ayaküstü yemek zincirindeki bir hamburger ekmeğinde bulunan katkı maddelerini; zenginleştirilmiş un (niasin, demir, tiamin, mononitrat, riboflavin ve folik asit), su,

şeker, bitkisel shortening, tuz, buğday gluteni, maya maya yiyeceği (kalsiyum sülfat, potasyum iodat, potasyum bromat, ve/veya amonyum sülfat), hamur düzenleyicileri (polisorbat 60, kalsiyum peroksit (oksidan), kalsiyum tuzları, sülfat, fosfat ve amonyum tuzları), hamurun esnekliğini sağlayanlar (sodyum ve/veya kalsiyum-2 steroyilasilat veya etoksilat mono -ve digliserit), hamur yumuşatıcıları (mono ve digliserit, ve/veya proteaz enzimleri), küf önleyici (kalsiyum propionat), koruyucu (potasyum sorbat) oksidasyon / redüksiyon katkı maddeleri (askorbik asit, potasyum/kalsiyum fosfat).

Alıcı dikkat.

Ne İsmarlanır

KAHVALTİ: Eğer kahvaltınızı dışarıda yapıyorsanız, daima taze veya hazır meyve suyu ısmarlayabilirsiniz. Pişmiş veya kuru kahvaltılık tahıl az yağlı süt kullandığınızda mantıklı bir seçimdir. Az yağlı lor peyniri veya yoğurt üzerinde taze meyvelerle sağlıklı kahvaltıdır.

Saçaklı veya kaynamış yumurta güne başlarken kaloriyi yükseltmeden iyi bir protein kaynağıdır. Omlete dikkat edin çünkü dev-mamut olmanız için tabağınızın yarısını kaplar. Onlar bilinmeyen yağla pişer ve tipik yağlı peynirle kaplıdır. Omleti sadece yumurta akıyla veya bir tam yumurta iki yumurta akıyla isteyebilirsiniz. Peynir isterseniz rendelenmiş parmesan peyniri isteyin, çedar istemeyin.

ÖĞLE: Salata barı öğle yemeği için bir Amerikan geleneğidir. Seçme şansı olarak mükemmel bir yemek yapabilirsiniz. Sos olarak kanola veya zeytinyağı bulamıyorsanız sosu ayrıca yanında ısmarlayın.

Öğle yemeği için birçok çorba uygundur, özellikle fasulye, borç, lahana, sıcak ve ekşi, miso, karışık sebze, soğan, yaz kabağı, bal kabağı ve yeni İngiliz clam-yapışkan balık türlü -sümüklü böcek- çorbaları. Krakerlere dikkat edin. Yağsız olmadıkları sürece trans yağ asitleri içermeleri olası-

ARUGULADAN KABAĞA KADAR SALATA BARDAN SAĞLIKLI SEÇİM

- Arugula (Marul Gibi Bitki)
- Fasulye
- Pancar
- Brokoli
- Lahana
- Kanola Yağı Sosu
- Havuç
- Karnabahar
- Çin Maydanozu
- Beyaz Peynir
- Sert Pişmiş Yumurta
- Yeşil Yapraklı Marul
- Zeytinyağı Sosu
- Soğan
- Bezelye
- Turp
- Ispanak
- Ayçekirdeği
- Tofu
- Kabak

lıklıdır. Ekmeği tercih etmek daha sağlıklıdır.

Haşlama veya ızgara balık mükemmel bir öğle yemeğidir, özellikle somon, alabalık, mavi balık, ringa, sardalye, kılıç, köpek balığı veya ton balığı. Diğer balıklar w-3 yağ asitlerinden bunlar kadar zengin değildir, bununla beraber tercih edilmelidir, çünkü kalorileri düşük, proteinleri yüksektir. Tipik morina benzeri balık türlerinin w-3 yağ asitleri düşüktür. Derin yağda özellikle trans yağ ve w-6 asitlerinden zengin hidrojenlendirilmiş bitkisel yağ ile kızartılmış olması daha kötüdür.

Öğlede patates isterseniz fırınlanmış, haşlanmış veya kaynatılmış olanı seçin, kızartılmışı atlayın.

AKŞAM YEMEĞİ: Akşam yemeği hakkında ne söylediğimi uygulayın. Yağsız, et, balık, tavuk veya sebze başlangıçta ısmarlayın. Yemeğin ortasını salata ve sebze yapın. Ismarlayacağınız yemek sizin iştahınıza göre değil, enerjinize uygun olmalıdır.

Üst düzey Amerikan lokantaları sıradan olanlara göre daha sağlıklı yiyecek sunarlar. Porsiyonları daha ufaktır, sebzeler yaratıcılık ve incelikle pişmiş, salatalar anemik iceberg

marulundan daha mesclun, zeytinyağlı salata sosu her yerde ve belki emeğinizle beraber bir yağdanlıkla zeytinyağı da servis edilir. Dięer lokanta zincirlerinden porsiyonların küçük olmasına karşın, ekmek, salata, çorba, tatlı ve bir de başlangıç yiyorsanız diğer yerlerden daha fazla yemiş olursunuz. Birçok kiři şık bir lokantada oturur çeşitli yiyeceklerle başlangıç gelene kadar doyar. Sadece orba, salata ve başlangıç ısmarladığınızı dūřünün veya nyemek tabağı (hors d'oeuvre) ve salata. Onunla mutlu olmak pek seyrek ve doymadan lokanta terk edilmez. Bazı iyi lokantalarda n yemek tabağı, çorba, salata seçmeli yemek hepsi yiyecek barından sağlanır. Kalorilerinizi hesaplıyorsanız yemek odasında ki yan merdiveni dikkate alın.

Genel olarak otantik etnik lokantalar Amerikan tipi olanlardan daha fazla omega-dostu yiyecek sunarlar. rnek; otantik Meksika lokantasında muz yapraklarında fırınlanmış tavuk, ızgara balık, sopa marinera (dolma balık), domates soslu ve salsalı tavuk ve jicama salatası gibi sağlıklı seçim yapacağınız yiyecekler bulursunuz. Tipik Meksika lokantasında burrito, enchilades, tacos, chimichangas, ekşi krema, peynir ve guacamole ile beraberdir.

Japon lokantasının yanlış yapılması olası değildir, çünkü yiyecekler çok az kötü yağ içerir, deniz ürünleri boldur. Sushi, sashimi istemiyorsanız, teriyaki veya yakitori (haşlanmış et, deniz rnl soslu) veya şehriyeli çorba (udon).

Vejetaryen lokantalarına ve doğal yiyecek oryantal yiyecek olan lokantalara tepeden bakmayın. Sebzenin yanında verilen ekmek taze ve tam undan yapılmış ve bütün yemekler doğal katkılı. Trans yağ asitlerinden, MSG, BHT, BHT veya kalsiyum-2 sterolasetilttan endişe etmenize gerek yok. Emin olmak için hangi yağı kullandıklarını sorun çünkü bazıları halen kanola veya zeytinyağından çok w-6 kullanıyor.

Uygun Gıda

Birçok kişi çok dolu yaşar ve yemeğe zor zaman bulur—çok az pişirir. Onlar için convience-uygun gıda yaşam şeklidir. Ne yazık ki, "hazır gıda" ürünlerinin çoğunun yapımında hidrojenlendirilmiş yağ kullanır. Yiyeceği uzun süre bozulmadan saklamanın bu bir yoludur. Bildiğiniz gibi ne zaman "kısmen hidrojenlendirilmiş yağ" sözünü görürseniz, gıda trans yağ asidi içeriyor demektir.

Daha önce bahsettiğim gibi, kötü yağdan kaçınmak için hazır gıdanın önünden gitmek zorunda değilsiniz, ancak doğal yiyecek satan dükkânlardan alış-verişinizi yapabilirsiniz. Orada düzinelerce bayatlamamış kanola yağından yapılmış waffle, kek karışımı, pankek karışımı, muffin karışımı, pop-tart, tahıl, kraker, bisküvi, kek, ekmek, chips, pretzel ve tortilla chipsi dahil olmak üzere bulabilirsiniz.

Bakkallardaki yağsız veya az yağlı fırınlanmış yiyecekler nedir? İyi haber onların doymuş yağ, trans yağ asitleri veya çok miktarda w-6 yağ asitleri içermedikleridir. Kötü haber, w-3 yağ asitleri veya tekli doymuş yağ asitleri olmadığıdır. Perde arkası, şeker miktarlarının yüksek oluşu (veya yapay tatlandırıcılarının), yağ eksikliğinden ileri gelen tat-lezzet kaybını kapamak deneniyor.

Donmuş sebze almak hazırlama zamanını azaltıyor. Yıllar önce, sadece mısır, bezelye ve succotash [*ÇN: fasulye-mısır karışımı*] bulunuyordu. Şimdi sıradan bir satış yerinde bile düzinelerce sebze var. Bazıları oldukça iyi. Sevdiğinizi bulana kadar deneyin.

Donmuş bölümdeyken soya burgerlerine bakın. Onların pazarda oldukça lezzetli çok çeşitlileri var. Evinizdeki dondurucuda paketiyle saklarsanız iyi bir ara öğün, öğle veya akşam yemeği olur. Ülkenin bazı yerlerinde donmuş somon ezmesi bulabilirsiniz. Etiketine kullanım süresi geçip geçmediğine bakın.

Ekmek makineleri meşgul insanlar için bir lütuftur. Ha-

murı yoğurmaya ve kabartmaya, ekmeyi fırına koymaya kırıntıları veya ekmek kabını temizlemeye gerek yok. Siz uyurken otomatik ekmek olabiliyor. Ekmek makinesi sahibi olarak çok meşgul kişiler bile haftada birkaç kez tam undan ekmek yapabilir. (Ballı keten ekmeği tarifine bakınız.)

Taze meyve hazır ayaküstü yiyecektir. Bir muz, elma, şeftali veya bir avuç üzüm alıp yolunuza gidersiniz.

Akşam yemeklerinde balık yiyorsanız 10 dakikada hazırlayabilirsiniz. Az miktardaki zeytinyağında soteleyip, limonlayın. Önceden yıkanmış mesclun paketini yırtarak açın ve zeytinyağı, sirke, tuz ve biberi üstüne dökün. Bir ekmek ve kanola tereyağı alın. Akşam yemeği hazır. Tatlı? Taze meyve niye olmasın.

Akıntıya Bırakılmış Alışveriş

Bu bölümün sonunda elli çabuk alışveriş detayı ve kolay tarifeler bulacaksınız. (Tarifeler alfabetik sırayladır.) **[ÇN: Kitaptaki sıra takip edilmiştir.]** Bu listeyi yanınızda dükkâna alın ve eve ne ihtiyacınız varsa almış olarak ve muhteşem yemek için hazırlıklı dönün.

Her tarifiñ malzemesi iki sütun halinde listeleniyor. "Özel malzeme" sütunundakiler belki elinizin altında değildir. Göreceğiniz gibi bazı malzemeleri zeytinyağı, taze sarmısak, ketentohumu, keten yiyeceği, ceviz, kanola yağlı mayonez ve kanola yağı her dükkanda bulunmaz. Sıkça kullanılan malzemeleri alıp depolayın.

AlışVeriş Listesi

ELMALI TURTA

SÜRE:15 dakika hazırlama, 35-40 dakika pişirme

MİKTARI:6 porsiyon

Özel malzemeler

2-4 elma

1/2 kap ceviz içi

Kiler için

1-2 yumurta

şeker

pasta unu

tuz

tarçın

ARUGULALI ve CEVİZLİ ELMA SALATASI

SÜRE: 20 dakika

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

5 YK ceviz yağı

3 YK balsamik sirke

2 elma

1 demet arugula

1/2 kap dövülmüş ceviz

60 g keçi veya diğer peynir

Kiler için

zeytinyağı

tuz

biber

MUZLU EKMEK

SÜRE: 20 dakika hazırlama, 45 dakika fırında pişirme

MİKTARI: 1 somun, 10 dilim

Özel malzemeler

1/2 kap az yağlı ekşi krema
veya sade yoğurt
1 kap ezilmiş muz
1/2 kap dövülmüş ceviz

Kiler için

kanola yağı
2-3 yumurta
vanilya
un
şeker
kabartma tozu
yemek sodası
tuz
ketentohumu
yiyeceği

FASULYE ÇORBASI

SÜRE: 20 dakika hazırlama, 3 saat veya daha uzun pişirme

MİKTARI: 10 kap

Özel malzemeler

500g karışık fasulye
6-8 kap sığır eti veya sebze suyu
2 havuç
1 büyük konserve tam domates
1/4 çk acı kırmızıbiber
1 soğan
2 diş sarmısak
1/2 defneyaprağı

Kiler için

zeytinyağı
tuz
biber
kekik

PANCAR ve MAVİ PEYNİR SALATASI

SÜRE:10 dakika

MİKTARI: 2 porsiyon

Özel malzemeler

- 1 kap konserve veya taze pişmiş dilimlenmiş pancar
- 30 g mavi peynir
- 2 YK dövülmüş ceviz
- tabağın altı için arugula veya marul 1 baş

PANCAR ve LAHANA ÇORBASI

SÜRE:15 dakika hazırlaması, 30-45 dakika pişirmesi

MİKTARI: 8 kap

Özel malzemeler

- 1/2 kırmızı soğan
- 1 küçükbaş lahana
- 1 YK taze dereotu veya 1 çk kuru
- 1 YK Worcestershire sos
- 3 konserve kutusu sığır eti suyu
- 1/2 çk kuru hardal
- bezenti için az yağlı sade yoğurt

Kiler için

- kanola veya zeytinyağı
- biber

SİYAH FASULYE SALSASI

SÜRE: 20 dakika

MİKTARI: 3 kap

Özel malzemeler

- 2 taze domates
- 1/4-1/2 kap Çin maydanozu
veya maydanoz
- 1/2 kap soğan
- 1-2 acı biber
- 2 misket limon
- 1 500 gr siyah konserve fasulye

Kiler için

tuz

SİYAH FASULYE veya SIĞIR ETİ QUESADILLAS

SÜRE: 20 dakika

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

- Havuç
- 1/2 kap doğranmış lahana
- 2 kap ıspanak yaprağı
- 3 YK taze Çin maydanozu veya maydanoz
- 1/2 çk acı biber
- 4 tortillas (tam buğday unlu veya beyaz)
- 4 YK peynir (beyaz, mozzarella veya parmesan)
- 1 soğan
- 1 500 gr siyah konserve fasulye
- 1/2 çk kimyon
- 250 g yağsız sığır eti

Kiler için

kanola veya
zeytinyağı
tuz

CEVİZ YAĞLI VE LİMONLU BRÜKSEL LAHANASI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

MİKTARI: 2 porsiyon

Özel malzemeler

2 kap Brüksellahanası
taze veya donmuş
1 YK ceviz yağı
1 YK limon
2 YK dövülmüş ceviz

Kiler için

tuz
biber

AYRANLI FLAXJACKS

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
10 dakika pişirme

MİKTARI: 7 tane 12.5 cm'lik pankek

Özel malzemeler

1 1/2 kap ayran

Kiler için

1 yumurta
şeker
un
kanola yağı
keten yiyeceği
kabartma sodası
tuz

AYRANLI SALATA SOSU

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika

MİKTARI: 3/4 kap

Özel malzemeler

1/2 kap kanola veya
zeytinyağlı mayonez
1/4 kap ayran
dereotu
sarmısak

Kiler için

tuz
biber

KANOLA TEREYAĞI veya ZEYTİNEREYAĞI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika

MİKTARI: 1 kap

Özel malzemeler

1/2 kap tereyağını (1 küp)

Kiler için

kanola yağı
veya zeytinyağı

KANOLA GRANOLA

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,

30 dakika pişirme

MİKTARI: 7 kap

Özel malzemeler

6 kap yulaf unu, çabuk pişen
veya sıradan
2-4 YK bal veya esmer şeker
1 1/2 kap kuru elma
1 kap kuru üzüm veya kuru
üzümsü meyve veya papaya

Kiler için

kanola yağı
ketentohumu

KANOLA YAĞLI MAYONEZ
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika
MİKTARI: 1 3/4 kap

Özel malzemeler

1 1/2 tk kuru hardal
1/2 tk acı kırmızıbiber
4 YK limon suyu
şeker

Kiler için

Yumurta
Tuz
kanola yağı

HAVUÇLU KEK
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15-20 dakika
MİKTARI: 8 porsiyon

Özel malzemeler

1 1/2 kap rendelenmiş havuç
1 çk portakal kabuğu
1/2 kap kuru üzüm

Kiler için

kanola yağı
2-4 yumurta
un
tarçın
yemek sodası
şeker
tuz
keten yiyeceği

KURUYEMİŞLİ ve KURUÜZÜMLÜ PAZI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10-15 dakika

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

360 g kırmızı veya yeşil

İsviçre pazısı

1/2 kap ceviz, iri dövülmüş

1/4 kap kuru üzüm veya

kuş üzümü

1-2 diş sarmısak, ezilmiş

Yarım limon suyu

Kiler için

zeytinyağı

biber

tuz

HAFİF ATEŞTE TAVUK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,

30-45 dakika pişirme

MİKTARI: 6 porsiyon

Özel malzemeler

750g kemiksiz tavuk budu

2 kap balsamik ve diğer

kırmızı üzüm sirkesi

1/2 kap kuru beyaz şarap veya vermut

3 diş sarmısak, ezilmiş

1 YK domates salçası (sosu değil)

3 YK kıyılmış çeşniler, tarhun,

reyhan, maydanoz gibi

Kiler için

kanola yağı

veya zeytinyağı

ZEYTİNYAĞLI SİRKE SOSLU TAVUK SALATA

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika,

artı tavuğu pişirme zamanı

MİKTARI: 2 porsiyon

Özel malzemeler

180g rosto derisiz tavukgöğsü (veya soğuk mezelik et)

2 kap karışık salata yeşilliği

1 havuç

1 domates

1/2 yeşil veya kırmızıbiber doğranmış

NARENCİYELİ ZEYTİNYAĞLI SİRKE

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

5 YK portakal suyu

2 YK sirke

1 çk hazır dijon hardal

1 çk kuru veya 1YK taze tarhun

1/2 paprika

1 diş sarmısak

Kiler için

zeytinyağı

biber

tuz

MISIR EKMEĞİ HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

hazırlama, 20 dakika pişirme

MİKTARI: 8 Porsiyon

Özel malzemeler

mısır yiyeceği

Kiler için

1-2 yumurta

kanola yağı

yağsız süt

un

kabartma tozu

şeker

tuz

keten yiyeceği

LOR PEYNİRLİ LALANGI-PANKEK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

MİKTARI: 7-8 orta boy pankek

Özel malzemeler

2/3 kap lor peyniri

1/2 kap mısır yiyeceği

1/2 çk portakal veya

limon kabuğu rendesi

Kiler için

2-3 yumurta

un

şeker

kabartma tozu

yağsız süt

keten yiyeceği

KETEN KEPEKLİ MUFFİN

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
20 dakika pişirme
MİKTARI: 10 adet

Özel malzemeler

buğday kepeği
molas
rendelenmiş portakal kabuğu
2/3 kap kuru üzüm
veya meyve kurusu
beyaz un

Kiler için

kanola yağı
şeker
kabartma tozu
1 yumurta
tuz
az yağlı süt
keten yiyeceği

KETEN YİYECEĞİ

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika
MİKTARI: 1 $\frac{3}{4}$ kap

Özel malzemeler

1 kap ketentohumu

TAZE EKŞİ LAHANA SALATASI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,

12 saat ve daha uzun süre terbiye

MİKTARI: 7 kap

Özel malzemeler

1/2 kırmızı veya yeşil lahana

1 soğan

1 çk hazır hardal

1/2 tk kuru dereotu veya

2 YK taze dereotu

1/2 kap sirke

Kiler için

şeker

kanola yağı

tuz

MEYVE KOMPOSTOSU

HAZIRLAMA SÜRESİ: 40 dakika hazırlama,

1 saat suda ıslatma

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

1 kap kuru erik

1 kap kuru kayısı

2 kap taze veya

donmuş üzüksü meyve

1 tk limon suyu

2 YK brendi veya başka bir likör

Kiler için

şeker

IZGARA SEBZELİ SANDVIÇ
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika
MİKTARI: 1 sandviç

Özel malzemeler

2 dilim tam buğday unlu ekmek
1/4 kırmızı veya sarı soğan
1/2 kırmızıbiber
3-4 dilim taze domates
30 g peynir, mozzarella, İsviçre vb.

Kiler için

zeytinyağı
tuz
biber

HOISON SOSLU TAVUK veya TOFU
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,
30-40 dakika pişirme
MİKTARI: 3 porsiyon

Özel malzemeler

350g kemiksiz tavuk
budu veya göğsü
veya 300g tofu (%1 yağlı)
1 YK limon suyu
1/4 kap Hoison sosu
1/2 kap tavuk suyu
1/4 kap yeşil soğan
1 çk ezilmiş taze zencefil
1/4 çk çok acı biber
1 diş sarmsak

Kiler için

kanola yağı

BALLI KETEN EKMEĞİ

HAZIRLAMA SÜRESİ: Ekmek makinesiyle

5 dakika hazırlaması,

MİKTARI:1 büyük somun, 14 dilim

Özel malzemeler

3 kap tam buğday
unu veya başka bir un
1 YK artı 1 tk maya
3 YK bal veya şeker

Kiler için

kanola yağı
beyaz un
keten yiyeceği
tuz

SICAK ve EKŞİ ÇORBA

HAZIRLAMA SÜRESİ: 40 dakika

MİKTARI: 8 kap

Özel malzemeler

3 konserve kutusu et suyu (veya 6 kap evde yapılma)
10 adet taze veya kuru mantar
1/2 kap bambu shoots
1/2 kap konserve kestane, doğrunmuş suyu ile beraber
1 çk taze ezilmiş zencefil
120 g katı tofu
1 YK soya sosu
2 YK pirinç şarabı sirkesi
60 g tel şehriyle karıştırılmış fasulye (noodle)
250 g doğranmış ıspanak veya benzeri hardallı yeşillik
1/2 tk kırmızıbiberli yağ (lezzet için)
1 tk susam yağı

HUMUS

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

MİKTARI: 1 1/2 kap

Özel malzemeler

1 büyük konserve (450g) garbonzo
fasulyesi (nohut veya ceci fasulyesi)
1-3 diş sarmısak
2 YK limon
1/2 kap az yağlı yoğurt
1/8 çk çok acı biber
1YK tahini (ezilmiş susam)

Kiler için

zeytinyağı
tuz

JO'NUN BROWNİSİ (KAKAOLU veya ÇİKOLATALI KEK)

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,
25 dakika pişirme

MİKTARI: 12 parça

Özel malzemeler

60 g acı çikolata, pişirmeye uygun
tereyağı
1/2 kap kıyılmış ceviz içi

Kiler için

kanola yağı
beyaz un
beyaz şeker
tuz
vanilya
2 yumurta

LİMONLU KALE

HAZIRLAMA SÜRESİ:15 dakika

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

250 g kale

1/2 limon

1 diş sarmısak

Kiler için

zeytinyağı

BİBERLİ ve ELMA KÖRİLİ KUZU ETİ

HAZIRLAMA SÜRESİ:15 dakika hazırlama,

2-3 saat pişirme

MİKTARI: 4 1/2-5 kap

Özel malzemeler

1 soğan

750 g kemiksiz, yağsız kuzu eti

1 yeşil biber

1 kırmızı biber

2 tane tart elması (veya elma kurusu)

2 diş sarmısak

1-3 YK köri tozu

1 konserve kutusu

(350ml) tavuk suyu

Kiler için

kanola

veya zeytinyağı

biber

tuz

LİMONLU ELMALI TART

HAZIRLAMA SÜRESİ:10-15 dakika, 35-40 dakika pişirme
MİKTARI: 8 parça

Özel malzemeler

2 elma
2 YK limon suyu
1 tk limon kabuğu rendesi
kabarmayan

Kiler için

pasta
buğday unu
kanola tereyağı
pudra şekeri
şeker
2 yumurta
kabartma tozu

PORTAKALLI TAVUK ve PİLAV

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama süresi,
40 dakika fırınlaması
MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

500 g kemiksiz,
derisiz tavuk budu
1 soğan
1 konserve (400ml)
tavuk suyu
1 1/2 kap portakal suyu
1-3 tk köri
2 diş sarmısak
3 YK kuru üzüm

Kiler için

kanola
veya zeytinyağı
çubuk tarçın
biber
tuz

PORTAKALLI CEVİZLİ SALATA

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

MİKTARI: 6 porsiyon

Özel malzemeler

6 kap karışık salata yeşilliği
2 portakal,
(veya 1 küçük konserve mandalina)
1/3 kap ceviz
1 kap kereviz
5 tane taze soğan
60 g mavi peynir veya keçi peyniri

PAD THAI (PİRİNÇ MAKARNASI)

HAZIRLAMA SÜRESİ: 40 dakika şehriyeyi
(Çin makarnası) ıslatın, 15 dakika hazırlaması

MİKTARI: 6 kap

Özel malzemeler

250gr padThai (pirinç makarnası)
1 kap karides (kabuksuz) veya tavuk
1/3 kap beyaz şarap sirkesi
1/3 kap balık sosu
(soya sosu da olabilir)
2 diş sarmısak
1/2 tk çok acı biber
2/3 kap yeşil soğan, 1 cm halka doğranmış
1/2 kap Çin maydanozu
150 g (yaklaşık 2 kap) taze fasulye filizi
2 misket limonu suyu
3 YK kıyılmış yer fıstığı

Kiler için

kanola yağı
1/4 kap ketçap
şeker

DOMUZ veya SIĞIR ETLİ STIR FRY

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

240 g yağsız domuz veya sığır eti
4 kap karışık sebze
(taze veya donmuş)

Kiler için

kanola yağı
tuz
biber

PROVENÇAL KASAROL-TENCERE YEMEĞİ

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 dakika hazırlama,

30 dakika pişirme

MİKTARI: 5 kap

Özel malzemeler

1 soğan
1 diş sarmısak
1 ufak (300-400 g) patlıcan
400 g tüm domates, artı suyu
60 g portabella veya başka bir mantar
1 kırmızı tütsülenmiş etli biber
450 g konserve fasulye (istediğinizden)

Kiler için

kanola yağı veya
zeytinyağı
biber
kuru kekik
reyhan
sirke
tuz

280 g paket bebek Lima fasulyesi

IZGARA SEBZELİ SOMON CILANTRO

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

MİKTARI: 2-4 porsiyon

Özel malzemeler

450g somon fileto

4 büyük mantar

1 küçük patlıcan

1 kırmızıbiber

1/2 kap tavuk suyu

1/4 kap limon suyu (taze)

1/4 kap taze kıyılmış Çin maydanozu

1-3 diş sarmısak

1/2 çk paprika

1tk kimyon

1/4 çok acı biber

Kiler için

Kanola

veya zeytinyağı

biber

tuz

GÜNEYLİ ELMALI KEK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika, 50-60 dakika pişirme

MİKTARI: 12 parça

Özel malzemeler

limon veya portakal kabuğu rendesi

1/2 kap irice dövülmüş ceviz

3-4 elma

Kiler için

kanola tereyağı

beyaz şeker

2 yumurta

un

muskat

yemek sodası

tuz

tarçın

keten yiyeceği

vanilya

NOHUT YARMASI ÇORBASI

HAZIRLAMA SÜRESİ; 10-15 dakika hazırlama,

2 saat veya daha uzun süre pişirme

MİKTARI: 5 1/2 kap

Özel malzemeler

- 2 kap nohut yarması
- 2 havuç
- kekik
- 1 orta boy soğan
- 1 YK Worcestershire sosu
- 1-2 diş sarmısak
- 1 lt tavuk suyu
- 2/3 kap konsantre süt
- 1 kap tütsülenmiş somon

Kiler için

- kanola
- veya zeytinyağı
- tuz
- biber

THAI STR FRY

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

MİKTARI: 5 kap

Özel malzemeler

- 500g karides (kabuksuz)
- veya mürekkep balığı
- 1-3 diş sarmısak
- 1 tk ezilmiş zencefil
- 1 kırmızı biber
- 1 yeşil biber
- 1 büyük soğan
- çok acı biber

Kiler için

- tuz
- kanola yağı
- şeker

ŞARAPLI ve ÇEŞNİLİ ALABALIK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika

MİKTARI: 2 fileto alabalık

Özel malzemeler

2 alabalık filetosu

4 YK kuru beyaz şarap veya vermut

1/4 kap taze çeşni (maydanoz, tarhun,

Fesleğen, dereotu,

kekik, yeşil soğan)

1 diş sarmısak

Kiler için

kanola

veya zeytinyağı

biber

tuz

BEYAZ ŞARAP SOSLU ALABALIK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 30 dakika

MİKTARI: 2 porsiyon

Özel malzemeler

2 alabalık

1 1/3 kap arpacık soğanı

Veya soğan kıyılmış

2/3 kap havuç, kıyılmış

2/3 kap doğranmış mantar

1 kap vermut veya beyaz şarap

1 YK taze kekik (1/2 çk kuru)

3 YK taze maydanoz

Kiler için

zeytinyağı

veya kanola yağı

DEREOTLU TERBİYELİ TON BALIĞI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika hazırlama,

6 saat terbiye

MİKTARI: 4 tane 180 g porsiyon

Özel malzemeler

750 g taze ton balığı
3 Yk kıyılmış dereotu
1 Yk kıyılmış maydanoz
1 limonsuyu

Kiler için

zeytinyağı
şeker
tuz
biber

TON BALIKLI MAKARNA SALATASI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 30 dakika

MİKTARI: 4 1/2 kap

Özel malzemeler

2 kap renkli kabuklu deniz
hayvanı (midye) makarna
1 konserve ton balığı veya taze pişirilmiş
1 kırmızıbiber
3 YK kanola yağı mayonezi
1 YK limon suyu
1/2 kap taze yeşil soğan

GÜNEŞTE KURUTULMUŞ DOMATESLİ TON BALIĞI

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 dakika hazırlaması,

1 saat terbiyesi

MİKTARI: 4 porsiyon

Özel malzemeler

750g taze ton balığı

(konserve olmayacak)

1 misket limon suyu

3 diş sarımsak

1 çk hazır hardal

dövülmüş

1/2 kap tavuk suyu

2 YK kebere

1/2 kap güneşte kurutulmuş domates

1/2 kap taze İtalyan maydanozu, ıspanak

Veya Çin maydanozu

Kiler için

zeytinyağı

biber

tuz

CEVİZYAĞLI SOS

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 dakika

MİKTARI: 1/2 kap

Özel malzemeler

1/3 kap ceviz yağı

2 YK pirinç şarabı veya başka bir sirke

1/2 çk kuru tarhun veya 1 YK taze

1/2 çk hazır hardal

Kiler için

tuz

biber

CEVİZLİ PESTO

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika

MİKTARI: 4-6 porsiyon, iştaha bağlı

Özel malzemeler

- 2 kap fesleğen veya reyhan yaprağı
- 1/2 kap ince dövülmüş ceviz
- 2 baş sarmısak
- 1/2 kap permesan peyniri rendelenmiş
- 2 YK yumuşak tereyağı

Kiler için

- zeytinyağı
- tuz

YOĞURTLU TAVUK

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 dakika hazırlama,

1 saat fırında pişirme

MİKTARI: 7 but

Özel malzemeler

- 1 Kg derisiz tavuk budu (kemikli)
- 2 YK limon veya misket limonu suyu
- 1 Kap az yağlı sade yoğurt
- 3 YK kanola yağlı mayonez
- 1 YK hardal
- 1 YK Worcestershire sosu
- 1/4 çk çok acı biber
- 1/4 kap doğranmış yeşil soğan
- (1/4 kap rendelenmiş pemesan peyniri)

Kiler için

- zeytinyağı
- veya kanola yağı
- kekik

EKLER

GÜN

KİLO

GÜNLÜK
HEDEF

ÖĞÜN	YİYECEK	KALORİ	DURUM
	TOPLAM KALORİ	YORUMLAR	
EGZERSİZ TİPİ	MİKTAR	YORUMLAR	

GÜN

KİLO

GÜNLÜK
HEDEF

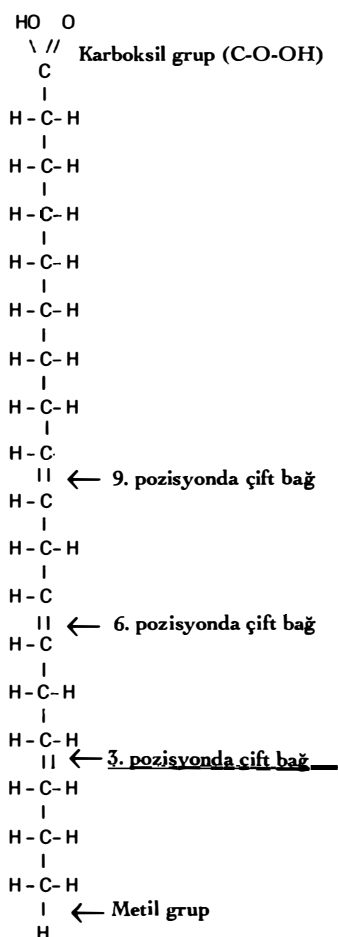
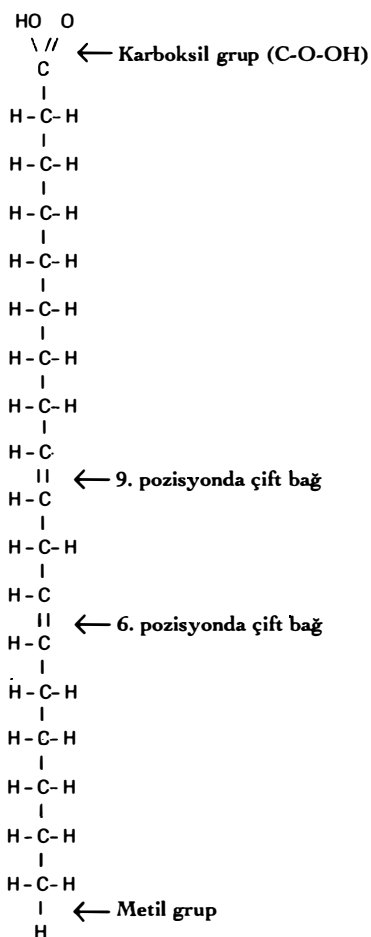
ÖĞÜN	YİYECEK	KALORİ	DURUM
	TOPLAM KALORİ	YORUMLAR	
EGZERSİZ TİPİ	MİKTAR	YORUMLAR	

GÜN

KİLO

GÜNLÜK
HEDEF

ÖĞÜN	YİYECEK	KALORİ	DURUM
	TOPLAM KALORİ	YORUMLAR	
EGZERSİZ TİPİ	MİKTAR	YORUMLAR	



Gördüğünüz gibi linoelik ve L,linoleik asit arasındaki tek fark L-linoleik asitin 3. pozisyonundaki çift bağıdır, bu w-3 yağ asidi oluşunu sağlar. Metil grubundan itibaren altıncı karbon asidi oluşunu sağlar. metil grubundan itibaren altıncı karbon atomundaki çift bağı Linoleik asit w-6 olarak adlandırılır.

100 GRAMDAKİ GRAM YAĞ ASİT MİKTARI

W-6 yağ asidi

W-3 yağ asidi

Yiyecek türü	L-Linolenik asit		EPA	DHA
BALIK				
Ançüez	0.2	-	0.5	0.9
Levrek, tatlı su	0.4	iz	0.1	0.2
Levrek, çizgili	-	iz	0.2	0.6
Mavi balık	0.4	-	0.4	0.8
Morina benzeri	0.1	-	0.1	0.1
Capelin	0.3	0.1	0.6	0.5
Sazan	0.8	0.3	0.2	0.1
Pisi, kahverengi	0.3	0.1	0.2	0.2
Kocabaş				
Pisi,Manş	0.7	iz	0.1	0.2
Göl ringası	0.1	0.1	0.1	0.3
Morina, Atlantik	iz	iz	0.1	0.2
Morina, Pasifik	iz	iz	0.1	0.1
Kurbağa,Atlantik	0.3	iz	0.1	0.1
Köpek balığı, spiny	0.7	0.1	0.7	0.2
Yunus	0.1	iz	iz	0.1
Davul, siyah	0.3	iz	0.1	0.1
Davul, tatlı su	0.6	0.1	0.2	0.3
Yılan, Avrupa	0.5	0.7	0.1	0.1
Dere pisisi	0.1	iz	0.1	0.1
Dere pisisi, sarıkuyruk	0.1	iz	0.1	0.1
Hani, köpek	0.1	iz	iz	0.3
Hani,kırmızı	iz	-	iz	0.2
Mezgit	-	iz	0.1	0.1
Merlos, Atlantik	0.1	iz	iz	iz
Merlos, Pasifik	0.2	iz	0.2	0.2
Merlos, kırmızı	0.1	-	0.1	0.1

Not:100 g yaklaşık 1/2 kap w-3 yağ asitleri için en iyi kaynaktan elde edilmiştir. *Health Effects of Polyunsaturated Fatty Acids in Seafoods*, editör; Artemis P. Simopoulos, Robert R. Kifer,Roy E. Martin, Yayınevi Academic Press, 1986.

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
Merlos ,gümüş	0.3	0.1	0.2	0.3
Merlos, sıradan	-	-	0.1	0.4
Kalkan, Gröndland	0.5	iz	0.5	0.4
Kalkan, Pasifik	0.2	0.1	0.1	0.3
Ringa, Atlantik	0.4	0.1	0.7	0.9
Ringa,Pasifik	0.6	0.1	1.0	0.7
Ringa, yuvarlak	0.2	0.1	0.4	0.8
Uskumru, Atlantik	1.1	0.1	0.9	1.6
Uskumru, kefal	0.8	0.3	0.9	1.0
Uskumru, at	0.3	iz	0.3	0.3
Uskumru, Japon atı	0.4	0.1	0.5	1.3
Uskumru, kral	1.0	-	1.0	1.2
Tekir, çizgili	0.5	0.1	0.3	0.2
Tekir, sıradan	0.4	iz	0.5	0.6
Su levreği	0.3	iz	0.1	0.1
Levrek, beyaz	0.3	0.1	0.2	0.1
Levrek, sarı	0.1	iz	0.1	0.2
Turna, kuzey	0.1	iz	iz	0.1
Turna, akçıl gözlü	0.1	iz	0.1	0.2
Yaldızlı pisi, Avrupa	0.2	iz	0.1	0.1
Morina	-	-	0.1	0.4
Pompano,Florida	0.5	-	0.2	0.4
Sıçan balığı	-	iz	iz	0.1
Kayabalığı, kahverengi	0.3	iz	0.3	0.4
Kaya balığı, Kanarya	0.1	iz	0.2	0.3
Kayabalığı, sıradan	0.1	iz	0.2	0.3
Samur balığı	0.5	0.1	0.7	0.7
Somon, Atlantik	0.7	0.2	0.3	0.9
Somon, Atlantik-çiftlik	?	0.1	0.6	1.2
Somon,düz kafa	0.6	0.1	0.8	0.6
Somon, yakını	0.4	0.1	0.4	0.6
Somon, küçük	0.7	0.2	0.3	0.5
Somon, küçük-çiftlik	?	0.1	0.4	0.8
Somon, pembe	0.4	iz	0.4	0.6
Somon, kırmızı yüzgeçli	0.6	0.1	0.5	0.7
Sardalye, konserve-susuz	?	0.5	0.4	0.6
Zargana	0.4	0.1	0.5	0.8
İstavrit,Muroaji	0.5	0.1	0.5	1.5
İstavrit,diğer	0.1	-	iz	iz

Deniz levreği, Japon	0.1	iz	0.1	0.3
Deniz alabalık, kum	0.1	iz	0.1	0.2
Deniz alabalık, benekli	0.2	iz	0.1	0.1
Köpekbalığı, sıradan	0.3	-	iz	0.5
Koyun dişli balık	0.3	iz	0.1	0.1
Pond kokulu	-	-	0.1	0.2
Gökkuşağı kokulu	0.1	0.1	0.3	0.4
Tatlı kokulu	0.4	0.3	0.2	0.1
Levrek tipi, kırmızı	0.2	iz	iz	0.2
Dil, Avrupa	0.1	iz	iz	0.1
Çaça	0.2	-	0.5	0.8
Mersin, Atlantik	0.6	iz	1.0	0.5
Mersin, sıradan	0.1	0.1	0.2	0.1
Güneş balığı, kabak çekirdeği	0.1	iz	iz	0.1
Kılıç	-	-	0.1	0.1
Alabalık, kuzey kutbu	0.3	iz	0.1	0.5
Alabalık, dere	0.3	0.2	0.2	0.2
Alabalık, göl	1.4	0.4	0.5	1.1
Alabalık, gökkuşağı	0.6	0.1	0.1	0.4
Ton, konservelik	0.3	0.2	0.3	1.0
Ton, bluefin	0.4	-	0.4	1.2
Ton, skipjack	0.2	-	0.1	0.3
Ton, sıradan	-	-	0.1	0.4
Beyaz balık, göl	0.7	0.2	0.3	1.0
Mezit-merlanos, Avrupa	-	iz	iz	0.1
Ayıbalığı, Atlantik	0.2	iz	0.3	0.3

KABUKLULAR

Yengeç, Alaska kral	-	iz	0.2	0.1
Yengeç, mavi	0.1	iz	0.2	0.2
Yengeç, koyu renkli	-	-	0.2	0.1
Yengeç, kraliçe	0.1	iz	0.2	0.1
Kerevit, sıradan	0.2	iz	0.1	iz
Istakoz, Avrupa	-	-	0.1	0.1
Istakoz, kuzey	-	-	0.1	0.1
Karides, Atlantik-kahverengi	0.2	iz	0.2	0.1
Karides, Atlantik-beyaz	0.2	iz	0.2	0.2
Karides, Japon-kuruma	0.5	iz	0.3	0.2

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
Karides,kuzey	0.1	iz	0.3	0.2
Karides,diğer	0.1	iz	0.1	0.1
Karides, sıradan	0.1	iz	0.2	0.1
Dikenli ıstakoz, Karayip	0.3	iz	0.2	0.1
Dikenli ıstakoz, güney kayalık	-	iz	0.2	0.1

YUMUŞAKÇALAR

Kabuklu d.Hay.				
Y.Zelanda	0.2	iz	iz	-
Kabuklu d.Hay.				
G.Afrika	0.2	iz	iz	iz
Tarak, sert kabuklu	0.1	iz	iz	iz
Tarak, tavuk	0.1	-	iz	iz
Tarak, küçükboyunlu	0.1	iz	iz	iz
Tarak, Japon-sert kabuklu	-	-	0.1	0.1
Tarak, yumuşak kabuklu	0.2	iz	0.2	0.2
Tarak, dalgalı	-	iz	0.1	0.1
Salyangoz, sıradan	0.1	iz	0.6	0.4
Mürekkep,sıradan	0.1	iz	iz	iz
Midye, mavi	0.1	iz	0.2	0.3
Midye, Akdeniz	0.1	-	0.1	0.1
Ahtapot, yaygın	0.1	-	0.1	0.1
İstiridyeye, doğu	0.3	iz	0.2	0.2
İstiridyeye, Avrupa	0.1	0.1	0.3	0.2
İstiridyeye, Pasifik	0.3	iz	0.4	0.2
Minare, (salyangoz), yaygın	0.4	0.2	0.5	iz
Tarak, Atlantik-derin su	0.1	iz	0.1	0.1
Tarak, bez	-	iz	0.1	0.1
Tarak, sıradan	0.1	iz	0.1	0.1
Kalamar, Atlantik	0.1	iz	0.1	0.3
Kalamar, kısa kollu	0.1	iz	0.2	0.4
Kalamar, sıradan	0.1	iz	0.1	0.2

BALIK YAĞLARI

Morina karaciğer	6.6	0.7	9.0	9.5
Ringa	4.1	0.6	7.1	4.3

Ringa türünden	7.8	1.1	12.7	7.9
MaxEPA konsantre	11.7	0	17.8	11.6
Şomon	9.0	1.0	8.8	11.1

SIĞIR

But, kürek, rostoluk,				
yağsız ve yağlı, çiğ	0.6	0.3	-	-
Herhangi bir yerden, çiğ	0.8	0.2	-	-
Büyük parça kesilmiş				
Yağsız ve yağlı çiğ	0.5	0.2	-	-
Perakende satılan, çiğ	1.6	1.0	-	-
Kemikli biftek, yağsız çiğ	0.3	iz	-	-
Kemikli biftek, yağsız ve				
Yağlı, çiğ	0.7	0.3	-	-

TAHİL TANESİ

Arpa, kepek	2.4	0.3	-	-
Mısır, embriyo	17.7	0.3	-	-
Yulaf, embriyo	11.0	1.4	-	-
Pirinç, kabuk	6.4	0.2	-	-
Buğday, kepek	2.2	0.2	-	-
Buğday, embriyo	5.9	0.7	-	-
Buğday, sert, kırmızı, kışlık	1.1	0.1	-	-

SÜT ÜRÜNLERİ ve YUMURTA

Peynir, cedar	0.5	0.4	-	-
Peynir, Rokford	0.6	0.7	-	-
Kaymak, çok dövülmüş	0.9	0.5	-	-
Süt, tam	-	0.1	-	-
Yumurta, tavuk, çiğ	4.2	0.1		

SIVI ve KATI YAĞLAR

Sığır yağı	?	0.6	-	-
Tereyağı	1.8	1.2	-	-
Sıvı tereyağı	2.2	1.5	-	-
Kanola yağı				
(kolza tohumu)	22.2	11.1	-	-
Tavuk yağı	19.9	1.0	-	-

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
Ördek yağı	11.9	1.0	-	
Ketentohumu (linseed)	12.7	53.5	-	
İçyağı	10.2	1.0	-	
Margarin, sert, soyadan	19.4	1.5	-	
Margarin, sert, soyadan				
hidrojenlendirilmiş	24.3	1.9	-	
Margarin, sert, soyadan				
hidrojen. palm yağı	25.9	2.3	-	
Margarin, sert, soyadan				
hidrojen palm hidrojen.	26.8	3.0	-	
Margarin, sıvı, soyadan				
Hidrojen soya, pamuk	33.4	2.4	-	
Margarin, yumuşak, soya.				
hidrojen. pamuk	27.5	1.6		
Margarin, yumuşak, soya.				
hidrojen. palm	32.7	1.9	-	
Margarin, yumuşak,soya.				
hidrojen. pamuk. hidrojen	27.3	2.8	-	
Hardal yağı	NA	1.8	-	
Koyun kuyruk	5.5	2.3	-	
Pirinç kepeği yağı	33.4	1.6	-	
Aspur	77	<1	-	
Salata sosu, tic.				
mavi peynirli	24.1	3.7	-	
Salata sosu, tic. İtalyan	24.7	3.3	-	
Salata sosu, tic. mayonez				
soyalı w/o kolesterol	23.0	4.6		
Salata sosu tic. mayonez,				
aspur ve soya	52.0	3.0	-	

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
Salata sosu tic. mayonez,				
Soya	37.1	4.2	-	-
Salata sosu tic.mayonez	16.0	2.0	-	-
Salata sosu ticari				
Binadalar	17.3	2.5	-	-
Salata sosu ev yapımı				
Fransız	31.8	1.9	-	-
Salata sosu ev yapımı				
Sirke ve soya yağlı	22.7	1.4	-	-
Shortening, ev yapımı				
İç ve bitkisel yağ	9.8	1.1		-
Shortening, ev yapımı				
Soya.hid.pamuk.hid.	24.5	1.6	-	-
Shortening, özel ekmek				
İçin soya.hid.pamuk.	36.6	4.0	-	-
Shortening, özel, kek				
Karışımı için, soya. hid.	13.0	1.1	-	-
Shortening, özel, ağır iş.				
Kızartma, soya.hid.	31.1	2.4	-	-
Soya lesitini	40.0	5.1	-	-
Soya yağı	51.1	6.8	-	-
Soya. hidrojenlendirilmiş				
Ve pamuk yağı	34.8	2.8	-	-
Sürmek için margarin				
% 60 yağ, soya.				
hid.palm.hid.	16.5	1.6	-	-
Sürmek için margarin				
% 60 yağ, palm.				
hid.palm.hid.	18.8	1.6	-	-
Domates çekirdeği yağı	50.8	2.3	-	-

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
Ceviz yağı	52.9	10.4	-	-
Buğday embriyo yağı	54.8	6.9	-	-

MEYVE

Avokado, Kaliforniya, çiğ	1.9	0.1	-	-
Raspberries-üzümsü meyve	0.2	0.1	-	-
Çilek	0.1	0.1	-	-

KUZU ve DANA

Kuzu bacağı, çiğ				
(% 83 yağsız, % 17 yağlı)	0.7	0.3	-	-
Kuzu fileto, çiğ				
(% 72 yağsız, % 28 yağlı)	1.1	0.5	-	-
Dana, bacak butla beraber,				
(% 87 yağsız, %13 yağlı)	0.5	0.1	-	-

KURUBAKLAGİL

Fasulye, yaygın, kuru	0.3	0.6	-	-
Siyah gram	-	0.7	-	-
Nohut, kuru	2.2	0.1	-	-
Börülce, kuru	0.5	0.5	-	-
Yeşil gram	-	0.2	-	-
Mercimek, kuru	0.4	0.16	-	-
Lima fasulyesi, kuru	0.5	0.2	-	-
Bezelye, bahçe, kuru	0.2	0.2	-	-
Kırmızı gram	-	0.1	-	-
Soya fasulyesi, kuru	10.7	1.6	-	-

KURUYEMİŞ ve ÇEKİRDEKLER

Sahil yemişi, kuru	18.4	1.7	-	-
Akceviz, kuru	34.0	8.7	-	-
Chia çekirdeği, kuru	3.4	3.9	-	-
Amerikan cevizi, kuru	20.9	1.0	-	-
Soya fas. çekirdeği				
Kavrulmuş	11.2	1.5	-	-
Ceviz, siyah	34.2	3.3	-	-
Ceviz, İngiliz-İran	32.3	6.8	-	-

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
DOMUZ				
Domuz, pastırması				
tütsülü, çiğ	6.0	0.8	-	-
Domuz, tütsülü, çiğ,				
Kahvaltılık şerit	4.7	0.9	-	-
Domuz, tütsülü, çiğ, tuzlu	8.7	0.7	-	-
Domuz, taze, ham, çiğ	2.0	0.2	-	-
Domuz, taze, gerdan, çiğ	7.5	0.6	-	-
Domuz, taze,				
yaprak yağ, çiğ	6.4	0.9	-	-
Domuz taze,				
ayrılır yağlı, çiğ	7.5	0.7	-	-

KÜMES HAYVANLARI

Tavuk, siyah eti				
w/o deri,çiğ*	1.0	iz	0.01	0.04
Tavuk,beyaz eti				
w/o deri,çiğ*	0.4	iz	iz	0.02
Hindi,siyah et,				
w/o deri, çiğ	1.06	0.04	iz	0.03
Hindi, beyaz et,				
w/o deri, çiğ	0.27	0.01	iz	0.02

SEBZELER

Fasulye, demet, taze	NA	0.03	-	-
Fasulye, Fransız, taze	NA	0.03	-	-
Fasulye, deniz,				
filizi pişmiş	0.2	0.3	-	-
Fasulye, pinto,				
filizi pişmiş	0.2	0.3	-	-
Brokoli, çiğ	0.03	0.1	-	-
Karnabahar, çiğ	-	0.1	-	-
Kale, çiğ	0.1	0.2	-	-
Marul, yağlı gevrek	-	0.03	-	-
Marul, yağlılaş, çiğ	-	0.1	-	-
Marul, kırmızı yaprak	-	0.03	-	-
Nane	-	0.01	-	-
Hardal	-	0.04	-	-
Semizotu	0.09	0.4	-	-
Suyosunu, spirulina, çiğ	1.2	0.8	-	-

Yiyecek türü	w-6	L-Linolenik asit	EPA	DHA
Soya fasulyesi, yeşil, çiğ	0.6	3.2	-	-
Soya fasulyesi, olgun çekri				
Dekli, filizi, pişmiş	0.4	2.1	-	-
İspanak, çiğ	0.1	0.9	-	-

***20.5, 22.5 ve 22.6 yağ asitlerini iz miktarda içerir.**

[ÇN: Squalene: Kitapta bahsedildiği gibi zeytinyağındaki bu sterol yapısındaki fitokimyasal, dışarıdan yiyeceklerle alındığı gibi vücudumuzda da sentez edilmektedir. Bu yapıdan vücudumuzda kolesterol sentez edilmektedir. Kolesterolü düşürmesi ve / veya artırması sadece zeytinyağı tüketimi ile ilişkili olmayıp genetik ve kişisel faktörler de etkindir.]

[ÇN: Suplaman: Destek, İnflamatuar: Yangı, iltihaplı yangı, İmmün sistemi: Bağışıklık sistemi, Antibadi: Antikor, Kronik Obstruktif Pulmonar Hastalık: Kronik solunum yolları tıkanıklığı]

[ÇN: ÖLÇÜLER: Su Bardağı veya Kap SB:240ml, Yemek Kaşığı YK:15ml, Çay Kaşığı çk:2,5ml, Tatlı Kaşığı TK:5ml]

[ÇN: KANOLA YAĞI: Kanola yağı kolza bitkisinden diğer adıyla rape-den elde edilir. Anavatanı Anadolu'dur, günümüzde Dünya'da 220 milyon hektarda tarımı yapılmaktadır. Kolza küspesi iyi bir protein kaynağıdır, ülkemizde büyükbaş ve kümes hayvanları için kullanılmaktadır. Bunun nedeni sağlığa zararlı erüsik asit içeriliğinin % 5'i aşmasıdır. Ticari olarak diğer ülkelerde satılanlarda bu miktar % 0,2'den azdır. Ancak günümüzde bu asidi az içeren türü geliştirilmiş veya işlemlerle bu asit miktarı düşürülmüştür. Kullanım miktarı Kanada ve Japonya'da % 50, Meksika'da % 25 oranındadır. 100 Gramının besin değeri:

Kalori 884kkal, toplam lipit 100, E vitamini 17mg, K vitamini 122mg, doymuş yağ asidi 7g, toplam tekli doymamış 59g, toplam çoklu doymamış 27g., (w-3) L-linolenik asit % 11, (w-6) linoleik asit % 22'dir.(Kaynak: USDA National Nutrient Database for Standart Ref. Release 18,2005].

YAZARLAR HAKKINDA



Tıp doktoru ARTEMİS P. SIMOPOULOS, Washington'daki Genetik, Beslenme ve Sağlık Merkezi başkanıdır. Ulusal Beslenme Enstitüsünün Beslenme Koordinasyon Komitesine dokuz yıl boyunca kesintisiz olarak başkanlık etmiştir ve Beyaz Saray'ın tüketici ofisine beslenme danışmanlığı yapmıştır. Aynı zamanda *The Healing Diet* yazarı ve *World Review of Nutrition and Dietetics* kitabının baş editörüdür.

JO ROBINSON fizyoloji ve sağlık alanındaki dokuz kitabının ortak yazarıdır. Kitapları 1,5 milyondan fazla satmıştır.

TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR

The Healing Diet: How to Reduce Your Risks and live a Longer and Healthier Life If You Have a Family History of Cancer, Heart Disease, Diabetes, Alcoholism, Obesity or Food Allergies, Dr. Artemis P. Simopoulos, Dr. Victor Herbert, Dr. J. D. Ve Beverly Jacobson., Macmillan, 1995. Bu kitap Omega Diyeti kitabı için tamamlayıcı olarak aile geçmişinde ciddi hastalıklar olan kişilere yardımcı olması amacıyla hazırlanmıştır.

Leafy Greens, Bittman, Mark. Macmillan, 1995. Omega 3 üzerine bilginizi arttırmak için yararlanabilirsiniz.

The Mediterranean Diet Cookbook, Jenkins, Nancy. Bantam, 1994. Sağlıklı Akdeniz Diyetine ilişkin olarak çok iyi hazırlanmış bir yapıt.

Mediterranean Grains and Greens: A Book of Savory, Sun-Drenched Recipes, Wolfert, Paula. HarperCollins, 1998.

The Paleolithic Prescription: a Program of Diet & Exercise and a Design for Living, Eaton, S. Boyd, Shostak, Marjorie ve Konner, Melvin. Harper & Row, 1988.

The Woman's Guide to Good Health, Gray, Mary Jane, Haseltine, Florence, Love, Susan, Mayzel, Kathleen, Simopoulos, Artemis P. Consumer Reports Books, 1991.

TIP DOKTORLARI İÇİN TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR

Simopoulos, A. P., R. E. Kifer ve R. R. Martin, ed. *Health Effects of Polyunsaturated Fatty Acids in Seafoods*, Proceedings from the Conference, Haziran 1985. Academic Press, Orlando, FL 1986.

Simopoulos, A. P. Ve V. Herbert, danışmanlar. *The Eat Well, Be Well Cookbook*. Simon & Schuster, New York, 1986.

Simopoulos, A. P. "Terrestrial Sources of omega-3 fatty acids: Purslane." In: *Horticulture and Human Health, Contributions of Fruits and Vegetables*. Quebeaux, B. Ve F. Bliss, ed. Prientice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1988, ss. 93-107.

Simopoulos, A. P. "Opening address: Nutrition and Fitness from the health." *Am J Clin Nutr*, 1989; 49 (suppl): 921-926.

Gali, C. Ve A. P. Simopoulos, ed. *Dietary w-3 and w-6 Fatty Acids: Biological Effects and Nutritional Essentiality*. Plenum Publishing Corporation, New York, 1989.

Simopoulos, A. P. Ve B. Childs, eds. "*Genetic Variation and Nutriceedings of the International Conference on Genetic Variation and Nutrition*, Haziran 22-23, 1989, Washington, D. C. Karger Publishing Pres, Basel, Switzerland, 1990.

Simopoulos, A. P., R. R. Kifer, R. E. L. Martin ve S. N. Barlow, eds. "*Health Effects of w-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Seafood*," A. P. "Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development." *Am J Clin Nutr*, 1991; 54: 438-463.

Simopoulos, A. P. ve N. Salem, Jr. "*Egg yolk as a Source of long chain polyunsaturated fatty acids in infant feeding*." *Am J Clin Nutr*, 1992; 55:411-414.

Simopoulos, A. P. Ve C. Gali, eds. "*Osteoporosis: Nutritional Aspects*." *World Rev Nutr Diet*. Basel, Karger, cilt 75, 1994.

Gallic, A. P. Simopoulos ve E. Tremoli, eds. "*Effects of Fatty Acids and lipids in health and Disease*." *World Rev Nutr Diet*. Basel, Karger, cilt 76, 1994.

Simopoulos, A. P. "Evolutionary Aspects of Diet: Fatty Acids, Insulin Resistance and Obesity." In: Vanltallie T. B. ve A. P. Simopoulos, eds. *Obesity: New directions in assessment and Management*. Charles Press, Philadelphia, 1995, ss. 241-261.

Simopoulos, A. P. "Behavioral and Metabolic Aspects of Breastfeeding: International Trends." *World Rev Nutr Diet*. Basel, Karger, cilt. 78, 1995.

Salem, N. Jr., A. P. Simopoulos, C. Gali, M. Lagarde ve H. Knapp, eds. "Proceedings of the 2nd Congress of ISS-FAL on Fatty Acids and Lipids from Cell Biology to Human Disease." *Lipids*, 1996: 31 (supply): S1-S326.

Simopoulos, A. P. Ed. "Methapobic Consequences of Changing Dietary Patterns." *World Rev Nutr Diet*, cilt 79, 1996.

Simopoulos, A. P. "Trans Fatty Acids." In Spiller, G. A. *Handbook of Lipids in Human Nutrition*, CRC Press, Boca Raton, Florida, 1996.

Simopoulos, A. P., ed. Cilt 1. "Nutrition and Fitness: Evolutionary Aspects. Children's Health, Programs and policies. Proceedings of the Third International Conference on Nutrition and Fitness. *World Rev Nutr Diet*, cilt 82, 1997.

Simopoulos, A. P.1 "W-3 fatty acids in the prevention-management of cardiovascular disease." *Can J Physio Pharmacol*, 1997; 75:234-239.

Simopoulos, A. P. "The Return of w-3 Fatty Acids Into the food Supply. I. Land Animal Food Products and Their Health and Effects." *World Rev Nutr Diet*. Basel, Karger, 1998, cilt 83.

Yehuda, S. ve D. I. Mostofsky, eds. *Essential Fatty Acid Biology: Biochemistry, Physiology and Behavioral Neurobiology*. Human Pres, Totowa, New Jersey, 1997.



YEŞİL ECZANE

Bitkilerle tedavi konusunda dünyanın önde gelen
uzmanlarından yaygın hastalık ve rahatsızlıklar
için şifalı bitki reçeteleri



DR. JAMES A. DUKE



TÜM DÜNYADA MİLYON KOPYA SATAN ULUSLARARASI BESTSELLER

"İlaç etkisi yapan bitkiler hakkında bir bilgi hazinesi"

— Jean Carpel



TÜM DÜNYADA BESTSELLER

EN YÜKSEK ZİHİNSEL
PERFORMANS PROGRAMI

15 GÜNDE
DAHI
BEYİN
NASIL SAHİP OLURSUNUZ?

DR. DANIEL G. AMEN



SALLY BEARE

**UZUN YAŞAMA
DİYETİ**

**DÜNYANIN EN UZUN YAŞAYAN
İNSANLARININ SIRLARI**

