

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>

Sevinç Akdur

SU İÇSEM YARIYOR

Sağlıklı Yaşamın Sırları



Olduğumuzdan daha genç görünebilir miyiz?

Diyetler ne zaman işe yarar ne zaman yaramaz?

Yakınlarımızın diyetimizi bozmasını nasıl engelleyeceğiz?

Su İçsem Yarıyor

Sağlıklı Yaşamın Sırları



Su İçsem Yarıyor

Sağlıklı Yaşamın Sırları



Sevinç Akdur



LİTERATÜR YAYINLARI: 746

Gökuşağı Kitapları: 06

SU İÇSEM YARIYOR
Sağlıklı Yaşamın Sırları
Sevinç Akdur

Genel Yayın Yönetmeni
Kenan Kocatürk

Kapak ve Konsept Tasarımı
Arda Bogosyan

Yayına Hazırlayan
Ümran Küçükislamoğlu

Baskı Öncesi Hazırlık
Emel Atik

Birinci Basım, 2005
Literatür Yayınları'ndan Birinci Basım (2. Basım), Şubat 2016
Literatür Yayınları'ndan İkinci Basım (3. Basım), Şubat 2016
Literatür Yayınları'ndan Üçüncü Basım (4. Basım), Şubat 2016

Baskı ve Cilt:
Ceylan Matbaa
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Güven İş Merkezi No: 83/317-318-319
Zeytinburnu-İstanbul
Sertifika No: 23352
Tel: (0212) 613 10 79

ISBN: 978-975-04-0720-8

© Copyright 2016, Literatür: Yayıncılık
Bu kitabın yayın hakları Literatür: Yayıncılık, Dağıtım,
Pazarlama San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir.
Kitabın tamamı veya bir bölümü hiçbir biçimde fotokopi yoluyla
çoğaltılamaz, dağıtılamaz, yeniden elde edilmek üzere saklanamaz.

Sertifika No: 10843

LİTERATÜR®
Yayıncılık, Dağıtım, Pazarlama Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
İstiklal Caddesi, Emgen Han, No: 47 Kat: 4
Beyoğlu 34433 İstanbul
T 0(212) 292 4120
F 0(212) 245 5987
E literatur@literatur.com.tr
www.literatur.com.tr

Kimdir?

Sevinç Akdur, 1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun oldu. Psikodrama ve grup psikoterapisi eğitimi aldı. Şişmanlığın ilaçla ve diyetle tedavisi; sporcu beslenmesi; diabette beslenme; dumping sendromu; Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşlar'da hijyen, sanitasyon ve besin artıkları konularında çalışmalar yaptı. Çeşitli sosyal organizasyonlarda ve okullarda "sağlıklı beslenme" seminerleri veren Akdur, çok sayıda gazete ve derginin yanı sıra uzun yıllar *Popüler Psikiyatri* dergisine yazdı. Birçok televizyon kanalında da bilgilerini paylaşan Akdur, sonrasında biraz dinlendi, gördü geçirdi, okudu, biriktirdi ve tekrar yazmaya karar verdi.

e-posta: diyetisyen@hotmail.com

Yeni Baskıya Önsöz

Elinizdeki kitabı on yıl aradan sonra güncellerken, yeni bir bilgi ile “Su İçsem Yarıyor” gerçek olabilir mi acaba dedirten bir bağırsak florası sağlığı gündeme geldi.

İddia edilen oydu ki, bağırsak floramız bozulduğunda, yani normalde bağırsaklarımızda yaşayan çok sayıda faydalı bakterinin sayısı, yanlış ve sağlıksız beslenme sonucu zararlı bakterilerin lehine arttığında, bu bakteriler vücudumuzda günlük ortalama 150 kkal fazladan enerji üretecek şekilde besleniyorlardı. Bu da yıllık 7 kiloya denk gelebilecek bir enerji fazlalığı demekti.

Peki ne yapmalıydık?

Sağlıklı beslenerek ve biraz da probiyotik (bağırsakta yaşayan faydalı bakteriler) prebiyotik (faydalı bakterilerin çoğalmasını sağlayan gıdalar) takviyesi alarak bunu düzeltebilir, ekstra hasatı engelleyebilirdik.

Yani?

Sağlıklı beslenmeli,

Sağlıklı beslenmeli,

Sağlıklı beslenmeliydik.

Bu durumda “su içsem yarıyor” diye bir şey yok.

Ve bu durumda çığ gibi büyüyen obeziteden korunmak için atılması gereken adımlar atılmadıkça mucizevi çözüm arayışları hüsrarla sonuçlanacak.

Önsöz

Bu kitapta hangi soruların izini süreceğiz?

Ekmek şişmanlatır mı?

Reklamlarla kabaran yeme isteğimizi nasıl engelleyebiliriz?

Sağlıklı beslenirken motivasyonumuzu nasıl koruyacağız?

Yakınlarımızın diyetimizi bozmasını nasıl önleyeceğiz?



Olduğumuzdan daha genç görünebilir miyiz?

Kim için zayıflıyoruz? “Onlar” için mi, “kendimiz” için mi?

Artık kibritin tarihe karıştığı günümüzde, “...bir kibrit kutusu büyüklüğünde peynir” deyimini çöpe atabilir miyiz?



Diyetler ne zaman işe yarar, ne zaman işe yaramaz?

Renklerin iştahımızla bir ilgisi var mı?

Peki ya spor?



90’lı yılların başında Amerika’da bir moda başlar. Uzun yıllar boyunca birçok diyet deneyen Amerikalılar, kendilerini başarısız hisseder ve tüm diyetlere savaş açarlar. Aradan 15 yıl geçip 2005 yılına geldiklerinde ortalama bir Amerikalı eskisine oranla en az yüzde 20 daha ağırdır.

Maalesef son bir-iki yıldır ülkemizde de bu trend başladı. Sağlıksız diyetler ve bilinçsiz tüketiciler, insanları sağlıklı beslenme kavramından soğuttular. Her gün medyada kendine yer bulabilen “abuk sabuk” yöntemler insanları daha sağlıksız ve güvensiz hale getirdi.

2015 yılı verileriyle; Türkiye’de her beş insandan biri obez, her on insandan dördü fazla kilolu.

Papaza kızıp oruç bozma durumuna gelmiş bulunuyoruz. Sağlıksız aç kalmalara bakıp “Ben her türlü diyeti yaptım. Olmuyorsa olmuyor, bari keyfime bakayım,” diyerek kilo almaya devam edersek korkarım 10 yıl sonra bu günlerimizi çok arayacağız.

Bu kitapta şişman olma durumunun bir “neden” değil bir “sonuç” olduğu vurgulanıyor.

Şişmanlığın psikolojisi ile ilgileniliyor. Şişmanlığın bir kader olmadığı, yeterli çaba ve biraz disiplinle zayıflanabileceği savunuluyor.

Bir karar vermeniz isteniyor. Sağlıklı ve çok güzel mi olmak istiyorsunuz yoksa sağlıksız bir hayatı devam ettirmek mi istiyorsunuz?

Davranışlarımızı iki güdü yönlendirir: Teşvik ve Ceza.

Sağlıklı beslenmenin teşvikleri çok cezbedici.

Şişman olmanın cezası ise çok ağır.

Bu kitapta bir karar vermeniz isteniyor:

Sağlıklı ve güzel mi olacaksınız yoksa şişmanlayarak “onların” arasına mı katılacaksınız?

Karar vermeden önce bu kitabı okuyun ve onların arasına katılmayın.

Diyet Yapmak Kolaydır! – 01

Diyet yapmak kolaydır, bunu laf olsun diye söylemiyorum.

Önce asıl gerçekten başlayalım: Diyet yapmak aç kalmak değildir.

Ve sürpriz: Diyet yapmak zor değildir.

Zor olan, diyet yapmanın açlığa eşit olduğu fikrini aşabilmektir.

Asıl zor olan ise fazla kiloları taşımak zorunda kalmaktır.

Kaç kilo fazlanız var?

Eğer diyetin zor olduğunu düşünüyorsanız, fazla kilonuz kadar ağırlığı ellerinizle taşıdığınızı düşünün.

Bu fazla kiloyla gündelik faaliyetlerinizi sürdürmeye çalışın.

Diyelim on kilo fazlanız var. Beşer kiloluk poşetleri ellerinize alıp on beş dakika taşıyın.

Merdivenleri bu ağırlıklarla tırmanın.

Evin içinde on kiloluk ağırlıkla gezin.

Onlarla yürüyüşe çıkın.

İşe, sırtınızda fazla kilolarınızla gidin.

Nasıl, zor mu?

Peki, vücudunuzun, kalbinizin, kaslarınızın, ayaklarınızın her an bu kadar fazladan ağırlığı taşıması kolay mı?

Kendinize bu işkenceyi yapmaya devam edecek misiniz?

Derin bir nefes alın ve vücudunuzun bu fazlalıklardan ne kadar şikâyetçi olduğunu dile getirmesine izin verin. Diyet yapmanın zor olduğu düşüncesini bir daha gözden geçirin.

Vicdanınızı susturmayın.

Diyet yapmak kolaydır.

Kilolu olmak ve kilolu kalmak zordur.

Diyet yapmak aç kalmak değildir.

Diyet yapmak sadece yediklerinizi farklılaştırmaktır.

Diyet yapmak, tatlı yerine meyve yemekdir.

Hem madalyonun diğer yüzü de var:

Diyet yaparken yeme alışkanlıklarınızı değiştireceksiniz ama çok sık olmamak kaydıyla sevdiğiniz yiyecekleri yemenizde bir sakınca yok.

Diyetisyeninizin planlaması ile sandığınızdan daha sık sütü tatlı ve dondurma da yiyebilirsiniz. Diyet yapmanın önemini ve anlamını tam olarak kavırsanız arada bir mükellef bir sofrayla bile kendinizi ödüllendirebilirsiniz.

Yine de “diyet yapmak zor, yemek yemek kolay” diye kontrolü bırakırsanız işinizi gerçekten zorlaştırmış olursunuz.

Diyet yapmak kolay, şişman kalmak zordur.

Sağlıklı yaşamak kolay, sağlıksız vücut zordur.

Diyet yapmak kolay.

İlk adımı atın, gerisi gelecek.

Aklınıza şekerli ve yüksek kalorili yiyecekler geldiğinde kendinizi su içmeye ya da meyve yemeye yönlendirin.

Yeme alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlayın.

İnanın gerisi gelecek.

Diyette Motivasyon – 02

Hedeflediğimiz her işte motivasyona ihtiyaç duyarız.

Tutunabileceğimiz bir dal, dayanabileceğimiz bir sırt varsa hayat daha kolaydır.

Diğer yandan çocukların çok fazla kısıtlanarak büyütüldüğü bizim gibi toplumlarda onay ve takdir, motivasyon açısından çok önemlidir.

Ne kadar onaylanırsak o kadar motive oluruz.

Ama onayın az olduğu böylesi bir toplumda motivasyonumuzu hemen kaybederiz. Aslında bu “onaylamamalar” bazen iyi niyetli olabilir. Bunlar, bizi tehlikeden korumak isteyenlerin davranışlarıdır. Ancak çoğu zaman farklı olmak ve farklı davranmak cezalandırılır. En azından onaylanmaz.

En önemli ve güçlü motivasyon insanın “içinden” gelir.

“Yapabilirsin, korkma, hadi yap!” sesidir bu.

Çünkü sizi sizden fazla kimse motive edemez.

Sizi sizden fazla kimse üzemez.

Siz izin vermezseniz, kimse sizi kötü hissettiremez.

Önce kendinize inanın!

Diyette en büyük motivasyon ileriki zayıf günlerin hayalidir.

Eğer zayıflık hayalinizi beyninizde ve kalbinizde “gerçekleştirebilirseniz” yolun yarısını bitirmişsiniz demektir.

İşin kötü tarafı, çocukluktan itibaren yiyecekler ödül olarak verilen en sık hediyelerdir. Anne babalar çocuklarını en çok, çekici yiyeceklerle motive ederler. Anne babaların istediklerini yapmayan çocuklar bu tür yiyeceklerden mahrum olurlar. Çocuklar ağladıklarında ellerine tatlı yiyecekler tutuşturulur.

Çocuklar büyüyüp yetişkin, yani "biz" olduklarında yeme fikri değişik bir hal alır. Bunu kendimizde görürüz.

Bir şeyi başarıp kutlama yapmak istediğimizde yeriz.

Başaramadığımızda yeriz.

Kendimizi iyi hissettiğimizde yeriz.

Kötü hissettiğimizde yeriz.

Hep yeriz.

Çünkü öyle öğrendik.

Ödül olarak yemeyi, cezalandırılırken de "yemekten" mahrum bırakılmayı öğrendik.

Düşünmenizi istiyorum:

Nasıl şişmanladınız?

Ne yediniz, ne kadar yediniz?

Bunu düzeltmek için neler yapabilirsiniz?

Kimlerden destek alabilirsiniz?

Yeme alışkanlıklarınızı değiştirirken kimlerden sakınmalısınız?

Örneğin sabah kahvaltısı.

Sabah kahvaltısını atlamayın. Diğer öğünler neyse ama kahvaltı çok önemli. Çünkü sekiz saatlik uyku boyunca ortalama 450 kalori harcarız. Acıkırız. Ama uyku sersemliği ve vakit darlığı nedeniyle kahvaltı yapmayız.

Ancak gece boyunca aç kalmamız nedeniyle zaten düşük olan kan şekeri iyice düşer. Vücut tatlı şeyler ister. Diğer yandan, sabah kahvaltısının atlanması, vücudun metabolizma hızını yavaşlatır.

Şunu iyice anlamamız gerekiyor: Atlanan kahvaltı hem vücudumuzun dengesini bozar hem de metabolizma hızımızı düşürür.

Peki biz nasıl zayıflayacağız o zaman?

Diyette motivasyon önemli. Motivasyonun en önemli kuralı ise "içerden" gelmesi. Yani size sizden başka kimse yardım edemez. Başkaları arada sırada size destek olabilir. Ama yatağa kıvrıldığınızda kendinizle ve fazla kilolarınızla baş başa kalırsınız.

Kendinizi dinleyin.

İçinizdeki ses sizi yanıltmayacaktır.

Zayıflamak ve sağlıklı olmak sandığınızdan çok daha kolay.

Bana güvenin.

Ekmek Şişmanlatır mı? – 03

Hayır, ekmek şişmanlatmaz.

Sadece ekmek yemek şişmanlatmaz.

Ama ekmeğin üzerine tereyağı, bal, reçel sürerseniz şişmanlatır.

Yüksek kalorili yiyecekler dışında hiçbir şey tek başına şişmanlatmaz. Kaldı ki ekmek, temel besin maddelerinden birisidir.

Tek başına ekmek şişmanlatmaz.

Tek başına ekmek ya da pilav şişmanlatmaz.

Tek başına aşırı tüketilmeyen hiçbir şey şişmanlatmaz.

Aksine “tok” tutma özelliği nedeniyle ekmek diyetlerin vazgeçilmez öğesi olmak durumundadır. Bu yüzden biri size “Ekmek şişmanlatıyormuş,” dediğinde gülün geçin.

“Sıcak su zayıflatır,” derlerse de gülün geçin.

Artık internet var. Girin, arama motoruna ekmek yazın.

Su yazın.

Vitamin yazın.

Protein yazın.

Arama motorunuz size yüzlerce kaynak çıkarsın. Bilimsel kurumlara ait sayfaları daha fazla ciddiye alın.

Okuyun, her şeyi öğrenin. Kulaktan dolma fikirlerin ne kadar yanlış olduğunu kendi gözlerinizle görün. Saçma fikirleri ve haberleri sorgusuz sualsiz kabul etmeyin. Artık önemli olan neyin şişmanlatıp neyin şişmanlatmadığı değil. Artık on-on iki yaşındaki çocuklar bile bunları öğreniyor. Ama yeme alışkanlıklarımızı nasıl değiştireceğiz? İşte asıl mesele bu.

Ekmek şişmanlatırmış.

O zaman portakal da şişmanlatır.

Muz da şişmanlatır.

Fazla yediğiniz her şey size fazla kilo olarak geri döner. Hiçbir besin tek başına "çok iyi" ya da "çok kötü" değildir.

Zayıflama çayı yoktur.

Zayıflama ilacı yoktur.

Bu tür şeyler olsa Amerika'da bu kadar obez –dikkat edin şişman demiyorum– insan olur muydu?

Mucize bir şey yok. Olsaydı Amerika'da yer yerinden oynardı.

Lütfen biraz ciddiyet.

Hiçbir alet sizi zayıflatmaz.

Vücuttaki depolanmış yağı yakabilen tıbbi bir gelişme yok. Bu yüzden zayıflamanın tek yolu harcanan enerjinin alınan enerjiden fazla olması.

Günde 1.600 kalori alacakken 2.000 kalori alıp zayıflayabilen insanüstü yaratıklar değiliz.

"Bak, çorba diyeti ile 5 kilo vermiş." Artık bunları boş verin.

Yeni bir çağ başlıyor. Aydınlık Çağ bu.

Bilgiye ulaşmak çok kolay. Her şey parmaklarınızın ucunda. İhtiyacınız olan tek şey biraz çaba.

Nasıl zayıflamaya başlayacaksınız?

Canınız ille de tatlı yemek istiyorsa bunu en geç öğlene kadar yapın. Akşamları tatlı yemeyin. Bunu biliyorsunuz. Ama yapmıyorsunuz.

Stres, curcuna, gevşeme ihtiyacı.

"Hep aynı şeyleri yazıyor," diye düşünebilirsiniz benim için. Olsun.

Bunu hep hatırlatacağım.

Akşamları yeme dozunu iyi ayarlayın.

Poğaçalarla kahvaltı yapmayın.

Buzdolabının yanında yemek yemeyin.

Ayakta yemeyin.

Zayıflamak için doğruları yapmak gerek.

Diyet yaparken ne yediğinizin farkında olun.

Y-A-V-A-Ş Y-I-Y-I-N.

Hem de çok yavaş.

Yemek masasına aç oturmayın.

Açken alışveriş yapmayın.

En önemlisi bu söylediklerim bir kulağınızdan girip diğer kulağınızdan çıkmasın. Yazdıklarımı uygulayın. Hemen bugün... Yarını beklemeyin.

Örneğin canınız çikolata istedi:

Gidip hemen bir tane yemeyin. Önce bir portakalı deneyin. Portakaldan sonra çikolata isteğiniz geçmediyse bir miktar yoğurt yiyin. Hâlâ çikolata isteği devam ediyor mu? Süt için. "İçemem" mi diyorsunuz? O zaman kalorisi düşük ekmekten bir sandviç hazırlayın. İç malzemeleri domates ve salatalıktan oluşsun. Bu yedikleriniz kesmediyse bu defa gidip o çikolatayı yiyin. Ama araştırmalar göstermiştir ki on kişiden dokuzu çikolatadan önce bunları yiyerek çikolatadan vazgeçiyor.

"O kadar şey yiyeceğime sadece çikolata yerim daha iyi. Sadece çikolata yiyerek daha az kalori alırım," diyebilirsiniz. Ancak o zaman iki noktayı atlarsınız:

1– Önemli olan yeme alışkanlıklarımızı değiştirmek. Yani yüksek kalori yiyeceklerden düşük kalori yiyeceklere geçmek.

2– Çoğunlukla meyve ve/veya tek başına sandviç çikolata isteğini bastırır. Bunlar da daha az kalori demektir.

Sorumuzu tekrarlayalım:

Ekmek şişmanlatır mı?

Hayır, tek başına ekmek şişmanlatmaz.

Büyülü Rakamınız Kaç? – 04

Söz konusu kilolar olunca her insanın hedeflediği büyü bir rakamı vardır.

Boyunuz ortalama 1,55–1,70 arasındaysa büyü rakamınız 50'ye yakındır...

52 olabilir.

53 güzel olur.

54... Ee, o da iyi.

Ama her şartta 60'ın altı iyidir.

Ya 60'ın üstü.

"Kalsın almayayım."

Haklısınız, ben de almayayım!

Büyülü rakamınız kaç?

Düşünün ve karar verin.

O rakama ineceksiniz! Buna inanın!

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi o ağırlıkta görün.

İstedığınız giysileri giyebildiğinizi düşünün.

Şimdi gözünüzü açın.

Evinizin içindeki boy aynanızın önüne gidin.

Aynanın üzerine o rakamı yazın.

Mümkünse o rakam tüm aynayı kaplasın.

Sonra buzdolabına yönelin.

Kapısına o rakamı bir daha yazın.

Diyelim ki büyü­lü rakamınız 57.

Evi 57 ile donatın.

Aynada 57.

Dolapta 57.

Masada, yatakta, her yerde 57.

Gülmeyin bu fikirlere.

Büyü­lü rakamınıza karar verdikten sonra hayatınıza eskisi gibi devam edemezsiniz.

Yemek yerken yemenin geçici zevkini değil, o elbiselerin içindeki sağlıklı ve ince vücudunuzu hayal edersiniz.

57.

57.

57.

Büyü­lü rakamınız kaç?

Onu kafanıza ve hayatınıza kazıyın.

Şimdi bu kitabı kapatın ve evinizi bu rakamla donatın.

O rakama ineceğinize önce kendinizi inandırın!

Hadi ama hâlâ oturuyorsunuz.

Hem evi bu rakamla donatırken enerji harcayacak ve zayıflamaya başlayacaksınız...

Büyülü Rakamı Bilmek Yeter mi? – 05

Eminim ki kimse yerinden kalkmadı, evi büyülu rakamıyla donatmadı.

Eğer 3 ya da 5 kilo fazlamız varsa motivasyon işe yarar ama 13 ya da 23 kilo fazlamız varsa ne yapacağız?

Büyülü rakam motivasyonu böylesine fazlalıklarda işe yarar mı?

Maalesef hayır.

Ne yapacağız o zaman?

Doktor muayenesi sonrası diyetisyenimizin yolunu tutacağız.

Şöyle düşünün:

Eğer ideal kilonuz 60 ve fazla kilonuz 20 kg civarında ise sağlık sorunlarınızın oluşması ihtimali çok yüksektir. O kadar fazla kiloyla düzenli spor yapamadığınızı da düşünürsek şeker, tansiyon, kalp damar rahatsızlıkları gibi ciddi rahatsızlıklara karşı korunmasız durumdasınız.

Sigara içiyorsanız,

Alkol alıyorsanız,

Yaşınız da otuzu geçmişse,

Tehlike çanları sizin için çalıyor demektir.

Eğer böylesine ciddi bir kilo probleminiz varsa öncelikle zayıflamayı bir kenara bırakın.

Geleceğinizi düşünün.

Çocuklarınızı düşünün.

Ailenizi düşünün.

Sigara, alkol ve fazla kilolar.

Hani derler ya içilen her sigara tabutunuza çaktığınız bir çividir.

Bunu yapmayın.

Ne kendi sağlığınıza riske etmeye ne de sizi sevenleri üzmeye hakkınız var.

20 kiloluk fazlalıklar motivasyon yöntemi ile çözülemez. Doktor muayenesi ve diyetisyen takibi şarttır.

Sağlık kontrolünde çıkacak aksaklıklar muhtemelen yeme alışkanlıklarınızdan kaynaklanmaktadır. Diğer yandan bu mini check-up, varsa vücudunuzla ilgili sistemik ya da yapısal sorunları da ortaya çıkarabilir. Bu da tedbir almayı getireceği için ömrünüzü uzatır.

Yeme alışkanlıklarınızdaki yanlışlıkları; günlük gazetelerdeki "şu manken bunu yiyor," "bu sanatçı şu diyetle 10 kg verdi" gibi sansasyonel haberlerle düzeltemezsiniz.

Her şey bir yana tüm doğruları bilmek, doğruları yapmayı garanti altına almıyor.

Sigara içmek zararlı. Ama içiyoruz.

İçki içmek zararlı. Ama "takılıyoruz."

Çok yemek zararlı. Ama vazgeçemiyoruz.

Diyet ürünleri zayıflatmaz. Ama avuç avuç yiyoruz.

En önemlisi "karar vermek."

Sağlıklı olmaya, zayıf görünmeye, uzun yaşamaya, neşeli vakit geçirmeye karar vermek.

Bunun için de gereken, önce doktor muayenesi, sonra diyetisyen kontrolünde diyet programı. İnanın düşündüğünüzden çok daha kolay olacak.

Bana güvenin, gerçekten kolay olacak.

Önce doktor, sonra tetkikler, sonra diyetisyen. Evet bunlar biraz tedirgin edici.

Tanımadığınız insanlar, tanımadığınız mekânlar. Ama bu işin başka yolu yok. Maalesef yok.

Diğer yandan şu güzel haberi hemen vereyim: Kilo fazlalıklarınızı kaç yılda almış olursanız olun, çok daha kısa bir zamanda istediğiniz kiloya ineceksiniz.

İhtiyacınız olan şey: Karar vermek ve bana güvenmek.

Çünkü bir noktadan sonra kendinizi bana teslim edeceksiniz.

Benim şahsımda diyetisyenlere güvenmeniz çok önemli.

Başımız sıkıştığında neden profesyonelleri tercih ederiz?

Eğer mahkemede bir işimiz olacaksa, en iyi avukatı tutmak isteriz.

Tatilde paraya kıyıp iyi firmaları tercih ederiz.

Hastaneye yatmamız gerektiğinde en iyi doktoru isteriz.

Kiloya bağlı problemimiz olduğunda da iyi bir diyetisyen hakkımızdır.

İyi bir diyetisyen nasıl olmalı?

Bir sonraki bölümde!

İyi Bir Diyetisyen Nasıl Olmalı – 06

“Diyetisyen, sağlıkla ilgili herhangi bir yüksek öğretim kurumunun beslenme ve diyetetik öğretim programını tamamlayarak **lisans derecesi** ve **diyetisyen** unvanı kazanmış kişidir. Diyetisyenler sağlık kuruluşlarında **tedavici diyetisyen** olarak mevcut hastaların hastalıklarının tedavisine yönelik diyet programı hazırlar ya da **idari diyetisyen** olarak görev yaparlar.”

Sağlıklı beslenme ve zayıflamadan söz açıldığında sahne ışıkları hemen doktorların, özellikle de diyetisyenlerin üzerine çevrilir. Hal böyle olunca diyetisyenlerin özellikleri ön plana çıkar. Diyetisyenler ancak son birkaç yıldır estetisyenlerden vs. farklı bir konuma gelebildiler.

Öğrenimleri süresince anatomi, fizyoloji, beslenme biyokimyası, mikrobiyoloji, hastalıklarda diyet tedavisi gibi geniş bir yelpazede eğitim alan diyetisyenlerin mesleki bilgilerine biraz haksızlık ediliyor gibi geliyor bana. Zira kamuoyunun ilgilediği daha çok diyetisyenlerin görünüş ve davranışları. Elbette benim de iyi bir diyetisyenle ilgili bazı tanımlamalarım var:

- 🌀 İyi diyetisyen kola içebilir.
- 🌀 İyi diyetisyen tatlı yiyebilir.
- 🌀 İyi diyetisyenin kilo fazlası olabilir.

İyi diyetisyen de bir insandır sonuçta. Herkes gibi onun da zaafı vardır.

Ama,

İyi diyetisyen içerse diyet kola içer, günde en fazla bir bardak içer.

İyi diyetisyen tatlı yerse sütü tatlı tercih eder.

İyi diyetisyen biraz da göze hitap ettiği için fazla kiloları 3 kiloyu geçmez, geçemez.

Çünkü diyetisyenin ilk görevi, karşısındaki kendisi gibi sağlıklı bir kiloya ulaşabileceğine ikna etmektir...

İşi itibari ile iyi bir diyetisyen ikna edici ve etkileyici olmalıdır.

Sabırlı, güler yüzlü ama yeri geldiğinde sert ve kurallarına bağlı.

Diyetisyenin disiplinlisi makbuldür.

Çünkü insani zaaflarımız nedeniyle hedeflediklerimize ulaşamamızın en büyük nedeni disiplinli hareket edemememizdir. Hepimizin başından geçmiştir:

Gitar çalmak isteriz, çalışmak zor gelir.

Dans kursuna yazılırız, soğuk kış günlerinde TV izler, kursu bırakırız.

Yamaç paraşütü yapmak isteriz, üşeniriz.

Hayatta bir şeyleri isteriz ama hareket etmeyiz. Hareket etsek bile devam etmeyiz.

Disiplin bizi istediğimiz yere hareket ettiren en büyük güçtür.

Zayıflama ve sağlıklı yaşam da her an disiplin gerektiren uzun bir süreçtir.

Uzun bir süreç.

Disiplin 15 gün diyet yapıp denize bikinili girmek değildir.

Disiplin başlamak, devam etmek ve hiç bırakmamaktır.

Diyet programı sizi sadece kısa sürede zayıflatıyorsa hiç yapmayın daha iyi.

15 gün aç kalarak sadece kas ve su kaybedersiniz.

Ve bunu da en iyi diyetisyeniniz bilir.

Bir Röportajın Düşündürdükleri – 07

Geçenlerde bir gazetede bir röportaj yayımlandı. Röportajın konusu obezite ve kilo kontrol programının uygulanışı idi. Bu röportaj diyetteki doğruları ve yanlışları tekrar hatırlamak açısından uygun bir örnek oluşturuyor.

İlk bölümde, diyet programını uygulayan kişi (A) ile, ikinci kısımda ise programın uygulandığı kişi (B) ile görüşülmüş.

A, bir soru üzerine obezite ilaçlarından yararlanmak için hastanın beden kitle endeksinin otuzun üzerinde olması gerektiğini söylüyor.

İlk yanlış. Bu rakam 40 olmalı.

A, bir soru üzerine yine yanlış anlaşılabilir bir cevap vermiş:

Obezitenin çözümü kesinlikle sadece diyet değil. Sağlıklı beslenmenin, hareketin yaşam tarzı haline getirilmesi lazım.

Bu sözleri okuyanlar sağlıklı beslenme ile diyetin farklı şeyler olduğunu düşünecekler. Halbuki diyet yapmak aç kalmak değildir. Sağlıklı beslenme ile sağlıklı diyet aynı şeydir.

Bir başka soru evinden çıkamayanların ne tür egzersiz yapacağı ile ilgili. Sayın A bu soruya:

“Evde bisiklet öneriyoruz. Ya da yüzme. Eklem ve kardiyovasküler durumları uygunsa aerobik yapabilirler,” diye cevap veriyor. Herkesin evinde bisiklet ve özellikle havuz olmadığını bir kenara koyarsak aerobik denen şeyin aslında anaerobik olduğu ortaya çıkacak çok oldu. Büyük hata yani.

Röportajın ikinci bölümünde hastamız B ile tanışıyoruz. Konservatuvar son sınıf öğrencisi. Ünlü solistlere vokal yapıyor. Şarkıcılıkta sıçrama yapabilmek için zayıflamanın şart olduğunu anlayalı çok olmuş. Kendi ağzından olayın gelişimini dinleyelim:

“Bir reklam ajansına bağılıyım. Bir zayıflama ilacının modelliğini yapmam için ajans tarafından seçildim. Bunun ardından bir ilaç firması beni zayıflatmayı teklif etti. Hem bu ilaç desteği, hem diyetinizle zayıflamanıza yardımcı olalım, öncesi ve sonrası fotoğraflarınızı kullanarak biz de tanıtımımızı yapalım dediler. Ben de kabul ettim ve öyle başladım zayıflamaya.”

Burada yine araya girelim ve bazı noktalara dikkat çekelim. Diyet dışındaki tüm alternatif zayıflama yollarında katı bir diyet listesi verilir. Bu ister akupunktur olsun, ister spor, isterse de zayıflama ilaçları olsun sonuç değişmez. Çekilen fotoğrafların altına “Diyet + egzersiz öncesi ve sonrası” yazılmaz:

❧ “akupunktur öncesi ve sonrası”

❧ “spor öncesi ve sonrası”

❧ “zayıflama ilacı öncesi ve sonrası” yazılır.

B, yaptığı diyeti anlatıyor:

“Öğlen karbonhidrat ve proteini karıştırmadan istediğimi yiyorum.”

Yanlış. Bu tür ayırma diyetlerinin yanlışlığı uzun vadede ortaya çıkıyor.

“Kahvaltı etme alışkanlığım yok, öğlen yemeği yemiyorum. İşte akşamüstü acıkırsam abur cubur... Yemek yemediğim için metabolizmam çalışmıyordu. Çalışmayınca da kalori harcamadım ve kilom sabitleşti. Şimdi günde altı öğün yemem gerekiyor. Kahvaltı mecburi. Arada bir meyve. Öğlen karbonhidrat ve proteini karıştırmadan istediğimi yiyorum. Arada salata ve yine meyve. Sık sık, ama az kalorili şeyler yiyorum. Yemek yemeye başladığımdan beri de düzenli kilo vermeye başladım.”

Yine araya gireyim. B’nin söylediklerinden sanki şöyle bir anlam çıkıyor: Önemli olan yediklerimizi azaltmak değil de sanki öğün sayısını artırmak. Doğru gibi görünen eksik bir açıklama. Çünkü B şu anda altı öğün yiyor ama toplamda önceden tek öğünde aldığı enerjiden daha az enerji alıyor.

Gelelim liposuction'a. Önce soru-cevaba göz atalım:

Programdan önce de herhalde kendi kendinize de birtakım diyetler, yöntemler uyguladınız, değil mi?

❧ Bir sürü, tabii. Senelerdir neler yapmadım. Bir kere büyük bir hata yaparak liposuction yaptırdım. Bölgesel şişmanlığım olduğu için o zaman başka türlü zayıflayamazsın diyerek beni ikna etmişlerdi. Sonra liposuction yapılan yerler çürüdü, siyahlaştı. İki ay yatmak zorunda kaldım. Tabii hiç kalori harcamadım, hiçbir fark olmadı. Kontrollere gittiğimde "gececek, bunlar şişliktir inecek, alınan yerlerde tekrar yağ oluşumu imkânsız," dediler. Ama değişikliği bırakın, o bölgelerde düzelmesi imkânsız kraterler oluştu. Çünkü deri altında hücre tahribatı olmuş.

İşte liposuction bu riski taşıyor. Hâlâ bu yöntemi düşünenler varsa derhal vazgeçsinler, çünkü bunun geri dönüşü yok.

Liposuction dışında diyet de yaptınız mı?

❧ Bir sürü diyet, spor, step... Tabii bilinçsizce. Hormonlarımda sorun olduğundan çok fazla aerobik yapamıyordum, çünkü hemen tansiyonum düşer. Terleyemiyorum. Kiloyu vermeden spor da zararlıymış, çünkü kasa çeviriyor yağları ve bu kez vermek imkânsızlaşıyor. Bir sene kadar akupunktur denedim. O da sekiz aydan fazla yaptırılamıyormuş. O bayağı işe yaramıştı açıkçası, 13 kilo kadar verdim, ama bıraktıktan sonra fazlasıyla aldım. Çok sıkı bir diyeti vardı. Günde bir buçuk portakalla yaşıyordum.

Burada araya girmeme izin verin. Öncelikle şunu belirtmekte fayda var: Hormonal nedenlerle kilo alanların oranı %5'i geçmiyor. Geri kalan %95'lik kesim fazla yediği için şişmanlıyor. Bir başka nokta spor. İnsan zayıflayana kadar spor yapmayı ertelerse o program eksik kalıyor demektir. Yürümek herkesin yapabileceği en güzel sporlardan biridir. Hem sporla yağlar kasa falan çevrilmez. Bunlar 50 yıllık hurafelerdir. Biraz ciddiyet lütfen. Akupunktur konusuna gelince. Dikkatinizi çektiyse yine katı bir diyet var. Siz hangi ad altında olursa olsun eğer

bir insana günde sadece bir buçuk portakal verirsiniz o insan kısa sürede zayıflar. Ama ya sonra?

İşin ilginç yanı burada zayıflatıcı akupunktur oluyor, ama kiloların geri alınmasının sebebi olarak da diyet suçlanıyor. Anlaşılabilecek şey değil.

B, anlatmaya devam ediyor:

“Program süresince ayda bir kontrole gitmemiz isteniyor. Örneğin, şimdi günde 1.400 kalori almam gerekiyor. Bu, duruma göre gelecek ay 1.000’e düşebilir.”

1.200 kalorilik diyet ve günde bir saatlik yürüyüşle zayıflayamayacak kaç insan vardır şu dünya üzerinde??

O zaman zayıflama ilaçlarına ne gerek var, söyler misiniz bana?

Zayıflamanın temeli sağlıklı beslenme ve egzersizdir. Geri kalan fasa fisodur.

“Tıp Terörü” – 08

Bir sağlık profesyoneli “Zayıflamak için düşünmek ve hayal kurmak yeterli,” diyor. “Ekstra uygulamalara gerek yok,” diyen kişi şöyle devam ediyor: “İngiltere Metropolitan Üniversitesi uzmanlarından Dave Smith, iki denek grubu oluşturarak, ilk gruba üç ay boyunca her gün bir saat egzersiz programı uygulatmış. İkinci grubun aynı süre boyunca birer koltuğa oturup rahatlamalarını, geşsemelerini, sadece hayal gücüyle zihinden egzersiz yaptıklarını düşünmelerini istemiş. Üçüncü ayın sonunda düşünerek egzersiz yapanların üç buçuk kilo, fiziksel egzersiz yapanların ise üç kilo verdikleri saptanmış.”

Zayıflamak bu kadar basit ha? Gerçekten çok ilginç. (Komik mi deseydim?)

Acaba bu iki denek grubu birbirine benzer insanlardan mı oluşuyor? Aralarındaki tek fark bir grubun egzersiz yapıyor olması, diğer grubun ise egzersiz yaptığını hayal etmesi mi?

Bakın *Hürriyet*’teki köşesinde Prof. Dr. Osman Müftüoğlu med-yadaki haber bombardımanını önlemek için ne öneriyor?

“Gazetelerde sağlık editörlerinin yer alması, sağlık haberlerinin mesleki bir süzgeçten geçirildikten sonra okuyucuya duyurulması, şaşırtıcı ve farklı sonuçların onaylanmış ortak bilimsel sonuçlar gibi verilmemesi, akla gelen ilk önlemlerdir. Aksi takdirde durum akıl karıştııcıdır. Okuyucunun yanlış bilgiler edinip tıp terörü diyebileceğimiz baskılarla üzülmeleri olasılığı artacaktır. Böyle giderse sadece çok pizza yiyerek kalp krizi geçirme olasılığınızın azaldığını değil, hamburger ve kızarmış patates yiyerek bu olasılığı sıfırlayabileceğinizi okuyabileceksiniz.”

Hal böyleyken insanların beğendiği ve özendiği sanatçılarımızdan biri yine bir gazetedeki köşe yazısında bakın neler yazmış?

“...gerçekten Allah’ın bir lütfu bu, metabolizmam sizlerinkinden hızlı çalışıyor. Yani siz 1–2 dilim ekmekle doyabilirsiniz, ben 1–2 ekmekle! Siz 2–3 tane baklava yiyebilirsiniz, ben 1–2 kilo...”

Bu yazılanlar bana biraz abartılı geldi: 1–2 kiloda yaklaşık 40–50 dilim baklava var. 2–3 adet yerine 40–50 adet baklavayı hızlı metabolizma eritebilir mi?

Örnek verirken, hatta şaka yaparken bile biraz daha dikkatli olmamız gerekmez mi?

Peki şu, her gün 1–2 kadeh şarabın sağlığa faydalı olduğu dedikodusuna ne demeli? Gelin son araştırmalardan birine göz atalım:

“Gebelikte haftada bir içilen bir kadeh şarap bile bebeğin küçük kafalı, zayıf ve kısa doğmasına yol açıyor. ABD’li bilim adamları, hamilelerin haftada bir kadeh içmesinin bebek üzerindeki etkileri araştırdı. İşte sonuçları: Hamilelik boyunca haftada en fazla bir kadeh şarap içen annenin bebekleri, gebelik süresince alkol almayan annelerin bebeklerine göre daha zor gelişiyor. İlk üç ay içinde alınan alkol, bebeklerin yüzlerinde deformasyona neden oluyor, üç ile altı ay arasında içki alındığında ise bebeğin beyinde hasar meydana geliyor. Hamileliğin son dönemlerindeki alkol tüketimi de sinir sisteminin gelişimini engelliyor...”

Şunu iddia edebilirsiniz: Hamilelikte içki içilmemesi gerektiğini herkes bilir. Ancak dikkatinizi çekerim, yukardaki araştırmada içilen miktar haftada sadece bir kadeh. Haftada bir kadeh gebelikte çocuk için onarılmaz hasarlara neden oluyorsa günde bir kadeh kendi vücudumuzda nelere sebep olur, bir düşünün. Doğal olarak burada şarap düşmanlığı yapıyor değilim. Ancak sevmek başka, içmek başka, bunu sağlık adına savunmak ise bambaşka bir olaydır.

Hem diyelim ki günde bir kadeh gerçekten yararlı, o bir kadehte durabileceğimizin garantisini kim veriyor?

Şarabı sanki yararlı bir içki gibi değerlendirmek yanlış oluyor mu?

Tıp terörü deyimi bana ait değil, ancak bir yönüyle gerçek olduğu kuşkusuz.

Herkes konuşur ve bu söylenenler akıl süzgecinden geçirilmeden medyada yer alırsa bundan hem medya yara alır hem de bu yazılanları ifade edenler. Bunları okuyan ve uygulamaya çalışanlar ise hayal kırıklığına uğrar.

Bakın bu konuda hassas olan bilim adamlarımızdan Prof. Dr. Şükrü Hatun ne diyor?

“Ülkemizdeki büyük gazeteler ve görsel medya ne yazık ki sağlık haberleri konusunda özenli davranmıyor ve sağlık haberleri gazetelerin üçüncü sayfasındaki ‘kötü, karamsarlık ve mutsuzluk üreten’ haberleri dengelemek için ‘iyimser, abartılı ve mucizevi beklentilere neden olan’ başlıklarla verilmeye devam ediliyor... Medya kendince bazı kişileri özgeçmişlerini, bilimsel yeterliliklerini ve mesleki uygulamalar nedeniyle aldığı cezaları incelemeyen ‘her derde deva doktorlar’ haline getirmekte ve büyük paraların döndüğü bir sektörün örtülü reklamını yapmakta sakınca görmüyor...”

Tekrar Osman Müftüoğlu’nun tıp terörü konusundaki sözlerine dönelim: “Ne yazık ki böyle giderse çok pizza yiyerek kalp krizi geçirme olasılığımızın azaldığını bile okuyabileceğiz.” Pizza Diyeti olarak adlandırılabilir bu saçmalık bile tartışılacak mı?

Kim bilir?

Yediklerinize

Duygusal mı Yaklaşıyorsunuz? – 09

Aşağıdaki testi kendinize uygulayın. Yeme alışkanlıklarınız hakkında önemli ipuçları edineceksiniz. Yandaki boşluklara 1'den 4'e kadar rakamlar yazmanız gerekiyor.

0 = Hiçbir zaman

1 = Ender

2 = Bazen

3 = Sıklıkla

4 = Hemen her zaman

Evet, başlıyoruz. Vicdanınızın sesini dinleyin ve öyle cevap verin:

1- Kilo vermede başarısızım, verdiğim kiloları da geri alıyorum. _____

2- Yeme esnasında kontrolümü kaybettiğimi hissediyorum. _____

3- Aç olmadığım halde yiyorum. _____

4- Stres altındayken ya da üzgünken daha çok yiyorum. _____

5- Yemeği zevk ya da ödül olarak görüyorum. _____

6- Yemeği çok düşünüyorum. _____

7- Kilomu yönetmekte kendimi başarılı hissetmiyorum. _____

8- İçki alıyorum ve gün boyu çok atıştırıyorum. _____

9- Çok yemeden ötürü kendimden utanıyorum. _____

10–Yemek, duygularımla başa çıkmamda bana yardımcı oluyor. _____

Evet, kendinizi samimi olarak notlayın. Abartmadan, kendinizi cezalandırmadan...

Sonuçları şöyle değerlendiriyoruz:

0–10: Duygusal yemek konusunda hemen hiç sorunuz yok.

11–20: Kilonuzu kontrol etmekte bir miktar zorlukla karşılaşıyorsunuz.

21–30: Yemeğe duygusal yaklaşıyorsunuz. Profesyonel yardım almanız fena olmaz.

31–40: Yemekle olan duygusal bağınız çok kuvvetli. Profesyonel yardım almanız şiddetle tavsiye olunur.

Şimdi gerçeklerle yüzleşme zamanı.

Siz de kendinizi değerlendirin. Önce kendiniz ve sorunlarınız ile ilgili **bilginiz** olsun, sonra bu sorunları çözmek için **fikriniz** de olacaktır.

Çok yemenin ardında hemen her zaman duygusal faktörler yer alır. Lezzetli bir tatlı kolaylıkla çok güzel bir yemeğe tercih edilir.

Bakın, yemekler ve tatlılar konusunda uzman olan Hürriyet gazetesi yazarı Figen Batur köşesinde neler yazıyor:

“Ördek carpaccio ile başladık. Bebek ıstakoz ve balkabağı ravioli ile devam ettik. Kâğıtta kuşkonmaz ve kalkan balığı filetosu. Ben orada durdum. Zencefilli şurup ile verilen taze mango tatlısına uzaktan baktım.”

Figen Batur gibi biz de mükellef bir yemekten o çok güzel tatlıyı yemeden kalkabilecek duygusal kuvvete ulaştığımızda, sağlıklı zayıflama konusunda büyük bir engeli aşmış olacağız.

Diyetler Neden İşe Yaramaz – 10

Sağım solum sobe!

Saklanmayan ebe!

Sağım solum diyet!

Neye yarar bu meret?

Kendi kendilerine –herhangi– bir diyetle başlayanların % 95'i başarısız olur. Kalan % 5'in ise ilerleyen zamanlarda kilolarını geri alma ihtimali oldukça yüksektir.

Yani kendi kendinize yaptığınız diyetlerde bırakın kilo vermeyi, kilo almanız yüksek olasılıktır.

Bu kitap, bunu önlemek için yazıldı. Çünkü diyetle başarılı olmanın yolu hiçbir zaman diyetin kendisinden geçmez.

Başarılı olmanın yolu diyetle karşı takındığınız tutumdur.

Mesela su içmeyi kesin, kısa sürede ciddi kilo verirsiniz. Ama susuzluk vücudunuza ne yapar?

Ya da hiç spor yapmazken zayıflamak için koşmaya başlamak ne kadar mantıklı?

Damak tadınıza çok düşkünken birden diyet ürünler yemeye başlamak sizi başarılı kılar mı?

Olmayacak duaya amin denir mi?

O zaman diyetler ne zaman işe yarar?

Bu sorunun cevabını almadan önce "Minnesota Deneyi"ne bir göz atalım.

Minnesota Deneyi – 11

Aslında bilim adamları, 1940'lerden bu yana sert ve sağlıklı rejimlerin uzun vadede zayıflatmadığını, hatta şişmanlattığını biliyorlardı. Minnesota Üniversitesi'nde, Ancel Keys ve arkadaşlarının, 36 erkek üzerinde yaptığı ve 1950'de iki cilt halinde yayımladığı deney sert rejimlerin etkilerini ortaya koymuştu.

Minnesota Deneyi

Denekler, normal beslenmelerinin yarısı kadar kalori aldıkları bir rejime tabi tutuldu. Bu, birçok sert rejimde yapılandan daha büyük bir kısıtlama değildir. Rejim biraz uzunca, toplam altı ay sürdü ve katılanlar vücut ağırlıklarının yaklaşık dörtte birini kaybettiler. Yani başarılı oldu.

Öyle mi?

Bir süre sonra, kaybedilen kilolar geri alındığı gibi, eski ağırlığın da ortalama yüzde on üstüne çıktı. Bir çoğumuzun yeniden rejime başladığı kiloya. Ancak epey sonra, baştaki kilolarına dönebildiler.

Kilo harici göstergeler de pek iç acıcı değildi.

Birçok denekte, normalde anoreksia nervosa ve benzeri hastalıklarda ortaya çıkan belirtiler gözlemlendi. Yemekten başka bir şey düşünmüyorlardı. Ağır depresyona girenler oldu. 5– 6 bin kalori gibi abartılı beslenme düzenleri geliştirenler, normal üstü kalori alınan öğünlerden daha bir saat sonra açlık çekenler, hastalanıncaya kadar yiyenler gözlemlendi.

Rejim sonuna doğru 36 genç erkekte, kız arkadaşlarıyla ilişkisini devam ettiren sadece üç–dört kişiydi ve onlar da son derece isteksiz olduklarını, alışkanlıktan ötürü eski davranışlarını sürdürdüklerini söylüyordu.

Altı aylık rejim sonunda deneklerin bazal metabolizmasının yüzde kırk azaldığı ölçüldü. Bazal metabolizma, insanın, din-

lenme halindeyken yaşamını sürdürmek için harcadığı enerji (kalori) miktarıdır. Bu düşüş, yukarıda belirtilen beslenme bozukluklarıyla birleşince, orta vadede neden kilo alınıp, eski kilonun üzerine çıkıldığı anlaşılıyor. Davranış bozuklukları da cabası.

Davranış bozukluğuna yol açan bu yanlış diyetler insanın kendine olan güvenini kökünden sarsabilir. Çünkü büyük bir çaba harcanmasına rağmen verilemeyen ya da verildikten hemen sonra alınan kilolar insanlarda baskı yaratıyor. Medya, uzmanlar, doktorlar, diyetisyenler ya da bu işlerle ilgilenen hemen herkes alınan kilolarda herhangi bir sorumluluk üstlenmiyorlar. Sorumluluk ve hata tamamen bizlere kalıyor. Ama bu doğru değil!!!

Her ne şartta olursa olsun kendimizi sevmekten vazgeçmemeliyiz!!!

Kendimizi sevmek, kendimize âşık olmak ya da "vay be, ben neymişim!!" demek değildir. Kendimizi sevmek, kendimize saygı duymayı içerir. İnsan olduğumuz için hata yapacağımızı kabul eder ve hata yaptığımız zaman kendimize sevgiyle davranırız. Böylece, başarısızlık veya yanlış davranma durumunda kendimizi cezalandırmayı bırakıp, kendimizi affeder ve bir dahaki sefere başka bir yöntem deneriz.

Bu kitap sizi yüreklendirmek için yazıldı, buna inanın.

Yüreklenmek ve değişmek elinizde.

Davranışlarınızın sorumluluğunu hissedin, ama suçluluk duymayın. Suçluluk, yanlışlığın davranışlarınızda değil, sizde olduğunu düşündürür ki bu sizin açınızdan yıkıcıdır. Yanlış olan insanlar değil, onların davranışlarıdır.

Siz hiçbir zaman yanlış değilsiniz!!

Pazartesi diyetleri genelde başarısızlığa mahkûmdur. Neden? Çünkü araya hafta sonu girer ve bizler diyeti aklıyla bağdaştırdığımızdan cumartesi ve pazar haddinden fazla yeriz. Kısıtlı diyetlerde, pazartesi başladığımız diyetle, aynı günün ya da

bir sonraki günün akşamı teslim bayrağını çekeriz. Böylece hem yanlış diyetle zayıflayamaz hem de hafta sonu yediklerimizin sorumluluğu altında eziliriz. Diyetten çabuk koparız. Ne zamana kadar? Bir sonraki pazartesi diyetine kadar.

Diyetin makbulü Cuma günü başlayandır. Neden mi? Çünkü otomatik olarak çok yenen hafta sonunda, düzenli bir yeme sistemine geçilir. Pazartesi günü, haftaya daha zinde bir vücutla başlanır. Daha kolay motive olunur. İlk haftada ciddi kilo verildiğinden motivasyon yüksek olur.

Zayıflama programlarında sorun ne zaman başlar?

Bu soruya cevap vermeden birkaç konuyu açıklığa kavuştur-mama izin verin.

Öncelikle her hafta aynı miktarda kilo veremeyeceğimizi bir yere not etmemiz gerekir. Böylece kendimizi büyük beklentilerin altına sokmamış oluruz. İlk hafta genelde en ciddi kilo kaybedilen dönemdir. Çünkü ilk hafta –genelde her gün– ilk kez 8 bardak su içeriz. Belki de ilk kez üçten fazla öğün yaparız. Unuttuğumuz hafta içi kahvaltılarla tanışırız. Belki de ilk kez düzenli spor yaparız. Bunların hepsi bir araya gelince ilk hafta vücudumuz ciddi bir şekilde toparlanır. Ancak ilerleyen haftalarda durum biraz değişir. Çünkü vücut sağlıklı sisteme çabuk alışır ve artık eskisi gibi hızlı kilo kayıpları durur. İlk hafta diyelim 1,5 kilo kaybedilmişse, bu miktar dördüncü haftada 600 grama kadar düşebilir. Burada başarısızlık söz konusu değildir. Önceden günde 2.000 kalori alınırken diyet esnasında 1.600 kalori alınmış ve yapılan sporla ilk hafta ciddi bir başarı sağlanmıştır. Ancak ilerleyen zamanlarda artık hep aynı düzeyde kalori alındığından kilo veriş hızının düşmesi kadar doğal bir sonuç olamaz.

İşte zurnanın “zırı” dediği yer burasıdır. Bazen öyle olur ki dönemsel dış etkenlerin de katkısıyla –mesela adet dönemleri– bırakın kilo vermeyi kilo bile aldığınızı görürsünüz. Bazen de fazla yenir, diyet bozulur. Sonuçta neler bozulmuyor, diyet bozulsa dünyanın sonu gelmez elbet. Ancak diyet bozulduktan sonraki birkaç gün kritiktir.

Zayıflamayı, sağlıklı olmayı ve güzelleşmeyi aklına koyanların böyle küçük başarısızlıklardan ders alarak kendi yolunda yürümeleri gerekir.

Yasaklar ilgi uyandırır derler. İnsanoğlunun ilk hikâyesi, bir yasak hikâyesi değil midir?

Biz cennetten neden kovulduk?

Yasak bir elma yüzünden değil mi?

Bu hikâyeler maalesef “insanların doğuştan kötü olduğu” gibi yanlış bir inanişaya neden oluyor. Halbuki bizler iyi insanlarız. Gerçekten iyiyiz. Çoğu zaman sağduyulu vicdanlara sahibiz. Kim ne derse desin, gerçek bu!!

Kendimizi tenkit ederek ve yargılayarak yetişmemiz bu gerçeği değiştirmez.

Mucize diyetler, karanlık bir odada, olmayan bir kediyi aramaya benzer.

Minnesota Deneyi bu gerçeği bize onlarca yıl öncesinden gösteriyor.

Diyetler Ne Zaman İşe Yarar? – 12

Diyet ya da sizin vücudunuza/ruhunuza faydalı şeyler genelde sizi çok rahatsız eden gelişmelerden artık kaçamayacağınız noktalarda ortaya çıkar.

Ya en sevdiğiniz eteğe giremiyorsunuz,

Ya ayakkabınızı bağlarken eğilemiyorsunuz,

Ya da merdiven çıkarken nefes nefese kalıyorsunuzdur.

Koşmayı unutmuşsunuzdur artık.

Aynaya bakamıyor,

Kendi vücudunuzu tanıyamıyorsunuzdur.

İşte zayıflamanın zamanıdır.

Ancak zayıflama zamanının gelmesi, sizin zayıflamak için **HAZIR** olduğunuz anlamına gelmez.

Zayıflamaya ihtiyacınız olması başkadır.

Zayıflamaya hazır olmanız ise bambaşka bir şey.

Önce beyniniz ve ruhunuz hazır olmalı.

Psikolojiniz olumlu olmalı.

İnanmalısınız.

Mutlu bir şekilde başlamalısınız zayıflamaya.

Vücut aslında her zaman hazırdır.

İhtiyacınız olan sadece nereden başlayacağınızı bilmektir.

Belki de ihtiyacınız olan sadece 20 dakikadır.

Sadece 20 Dakika! – 13

Yemeklerimizi sakın ve yavaş yiyelim.

Ne yersek yiyelim ama ana öğünlerimiz en az 20 dakika sürsün.

En az 20 dakika...

Peki biz aslında yemeklerimizi nasıl yiyoruz?

Genellikle otomatiğe bağlanarak yiyoruz. Ya düşüncelere boğuluyoruz ya da çevremize dalıyoruz. Yemeğe başlamadan önce gözlerimizi ve beynimizi biraz da yiyeceklerimize odaklamamız gerekiyor.

Yemeğe başlamadan önce saatinize bakın.

20 dakikadan önce yemeyi bitirmeyeceğinize dair kendinize söz verin.

Çünkü beyin 20 dakikadan önce doyduğunu anlayamaz.

Ama bizim yeme süremiz nadiren 10 dakikayı aşar.

Hızla ve arkamızdan atlı kovalarcasına yeriz.

Tabaklarımızdakileri silip süpürürüz.

İkinci 10 dakikada yemeğe devam ederiz.

15. dakikadan sonra çabucak tatlılar tüketilir.

20. dakikada fark ederiz ki çok, hem de pek çok yemiştir.

Midemiz patlayacak gibidir.

Evet, herkes haklı.

Gündelik hayatımız koşuşturma içinde geçiyor.

Vakit yok.

Vakit çok değerli.

Ama makyaja zaman buluyoruz.

TV izlemeye saatler harcıyoruz.

Telefonda bazen kollarımız uyuşana kadar konuşuyoruz.

Sonra da iş, yavaş yemek yemeye gelince zaman bulamıyoruz.

Zamanımız yok gibi görünse de asıl sorun zamanı iyi yöne-tememek.

Çalışanların en az 1 saat öğle yemeği vakti var.

Evde olanların zaten böyle kısıtlamaları yok.

Yemeğe başlamadan önce saatinize bakın.

Kendinizi 20 dakikaya göre ayarlayın.

Her lokmayı ağzınıza götürdükten sonra atalınızı ya da ka-şığınızı tabağınıza bırakın.

İçinizden sayın: 1, 2, 3, 4, 5.

Sonra bir lokma daha.

atalı yeniden tabağa bırakın.

Tekrar içinizden sayın: 1, 2, 3, 4, 5.

Yediklerinizi iğneyebildiğiniz kadar çiğneyin.

Çünkü çoğumuz yemekleri ięnemedен “yutuyoruz”.

Bırakın zaman geçsin.

Yemek yediğinizin farkına varın.

Sadece doymak için yemeyin.

En az **20** dakika.

İlk başlarda zor olacaktır biliyorum.

O kadar leziz yemekler tabakta beklerken dakikaların geçmesi sizi biraz gerebilir. Ama sabırlı olursanız vücudunuz 20 dakika olayına birkaç öğünde alışacaktır.

Siz **20** dakikaya alıştıkça yedikleriniz artık gözünüze daha çok görünecek.

Çünkü beyniniz doyduğunuzda size mesaj yollayacak.

10. dakika ile **20.** dakika arasında fazladan yediklerinizi artık yemeyeceksiniz. Yemeyeceksiniz.

Tatlılara saldırmayacaksınız.

Tek yapmanız gereken **20** dakika kuralına uymak.

Ve vücudunuza güvenmek.

Unutmayın sadece **20** dakika.

Düşük Kalorili Diyetlerden Uzak Durun – 14

Yaz yaklaşır.

Bikini giymek lazım.

Güzel olmak ve ince görünmek lazım.

Bunun için de tabii ki diyet yapmak lazım.

Huzurlarınızda bir yaz diyeti: Karpuz-peynir isminde.

Kahvaltıyı es geç.

Öğlen karpuz-peynir.

Öğün aralarında bir şey yeme.

Akşam yine karpuz-peynir, belki biraz salata.

Bu açlık diyeti 1 hafta devam ettirilirse 3–5 kg verilir.

Diyet biter, tatil başlar.

Bikiniler giyilir.

Akşamları eğlenilir.

Güzel elbiseler giyilir.

Bol bol yenir, içilir.

Tatil biterken ise değişik şeyler olur.

Giysiler dar gelmeye başlar.

Her zaman yedekte daha geniş elbiseler de vardır. Onlar giyilir.

Yemeye devam edilir.

Tatilde yenmeyecektir de nerede ve ne zaman yenecektir?

Tatil biter. Eve dönölür. Çok yenmemektedir artık. Ama bir ay sonra verilen 3–5 kg alındığı gibi, üzerine bir o kadar daha eklenmiştir.

Nerede hata yapılmıştır?

Diyetse diyet.

Açlıksa açlık.

Gereken her şey yapılmıştır. Ama 2 ay içinde 5 kg verilmiş, 8–10 kg alınmıştır.

Panik ve hayal kırıklığı başlar.

Bu senaryo çoğumuza tanıdık geliyor.

Kiloları hızlı ver, hızlı al!

Ama ne oluyor da böyle oluyor?

Öncelikle vücudun mekanizması ile ilgili kısa bilgiler vermek istiyorum.

Su, protein ve yağ.

Vücut enerjiye ihtiyaç duyduğunda önce karbohidratları, sonra yağları en son da proteinleri yakar. Ancak vücudun depoladığı yağları yakması biraz zaman alır. Biz dengeli beslenmez, zayıflama programını birkaç ay değil birkaç güne sıkıştırırsak, vücut ACİL durumlarda ne yapıyorsa onu yapar:

Yani karbonhidratlardan sonra kaslara (proteinlere) yönelir. Çünkü yağı yakmaya harcanacak vakit yoktur. Acil enerji lazımdır.

Kas kaybı beraberinde su kaybını da getirir.

Bu yüzden düşük kalorili diyet yaparken halsizleşir, parmağımızı oynatmak istemeyiz. Israr edersek bu diyetler bizi yatağa düşürebilir.

Düşük kalorili ve şok diyetlerden uzak durun.Yoksa vücudunuz bu diyetten ŞOK olabilir.

Vücudun dengesi inanılmazdır.

Bu tür şok diyetler dengeyi tehdit eder. Düşük kalorili diyetler vücuda şu sinyali verir: "Dikkat et, yaşamsal tehdit altındasın!"

Bu mesajı alan vücut doğal olarak dengeyi bir kenara bırakır ve savunmaya geçer. Normalde son tercihi olan kas ve su kaybına yönelir. Kasları yakar ve vücut için gerekli olan enerjiyi ortaya çıkarır.

Ama yağlar oradadır. Ve hiç yağ kaybı olmamaktadır. Diyet bittiğinde, yiyeceklerden alınan enerji, depolanmak üzere eski yağların üzerine eklenir.

İşte bu yüzden günlük 800 kkal lik açlık diyetleriyle kas ve su kaybıyla 3-5 santim incelebilen vücut, örneğin 1500-1600 kkal lik ve dengeli bir diyetle -yağ kaybederek küçüleceği için- 15-20 cm. inceler.

Düşünsenize, aç kalıyor, belki de hasta oluyorsunuz. Vücudunuzun dengesini bozuyorsunuz. Ama elde var sıfır.

Diğer yandan aç kalmadan normal diyet programı uyguluyorsunuz ve inceliyorsunuz. Karnınızdan, sırtınızdan, basenlerinizden velhasıl yağlarınız nerede birikmişse oradan zayıflıyorsunuz.

Asıl mucize vücudumuzun dengesi.

Acele etmez, biraz sabırlı olursak her şey kolay olur.

Güzel bir hikâye vardır: Eski zamanlarda, birisi 100 soğan çalar ve yakalanır. Kadı efendi kendisine üç cezadan birini seçmesi söyler:

1- Bu 100 soğanı yiyecektir.

2- 100 kırbaç yiyecektir.

3- 100 altın ödeyecektir.

Hırsıza önce 100 soğan yemek kolay görünür. Ama yirmi beşinci soğandan sonra artık yiyemeyeceğini anlar. Kırbaç

cezasını seçer bu kez. Ancak onuncu kırbahta gücü biter. Sonunda 100 altın ödemeye razı olur.

Peki en başta 100 altını ödese daha iyi olmaz mıydı?

Fakat yaşam da biraz böyle değil midir?

Önümüzde tercihler vardır. En iyi çözüm, genelde en basit ama biraz da can yakıcı olandır. Kimse 100 soğan için 100 altın ödemek istemez, ama sonunda anlaşılır ki en iyi çözüm yapılan hatalar için ciddi bir bedel ödemektir.

Diyet ve sağlıklı beslenmede de durum daha değişik değildir. Yapılması gerekenler basittir. Yine de bu basitlik kolaylık anlamında değildir. Nasıl ki 100 soğan ve 100 kırbaç yeme çözümleri –yanıltıcı biçimde– katlanılabilir görünürse de, diyetle de mucize çözümler ilk anda çoğu kişiyi cezbedebilir. Ancak zaman ilerledikçe nasıl yirmi beşinci soğanda tıkanılıyorsa, mucize diyetlerin de işi kolaylaştırmadığı, aksine zorlaştırdığı görülür.

Burada kimsenin 100 soğan çaldığı yok. 100 altın ödeme gibi bir yükümlülük hiç yok. Diğer yandan yenen böreklerin, tatlıların ya da içilen içkilerin bir bedeli olmayacak mı sizce?

Süpermarket Çılgınlığı – 15

Market alışverişini ne zaman yaparız?

Akşam iş çıkışı ya da hafta sonu.

İş çıkışında günün stresi vardır.

Ortalık kalabalıktır.

Herkes işini bir an önce bitirip evine gitme telaşındadır.

Evin zorunlu ihtiyaçları vardır: yiyecek ve temizlik malzemeleri.

Temizlik malzemelerinde sorun olmaz.

Gider ve alırsınız.

Ama söz konusu yiyecek maddeleri ise sorunlar başlar.

Açsınızdır. Ayaklarınız sizi çikolata reyonuna götürür.

Akşam yemeği saatine bir saat vardır ve siz saatlerdir bir şey yememişsinizdir. Yutkunursunuz. Yanınızda biri varsa tedbirli görünmeye çalışırsınız. Ama yalnızsanız 3-5 parça çikolatayı sepete atarsınız...

Çikolata mı, at sepete...

Çerez mi, at sepete...

Cips mi, at sepete...

Ne de olsa çocuklar ya da eşiniz istiyordur bunları!

Sonrasında alışveriş çabucak bitirilir.

Kasaya yöneliriz.

Açlığımız iyice artmıştır.

Çikolatanın, çerez ve cipslerin yanında en iyi ne gider?

Marketlerde her kasanın yanında vardır hani?

Tabii ki kola, biraz da bira...

At sepete, doğru eve...

Evde eş bekler.

Evde çocuklar bekler.

Evde büyükler bekler.

Evde yalnızlık bekler.

Alınanlarla mutfığa geçilir.

Açlıktan bayılmak üzereyizdir.

Ellerimiz dolaptaki meyvelere gitmez.

Hem kim yıkayacak ki onları?

Poşetten çikolata çıkarılır.

Afiyetle yenir.

Kahretsin! Ne yaptım ben? Kaç kaloriydi o çikolata?

50 gram 250 kalori. Yani yarım saatlik yürüyüşle ancak eritebilecek 100 gram. Aman Allah'ım ne aptalım ben...

İşin en kötüsü nedir bilir misiniz?

○ çikolatayı yedikten sonra hâlâ açızdır...

Medya Bizi Nasıl Etkiliyor? – 16

Televizyondan nefret ediyorum, fıstıktan nefret ettiğim kadar. Ama fıstık yemekten kendimi alıkoyamıyorum.

– Orson Welles

Medyanın hayatımız üzerindeki etkisini ne kadar vurgulasak az. Özellikle televizyonda yayınlanan diziler günlük hayatımızı, hayata bakış açımızı zannettiğimizden daha fazla etkiliyor. Hayat sıradanlaştıkça, diziler ilginçleşmeye başlıyor.

“Gerçeklerden çoğunlukla kaçılır, çünkü çirkin ve nahoştur. Düş kırıklığına uğramanın doğurduğu öfkeye hazırlıklı değilseniz doğru ve gerçeğe asla başvurmayın. Hayat o kadar zorlu ve sıkıntı vericidir ki, romantizm üreten veya fantezi kuran insanlar çöldeki vahalar gibidir. Herkes oraya koşar. Kitlelerin fantezileriyle oynamakta büyük güç vardır.”

– Güç Yasaları

Geçenlerde bir bilgi gözüme çarptı: Bir haftada televizyonda elliye yakın dizi yayınlanıyormuş. İşin ilginç yanı yapılan bir araştırmaya göre Türk insanı gündemdeki konu ne kadar önemli olursa olsun 18 gün içinde o olayı unutuyormuş. Haftada 50 dizi ve 18 günde her şeyi untabilecek toplumsal bir bellek.

Hepimizin bildiği gibi TV’ler reklamlarla yaşarlar. Klişe sözü herkes bilir: “Evet, şimdi paralar, pardon reklamlar!”

Reklamların ve TV programcılığının önemini yabancı bir yayından okumuş ve oldukça etkilenmiştim. Bakın bu konuya çok bilimsel yaklaşan yabancı reklamcılar olaya nasıl bakıyorlar:

“TV dizileri, izleyenleri büyü bir ortama götürmeye çalışır. Bu büyü öyle bir büyü olmalıdır ki aralardaki reklam kuşakları

boyunca izleyici başka kanala zaplamamalı ve daha önemlisi kanal değiştirmiyorsa reklamlara antipatiyle bakmamalıdır.”

“Yani, televizyonculuk, reklamları izlettirme sanatıdır.”

İlginç bir tespit değil mi??

TV dizileri sizi başka alemlere götürürken bunu gerçeklik sosuna bandırmayı unutmaz. Dizilerde her şey olabilir.

Erkek yakışıklı, başarılı, karizmatik ve zengindir.

Kadın özgür, akıllı ve zayıf bedenlidir.

Siz dizi aralarında reklamları izler, dizi kahramanlarıyla özdeşlik kurarken bilinçaltınız sizi baskı altına almaya başlamıştır bile:

👉 Bak! O özgür, sen neden değilsin?

👉 Bak! O güzel, sen neden değilsin?

👉 Bak! O zayıf, sen neden değilsin?

👉 Eğer özgür, güzel ve zayıf olmak, ayrıca rüyalarının erkeğiyle beraber olmak istiyorsan bizim ürettiğimiz ürünleri satın almalısın!

Hatırlamakta fayda var: Dünya adil değil! Sizin kendi hayatınız için bir planınız yoksa, elbet medyanın bir planı olacak.

18 günde her şeyi unutmaya eğilimli bir toplumsal belleğimiz olduğundan bahsetmiştim. Bu süre Amerika için 122 günmüş.

Burada bir konuda açıklama yapmama da izin verin. Hiçbir şey tümünden kötü ya da tümünden iyi değildir. İnsanoğlu kendisine verilen akıl ve düşünme yetisi ile iyiyi kötünden, doğruyu yanlıştan ayırabilir. Olaya böyle baktığımızda:

“Medya kötüdür ve bizi her zaman yanıltmak ister,” düşüncesi ne kadar yanlışsa,

“Medya haber alma özgürlüğümüzü sağlıyor. Bu yüzden de hep doğruyu söyler,” inancı da o kadar yanıltıcıdır.

Aklımıza, hayatımıza sahip çıkalım. Daha nitelikli programları izleyelim. Unutmayın:

Medya doğruyu söyler, ama tüm doğruyu değil.

Yaşamda Bahaneler Yoktur, Sonuçlar Vardır! – 17

İnsanoğlu doğası gereği bir sorunla karşılaştığında çözüm seçenekleri içinde en kolay olanı seçer. Maalesef bu kolay çözüm, genelde en kötü seçim olur.

Her sorunda kendimizi bir şeyler yerken yakalarsak ciddi bir sorunumuz olduğunu kabul etmeliyiz. Zaten eğer biz bu ciddiyeti kavrayamazsak bir süre sonra vücudumuz bizi uyaracaktır.

Nasıl mı? Tabii ki artan kilolarla, dar gelen elbiselerle ve fermuarı kapanmayan eteklerle.

“Ne yapayım kendimi yemekten alamıyorum!”

“Sadece bir şeyler yerken kendimi rahatlamış hissediyorum!”

Bunlar güzel bahaneler.

Peki sonuç ne?

Alınan ve verilemeyen kilolar.

Diğer yandan kaçmaya çalıştığımız sorunlar hâlâ beynimizi, kalbimizi ve ruhumuzu acıtmakta. Her şeyin üstüne bir de kilo problemi.

Bizler sorunlarımızla yüzleşeceğimize onlardan kaçmayı tercih ediyoruz.

Yiyoruz, yiyoruz ve yine yiyoruz.

Sonuç: Ne sorunlarımız çözülüyor ne de fazladan alınan kilolar bizi rahat bırakıyor.

Öyleyse diyet ve sağlıklı beslenmede değişik bir taktiğe ihtiyacımız var. Çünkü hayatımızı bahaneler değil sonuçlar belirliyor.

Çok yemenin temelinde hayatla baş edememek yatıyor.

Hayat bize birkaç beden büyük geliyor.

Sorunlar içinde boğulacak gibi oluyoruz.

O zaman gündelik hayatımıza dikkat edelim.

Çalışıyorsak örneğin işe yarım saat erken gidelim.

Güne erken başlayalım.

Günü rahat geçirmek için sabahın erken saatlerinde beynimizi meşgul eden en önemli işten başlayalım. Onu bitirene kadar ikinci işe geçmeyelim. Çay sigara faslını kısa tutalım. İşimize odaklanalım.

Ve işten biraz geç çıkalım.

"Servisi kaçırırım."

O zaman gün içinde zamanımızı daha iyi kullanalım.

Çok yemek, hayatımızın başka alanlarındaki sıkıntıların dışı-vurumudur.

Yemek, sadece yemek yeme fiili değildir.

Ertelemeyin.

Sorunlarla yüzleşin.

Çok küçük de olsa her gün bir sorununuz hakkında düşünün.

Tatlı için sipariş vermek istediğinizde telefona uzandığında sizi bir bardak su ya da bir adet elma/portakal karşılasın.

Gün içinde yediğiniz bir profiterolde yaklaşık 500 kalori var.

Haftanın 3 günü yerseniz 1,500 kalori eder.

Yılı 52 hafta düşünün. 78,000 fazladan kalori almış olursunuz.

Her 7,000 kalorinin size 1 kilo olarak geri döneceğini kabul edersek 78,000 kalori de size fazladan 11 kg kazandırır.

Tek kelime ile **korkunç** öyle değil mi?

Durumun ayırımına varamadığınız için de “Yahu benim tek zafım yediğim tatlılar, bir yılda nasıl bu kadar kilo alabildim?” diyerek her şeyi suçlarsınız.

Düşünün haftada 3 profiterol nelere mal oluyor.

İşte bu yüzden masamızdan suyu ve meyveyi eksik etmiyoruz.

Canımız her tatlı istediğinde ya su içiyoruz ya da meyve yiyoruz.

Haftada 3 portakal 300 kalori eder.

52 haftada 2 kilodan biraz fazla.

Profiterole göre 9 kg. kârdasınız.

Tatlı yerine su için ya da meyve yiyin.

Karar sizin: Şu andan itibaren tatlı yerine meyve yemeye ve su içmeye karar vererseniz, kısa zaman içersinde çok sağlıklı bir vücudunuz olabilir. Bu kararı erteler ve bahaneler üretmeyi sürdürürseniz, sağlıksız yaşamaya devam edersiniz.

Başarı, bahaneler üretenlerin değil, karar verip harekete geçenlerindir.

Supersize Me! – 18

Türkiye’de obezite konusunda artış olduğunu, ancak bunun için tek başına fast food’un suçlanamayacağını, kişinin önce kendisini tanıması gerektiğini savunan diyetisyen X.

Fast food’a karşı bir film yapılıyor. Bu filmde 30 gün boyunca sadece bir fast food zincirinden beslenen biri tam 12 kg alıyor. Cinsel hayatı bitiyor. Depresyona giriyor. Doğal olarak bu film tüm dünyada büyük ses getiriyor.

Türkiye’de ne mi oluyor? Firma bu filmi seyredenlere hamburger menü ikram ediyor. Bu filmi izleyenler de menüyü afiyetle yiyorlar.

İnanılmaz öyle değil mi? Ülkemizde hep inanılmazlar olmaz mı zaten?

Filmin yönetmeni ve başrol oyuncusu Morgan Spurlack. Morgan Spurlack, kendini denek yerine koyarak tam bir ay boyunca sadece fast food ile beslenmiş. Sonuç tam bir facia: 30 günde alınan 12 kg. (günde 250 gr), biten cinsel hayat ve ağır bir depresyon. Film bitince eski kilosuna dönmek için verilen büyük mücadele de cabası.

Kendisiyle yapılan röportajda bakın neler söylüyor:

- ☞ Yakın zamanda gidip bir big burger yemeyi düşünür müsünüz?
- ☞ Filmde bir beslenme uzmanı ayda bir kez yemenin sakıncası olmadığını söylüyor. Eğer bu tavsiyeyi temel alacak olursak ben zaten filmi çekerken önümüzdeki sekiz yıla yetecek kadar fast food yedim. O yüzden belki sekiz yıl sonra bir big burger yemeyi düşünebilirim
- ☞ Belgeselde bir ay içinde sağlık durumunuzun ne hale geldiğini gördük, peki şu anda nasılsınız?

❧ Çok daha iyiyim, eski kiloma geri dönmeyi başardım ancak artık eskisinden daha hızlı kilo alıyorum. Eğer günlük ihtiyacımın biraz üzerine çıkarsam bana kilo olarak geri dönüyor.

Dikkat ettiyseniz fast food yiyerek kilo almak çok kolay. Kilo vermek ise çok zor. Aynı kiloda kalmak daha da zor. Çocuklarının doğum günlerini bu tip yerlerde kutlayan anne-babalar bu kararlarını bir kez daha düşünür mü acaba? Çünkü araştırmalar gösteriyor ki 4-6 yaş arası şişman olan çocukların, yetişkinlikte de şişman olma ihtimali çok yüksek.

Dönüp dolaşıp bu filmde sonra ikram edilen ve afiyetle yenen hamburger menülerini düşünüyorum.

İnsan zararlarını gördüğü, bildiği ve öğrendiği halde fast food yiyerek canına kasteder mi?

Türkiye de bu sorunun cevabı maalesef "evet!"

Fast food'suz günler, haftalar, aylar, yıllar dileklerle!

Bölümün başlangıcında bir diyetisyene ait sözler vardı. O konuda naçizane bir uyarıda bulunacağım. Fast food'un diğer besinlerle beraber kullanıldığında tek başına zararlı olmadığı fikri en hafif deyişle naif kaçıyor. O zaman tek başına ne sigara öldürür ne de içki. AIDS'in bile kendisi öldürmüyor biliyorsunuz, sadece vücudun bağışıklık sistemini felç ettiğinden AIDS olan insan mesela gripten ölüyor.

Fast food'u da yemeyiverin lütfen.

Fast food'u da övmeyiverin lütfen.

Yemek Tuzakları – 19

Evdeki hesap çarşıya uymaz derler. Bu sözü diyet programımıza uyguladığımızda karşımıza şöyle bir tablo çıkar: Her zaman planladığımızdan daha fazla yeriz.

Daha fazla eklemek

Daha fazla köfte ya da

Daha fazla abur-cubur tüketiriz.

Bunun yanında son dönemde insanların neden daha fazla yediklerine dair araştırmalar yapılmış. Sonuçlar son derece ilginç:

- ❧ Kısık ışık ve romantik müzik rahatlatıyor ve fark etmeden çok yenmesine neden oluyormuş.
- ❧ Fazla yeme oranı masadaki kişi sayısına göre değişiyormuş. Kalabalık bir masada % 44 daha fazla yeniyormuş. Masadakilerin sayısı yediden fazla ise bu oran iki katına çıkıyormuş. Olaya böyle baktığımızda şunu fark ediyoruz ki kalabalık aile sofraları aslında tam bir diyet tuzağı. Tabii burada dikkat edilmesi gereken durum başka. Kişi çevresinde fazla insan var diye yemiyor. Muhtemelen kalabalık ailenin verdiği bir ait olma duygusu var. İnsan mutlu olduğunda, uyumlu olduğunda savunma mekanizmaları zayıflıyor ve fazla yememesini söyleyen iç sesin şiddeti azalıyor. Şunu da iddia etmiyorum: Bırakın sosyal çevrenizi, tek başınıza yemek yiyin. Asla böyle bir tavsiyem yok. Ancak önemli olan farkındalıksa, farkına varalım diyorum, hepsi bu.
- ❧ Kadınlar erkeklerle birlikteyken %13 daha fazla yiyormuş.
- ❧ Paket ne kadar büyükse içindekiler de o kadar fazla tüketiliyormuş. Hani küçük-orta ve büyük boy mısırlar var ya, hani sinema dışında hemen hiç yemediğimiz...Yediğimizde

hesaplı diye büyük boy mısırlara yönelmemek lazım, araştırma öyle diyor...

Bu araştırma haricinde kendimi düşündüğümde, kalabalık sofralarda kendimi kaybetmemeye çalışıyorum. Yemek yemekten se sohbet etmeyi tercih ediyorum. Ancak eskisine göre daha az aile yemekleri yiyoruz. Kalabalık arkadaş grupları yaratmak eskisine göre daha zor. Hal böyle olunca bu tür ender zamanlarda insanlar birbirini gaza getiriyor.

☞ Hadi ama şunun da tadına bak.

☞ Hadi hadi tabakta bir şey kalmayacak.

☞ Bunu da ye, söz başka ısrarım olmayacak, sadece tatlıları getireceğim.

Masaya oturulacak ve çatlayana dek yenecektir.

Bu yüzden diyet planlamada ısrar edenler de dikkate alınmalı diyorum.

Kırmızı: Ye ve Çık! – 20

Renklerin ruh halimiz üzerinde etkili olduğunu biliyoruz.

İşin kötü yanı yiyecek üretenler ve fast food firmaları da bu durumdan haberdar.

Hepimiz, ismi çok duyulan fast food zincirlerine uğramışızdır. Renklerine ve amblemlerine bakmışızdır.

Bu tip yerlerde hakim renk kırmızıdır.

Kırmızı. Her yer kırmızı.

Kırmızı iştahı açar.

Gerçekten kırmızının böyle bir özelliği var. Fast food zincirlerinde ne kadar iştahlı olduğunuzu düşünün. Bir de yemeğinizi bitirdikten sonra o yeri çabucak terk etme fikrini. Kırmızının böyle bir özelliği var. Önce iştahınızı açıyor. Çok yiyorsunuz. Sonrasında orayı çabucak terk etmek istiyorsunuz.

Kırmızı. Ye ve çık. Çabucak orayı boşalt ki başka müşterilere yer açılsın.

Ya çikolatalar? Çikolataların ambalajlarına dikkat ettiniz mi? Hakim renk nedir? Kırmızı. Böyle büyük tesadüf olur mu?

Kırmızı, sinir sistemimiz üzerinde **uyarıcı** etki yapan bir renk. Sindirim sistemimiz tümüyle sinir sistemimize bağlı olarak çalıştığına göre kırmızı rengin neden iştahı açtığını anlayabiliriz.

Fast food işletmeciliği, kırmızı rengin hem iştah açıcı etkisini hem de yemek bittikten sonra mekândan "hemen" ayrılma isteğini aynı anda kullanıyor. Bu taktiği çok uluslu içecek ve çikolata firmaları da biliyor.

Ne kadar çok kırmızı, o kadar fazla satış.

Maalesef biz yiyenler için de o kadar fazla kilo.

İştahımızı etkileyen tek renk kırmızı değil.

Kahverengi ve **yeşil**, kırmızının aksine sinir sistemimiz üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahipler. Ancak bu rahatlatıcı etki zayıflama mücadelemizde kontrol mekanizmalarımızı gevşetmeleri yüzünden tehlikeli. Yani, zayıflama konusunda kararlıysak bu tür renklerin hakim olduğu mekânlara dikkat etmemiz gerekiyor.

Bu renkler sizi o mekâna bağlayacağından, sofrada kalma süreniz uzayacak, kontrol mekanizmalarınız da gevşediğinden fazla yeme riskiniz ortaya çıkacak. Eğer bu kahverengili/yeşilli mekândaki yemeğinize sohbet de eklenmişse diyetiniz açısından tehlike başlamıştır artık.

Kahverengi ve yeşilin rahatlığı.

Sohbetin güzelliği.

Gevşeyen kontrol mekanizmaları.

Ve çok yemenin getireceği tehlikeler.

Kırmızı, yeşil, kahverengi... Bilimsel tehlikelere dikkat çektik.

Şimdi sıra güzel renkte...

Diyet açısından güzel renk hangisi?

Araştırmalar bu rengin MAVİ olduğunu söylüyor.

Mavi. Deniz mavisi. Açık mavi. Koyu mavi.

Ama ille de mavi.

Yemek odamızın duvarlarını maviye boyamak ya da mavi renklerle döşenmiş bir restoran aramak tek çözüm olmasa da renklerin iştahımız üzerindeki etkilerini bilmek, yeme davranışlarımızı değiştirmede bize yardımcı olabilir.

"Zevkler ve renkler tartışılmaz" denir.

Oysa sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda zevkler de tartışılır, renkler de. Renklerin dilini tekrar hatırlayalım:

Kırmızı: Ye, daha fazla ye ve çık.

Kahverengi ve yeşil: Ye, rahatla ve daha çok ye.

Mavi: Daha az ye.

Her Şey Dahil / All Inclusive – 21

Yılın 50 haftası çalışırız

Kalan 2 haftası ise kesintisiz tatildir.

Aradaki bayram tatillerini de eklersek tam bir ay tatil yaparız.

Bizde tatil demek yemek yemek demektir. Özellikle son yıllardaki “her şey dahil tatil” zihniyeti, doğru beslenme alışkanlığımız için açık tehdide dönüşmek üzeredir.

Nasıl tehdit olmasın ki? Tatil köyünü seçme süreci zaten zahmetli bir olaydır. Gazete ya da internet sayfaları araştırılırken bile insan havuzbaşındaki o güzellikleri düşünür.

Bu açık/gizli tuzaklardan kurtulmak ve çoğunu bertaraf etmek için basit kurallara uymak gerekir:

Mesela tatile üzerinize oturan, bol gelmeyen kıyafetlerle çıkmak bir seçenektir.

Ya da açık büfe yemeklere en uzak masalara oturmak. Elde her zaman içmek için su bulundurmak.

Tabii aslında en önemli nokta insanın kendisine vereceği avanstır.

İstatistikler göstermiştir ki tatile giden insan kilo alır.

O zaman rakamlarla savaşmak neden?

Eğer kilo alma olasılığı % 80 ise, izin verelim kendimize. Birkaç kilo için tabii.

Kendinizi rahat bırakın.

Birkaç kilo almakla dünyanın sonu gelmez.

Tatil rahatlamak için.

Yaşam güzellikler için.

Abartmadan yemek herkesin hakkı.

Sizin de hakkınız.

Yaş 24 Yolun Yarısı Eder – 22

Cahit Sıtkı Tarancı'nın ünlü dizesi vardır: "Yaş otuz beş yolun yarısı eder."

Cumhuriyetin ilk yıllarından sonra doğmuş insanlar için 70 yaş sanki şimdinin 120'si gibiydi.

35 yaş çok uzun yıllardır Türkiye'de yolun yarısı olarak görülür.

Ama ben yolun yarısı değil üçte biri olarak görüyorum.

Peki yaş 24, yolun yarısı sözü nereden geliyor.

Biliyorsunuz vücudun bir bazal metabolizma hızı var.

24 yaşından sonra metabolizma hızı yavaşlamaya başlar. Otuz-otuz beş yaşlarında toplamda harcadığımız enerji üçte bir oranda azalmış olur.

Yani önceden 3 birim yiyor ve 60 kg.'da kalıyorsak, aynı kilomuzu koruyabilmek için 2 birim yememiz gerekiyor.

Çünkü 24 yaş, üniversiteden mezuniyet ve iş hayatının durağanlığına kapılma nedeniyle yeme içmenin arttığı ve hareketin azaldığı bir dönem.

Öğrenci mentalitesinin bitmesi ve renkli sosyal yaşamın başlaması ile eskiden 3 birim yiyorsak 24 yaşından sonra 4, belki 5 birim yiyoruz. Alkol tüketimini artırıyoruz. Sporunu unutuyoruz.

Sonuç: Gelsin kilolar.

Yaş 24, yolun yarısı eder.

Peki, hayatımızı nasıl uzatır ve kaliteli bir hale getiririz?

Burada anti-aging için bir parantez açmak gerekiyor.

Anti-Aging

Son dönemin popüler konusu anti-aging. Yani yaşlanma karşıtı uygulamalar.

Diğer bir deyimle "ne yaparsam, ne yersem daha genç görünürüm?"

Anti-aging için tavsiye edilenler, doğal ve yararlı gıdaların tüketimi. Ayrıca spor da öneriliyor.

Diğer yandan yapılan son araştırmalarda her fazla kilonun yaşamımızı 8 ay kısalttığı söyleniyor.

Bir kilo fazlanız varsa ortalama 8 ay daha az yaşarsınız.

Eğer fazlanız 10 kiloysa 7 yıl (80 ay) kaybettiniz.

Uzun ve iyi yaşamak için zayıflamak gerekiyor klişe bir cümle değil, gerçeğin ta kendisi.

Kimsenin, vücuduna fazladan 10–20 ya da 30 kilo taşıtma hakkı yok.

Anti-aging, insanoğlunun yaşlanmaya karşı meydan okuyuşu. Yaşama daha sıkı bağlanmanın bir yolu.

Diğer yandan günler birer birer geçer. Yıllar birbirini takip eder. Zaman herkes için aynı hızda akar.

Sağlıklı ve zinde beden için yaşlanma süreci daha az korkutucu, hatta keyiflidir ama bu süreç daha kolaydır.

Bazen oldukça genç, 40 yaşlarında bir kadın görürüz. Halbuki altmışına merdiven dayamıştır.

Başka bir kadın ise 50'sinde görünür ama 40'ında bile değildir.

Aradaki bu farkı ne sağlar?

Tabii ki fit bir vücut ve gülen gözler, parlak ve canlı bir cilt.

Fazla kilolar sadece insanın ömrünü kısaltmaz sizi yaşlı da gösterir.

Hem kilolu olacağız.

Hem sağlığını kaybedeceğiz.

Hem de yaşlı görüneceğiz.

Allah yazdıysa bozsun.

Anti-aging fiyakalı bir tanımlama.

Ama tüm yöntemler gelip sağlıklı ve dengeli beslenmeye dayanıyor.

Motivasyon için vücuda zararı olmayan tüm yöntemler kabulümüz.

Bu, ister anti-aging olur, ister Doğu felsefesi olur, isterse de NLP olur.

Ama bir yol var ki hepsinden önemli: Düzenli egzersiz yapmak.

Sonuçlar mı, Bahaneler mi? – 23

İnsanlar hep zaman azlığından şikâyet edeceklerine, boşâ harcadıkları zamanları değerdendirmeyi bilseler, birçok sorun kendiliğinden hallolur.

Nasıl yaşamalı?

Nasıl davranmalı?

Nasıl yemeli?

Nasıl sevmeli?

Nasıl çocuk büyötmeli?

.....

gibi soruları cevaplayan onlarca kitap okuduk. Sonuç: Hâlâ nasıl yaşanacağını, nasıl davranılacağını ya da nasıl seviceğini bilmiyoruz.

Hepimiz mutluluk ve doyum peşindeyiz. Ancak bu çabada bazı hatalar yapıyor olabilir miyiz?

- ❧ Mutluluğı mümkün olduğu kadar çabuk ve çaba göstermeksizin elde etmek istiyoruz.
- ❧ Bir mutluluğun tadını sonuna kadar çıkaracağımıza, henüz onu bitirmeden bir başka mutluluğı aramaya başlıyoruz.
- ❧ Mutluluğı bir kere elde ettik mi, onu sonsuza dek elimizde tutmak istiyoruz

Medya bizi kışkırtıyor: Siz her şeye değersiniz.

Tabii ki her şeye değersiz, ama her şeye ulaşmanın yolu beyaz atlı prensi beklemek olmasa gerek.

Hepimiz biliriz Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini,

En temel ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlardır (nefes almak, beslenmek, boşaltım gibi). Sonra güvenlik gelir. Daha sonra sırasıyla ait olma, sevilme, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı gelir. Örnek olarak günlük olarak karnını doyurabilen fakat güvenlik içinde bulunmayan, kendini sürekli olarak olası bir tehdit altında algılayan bir insanın, dünya görüşünü geliştirmek için kitap okumak gibi bir gereksinimi yoktur.

Fiziksel ihtiyaçların giderilmesi için para gereklidir. Ancak ruhsal ihtiyaçlara sıra geldiğinde zorluklar başlar.

İnsan doğasındaki en derin istek TAKDİR edilme arzusudur. Sevilme isteğinden bile daha yoğun bir istektir bu. Küçük çocuklar anne babalarının gözünde kendileri için TAKDİR ışığı ararlar.

Takdir edilmek bizim dilimize biraz da ONAYLANMAK olarak geçmiştir. Çünkü bizim örf ve geleneklerimizde TAKDİR etmek pek yoktur. İsteklerimize karşı çıkılmamasını gizli bir ONAY olarak algılarız, o kadar.

Burası Türkiye, yok öyle TAKDİR, makdir!

Annenin çocuğuna olan sevgisi neden yücedir? Çünkü çocuk her ne yaparsa yapsın annesi tarafından sevileceğini bilir. Çocuğun doğru yolda kalmasını, hata yapsa bile hatasını düzeltmesini sağlayan, bu koşulsuz sevgidir. Neden en tehlikeli bilgisayar virüsünün adı I love you'dur?

Sevgiye ve aşka bu kadar "aç" olduğumuz için olmasın?

Kadınlar Neden Güçlü (Gücsüz)? – 24

“Hepsi bu kadar mıydı?” diyen kuşağız. Bağlanmak için kusursuz bir şey bekleriz. Kusursuz bir iş, kusursuz bir aşk. Beklerken de daima mutsuz oluruz.

– Merlie Shain / Âşıklar Dost Olduğunda

İlişkilerde güç kavramı erkeklere has bir düşüncedir. Kadınlar için ilişkilerde aranan ise anlam arayışıdır. Kadın, partnerine güç kullanmaktansa onunla beraber güçlü olmayı seçiyor. Ancak erkeğin her şeyi 1 ya da 0, evet ya da hayır olarak algılaması doğal olarak kadını zorluyor.

Kadın ya da erkeğin üzerlerine “yapışmış” sosyal rollerinden kurtulması ise oldukça zor.

“Eski klişeleri yıkmayı bilen asi bir kadınsanız, size hemen erkeksi, kavgacı, hırçın ya da daha kötü sıfat yakıştırırlar. Bir şeyleri değiştirmek için çaba gösterenlerin, arkadaş çevrelerinden uzaklaşmak durumunda kalabileceklerini kabul etmeleri gerekir. En iyi arkadaşlarının bile bu gelişmeler sonunda kendilerini ihmal edilmiş ya da tehdit edilmiş hissedip sizi arkadan vurabileceklerini hesaba katmanız gerekir.”

Aslında kadın ya da erkek, kişileri kısıtlayan toplumsal normları yıkmaya çalışan insanları zor tercihler bekler. Bir erkek için futbol maçı izleme teklifini “Hayır, teşekürler bugün biraz kitap okumak istiyorum,” diyerek reddetmek ne kadar zorsa bir kadın için de iş çıkışı alışveriş yapma teklifini “Alışveriş dışında sizin kendinizi rahatlatma biçiminiz yok mu kuzum?” diyerek geri çevirmek o kadar zordur.

Maç izlemek istemezseniz “Ne oluyo olum, entel mi oluyosun?” diyerek dalga geçerler.

Kadın, alışveriş teklifini reddederse “Uyumsuz,” olur.

Toplum kendi kurallarına uymayanlara bedel ödetir.

Ancak dikkat çekmek istediğim nokta şu: Bir erkek için maço davranışlarından feragat etmek uzun vadede kendini daha mutlu hale getirirken, aynı durumda kadın mutsuz oluyor. Çünkü kadın için sosyal ilişki –erkeğin aksine– daha derin anlamlar içeriyor.

Hem istatistiksel olarak bir kadın bir erkekten daha fazla konuşuyor. Kadının daha fazla konuşması onun geveze olduğunu göstermiyor elbet. Sadece kadın kendini daha çok konuşarak ifade ediyor. Erkek için konuşmak iletişimin yolu iken kadın konuşurken iletişimden çok kendini keşfediyor.

Hal böyle olunca bir erkek kendini eve kapatıp hiçbir arkadaşıyla günlerce görüşmemeyi göze alabiliyor, ama bir kadın yaşadığı bir olayı aynı gün arkadaşına anlatamazsa sıkıntıdan çatlıyor. Kadının bu özelliği toplumsal kurallar açısından, kendi elini kolunu bağıyor.

Maalesef kız çocukları, küçüklüklerinden itibaren her şeye uyum sağlayan, barışçıl kişiler olarak yetiştiriliyor. Aslında uyumlu ve barışçıl olmak her cinsten olmaları gereken özellikler ama bu özellikler pasiflik çağrışımı yapıyor. Yani her şeye eyvallah diyen, karşı çıkmayan, hakkını savunmayan ve güç karşısında susan kadın çağrışımı yapıyor bu özellikler.

Peki ilerleyen zamanlarda uyumlu olmak mutlu olmayı sağlıyor mu?

Hayır.

Bu anlatılanların diyetle ilişkisini az çok anladığınızı düşünüyorum.

Kadına belirli roller dayatılır:

İyi bir ev, uyumlu bir iş kadını ve fedakâr bir anne olması beklenir.

Bir de belirli vücut ölçülerinde olması istenir.

Ne yazık ki zamane kadınları daha şanssız, çünkü bizim annelerimizin hiç olmazsa iş stresleri yoktu. Kilolarını sorun eden bir medyaya sahip değillerdi. Dergilere bakıp kendi vücutlarıyla da uğraşmıyorlardı.

Ama ya şimdi?

Tüm arkadaşları biraz toplu olan bir kadının rahatça diyet yapma olasılığı var mı? Öğlen ya da akşam yemeklerini sabote etmek isteyenler pusuda beklerken kadın ne kadar başarılı olabilir?

Düşünsenize sağlıklı bir vücuda sahip olmak için biraz sıkıntı çekmek gerekiyor. Ama I want it all, I want it now (hepsini istiyorum, hepsini şimdi istiyorum) mantığıyla bombardıman altında tutulan bizler bu sıkıntıya nasıl gireceğiz? Hem de çevremizde bize yardım etmeyen (edemeyen) insanlar varsa.

Aslında çevrenizdeki insanlara da fazla suç bulmamak lazım. Siz zayıfladıkça ve daha sağlıklı bir vücuda kavuştukça onun sıkıntısı iyice su yüzüne çıkar.

Arkadaşınızla aynı boy ve aynı kilodaysanız, verdiğiniz –diyelim 5 kg.– artık dikkatlerin sizin üzerinize çevrilmesi demektir. Sosyal ortamlarda arkadaşınıza göre artık daha popüler olursunuz. İşin kötüsü bu sizin ne kadar hoşunuza giderse onun da o kadar canını sıkar.

Evet, yanınızdaki iyi arkadaşınızsa sizin zayıflamanızdan ve güzelleşmenizden gurur duyabilir. Ancak **iyi arkadaş** sayısı –hayat boyu– bir elin parmaklarını geçmez.

Diğer yandan yediğine ve içtiğine dikkat edenler diğerlerinden hemen ayrılırlar. Çünkü artık dışarda yenilen her yemek yenmez, içki hemen hemen hiç içilmez. Sigara bırakılmaya çalışılır.

İçki yok,

Sigara yok,

Abur-cubur yok...

Buna can mı dayanır? Hem bu uymamız gerekenler çoğu insan için cazip bir yaşam şekli değildir. Bu yüzden **uyumsuz, kıl, çok bilmiş** gibi yaftaları edinmemiz hiç zor olmaz.

Diyet olayında doğrular ve yapılması gerekenler aslında oldukça basit. Ancak iş uygulamaya geldiğinde işler sarpı sarabilir. Aileniz, eşiniz, çocuğunuz, akrabalarınız, komşularınız ve tüm insanlar sizdeki değişimi ilk önce kabul edemeyebilirler. Hatta eski halinize dönmenizi bile isteyebilirler.

Çoğumuz şöyle düşünmez miyiz:

Please God...If you can't make me thin, make my friends fat!
(Lütfen Tanrım... Eğer beni zayıf yapamıyorsan arkadaşlarımı şişmanlat!)

Hepimiz biliyoruz ki, sağlıklı beslenme özellikle 30'lu yaşlardan sonra bir tercih değil zorunluluk. Bu zorunluluğa uyulmaması durumunda fazla kilolar göbek ve selülit olarak bize geri dönebilir.

Çağımız pişmanlıklar ve umutsuzluklar çağı.

Ya geçmişteki hatalarımıza hayıflanıyoruz ya da gelecekle ilgili kötümser düşüncelerimiz **günü** yaşamamızı engelliyor.

Toplum bize bir ikilemi –ister istemez– dayatıyor:

Ya sağlığımız ya arkadaşlarımız.

Ya güzellik ya sosyallik.

Aslında böyle olmak zorunda değil, hem de hiç değil.

Hem sağlıklı olabilir, hem güzelleşebilir hem de sosyal olabiliriz.

Para, Para, Para... – 25

❧ Yusuf İbn Cafer kendisiyle çalışmaya gelenlerden oldukça yüklü paralar alırdı. Yasalara harfiyen uyan seçkin bir adam kendisini ziyaret eder. "Öğretilerinize büyüledim ve öğrencilerinize uygun terbiyeyi verdiğinizden de eminim. Fakat bilgi için para almak geleneğe uygun değildir. Üstelik yanlış anlaşılabilir." Cafer şöyle cevap verir: "Asla, hiç bilgi satmadım. Dünyada bilgi için yeterli olacak para yoktur. Yanlış anlamaya gelince, para almaktan vazgeçmek bunu engellemeyecektir, çünkü başka bir konu bulunacaktır. Daha çok şunu bilmelisiniz ki, para alan bir adam paraya karşı açgözlü olabilir de, olmayabilir de. Ancak hiç para almayan bir adam öğrencilerinin ruhlarını çalmak gibi bir büyük şüphenin altındadır. Bir şey almıyorum diyen insanlar belki de kurbanlarının iradesini alıyorlardır."

❧ Japonya'da popüler bir atasözü vardır: "Tada yori takai mono wa nai." Anlamı ise şudur: "Hiçbir şey bedava verilenden daha pahalı değildir."

– Michiro Matsumota

❧ Bir gün zengin olmak istiyorum. Bazı insanlar o kadar zengin oluyorlar ki, insanlığa karşı tüm saygılarını yitiriyorlar. İşte ben de o kadar zengin olmak istiyorum.

– Rita Rudner

Amerika'da –ve artık Türkiye'de– boşanmaların % 70'inden fazlasının paraya ilişkin sorunlardan kaynaklandığını gösteren istatistikler bulunmaktadır.

Şu söz artık geçerli değil sanki: Paranın ne önemi var, mühim olan insanlık.

Çünkü insanlara sadece nefes alıp vermek yetmiyor. Herkes iyi ve konforlu yaşamak istiyor. Ev ve araba alınmalı, 5 yıldızlı tatillere gidilmeli, yurt dışı görülebilmeli. Bu dünyaya bir defa geldik, bu kadar konforumuz olsun, değil mi?

İnsanlar yakın ilişkilerde paranın yeri olmadığını düşünürler ama genellikle vardır. Çünkü çoğu ilişkide money talks, yani para konuşur.

Gerçekte fakir insanlar para hakkında zenginlerden çok daha fazla düşünür.

Bu sene aylık maaşınızın ne olacağını öngörmek için hayatınızda size en yakın beş insanı ele alın; aylık maaşlarını toplayın ve beşe bölün. Alacağınız para aşağı yukarı budur.

Diğer yandan refah ile zenginlik arasında önemli farklar var:

Refah içindeyseniz,

Sağlıklı, Mutlu ve Zenginsinizdir.

Üç maddeden ikisinin olması fena olmaz. Ama bu, refah değildir.

Gerçek refah her üçünü de kapsar.

Bazı zengin insanlar hasta, mutsuz ve yalnızdır. Onlar refah içinde değildir. Aynı şekilde, eğer siz sağlıklı, ruhsal temeli olan biri iseniz ve iyi bir evliliğiniz varsa ama her ay kredi kartı faturalarınızı ödemekte zorlanıyorsanız tabii ki siz de refah içinde değilsinizdir: Refah "hepsi" demektir.

Spor arabalar, evler ve para, refahı oluşturmaz. Onlar refahın semptomlarıdır. Gerçek refah bunları elde eden kişinin zihinsel durumudur. Benzer şekilde, paranın, malların ve diğer şeylerin yokluğu da yoksulluk değildir. Bunların yokluğu, yoksulluk durumunun koşuludur. Yoksulluğun kendisi de basitçe bir zihin durumudur.

"Geçmiş zamanlarda insanlar güneşin her gece dünyayı terk ettiğini, bırakıp gittiğini düşünürlerdi. Aslında dünya güneşe sırtını dönmektedir."

Refah için de durum aynıdır. O bizi hiç bir zaman terk etmez. Ama bazen biz yönümüzü şaşırır, ona sırtımızı döneriz.

Yapılan çalışmalar tekrar tekrar göstermiştir ki, piyangodan yüklü miktarlar kazanan fakir insanların çoğu, on yıl sonra parasız ve zor durumda kalmaktadır. Paraları oldu ama refah bilinçleri yoktu. Böylece para hiç kalmadı ve refahın diğer öğeleri hiç ortaya çıkmadı.

Bu lakırdıların diyet ve sağlıklı zayıflamayla olan ilgisine gelince...

Boşuna yormayın kendinizi bu bölümün diyetle ilgisi yok!

Rahat olun biraz.

Burada anlatmaya çalıştığım olay farklı. Paraya önem vermiyor gibi yapıyoruz ama hep paranın alabileceği şeyleri düşünüyoruz. Kışkırtılmış arzularımızla elimizdeki olanaklar birbirini karşılıyor. Bu da bizde baskı yaratıyor.

Çok paraya sahip olmayı istemek kötü bir şey değil.

Zayıf ve sağlıklı olmayı istemek de öyle.

Ama gündelik hayatta istediğimiz miktarda paraya sahip olmayınca nasıl parasızlığı yüceltiyor, paranın insanı "bozduğunu" iddia ediyorsak, şişmanlamaya devam ettikçe zayıfların değil de şişmanların hayattan daha fazla tat aldığını savunuyoruz. Halbuki yok öyle bir şey!

Diğer yandan bir şekilde hasta olup doktora gittiğimizde ya da avukatlık bir işimiz olduğunda öncelikle maddi bir bedel öderiz. Çünkü bunların hepsi profesyonel hizmetlerdir. Ancak söz konusu diyet ve sağlıklı zayıflama olunca insanlar bu hizmet için bir bedel ödemek istemezler. Çünkü yazılı ve görsel basında her gün "mucize" bir diyet, üstelik bedavaya sunulmaktadır. Çoğumuz "Bedava verilen bir hizmete neden para ödeyeyim ki?" diye düşünüyoruz.

Ama kazın ayağı öyle değildir. Sağlıklı beslenme ve zayıflamanın kuralları her ne kadar kitaplardan öğrenilse de bu

kuralları uygulayıp başarıya ulaşmak o kadar kolay değildir. Satrancı düşünün. Satrancın kuralları basittir, ama oynaması ve daha önemlisi kazanması o kadar kolay mıdır?

Bir şeyi bedavaya getirdiğinizde belki bu size çok pahalıya mal oluyordur.

Ne tür hizmet alırsanız alın, bunun bedelini ödeyin. Böylece hem hizmeti veren insana minnet duymaz, hem de başarısızlık durumunda bunun nedenlerini sorgulayabilirsiniz. Ve son bir söz... Hepimiz için:

Allahım param olsun, sağlıklı ve uzun yaşayayım. Amin!

Mutluluk Bölgeniz – 26

Zen keşişlerinin, bir halka halinde oturup gülmeye hazırlandıkları bir “gülme meditasyonu” vardır. Belli bir saatte öğretmen bir gong çalar ve tüm keşişler gülmeye başlar. Gülmeleri şarttır, isteseler de istemeseler de güleceklerdir. Ama çok geçmeden, kakhaha bulaşıcı bir hal alır. Az sonra da keşişlerin tümü içlerinden gelerek, kakhahalarla, katıla katıla güler.

Çocuklar da yapar bunu. Önce örneğin sofranın başında ya da başka bir yasaklı ortamda, önce içlerinden biri, ortada hiçbir neden yokken kıkırdamaya başlar; sonra o kıkırdama onları güldürür. İşte gerçek budur: kakhaha insanları güldürür. (Mutluluğun sırrı da işte bu son cümlededir.)

Çağdaş tıp, vücutla zekânın sıkı sıkıya bağlı olduğu olgusu üzerinde ısrarla duruyor. Aslında ikisinin de tek başına güzelliği yaratamayacağı bir gerçek.

Bazılarımız bilmeyebilir: Asyalıların mutluluk veren özel odaları vardır. Çoğu kez kilit altında tutulur ve misafirlere açılır. Her yan neşe saçan renklerle boyanmıştır. Çeşit çeşit, renk renk çiçekleri güneş ışığı pırıl pırıl aydınlatır. Bülbül ve kanaryaların neşeli cıvıltıları yükselir. İnsanlar bu sakin, huzur verici duygular yaratan güzel odaya gereksinim duyduğu an girer ve mutlu olarak çıkar.

Hani bizde de şark odaları vardır. Onun gibi bir şey.

Eğer evde bir şark odası yapamıyorsanız bir şark köşesi yapabilirsiniz. Minderler, kilimler, renkli objeler. Koltuğa ya da kanepeye değil de yere oturmak güzel olur.

Uzanmak bile vücudunuzun duruşunu değiştirerek sizi rahatlatır. Ya da sallanan bir koltuk sizi gevşetir.

Böyle zamanlarda iyi, kaliteli ve sevdiğiniz bir müziğin yerini hiçbir şey alamaz.

Rahatlarken müzik dinlemek ruhunuza da iyi gelir.

Bir süre sonra köşenizde hafif egzersizler bile yapabilirsiniz (bir de boy aynası koyarsanız, köşeniz size bedeninizi ve – güzelliğinizi– görebileceğiniz bir yer olacaktır).

Bu köşe bir süre sonra size yetmeyebilir ve bir odayı mutluluk odası haline getirmek isteyebilirsiniz.

Dans edebilirsiniz, kendinizle baş başa kalabilir, kendinize kendinizi anlatabilirsiniz!

Günlük 10–15 dakikayı özel bir bölgede geçirmeniz ruh ve beden bütünlüğünüzü sağlar, sizi mutlu ve güzel yapar.

Bu odanın neye yaradığının bilincine vardığınız gün, onu evinizde yaratacaksınız.

Ve artık bu huzuru hayatınızda istediğiniz her yere götürebileceksiniz.

Bunun için ihtiyacınız olan şey, gören gözleriniz ve arzu dolu yüreğinizdir.

Ne Yerseniz O'sunuz – 27

Şimdi ne olduğunuz ve gelecekte ne olacağınız büyük ölçüde yediklerinize bağlıdır.

Bu nedenle beslenmeyi düzenlemeden önce, şimdi ve gelecekte nasıl bir insan olmak istediğinize karar vermelisiniz.

Canlı, dengeli ve güzel mi olmak istiyorsunuz? Doğru bir şekilde beslenmedikçe olamazsınız. (Kesinlikle!)

Bunalımsız, zeki, ileri görüşlü, kararlı, pozitif düşünen biri mi olmak istiyorsunuz?

Teninizin, gözlerinizin, saçlarınızın ve dişlerinizin parlak ve sağlam olmasını mı istiyorsunuz?

Her işe cesaretle girişmeyi ve güçlükleri aşmayı sağlayan bir enerjiyi içinizde taşımak mı istiyorsunuz?

Kalbinizin, sindirim sisteminizin ve diğer organlarınızın çok iyi çalışarak başınızı hiç ağrıtmamasını mı istiyorsunuz?

Sinirlerinizin dinlenmiş olmasını ve başınızı yastığa koyar koymaz uyumayı mı istiyorsunuz?

İşte “sağlığın” belirtisi olan tüm bu özellikleri, iyi bir beslenme ile kolayca elde edebilirsiniz.

Günümüzde ruhsal ve bedensel bozukluklar had safhadadır. Sağlık kazanma konusunda çok şeyin bilindiği bir tarihte bu denli korkutucu akıl ve beden bozukluğu oluşunun istatistiklerle ortaya konması şaşırtıcıdır.

Beslenmeye bağlı görünür olumsuzlukların çoğu, yağsız ızgara etler, yoğurt, taze meyve-sebze, salata gibi sağlıklı gıdalar yiyince normale döner.

Kendisini modern sayan erkekler, otomobillerine olduğu kadar bedenlerine de özen gösterirler. Tuttukları futbol takımlarının oyun sistemleri kadar vücutlarına ve beslenmelerine de ilgi gösterirler.

Zayıflamak, İnanmak ve Tekrarlamaktır! – 28

Zayıflamaya karar vermedeki en önemli nokta acı eşiğidir. Yani fazla kilolarımız, kendimiz ile ilgili düşüncelerimizi sakatlamadığı sürece zayıflamaya yanaşmayız.

Kapanmayan düğmeler ve bu durumu gösteren aynalar yalan söylemez!

Kilo alımı sadece vücudumuzu değil ruhumuzu da zorlar. Vücudumuzla birlikte ruhumuz da “şişer”. Acı çekmeye başlarız. Medyanın etkisindeki toplum daha zayıf olmayan kadına iyi gözle bakmadığından telaşla bu fazla kilolardan kurtulmaya karar veririz.

Sınırsız yeme çok keyif vericidir.

Bu yüzden kilo alımı kolay, vermek ise nispeten zordur.

Kilo vermenin zorluğu kendisinde değil, buna karar vermektedir.

Aslında karar vermek de yetmez. Önemli olan inanmaktır.

İnanç disiplinli olmayı gerektirir.

Disiplinli olmak ise en zordur.

Ultra zor olan ise çok yediğimizde hiçbir şey olmamış gibi diyetimize devam edebilmektir.

Bebekler ilk denemelerinde yürüyebilirler mi?

Bisiklete ilk bindiğinizde düşmediniz mi?

İş hayatınızda başarısızlığa uğradığınızda o işi hemen bıraktınız mı?

O zaman diyet yaparken bugünden yarına o büyük başarıyı neden bekliyorsunuz?

Karar vereceksiniz.

İnanacaksınız.

Ve uygulayacaksınız.

Başaramazsanız tekrar karar alacaksınız.

Tekrar inanacaksınız.

Tekrar yapacaksınız.

Hemen pes etmek yok.

Diyet, bisiklet kullanmak gibidir.

Bisikletin üzerindeyken pedallara bakarsanız düşersiniz.

İleriye bakacak ve pedalları çevireceksiniz.

Diyet yaparken de yemeği değil zayıfladığınız zaman nasıl bir güzelliğe ve sağlığa kavuşacağınızı düşüneceksiniz.

Karar verin.

İnanın.

Ve yapın.

Başaramazsanız tekrar karar verin.

Tekrar inanın.

Tekrar yapın.

Bu kez olacak!

Beş Bardak – 29

Hayatta vazgeçemediğimiz bazı içecekler vardır:

Çay, kahve, kola.

Çoğumuz sabahları çay ya da kahve içmeden uyanamayız.

Yemeklerde kola, olmazsa olmazdır. Kahve, gecelerin ya da uzun çalışma saatlerinin can yoldaşdır.

Ancak çay, kahve ya da kola hakkında bilmemiz gereken bazı önemli noktalar var:

- 1–Düşünülenin aksine çayda da kafein vardır.
- 2–Diyet koladaki kafein daha azdır ancak normal koladakinden daha fazla kana geçer.
- 3–Kalp–damar sistemi sorunları yaşayan insanlar için kafein fazladan risk demektir.
- 4–Kafein mikro dolaşımı olumsuz etkilediği için özellikle selülit oluşumuna katkıda bulunur.
- 5–Diğer yandan kafeinin kana karışımı çok hızlı olduğundan vücudun metabolizma hızını artırıcı etkisi de vardır.
- 6–Belli bir miktarın üzerinde tüketilen kafeinli içecekler, kan yağlarının yükselmesine yol açar ve damar cidarlarındaki tıkanmayı kolaylaştırır.
- 7–Kafein sinir sistemini uyarır, **tatlı isteğini** artırır.
- 8–Kafein kemiklerden kalsiyum çeker, kemik erimesine neden olur.

Aşağıdaki listede içeceklerin ne kadar kafein içerdiğini görebilirsiniz.

kola 43–65 mg/350 ml.

d.kola 38 mg/350 ml

kahve 90 mg/180 ml.

ay 50 mg/180 ml.

Günlük 250–300 mg. kafeinden fazla alırsak huzursuzluk gibi yan etkiler başlar.

ayda demlenme süresi arttıkça kafein miktarı yükselir.

Yani ayı demlendikten sonra çok kısa süre içerisinde tüketmek gerekir.

Diğer yandan kafein mide asit salgısını artırarak mide dokusu zayıf kişilerde ülser başlatıcısı olabilir.

Kafeinin fazla alınması tansiyon yükselmesi için tetikleyici olabilir. Kafein alındıktan sonra 5 dakika içinde tüm vücut dokularında görülür.Vücut üzerindeki etkisinin kaybolması ise 2 saati bulur.

Beş bardak neyin nesi peki?

Açıklayayım:

Kola tüketimini önermemekle birlikte, tamamen vazgeçmenin zor olduğunu da biliyorum. ay ve kahve de öyle. Bu durumda tüketilen miktarı, sağlığa zarar vermeyecek bir boyutta tutmamız gerekiyor.

Nedir bu boyut, bu miktar?

En fazla bir bardak kola, kalan dört bardak çay ya da kahve...

Eğer ayı çok seviyorsanız bu beş bardak hakkınızın hepsini çay olarak kullanabilirsiniz.

Ancak beşini de kahve olarak tüketemezsiniz, beş bardak kola içemeyeceğiniz gibi.

Kafeinin metabolizma hızını artırıcı etkisi olduğunu düşünürsek, çayı yemek aralarında içerek, zayıflama diyetlerinde vücudumuzun yararına kullanabiliriz. Öte yandan kafeinin fazlası –her şeyde olduğu gibi– zararlı. Olayın bir de idrara çıkma boyutu var.

Bu demektir ki;

Her bir bardak kafeinli içecek sizin vücudunuzdan fazladan bir bardak su atılmasına neden olur. Böylece sıvı kaybetmiş oluruz.

Bir günde içmemiz gereken su miktarı ne kadardı?

8 bardak.

8 bardak su tüketmek bile bazen çok zor olabiliyor.

Bir bardak çay içerken, ekstra bir bardak daha su içmeniz gerekecek.

Unutmayın.

Gün içinde onlarca bardak çay içiyorsanız, teninizin kuruluğunu kremlerle gidermeye çalışmayın. Bol su için.

Beş bardak kafeinli içecek.

Sınır bu.

Toplam 5 bardak.

Merdiven Çıkıyor musunuz? – 30

Hayatımızda yaptığımız en zor egzersizlerden biri merdiven çıkmaktır. Her sabah koşanlar bile koşu bitip de eve döndüklerinde merdiven çıkmaktansa asansöre binmeyi tercih ederler.

İşe gittiğimizde 2 katı bile çıkmayız. Çıkmak istemeyiz.

İlle de asansöre bineriz.

Asansörü 5 dakika bekleriz ama 2 dakika merdiven çıkmayız.

Ciddi bir kalp rahatsızlığınız, eklem ya da nefes probleminiz yoksa merdiven çıkmak hedeflediğiniz kiloya inmede yardımcı olabilir.

Bunun yanında eğer sigara içiyorsanız, sigarayı bırakmak için en teşvik edici hareket merdiven çıkmaktır.

Çünkü merdiven çıkmak bir sigara içen olarak bizleri pişman eder.

Kıpkırmızı oluruz.

Nefes nefese kalırız.

Ciğerlerimiz patlayacak gibi olur.

Her gün 45 basamak merdiven çıkın.

45 basamak merdiven yaklaşık 4 kat eder.

Her gün 45 merdiven bir yılda 2 kilo sizden götürür.

Günde 45 merdiven 130 saniyenizi alır.

Lütfen merdiven çıkın.

Biraz daha çıkın.

Kalbinizin ritmini dinleyin.

Eğer yorulursanız dinlenerek çıkın.

Sigara içiyor musunuz?

Yaşınız 30'u geçti mi?

Kilo fazlanız var mı?

Bu sorulara evet diyorsanız, daha dikkatli olun.

Her bir merdiveni sayın.

1, 2, 3, 4...15... Biraz dinlenin.

Sonra devam edin 16, 17... 45

Unutmayın, zayıflamak istiyorsunuz ve vaktiniz değerli.

Bunu başarabilirsiniz.

Bunu başaracaksınız.

Merdiven çıkın.

Asansörü boş verin.

Siz merdiven çıkarken iş arkadaşlarınız size garip gözlerle bakacaklar. Boş verin...

Zayıfladığınızda ve zayıf kaldığınızda da size aynı inanmaz gözlerle bakacaklar.

Merdiven çıkın.

Asansörü boşverin.

Sağlık ve mutluluk egzersizde!

Çok Yiyorum, Çünkü Depresyondayım! – 31

Ekonomik güçlükler, yaklaşan seçimler, çocuklarımızın geleceği...

Hepimiz yarın kaygısındayız.

İnsanlar günlük kaygıları aşmış görünse de iş ekonomik kriz boyutuna gelince durum değişiyor.

Hayat standartları öylesine düştü ki TL bazında bile bazı giysileri 2000 yılı fiyatları ile alabiliyoruz. Aslında bu örnek bile kimsenin alış gücünün kalmadığının en büyük göstergesi.

Eskiden fiyatlar yüksekti, ama cebimizde para vardı.

Şu an fiyatlar göreceli olarak düşük ama cebimizde para yok. Para olmadığı için de fiyatların yüksek olmaması hiçbir şeyi değiştirmiyor.

Artmayan gelirler, düzenli olarak artan giderler.

Gerilen sinirler.

Birbirlerine tahammülsüz insanlar.

Teknoloji yüzünden yalnızlaşan dünyalar.

Kalabalık içinde kaybolan insancıklar.

Hepimiz bu karmaşada kendimizi zayıf ve güvensiz hissediyoruz.

Bir şeyleri değiştirmek zor.

Bir şeylere tutunmak zor.

Ama hepimizin umuda ihtiyacı var.

Deşarj olmaya, rahatlamaya karşı büyük bir arzu var.

Trajik olan ise insanların yalnızlaştığı noktada bizi bekleyen (!) şeylerin yiyecek ya da içecekler olması.

Yalnızlıktan bunalan milenyum insanları anlaşılamadıkları ve anlamadıkları noktada kendilerini çıkmaz bir sokakta buluyorlar.

Diğer yanda ise sonsuz sayıda yiyecek seçenekleri.

Onlar bizi yargılamıyor, cezalandırmıyor, üzüyor.

Sadece bizi şişmanlatıyorlar.

Sıkıldınız, üzüldünüz ya da gerildiniz mi?

Ver oradan bir tatlı.

Eşinizle mi tartıştınız?

Doğru bol yağlı iskender yemeye.

Patron sizi mi azarladı?

Gelsin double pizza.

Hayat başka türlü nasıl çekilir ki zaten?

Sinirleniyoruz, geriliyoruz, üzülüyoruz.

Negatif duygularımızı paylaşamıyoruz.

Çünkü yalnızız.

Çünkü yorgunuz.

Yiyecekler ise elimizin altında.

"Gel, ye ve mutlu ol!" diyorlar.

Dır dır etmiyorlar.

Azarlamıyorlar, üzüyorlar.

Her an bizim ağızımızda ve midemizde olmak istiyorlar.

Onlara dayanmak zor.

Teslim olmak çok kolay.

Hayat zor, ilişkiler çok zor.

Ama abur cubur yemek çok kolay.

Öyle değil mi?

Önce Eylem, Sonra Cesaret – 32

Diyet kitabında felsefi lafların ne işi var diye düşünebilirsiniz. Ancak biliyoruz ki her sorun kitap okunarak çözülseydi dünya cennet olurdu.

Hepimiz adaletsiz ve cennete benzemeyen bir dünyada yaşıyoruz.

Herkes mutlu olmak "istiyor".

Yine herkes bunun için fazla çabalamak "istemiyor."

Ve hayat boyu gerekli olacak "sorunları çözme cesareti" çok çabuk kaybediliyor.

Diğer yandan Amerikan tarzı film ve kitaplar gerekenleri yaptığımız takdirde her günümüzün birer "mucize" olarak geçebileceğinden bahsediyor.

Bizler bu tür filmlerin o kadar etkisinde kalıyoruz ki, hayatımızın herhangi bir anında çok önemli bir şey olacak ve kaderimiz sonsuza kadar değişecek sanıyoruz. Hepimiz birer iyilik perisi bekliyoruz. Perimiz karşımıza çıkacak, sihirli değneğini başımıza hafifçe değdirecek. Gözlerimizi kapatıp açtığımızda ise yepyeni bir dünya bizi bekliyor olacak...

Güzel rüya, öyle değil mi? İstedığınızı yemek ama şişmanlamak gibi bir arzu.

Bu tür düşünceler ne kadar zararlıysa, tam aksi de o kadar zararlı. Yani "benden adam olmaz, hayatım hep kötü gidecek" diyerek kendimizi suçlamak uzun vadede bize mutsuzluktan başka bir şey getirmiyor.

"Fazla kilolarım beni çok rahatsız ediyor," dediğinizde karşınızdakilerin

"Sen de yemeseydin!"

"Boğazını tutsaydın!"

“Ya, amma taktın bu şişmanlığına!”

“Can boğazdan gelir, boş ver ye!”

demesi gerekmez. Şişmanlığınız dolayısıyla sizin değeriniz düşmez. Siz her şartta değerli bir insansınız. Düzeltilmesi gereken siz değilsiniz, hatalı yeme alışkanlıklarınız. Şişman olmanız ya da fazla kilolarınızın olması sizi itici, can sıkıcı, aptal yapmaz. Çevreden böyle olduğunuza dair fiskoslar, gülüşmeler, yorumlar gelebilir. Ancak siz izin vermedikçe kimse sizi değersiz hissettiremez.

Söz konusu duygular olduğunda, ilk kural yanlış duygunun olmadığıdır. İnsanlar bir başkasının duygularından rahatsız olduklarında ilk tepkileri o duyguların yanlış olduğunu söylemektir. Tüm duygular doğrudur. Nokta.

Duyguları yüzünden birisine (ya da kendinize kızmak) hava yağmurlu diye canınızı sıkmaya benzer. Havanın kötülüğünün sizinle ilgisi yoktur. Kötü olan havadır, siz değil. Bırakın hava kötü olsun. Bırakın insanlar duygularını ifade etsinler. Bırakın.

Felsefe, yaşamın geriye doğru dönüp anlaşılmasını söylerken son derece haklıdır. Ama bunu bilenler bir başka zorunluluğu unuturlar; o da yaşamın ileriye doğru yaşanması gerektiği.

Dünkü hatalardan ders çıkarmaya eyvallah. Ama geçmişte takılıp kalmaya koca bir HAYIR!

Kim ne derse desin, yaşam iyiye ulaşma çabası içinde geçiyor. Nasıl ki herhangi bir konuda en iyi olma hedefi yıkıcıdır, aksine her şeye boşvermek de aynı derecede zararlıdır. Bunları dile getirirken hayat dersi vermek gibi bir amacım yok.

Çünkü herkes **kendi** hayatında **kendi** doğrularını yaşar, en azından yaşamaya çalışır. Başka insanların doğruları sadece onları bağlar, sizi değil.

Peki beslenme ile ilgili doğrular?

❧ Acaba kaç dilim ekmek şişmanlatıyor? Ekmek şişmanlatıyor da fazla yenen yemekler şişmanlatmıyor mu?

❧ Elma kanseri önlüyor da mandalina ya da üzüm kanseri önlemiyor mu??

❧ Bitki çayları hangi mekanizmayla zayıflatıyor?

Soruları ve cevapları istediğiniz kadar artırabilirsiniz.

Ama gerçek değişmez. Söz konusu ister hayat olsun isterse beslenme, yaşamda tek cevap yoktur.

Kısa vadede istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. İsteddiğiniz kadar içki, sigara içebilirsiniz. Bu zararlı alışkanlıkları yıllarca devam da ettirebilirsiniz. Ancak yaş 40'a doğru yaklaştığında önceki hatalı yeme-içme davranışlarınızın hesabını önünüze getirirler.

Benim uyarım bundandır. Şu anda genç olabilirsiniz. 20'li ya da 30'lu yaşlarınızı sürüyor olabilirsiniz.

❧ Bana bir şey olmaz. Atın ölümü arpadan olsun! diyebilirsiniz. Ancak atın ölümü arpadan olmaz, bana inanın. Gelişen tıp eskiden olduğu gibi insanı kaderine terk etmiyor, insanı olabildiğince uzun yaşıyor. Ancak iflas etmiş bir vücut ilaçlarla ne kadar ayakta kalır? Ayakta kalsa bile bu vücut size ne kadar zevk verir?

Çünkü biliyorsunuz, güzel yaşam sadece nefes alıp vermek değil. Güzel yaşam, kaliteli yaşam demek. Ayakkabı bağcığınızı zorlanmadan bağlayabilmek, merdiven çıkarken nefes nefese kalmamak ya da yarım saat tempolu yürüyebilmek. İşte kaliteli yaşam budur.

Bölümün başlığı **ÖNCE EYLEM, SONRA CESARET** idi. Bu başlık ile vurgulamaya çalıştığım, eylemin cesarettten önce geldiği idi. Siz bir davranışta bulunursanız, gerisini sizin iç dünyanız halleder. Cesur gibi davranırsanız, cesur olursunuz.

Sağlıklı beslenmek için sağlıklı beslenmenin tümünü öğrenmek için beklemeyin. Öncelikle bildiğiniz en basit doğrudan başlayın. Mesela:

☞ *Daha çok su için.*

☞ *Daha fazla yürüyün.*

☞ *Daha yavaş yemek yiyin.*

Eğer tüm doğruları aynı anda yapmaya çalışırsanız yanlış yapma olasılığınız artar. Acelemiz yok. Önümüzde uzun, huzurlu ve güzel bir yaşam var. Yapmamız gereken tek şey başlamak ve **CESUR** olmak.

Başarısız Değilsiniz! – 33

Hayatta iki adım ilerler bir adım gerileriz. İnsanların çoğunun, iki adım ilerledikten sonra bir adım geriye kayınca, cesareti kırılır. Başarısız olduklarını düşünürler, oyunu yitirdiklerini düşünürler, oyunu yitirdiklerine inanırlar. Oysa hiç de öyle değildir.

Belki abur cubur yediniz.

Belki kilo aldınız.

Belki istediğiniz kiloya inemediniz.

Belki o oldu.

Belki şu oldu.

Ama görünen o ki yapmanız gerekenleri yapmadınız.

Şimdi pişmansınız, üzgünsünüz.

Kendinize kızmaktasınız.

Yine de unutmayın!

Yanlış şeyler yapmak başka bir şeydir.

Kendinizi “yanlış ve başarısız insan” olarak etiketlemek ise bambaşka bir şey.

Kendinize “yanlış” demeyin.

Kendinize “yanlış” yapmayın.

Çünkü siz “doğrusunuz”.

Bazen yanlış hareketler yapsanız bile.

Başarısız Değilsiniz! – 2

Şişmansınız ya da kendinizi şişman hissediyorsunuz.

Nefret ettiğiniz bir işte çalışıyorsunuz.

Kendinize güveniniz kalmadı.

Arkadaşınız yok.

Paranız yok.

Büyük bir burnunuz var.

Ya da büyük kulaklarınız.

Tam anlamıyla diptesiniz yani.

Soru şu:

Şimdi ne yapacaksınız?

Cevap belli: Zayıflayacaksınız.

Şaka yapmıyorum.

Zayıflamak hayatınızın akışını olumlu şekilde değiştirecek.

Zayıflamak en hızlı, en ucuz, en sağlıklı ve en etkili yoldur.

Doğru olan budur.

Bu mudur?

Evet, budur.

Evet, zayıflamak zaman ve çaba gerektirir. Ama biliyoruz ki herkes zayıflayabilir. Önünüzde kendinizin dışında bir engel yok.

Eee hadi ama siz de **“AYAĞA KALKIN”** artık.

Başarısız Değilsiniz! – 3

Neden başarısız değilsiniz?

Çünkü “başarısızlık” dönem dönem herkesin başına gelir. Edison ampülü 10.000 başarısız deneyden sonra icat etmedi mi?

Önemli olan yapılan yanlışlara nasıl tepki verdiğimiz. Bu durumlarda iki türlü tepki seçeneğimiz vardır:

1– Başkalarını ya da dünyayı suçlamak

2– Kendimizi zorlamak ve bir şeyler yapmak

Hangi seçenek sizi daha olumlu etkiler, hedefinize yaklaşmanızı sağlar?

Korkmayın, başarısızlık herkesin başına gelir.

Ne olursa olsun başarabilirsiniz.

Ne olursa olsun zayıflayabilirsiniz.

Nefret edilesi bir işte çalışıyor olabilirim,

Ama zayıflayacağım.

Trafiğe dayanamıyorum,

Ama zayıflayacağım.

Param yok,

Ama zayıflayacağım.

Arkadaşım yok,

Olsun yine de zayıflayacağım.

Başarısızlık görecelidir. Yani kişiden kişiye değişir.

Atletizmciler için birkaç saniye daha iyi koşmak başarıyken bir çocuk için attığı ilk adımlar başarıdır.

Bunları söylerken başarı beklentinizi aşağıya çekmek istemiyorum. Ama insanın moral bozukluğu öyle bir hale geliyor ki çoğu zaman yapabileceklerini yapmaktan vazgeçiyor.

Sanki hepimiz her şeyi mükemmel yapıyoruz.

Hayır, yapmıyoruz. Çoğumuz yanlış yapmak korkusuyla duran hayatını hiç değiştirmiyor. Bırakın egzersiz yapmayı yürümekten bile kaçınıyoruz.

Küçük bir tüyo: Çoğumuz çalışıyoruz. Çoğumuz oturarak çalışıyoruz. Yiyoruz ve göbeklerimiz öne doğru çıkıyor ya da en azından sarkıyor. Oturduğunuz yerde iki ayağınızı birden yukarı kaldırın. İleri doğru değil, sadece yukarı doğru. Karın kaslarınız gerilecektir. Bu hareketi kimsenin görmemesi ve fark etmemesi de işin güzel yönü. Yorulduğunuz zaman ayaklarınızı yavaşça yere bırakın. Aklınıza geldiğinde ayaklarınızı tekrar yukarı kaldırın. Bu hareketi günde 5–10 kez otuzar saniye yaparsanız emin olun göbeğiniz açısından çok şey fark edecek. Nasıl olsa oturarak çalışıyorsunuz. Nasıl olsa günün her saatinde deli gibi çalışmıyorsunuz. Yan masadaki arkadaşınızla sohbet ederken bile bu basit egzersizi yapabilirsiniz.

Başaracaksınız, hiç merak etmeyin!

Artık Tartılmıyor – 34

Hayata yaklaşmanın sadece iki biçimi vardır: Ya kurban olursunuz ya da cesurca savaşırsınız. Harekete geçmek mi yoksa sadece tepki göstermek mi istiyorsunuz; buna karar vermelisiniz. Hayat bir iskambil oyununa benzer. Kâğıtları siz dağıtmalısınız. Yoksa hilelere boyun eğmek zorunda kalırsınız. Hayatla nasıl oynayacağınıza karar veremezseniz, o sizinle oynamaya başlar.

– Merle Shain

Belli dönemlerde ister sağlıklı ister sağlıksız diyet yapın “pes” edersiniz. “Artık diyet miyet yapmayacağım, istediğim her şeyi yiyeceğim. Yesem de şişmanım yemesem de. Bari keyfime bakayım,” diye de eklersiniz.

Bazen eşiniz, dostunuz da can boğazdan gelir diye sizi yüreklendirir. Çok yemeye meyilli olduğumuz dönemler, hayatın daha zor olduğu zamanlarla çıkarışır. Ya aşk acımız vardır, ya arkadaşımızla tartışmışızdır ya da işte huzurumuz yoktur. Sonuç değişmez. Psikolojik olarak zayıf olduğumuz zamanlarda şişmanlık tehlikesi kapıdadır.

Şişmanlığın bir yeme davranışı bozukluğu olduğunu hepimiz biliyoruz. Yine biliyoruz ki insandaki her bozukluğun temelinde duygusal bir tepki yatar.

Her ne sebeple olursa olsun kilolar alınıp şişmanlık boyutuna ulaşıldıktan sonra sebep–sonuç ilişkisi birbirine karışır. Evet, daha önce belirli sorunlarımız yüzünden çok yiyorduk. Ancak çok yiyip şişmanladıktan sonra şişman olmanın verdiği üzüntüyle yemeye devam ederiz.

Her aynaya bakışımız bizi hüznülendirir. Hüznün en iyi ilacı da yemektir, öyle değil mi?

Bir gazete haberi:

Uyguladığı her rejimin ardından verdiği kiloları geri alınca diyetten vazgeçen X, kararını şöyle açıkladı: Denemediğim rejim kalmadı. Denediğim dönemlerde 150 kilo vermişim. Bıraktığımda ise verdiklerimi fazlasıyla geri aldım. Kilolu yaşamı hayatın bir parçası olarak görüyorum. Uzun zamandır tartılmıyorum. Kendimle barışığım. Diz ve bel ağrısı dışında şikâyetim yok.

Türkiye’de şişmanlık dendiğinde akla yıllarca X geldi. Yaptığı diyetler konuşuldu. Ancak X’in bu diyetlerden bıktığı ve pes ettiği görülüyor. Ama sanki burada bir aldatmaca var. Tüm suç diyetlerin üzerine yıkılmış. Diyetlerin içeriğini bilemiyoruz ancak yaptığı diyetlerin düşük kalorili diyetler olduğu anlaşılıyor.

Yıllarca yapılan diyetlerden sonra kilolar verilemezse insana yapacak iki şey kalır:

1– Diyeti bırakıp, diyetleri suçlamak.

2– Eskisinden fazla yemek ve daha fazla kilo almak.

Bu yanlışları yapmak elbet inanç sistemini de değiştirmeyi gerektirir:

👉 Kilolu yaşamı hayatın bir parçası olarak görüyorum. Uzun zamandır tartılmıyorum. Kendimle barışığım.

Bu sözler size de tanıdık gelmiyor mu?

Ne derler bilirsiniz: İnandığın gibi yaşayamazsan, yaşadığın gibi inanırsın.

Diyet yaparak zayıflayamadığını hatta kilo aldığını görünce inanç sistemini değiştirerek kilolu olmanın o kadar da kötü bir şey olmadığını savunuyor. Doğru mu acaba?

Doğru olmadığını hepimiz biliyoruz.

Yaptığı diyetlerin muhtemelen hiçbiri de doğru değildi. Çünkü yüzlerce değişik diyet yok bu dünyada. Sağlıklı diyet prensiplerinin kişiye özel uygulamaları var.

Ama X bunun ya farkında değil ya da farkında olmak istemiyor. Çünkü insanın inanmak istediğine kolay inandığını iyi bilirim. İnanmak isterseniz inanırsınız.

Diyetlerin kötü olduğuna, şişman ve toplu insanların kendileri ile barışık, mutlu insanlar olduğuna inanırsınız. Hatta zayıf olmanın kötü olduğuna bile inandırabilirsiniz kendinizi. Ancak böyle inanmanız bunların doğru olduğunu göstermez.

Söleşinin sonunda ne denmişti: Diz ve bel ağrısı dışında şikâyetim yok...

Vücudun fazla kiloları taşıyamadığı çok açık değil mi? Kaldı ki bu tür sinyaller vücudun son uyarılarıdır: Lütfen bana yardım et, artık bu kiloları taşıyamıyorum. Bir süre sonra yürümekte bile zorlanacaksın haykırmasıdır...

Yürümekte zorlanan biri kendi ile barışık, mutlu bir insan olabilir mi?

Büyüyen Küçükler / Küçülen Büyükler – 35

Diyelim ki bir doğum günü partisine gidiyorsunuz. Hediye almak istiyorsunuz ama hemen hiç paranız yok. Alabileceğiniz tek hediye hani şu kapağı açılınca “Mutlu Yıllar Sana” şarkısını söyleyen kart. Kartla partiye gittiniz. Eğlence bittikten sonra davetlilerden biri kartı çöpe attı. Siz hediyenizin çöpe gitmesine hayıflanıyorsunuz. Ama bir de teknolojinin geldiği noktaya bakın. O adamın çöpe attığı kartta bulunan bilgisayar gücünün, 1950’de tüm dünyada var olan bilgisayar gücünden daha büyük olduğuna inanabiliyor musunuz?

Eflatun’a iki soru sormuşlar:

Birincisi; “İnsanoğlunun sizi en çok şaşırtan davranışları nelerdir?”

Eflatun tek tek sıralamış:

“Çocukluktan sıkılırlar ve büyümek için acele ederler. Ne var ki çocukluklarını özlerler. Para kazanmak için sağlıklarını yitirirler. Ama sağlıklarını geri almak için para öderler... Yarından endişe ederken bugünü unuturlar. Dolayısıyla ne bugünü ne de yarını yaşarlar. Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşarlar. Ancak hiç yaşamamış gibi ölürler.”

Sıra gelmiş ikinci soruya:

“Peki sen ne öneriyorsun?”

Bilge yine sıralamış:

“Kimseye kendinizi sevdirmeye kalkmayın. Yapılması gereken tek şey sadece kendinizi sevmeye bırakmaktır. Önemli olan, hayatta en çok şeye sahip olmak değil, en az şeye ihtiyaç duymaktır.”

İddiaya göre 1980'den sonraki bilimsel gelişmeler, o yıla kadar gerçekleşen tüm bilimsel gelişmelerden daha fazla. Artık birkaç yılda bir, bilimsel yenilikler kendini ikiye katlıyor.

Değişmeyen tek şey değişim derler.

Her şey değişiyor. Şehirlerimiz, okuduklarımız, yediklerimiz, gezdiğimiz yerler. 1969'da Ay'a ilk ayak basmamızdan daha ne kadar yıl geçti ki? Amerikalılar uzaya uçak turu düzenliyorlar.

Her şey değişiyor tamam ama insani duygular o kadar çabuk değişiyor mu?

Değişime ayak uyduruyoruz ama her şeyi kabullenebiliyor muyuz?

1960 sonrası doğanlar için bilimsel gelişim baş döndürücü bir hal aldı.

Düşünsenize ben bile abaküslü ilkokul günlerimi hatırlıyorum. Şimdiki çocuklar ise cep telefonu ve bilgisayar ile iç içeler.

Bizim hiç görmediğimiz oyuncakları zamane küçükleri beğenmiyor.

Bizler belki yaşayamadığımız küçüklüğümüzü ararken, şimdiki küçükler hemen büyümenin peşinde.

Çünkü bilgiye ulaşmak artık çok kolay. Her şey daha piyasaya çıktığı gün eskiyor.

Hepimiz kendimizi biraz kaybolmuş hissediyoruz. Yaşı 25-35 arasında olanlar bu kaybolmuşluğu en fazla hissedenler. İç dengenin bozulması çoğu insanda duygusal açlığa neden oluyor. Duygusal açlık aşırı yemeyi tetikliyor. Biraz daha huzurumuz olsa daha az yemeyecek miyiz?

Cevabı bir sonraki bölümde.

Vereceksen Huzur Ver! – 36

ne kadar
zengin bir
mutfığımız var
gene de
birbirimizi
yiyoruz

– Metin Üstündağ / Beslenme Saati

Freud, her insanda iki gücün çatıştığını söyler; bunlardan biri Eros, "aşk", diğeri de Thanatos, "ölüm"dür.

20. yüzyılda iki dünya savaşı yaşadık. Milyonlarca insan öldü. 1950'lerde başlayan soğuk savaş 1989'daki Doğu ve Batı Almanya arasındaki "utanç duvarı" yıkılana dek sürdü.

İnsanlık son yüzyılın 90 yılını ya savaşla ya da savaş korkusuyla geçirdi. Doğal olarak bu dönemde insanoğlunun bedensel ihtiyaçları ön plana çıktı. Bedensel zevkler hedeflendi.

Ancak 1990'lardan sonra dünya bir barış dönemi yaşamaya başladı. Hayatta kalma gayesi, daha iyi ve daha anlamlı yaşama isteğiyle yer değiştirdi.

İnternetin yaygınlaşması insanları kalabalıklar içinde yalnızlaştırdı.

Can Dündar'ın deyimiyle, sanal alem gerçek aleme dönüştü.

İnsanoğlu fiziksel ihtiyaçlarını giderince ister istemez bazı düşünceler beynine üşüştü: "Her şeyim var, o zaman neden mutsuzum?"

Bilimsel gelişmeler fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılarken ruhlarımız aç kaldı.

Sevgilerimizi, özlemlerimizi, korkularımızı, nefretlerimizi hep içimize gömdük. Yalnızlaştıkça kalabalığa uymaya çalışır hale geldik.

Ruhlarımız kayboldu.

Mutsuz olduk.

Şimdi 21. yüzyıldayız.

Milenyum çağında.

Güzel arabalarımız, güzel evlerimiz var.

Anne ve babalarımıza göre daha uzun yaşayacağız.

Ama ya ruhlarımız?

Ya gülen gözlerimiz?

Bizlerin ihtiyaç duyduğu; biraz daha para değil aslında.

Bir parça huzur peşindeyiz.

İç huzursuzluğumuz ve duygusal açlığımız yüzünden daha fazla yemiyor muyuz?

Çevrenizde sadece fiziksel olarak aç olduğu için aşırı yiyen var mı?

Karnımız tok, sırtımız pek.

Ama ruhlarımız aç.

Tarkan'ın dediği gibi: Vereceksen Huzur Ver!

Biraz huzur istiyoruz, başka bir şey değil...

Takdir ve Teşekkür – 37

Bir annenin duası:

Tanrım, bugün 22. gün ve oğlum kendi başına nefes almaya başladığı için sana minnettarım. Umarım bir mucize daha yaratır ve gözlerini açıp elimi sıkmasına izin verirsin.

Şu anda hayatınızda en sevdiğiniz ve bunun için şükrettiğiniz hangi özellikleriniz ve varlıklarınız var?

❧ Hiçbir şeyim yok ki? Ne şükürü? Ne para var ne huzur, ne de kariyer. Yuvarlanıp gidiyoruz işte...

diyebilirsiniz. O zaman olaya şöyle bakalım. Muhtemelen gözle görülür fiziksel bir özrünüz yok. O zaman sizden sağ kolunuza ya da sol bacağınıza bir değer biçmenizi istesem? Eğer mümkün olsa sol bacağınızı sizden alsam ve bacağı olmayan birine versem bunun için kaç TL isterdiniz?

1 milyon TL?

10 milyon TL'ye ne dersiniz?

Olmaz mı diyorsunuz?

Ya aileniz?

Ya çocuklarınızın değeri ne kadardır?

Değer biçemiyorsunuz değil mi?



Maalesef biz insanlar genelde sahip olduklarımızı değil, sahip olamadıklarımızı düşünürüz.



İsterseniz gelin hayattaki başarılarından söz edelim:

Başarının gerçek sırrı şevktir. Hatta şevkten de öte heyecandır. Ben insanların heyecanlandıklarını görmekten hoşlanıyorum. Heyecanlandıkları zaman başarılı oluyorlar.

– Wolter Chrysler

Geçmiş diyetler, geçmiş hayatlar, geçmiş hatalar analize muhtaçtır elbet!

Ama ya gelecek?

Ya bugün?

Her şey “dün”e kurban mı edilmelidir?

Her doğan gün, yeni bir umut değil midir?

Hedefe ulaşmak düşünülenin aksine kolay ve basittir.

Her şey dönüp dolaşıp o hedefle ilgili günlük basit şeyler yapmaya dayanır.

Herhangi bir konuda (spor, sanat, hobi) günde yarım saat çalışarak o konuda beş yılda bir profesyonel olmama ihtimali pek azdır.

Her gün yarım saatinizi gitara ayırın. Beş yıl sonra mükemmel bir şekilde gitar çalarsınız.

Her gün yarım saatinizi herhangi bir yabancı dile ayırın. Beş yıl sonra o dili çok iyi konuşacağınızı size garanti ederim.

Ama beş yıl boyunca o konuda çalışacaksınız.

Ve her gün.

Kolay gibi mi görünüyor?

Söylemesi kolay, ama yapması biraz zor.

Diğer yandan hedeflediğiniz şey, zayıf ve çekici bir bedense, bir şeyler yapmanız gerekir.

Her sabah (öğlen ya da akşam) yarım saatlik bir yürüyüşün neresi zordur? Artık bahaneleri bir yana bırakmanın zamanı gelmedi mi?



İnsanoğlu doğası gereği kolay olana meyillidir. Bu yüzden egzersiz yapmamak ile ilgili bahaneler çoktur:

❧ Çok üşengecim, ne yapayım? Zaten sabah gözümü açar açmaz sorunlar başlıyor. Değil yürümek, nefes almayı bile unutuyorum. Akşam olduğunda da kendimi eve zor atıyorum. Yatağıma bile sürünerek gidiyorum. Ne yürümesi, ne egzersizi?

dersiniz. Hepimiz deriz bunları.

Sonuç ne olur peki?



Uyku dışında 16 saatiniz var. Vücudunuz bunun sadece yarım saatini istiyor. Sizi on yıllarca taşıyan bu bedene her gün yarım saati çok görmezsiniz sanırım.



İnsanların yaşama ve bir şeyler yapma enerjisini ruhsal endişeler bitirir.

Bir şeyler yapmak için havamızda olmayı bekleriz. Eğer hava gırssek hemen her şeyi yapabileceğimizi varsayarız. İsterseniz kendinizi bitkin ve tükenmiş hissettiğinizde aşağıdaki paragrafı hatırlayın:

Kendisini çökmüş hisseden insanları tedavi etmenin en önemli yolu, onları bir merdivenden aşağıya itmektir. Duyguları anında değışecektir.

– Colin Wilson

Bu satırları ilk okuduğumda epeyce güldüm. Merdiven çıkar-ken ya da inerken sizin de başınıza gelmiştir, ayağınız takılır, düşersiniz ya da düşme tehlikesi geçirirsiniz. Öyle zamanlar- da dünyadaki her şey silinir ve düşüp sakatlanmamak için birkaç salisede elinizden ne gelirse yaparsınız. Ve gerçekten de duygularınız –anında– değişir.

İnsan ilişkilerinde ya da insanın kendi ile ilişkisinde en önemli kavram harekete geçmektir. Önemli olan bulunulan noktadan koparak, ileri, geri, aşağı ya da yukarı doğru gidebilmektir.

Çünkü kendinizi sadece siz değiştirebilirsiniz. Sizden başka hiç kimse sizi değiştiremez. Bakmayın motivasyon kitaplarına, eğer siz değişmek isterseniz, kitaplar size yardımcı olur, yok eğer gözünüzü ve ruhunuzu değişime ve yeniliğe kapamıssa- nız, tüm dünya üzerinize gelse yine de direnirsiniz.

Diyet yapmak da aynıdır. Diyete, sağlıklı beslenmeye sizin inanmanız gerekir. Ne bu kitap ne de karşılaşacağınız başka bir şey sizi zayıflatabilir. Kitaplar size başkalarının nasıl ba- şardığını anlatabilir ama sizin yerinize başaramazlar.

Çünkü sadece “okumak” işe yaramaz. Çaba göstermezseniz hiçbir değişiklik olmaz.

Diyette aklımızda tutmamız gereken önemli noktalardan biri de öğrenirken hata yapabileceğimiz gerçeğidir. Belki ilk di- yet tecrübeleriniz oldukça kötüydü. Belki de şarlatan diyetler yüzünden kendi vücudunuzun canına okudunuz. Ama olsun, artık o günler geride kaldı.

Yapılan hataları bir sonraki hedefe ulaşmak için edinilen tec- rübeler gibi görmek lazım değil mi?

Ve önemli nokta: Kendinizi davranışlarınızdan ayırmanız ge- rekir.

Siz hatalı ya da yanlış değilsiniz. Hatalı olan davranışınız. Yeme davranışınız. Yeme davranışınız düzelecek ve her şey yoluna girecek.

Ŗu ana kadar tüm yaŖadıklarımız için bir **TAMAM** duygusu geliŖtirmek önemlidir. Ŗimdiye kadarki yaŖananlar iyi ya da kötü değildir. Sizin hayatınızdır yaŖananlar.

Temel Reis ne derdi: Neysem oyum, iŖte ben buyum.

Sadece kendiniz olun, çaba gösterin, zayıf, güzel ve mutlu olun!

Şişman mısınız? – 38

Bunu bilmek gerekir, çünkü birazdan bahsedeceğim şişmanlık, aşağıdaki hesaba göre çıkacak sonucun 30 ve üzerinde olması halinde başlar. Sonucun 25–30 arasında olması ise hafif şişmanlığı gösterir. Hafif şişmanlık tedbir alınması ve kontrolün başlaması gerektiğini gösterir.

Hesaplama

- 1– Kg. cinsinden kilonuzu yazın.
- 2– Metre cinsinden boyunuzun karesini alın.
- 3– Kilonuzu, boyunuzun karesine bölün.

Çıkan sonucu yukarıda anlattıklarımı göre değerlendirdiğinizde hangi sınıfta olduğunuzu görebilirsiniz.

Örneğin,

kilonuz: 75 kg.

boyunuz: 1.58 m.

hesaplama: $75/1.58 \times 1.58 = 30$

yorum: şişman sınıftayım. Sağlığım risk altında.

Ancak şunu unutmayın, bu genel bir formüldür ve kişinin özelliklerine göre sonucun yorumlanması değişebilir.

Şişmanlık Tanımı

Şişmanlık, vücuttaki yağ kütesinin yağsız vücut kütesine oranının artması olarak tanımlanabilir.

Günümüzde önemli bir sorun haline gelen şişmanlığın tedavisi için çeşitli yollar araştırılmaktadır.

Amaç, etkin ve güvenilir bir yol bulmaktır

Çünkü şişmanlık artık, *kontrol altına alınabilen kronik bir hastalık* olarak tıbbi literatürde yerini almıştır. Bu, şu anlama gelir:

Mesela şeker hastalığı kronik bir hastalıktır ve tamamen iyileşmesi söz konusu değildir. Ancak etkin bir tedavi ile kontrol altına alınabilir. Yani aynı şişmanlıkta olduğu gibi kısa sürede ve tamamen ortadan kalkmaz.

Nedeni

Şişmanlığın ana nedeni vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasıdır.

Vücuda alınan ve harcanamayan enerji yağ olarak depolanır ve şişmanlığa yol açar.

Bu yüzden şişmanlığın tedavisinde ilk olarak vücuda giren ve çıkan enerji dengelenmelidir.

Bu denge kurulamadığı takdirde bazı sağlık sorunları oluşur.

Yol Açığı Sağlık Sorunları

- ☞ Endokrin komplikasyonlar (diabet gibi)
- ☞ Kardiovasküler komplikasyonlar (ateroskleroz, hipertansiyon)
- ☞ Mekanik güçlükler (düztabanlık, varis, fıtık)
- ☞ Solunum sorunları (pickwick sendromu, uyku apnesi)
- ☞ Bazı kanser türleri
- ☞ Psikiyatrik sorunlar
- ☞ Gastrointestinal sistem bozuklukları
- ☞ Tüm bunlara bağlı olarak yaşam süresinin kısalması ya da ani ölümler.

Şişmanlığın tedavisinde denenmiş olan yöntemler ise şunlardır:

- ☞ Diyet tedavisi
- ☞ Fiziksel aktivitenin artırılması
- ☞ İlaç tedavisi
- ☞ Cerrahi tedaviler
- ☞ Akupunktur
- ☞ Hipnoz
- ☞ Davranış değişikliği terapisi (bireysel veya grup eğitimi)

Günümüzdeki yaygın bilimsel görüş ise, şişmanlığın *uzun vadedi olarak çözümlenmesi ve kontrol altına alınabilmesi için* aşağıdaki yöntemlerin uygulanması gerektiği şeklindedir:

- ☞ Diyet
- ☞ Egzersiz
- ☞ Davranış değişikliği

Şişmanlık Kötüdür – 39

Bu çağda zayıf olmak ve zayıf kalmak çok zor olduğuna göre anlamamız gereken en önemli nokta budur: “Şişmanlık kötüdür.”

Şişmanlık zannettiğinizden de kötüdür.

Şişmanlık sizi sadece sevdiğiniz giysileri almaktan ve giymekten alıkoymaz. Aynı zamanda şişmanlık sizin hayat kalitenizi düşürür.

10 kilogramlık bir yükü 24 saat boyunca taşıyın bakalım, ne hissedeceksiniz?

☞ Bu fikre yüzünü buruşturan bizler, onlarca kiloluk fazlalıkları yıllarca bedenimize taşıtıyoruz. Sonra da şişmanlığı övüyoruz:

☞ Şişman insanlar mutlu insanlardır

☞ Şişmanlar kendileri ile barışıktır

☞ Şişmanlar esprilidir vs. vs. vs.

Bu düşünce beyne bir kez yerleşti mi sağlıklı bir bedene ulaşmak çok zorlaşır.

Bu nedenle şunu hiç unutmamak gerekir:

Şişmanlık kötüdür.

Şişmanlık çok kötüdür.

Şişmanlık zannettiğinizden de kötüdür.

Kendimizi kandırmayalım.

Zayıflayamadığımız için kendimizi aldatmayalım.

Şişmanlığı yüceltmeyelim.

Çoğumuz vücudunun görünüşüne estetik açıdan yaklaşırsa da, insan yaşını başını alıp otuzunu geçince olay direkt sağlık riskine giriyor.

Tekrar tekrar hatırlatmakta fayda var:

Kalp damar sistemi başta olmak üzere şişmanlık iç organlarda harabiyete neden olabilir. Hem yaşadığımız sürenin kalitesini hem de yaşam süremizi düşürebilir.

Şaka değil.

Şişmanlık daha az yaşamamıza neden olabilir.

Fazla kilolar sadece ayakkabı bağımızı bağlarken zorlanmak değildir.

Sadece merdiven çıkarken nefes nefese kalmak değildir.

Bir gün ziyafet sofrasında ya da uykuda kalp krizi geçirebilirsiniz.

Hayatın zorluklarından değil şişmanlıktan korkun.

Şişmanlık kötüdür, unutmayın.

Ne Yapabiliriz? – 40

Daha önceki yazılarımda şişmanlığın ne olduğunu ve diyet psikolojisini biraz anlatmaya çalıştım.

Çıkan sonuç şu:

Amacımız, kısa zamanda hızlı ve fazla kilo vermek değil; sağlıklı beslenmeyi öğrenerek yavaş kilo vermek olmalı.

Bunun için neler yapabiliriz?

Öncelikle aşağıda yazanları sonuna kadar okumalısınız.

- a Durumunuzu kabullenin. Eğer sorununuz olduğunu kabul ederseniz çözüm için çaba gösterirsiniz.
- b Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye karar verin. Muhtemelen kısa vadeli çözümleri denediniz ve sonuç alamadınız.
- c Öncelikle yiyeceklerinizdeki yağ miktarını azaltın. Kızartma, kavurma türü şeyleri yemeyin. Yağı, salatalarda ve sıvı yağ olarak, az miktarda alın.
- d Şeker tüketmeyin.

Şeker hem boş kalori kaynağıdır, hem de insulin dengesini bozarak daha çok yağ depolamanıza sebep olur.

- e Alkol almayın. Alkol direkt yağa dönüşür ve kilo almanıza sebep olur.
- f Öğünlerinizde çeşitliliğe önem verin. Tek gıda rejimleri ya da karbonhidratla proteini karıştırmayın türünden safsatalara kulak asmayın.
- g Süt, peynir, yoğurt tüketin. Ancak yağsız olanları tercih edin.

- h Günlük et tüketiminiz (tavuk, balık ya da dana etlerinden herhangi biri) 100–150 gr. arasında olsun. Daha fazlasının olumlu bir etkisi yok.
- i Grissini, galeta, diyet ekmek gibi şeylerin normal ekmekten daha fazla kalori içerdiğini ya da sizin bunları kalorisi az sandığınız için daha çok yiyerek kilo alabileceğinizi unutmayın.
- k Üzerinde diyet yazan her ürüne inanmayın.
- m Diabetik ürünler normalleriyle aynı kaloriyi içerirler. Sadece içlerindeki şeker çeşidi şeker hastalarına uygundur.
- n Haftada en az 2 kez haşlanmış yumurta tüketin. Bu, sizin karaciğerinizin kötü kolesterol yapmasını engeller.
- o Sebze ve meyve vazgeçilmezleriniz olsun.
- p Haftada 3 kez kurubaklagil yemeği yiyin.
- r Hareket etmeyi ihmal etmeyin.
- s Zor, zaman alıcı ve pahalı olanı seçmek zorunda mısınız? Spor salonlarına gitmektense her gün asansör yerine merdiven kullansanız, her fırsatta yürüseniz emin olun hem zaman ve paradan tasarruf etmiş olursunuz; hem de daha kalıcı sonuçlar elde edersiniz.
- t Su içmeyi sakın ihmal etmeyin. Sihirli bir iksir arıyorsanız, bu, sudan başkası olamaz.

Bu temel önerilere dikkat ederseniz ve bazen çözümün sandığımızdan daha yakın olduğunu, avcumuzun içinde olduğunu ama bizim yumruklarımızı açmadığımız için onu göremediğimizi düşünürseniz.....neler olur neler!

Diyetlerde Yapılan Yanlışlar – 41

Önce çağımızın estetik anlayışıyla uygun düşmediğı için, son yıllarda da tıpta tek başına bir hastalık olarak kabul edilmesi dolayısıyla, obezite tüm dünyada en önemli sağık sorunu haline geldi. Bu sağık sorunu, beraberinde bir çözüm arayışı getirdi ve yaygın bir diyet uygulaması başladı. Ancak, diyet çoğı zaman yanlış, çoğı zaman da eksik bilgilenme sebebiyle obezite sorununun büyümesini engelleyemedi. Halk, gerek uzman olmayan kişiler tarafından uygulanan bilinçsiz diyetler, gerekse yazılı ve görsel medyanın bombardımanı altında neye inanacağını bilemez hale geldi.

İşte size bu yanlış bilgi ve uygulamalardan örnekler:

“Ekmek Şişmanlatır”

Ekmek, pilav ve makarna gibi karbonhidrat içeriğı yüksek gıdaların zayıflama diyetlerinde hiç yer almaması yaygın yanlış uygulamalardan bir tanesi. Oysa ki vücudumuzun en fazla oranda ihtiyaç duyduğu makro besin öğıesi, karbonhidratlardır. Bu besinler alınmadığı zaman dengeli beslenme yapılamayacağı ve B grubu vitaminler eksik alınacağı için sağılıklı kilo kaybı söz konusu olamaz. Bu şekilde verilen kilolar hızla alınır, çünkü kaybedilen kilolar genellikle su ve kas dokusunda meydana gelmiştir.

“Aldığım kaloriyi kısıtlamak kilo vermem için yeterli.”

Diyette kalori hesabı yapmak sağılıklı kilo vermek için tek başına yeterli olmaz. Kalori kısıtlaması, ancak diyetin içeriğı dengeli bir şekilde hazırlandığı zaman anlam kazanır. Ayrıca çok düşük kalorili diyetler vücuda yağ değıil su kaybettirir, birçok vitamin ve mineral yetersizliklerine sebep olur. Sinir sistemi bozulur ve yüksek/düşük tansiyon ve depresyon gibi sorunlar görülebilir. Kilo kaybı başlangıçta hızlıdır, sonra durur ve sonra da verilen kilolar tekrar alınmaya başlar.

“Su içsem yarıyor”

Su vücuda enerji vermez ve bazı mineraller dışında besleyici öge içermez. Bu nedenle suyun şişmanlatması gibi bir durum söz konusu değildir. Aksine su içmek metabolizmanın düzgün çalışmasını sağlayacağı için kilo kaybına yardımcı olur. Su ancak adet öncesi dönem, bazı hormonal bozukluklar ve bazı böbrek hastalıkları gibi özel durumlarda vücutta birikerek geçici bir ağırlık artışına neden olur. Bu durumu gerçek bir ağırlık artışıyla (yağ depolarının artması) karıştırmamak gerekir.

“Diyet ürünler zayıflatır”

Diyet (light) ürünler, uygulanmakta olan bir diyetle destek olma amaçlı üretilen ürünlerdir. Tamamen kalorisiz ya da sınırsız tüketilebilecek bir diyet ürünü yoktur. Eğer bu ürünleri, diyet olduklarını düşündüğünüz için fazla miktarda yerseniz kilo vermek yerine kilo alabilirsiniz. Dikkatli tüketin.

“Aç kalırsam kilo verebilirim”

Diyet “aç kalmak” demek değildir. Açlık, metabolizmayı yavaşlatır, vücudun daha az enerji harcamasına yol açar ve zamanla kişiyi daha kolay kilo alabilir hale getirir. İlk başta gerçekleşen yanıltıcı hızlı kilo kaybı, ilerde kâbusa dönüşecek fazla kiloların habercisidir.

“Karbonhidratlarla proteinler birlikte tüketilmez”

Hiçbir bilimsel bilginin desteklemediği bu görüş son yıllarda çok fazla sayıda insanın bu tür bir diyet uygulamasına neden olmuştur. Bahsedilenin aksine, dengeli beslenme ve ideal kan şekeri düzeyinin sağlanarak kilo kaybedilmesi için her öğünde hem karbonhidrat hem protein içeren gıdalar birlikte tüketilmelidir.

Bisküvi, Kremalı Bisküvi Diyet

Açısından Kötü... Çok Kötü... – 42

Yemeklerden bir-iki saat sonra çay ve bisküviden oluşan ikiliye çoğumuz “hayır” diyemeyiz.

Bazılarımız bisküviyi çayın içine daldırır, yumuşatır ve öyle ağzına alır.

Bisküvi + çay = zevktir.

Ama gelin küçük bir hesap yapalım:

Piyasada satılan, içi kakao kremalı bisküvilerin her birinde 50 kkal var.

Bazen bu bisküvilerden gün içinde 6–8 ya da 12 tane tüketebiliyoruz. Birazını öğlen, birazını da akşam yemeğinden sonra.

Bisküvi paketi açıldıktan sonra mutlaka bitmelidir. Çünkü ertesi güne kalırsa bayatlar ya da yenmeyen bisküvinin bizde “hattırı” kalır. Bu yüzden açılan paket aynı gün biter.

12 adet kremalı bisküvi = 600 kkal.

30 yaşlarında, çalışan bir kadınsanız boyunuz 160 cm, kilonuz da 62 kg. civarında ise günlük kalori ihtiyacınız 1.700’dür.

Günlük kalori ihtiyacı 1.700 kkal.

12 adet bisküviden alınan 600 kkal.

Ya şeker ne demeli?

Bir küp şekerde yaklaşık 16 kkalori var.

(kalori dediğimiz şey aslında kilokaloridir dilimize kalori olarak yerleşmiştir)

Şimdi günde kaç bardak çay-kahve içtiğinizi düşünün.

Diyelim 4 kupa çay ya da kahve içiyorsunuz. Her birine de üçer tane küp şeker atıyorsunuz.

3 çarpı 4 eder 12.

12 çarpı 16 eder 192 kkal.

Biz yuvarlak 200 kkal diyelim.

Bir günde 200 kkal.

Bir ayda 2.400 kkal.

Bir yılda yaklaşık 30.000 kkal.

Her 7.000 kkal 1 kg. olarak bize geri döner.

Sadece her gün çay ve kahvemize attığımız 12 adet küp şeker bize bir yıl içerisinde 5 kilo olarak geri dönüyor.

Tek kelimeyle korkunç.

Bir yılda 5

lki yılda 10

Gerisi...

Gerisi yok.

Şekeri sınırlamak en iyisi.

Böylece yılda 5 kg bırakın bedeninizin dışında kalsın.

Bisküvi + şekerin bir de yan etkisi var: **İŞTAH**

Bu tür yeme alışkanlıkları vücudumuzdaki kan şekerinde önce hızlı yükselmeyi ve ardından hızlı düşüşü getirdiğinden acıkmayı tetikliyor.

Diğer yandan peynir + ekmek/grissini gibi protein ve karbohidratı dengeli bir ara öğün hem daha az kalori veriyor hem de ilerleyen saatlerde tokluk hissi yaratıyor. Böylece dengeli

beslenme, sizi fazla yemek yemenin ruhsal ve bedensel yükünden kurtarıyor.

Arada sırada kendinizi bir ya da iki bisküvi ile şımartabilirsiniz ama şunun farkına varmanız gerekir: Vücut doğal besinleri sever ve bunlarla beslenirse huzurlu ve mutlu olur.

Kendinize bu mutluluğu çok görmeyin.

Anlık hazlar değil, yıllar sürecektir huzura kavuşmak istiyoruz.

Siz, ben, hepimiz!

Eyvah Yaz Geldi! – 43

Yaz sıcakları *kendini hissettirdiğinde* son günlerde herkes (özellikle kadınlar) fazla kilolarını daha fazla hisseder.

Bir an evvel bu kilolardan kurtulmak için diyetler yapılmaya, yürüyüşlere çıkılmaya başlanır.

Mayolarına sığmak ve selülitlerinden kurtulmak isteyenler çözümü “hızlı kilo verdiren” diyetlerde aramaya başlarlar.

Gazetelerde, televizyonlarda ve dergilerde çok sayıda diyetin yayımlandığını görüyorum. Ve bu diyetleri okuduğumda şaşırıp dehşete kapılıyorum.

Çünkü “diyet kişiye özeldir.”

Bu ne demek?

- ❧ Herkesin metabolizması farklıdır.
- ❧ Kişiler farklı sağlık sorunlarına sahip olabilirler.
- ❧ Kişilerin yaşları, boyları, vermeleri gereken kilolar birbirinden farklıdır.

Bu durumda matbu bir diyetin kişilere seçenek olarak sunulması tıbbi etiğe aykırı bir davranış olduğu gibi çok ciddi riskleri de beraberinde getirebilir. Bu riskler tansiyon düşüklüğünden ani ölümlere kadar değişik bir yelpazede kendini gösterir.

Uygun olmayan, hızlı kilo kaybettiren ve kişiye özel olarak hazırlanmayan diyetler vücutta kas ve su kaybına neden olurlar. Halbuki asıl hedef yağ kaybetmek olmalıdır. Ayrıca kas ve su kaybederek verilen kilolar hızla geri alınır.

Önemli olan sağlıklı ve kalıcı bir şekilde kilo vermektir. Bu da ancak kişiye özel olarak hazırlanmış bir diyetle mümkündür.

Peki sağlıklı kilo vermek için ne yapılmalı?

Öncelikle, kişi bir sağlık sorunu olup olmadığını ya da diyet yapmaya engel bir durumu olup olmadığını öğrenmek için dahiliye ya da endokrinoloji uzmanına muayene olmalı, gerekli kan tetkiklerini yaptırmalı. Tüm bu işlemleri tamamladıktan sonra bir diyetisyene danışıp bünyesine uygun beslenme programını almalıdır.

Sağlıklı bir diyet yaparak vereceğiniz 3–5 kilo, su ve kas kaybederek vereceğiniz 10–15 kilo kadar sizi inceltir. Çünkü boşalan yağ hücreleri bir sünger gibi küçölerek sizin incelmeyi sağlar. Oysa sağlıksız diyetler sarkmalara neden olur.

Son olarak sağlıklı bireyler için geçerli olan birkaç öneride bulunmak istiyorum:

- ☞ Güne kahvaltı yapmadan başlamayın.
- ☞ Günde en az 4 öğün yiyin.
- ☞ Acıkmadan yiyin, aksi takdirde kan şekeriniz düşer ve doymak için çok fazla yemek zorunda kalırsınız
- ☞ Eğer ana öğünler dışında acıkırsanız elma+süt ya da peynir+ekmek gibi ara öğünler oluşturun.
- ☞ Ana öğünlerinizde her besin grubundan azar azar bulunurun.
- ☞ Günde en az 1.5 litre su için.
- ☞ Şeker ve şekerli gıdalardan uzak durun.
- ☞ Tuzu azaltın.

Ne Obezite Ne Anorexia – 44

Sevinç Hanım, ben biraz daha kilo vermek istiyorum.

✿ Ayşe Hanım, bu konuyu programa başlarken konuşmuştuk ve birlikte karar vermiştik. Bu kiloda durmamız gerekiyor. Aksi takdirde kas kaybetmeye başlarsınız ve de sağlığınıza kaybedersiniz. İdeal kilonuza ulaştınız, fazla yağınız kalmadı. Vücudunuzdaki sistemlerin belirli bir denge içinde çalışabilmesi için kilolu olmamanız gerektiği gibi zayıf da olmamalısınız.

Ama ben hazır bu kadar kilo vermişken biraz daha vermek istiyorum çünkü ilerde kilo alırsam biraz payım olsun, o zaman hiç değilse normale çıkmış olayım.

✿ Bu şekilde kilo vermeye devam ederseniz hem sağlığınıza olur hem de daha fazla kilo almaya davetiye çıkarmış olursunuz.

Bazen yukarıdaki türden diyalogları yaşamak zorunda kalıyorum. Bu da kişilerin kilo sorunlarını bir sağlık sorunundan ziyade estetik bir sorun olarak algılamalarından kaynaklanıyor.

Bu durum beni bir diyetisyen olarak üzüyor. Çünkü karşımdaki kişinin “beslenme-sağlık-kilo” ilişkisi anlayışının tüm çabalarına rağmen “ne kadar az yersem o kadar zayıf olurum, ne kadar zayıf olursam da o kadar iyi” şeklinde devam ettiğini görüyorum. Bu durumun oluşmasında son yıllardaki zayıflama anlayışının ve yazılı ve görsel basındaki “diyet” konulu bombardımanın etkisi büyük. Bu sebeple öncelikli olarak bu konuda bilinçlenmeli ve bu tür haberlerin üzerimizde baskı yapmasına engel olmalıyız..

Bilinçlenmeye öncelikle ideal kilomuzun ne olduğunu bilerek başlayabiliriz diye düşünüyorum.

Günümüzde en geçerli ideal kilo hesaplama yöntemi olan "beden kitle indeksi" formülünden bahsetmek istiyorum. Bu yöntemle ideal kilonuzu şu şekilde hesaplayabilirsiniz:

BKİ (beden kitle indeksi) = Kg. cinsinden ağırlık/metre cinsinden boyun karesi

Örneğin: 80 kg ağırlığında, 160 cm boyunda bir insanın BKİ'si
 $80/1,6*1,6 = 30.8$ olarak hesaplanır.

Peki bu neyi gösterir?

Aşağıda verdiğim sınıflamaya göre değerlendirilirse, bu kişi "şişman" sınıfına girmektedir.

BKİ değerlerine göre sınıflama:

20–25 arası: normal

25–30 arası: hafif şişman

30–35 arası: şişman

35–40 arası: çok şişman

40 ve üzeri: morbit şişman

Aynı insanın ideal kilosunu hesaplaması için aşağıdaki tablodan uygun BKİ değerini bulup boyunun karesi ile çarpması yeterli olacaktır.

İdeal BKİ değerleri:

Erkekler için 21

Kadınlar için 22

Menopoz sonrası kadınlar ve 45 yaş üzeri bireyler için 24–27

Örneğimizdeki kişi 45 yaşını geçmemiş bir kadın olsun.

*İdeal kilo = $(1,6*1,6)*21 = 53,7$ kg.*

Yani yukarıda örnek olarak verdiğim 80 kilo, 1.60 cm. bo-yundaki kişinin 26,3 kg. fazlası var demektir.

Kişi, kilo vermeyi düşünüyorsa öncelikle, gerçekten kilo fazlası olup olmadığını saptamak durumundadır.

Bazen, gerçekçi olmayan kişisel beden algılaması sonucu baş-lanan diyetler, kişiyi ciddi psikiyatrik sorunlar olan blumia ve de anorexia nervosaya (halk arasında kusma hastalığı ve ye-meme hastalığı olarak bilinir) kadar sürükleyebilir. Ya da çok fazla kilolu olduğu halde diyet yapmayan kişiler şişmanlığın komplikasyonlarından biri sebebiyle kaybedilebilir.

Beden kitle indeksinize göre durumunuzun ne olduğunu anla-dıktan sonra eğer gerçekten kilo fazlanız var ise bu komp-likasyonlardan korunmak için diyetle başlamalısınız. DİYET, gerektiği şekilde beslenmek demektir. Yani diyet yaparken ön-celikli amacınız "sağlıklı beslenme" olmalı. Sağlıklı beslenerek fazla kilolarınızdan kurtulabilirsiniz.

Bundan böyle, kilo sorunu olduğunu düşünen kişilerin yapa-cakları belli:

- 1- Gerçekten kilo fazlanız olup olmadığını anlamak için BKİ değerinizden faydalanabilirsiniz.
- 2- Formüller sizi ikna etmiyorsa bir diyetisyene başvurup kilo durumunuzun incelenmesini sağlayabilirsiniz. Diyetisyeniniz vücudunuzla ilgili bazı ölçümler yaparak size daha detaylı ve açıklayıcı bilgi verecektir.
- 3- Eğer diyetisyeniniz kilo fazlanız olmadığını söylüyor ama siz yine de kilo vermek istiyorsanız, bu durumun vücudu-nuzu algılayışınızla ilgili bir sorun olabileceğini düşünüp, sorun büyümeden ve yanlış bir şey yapmadan bir psikiyat-riste başvurmalısınız.
- 4- Fazla kilonuz saptanmışsa, şişmanlığın bir hastalık oldu-ğunu; özellikle de "başka hastalıklara davetiye çıkartan bir hastalık" olduğunu unutmadan, profesyonel bir yardım alarak hemen sağlıklı beslenmeye başlamalısınız.

Çalışanlara Pratik Öneriler – 45

Günün büyük bölümünü ev dışında geçirmek zorunda olan, çalışan kadın ve erkeklerin sağlıklı beslenmeleri gerek kısıtlı yeme saatleri, gerek iş yoğunluğu, gerekse uygun besinin tedarik edilememesi dolayısıyla oldukça zordur.

Çalışan bireyler hem kilolarını hem de sağlıklarını korumak için şu hususlara dikkat ederlerse, ev dışında beslenme daha kolay ve sağlıklı hale gelecektir.

- ☞ Güne kahvaltıyla başlamaya dikkat edin. Eğer yeterli vaktiniz yoksa, bir bardak yağsız süte 3–4 kaşık tahıl gevreği (cornflakes gibi) ve bir miktar kuru meyve katarak hem sağlıklı hem pratik bir öğün tüketmiş olursunuz. Kahvaltı, kan şekerinizi dengeleyeceği için gün boyu acıkmanızı engeller ve diğer öğünlerde daha dikkatli davranmanızı kolaylaştırır.
- ☞ Evde hiçbir şekilde kahvaltı edemiyorsanız poğaça gibi yağlı gıdalar yerine yağsız bir tost tüketmeyi tercih etmelisiniz.
- ☞ Acıkma durumlarına karşı çekmecenizde ya da çantanızda grissini, kuru meyve gibi bozulması zor, taşınması kolay yiyecekler bulundurun. Acıkırsanız, daha fazla acıkmayı beklemeden bir–iki adet tüketin.
- ☞ Gün boyu su içmeyi ihmal etmeyin. Çay alırken yanında bir bardak da su alırsanız su içmeyi unutmamış olursunuz.
- ☞ Öğle yemeklerinde dışarı çıkmıyorsanız, ofiste yoğurt ya da peynir + salatalık/havuç + 2 dilim ekmek ile bir öğün oluşturabilirsiniz.
- ☞ Restorana gidiyorsanız kesinlikle yağda kızarmış ve soslu gıdaları sipariş etmeyin.

Sossuz bir makarna çeşidi+2-3 ızgara köfte ya da tavuk eti + mevsim salata ideal bir öğle yemeği seçeneği olabilir.

YA DA yine sossuz ve yağsız, peynirli ya da ton balıklı bir salata siparişi verip üzerine 1-2 tatlı kaşığı sıvı yağ (ölçüyü kaçırmamak açısından) kendiniz ilave ederek güzel bir öğle yemeği yemiş olursunuz.

☞ Öğleden sonra, vücudunuzun akşam yiyeceklerinizi yağa dönüştürmesini engellemek ve metabolizmanızı yavaşlatmak için muhakkak bir ara öğün tüketin. Bu ara öğün bir kutu meyveli yoğurt ya da küçük bir kutu süt+2 grissini şeklinde olabilir. Tek başına meyve ya da tek başına grissini yerseniz akşama kan şekeriniz düşmüş olur ve çok acıkırsınız.

Dışarıda tükettiğiniz bu öğünleri ihmal etmeyip tavsiyelerime uyarmanız akşam çok acıkmamış olacaksınız ve fazla yeme ihtiyacı hissetmeyeceksiniz.

Ekmek? – 46

Ekmek, çocukluktan yetişkinliğe her dönemde bireylerin günlük beslenmesinde yer alan önemli bir besin maddesidir. Bu nedenledir ki günümüzde sadece ülkemizde değil, dünyanın her yerinde en çok üretilen ve tüketilen yiyecek haline gelmiştir.

Hayatımızda büyük bir yeri olan ekmekle ilgili olarak merak edilen pek çok konu ve bunlara paralel olarak sorulan pek çok da soru var.

En çok sorulan soru “Ekmek şişmanlatır mı?” sorusudur. Bunu şu sorular izler:

“İnsan vücudunun gerçekten ekmeğe ihtiyacı var mı?”

“Hangi ekmek çeşidi daha faydalı?”

Tüm bu soruların cevabını vermek için önce ekmeği tanıyalım.

İlk kez günümüzden yaklaşık on iki asır önce yapılmış olduğu sanılan ekmek; başta buğday, mısır (darı), arpa, çavdar ve soya gibi çeşitli tahıllardan elde edilen unun hamur haline getirilip mayalanması ve pişirilmesiyle elde edilir.

Ekmek karbonhidrat açısından zengin bir besindir ve vücuda enerji sağlar. Ayrıca bir miktar (%68) protein ve vücut açısından son derece önemli vitaminlerin kaynağıdır.

İnsan vücudunun günlük alması gereken enerjinin yaklaşık % 55’inin karbonhidratlardan sağlanması gerekir. Ekmek, bu ihtiyacı karşılamada çok önemli bir rol oynar.

Şimdi ekmekle ilgili olarak en çok sorulan sorunun cevabını verelim.

Sorumuz “ekmek şişmanlatır mı?”

Cevabımız “Hayır şişmanlatmaz”

Demek ki bunca zamandır zayıflamaya çalışan çoğu kişinin diyetle başlayınca günlük beslenmesinden ilk etapta çıkardığı "ekmek" sanıldığı gibi suçlu bir besin değil, ekmeğin şişmanlatıcı olduğuyla ilgili yaygın kanının bir geçerliliği yok.

İkinci sorumuz ise "İnsan vücudunun gerçekten ekmeğe ihtiyacı var mı?"

Elbette ekmek diyetteki tek karbonhidrat kaynağımız değil, sebze ve meyveler de bize karbonhidrat ve vitamin mineral sağlayan önemli iki besin grubu. Ancak Türk halkı günlük karbonhidrat ihtiyacını ancak dörtte birini bu besinlerden alıyor. Kalan kısmını ise ekmek ve ekmek grubundaki gıdalardan karşılıyor.

Bu sebeple ikinci sorunun cevabı: "Evet, ekmeğe gerçekten ihtiyacımız var."

Tahıllar ve meyvelerin içerdiği vitaminler farklıdır. Bazı B vitaminlerini sadece ekmekten ve tahıllardan alabiliriz. Unutmayın karbonhidratsız beslenme şekli insanı güçsüz ve mutsuz yapar. Sonuç depresyona kadar gidebilir.

Ekmeğin karbonhidrat ihtiyacımızı karşılamamız açısından ne kadar önemli olduğunu artık biliyoruz. Ancak karbonhidrat ihtiyacınızı karşılamamanın dışında birçok sebeple de günlük beslenmemizde ekmeğe yer vermeliyiz:

🔗 *Ekmek doyurucudur*

🔗 *Kompleks karbonhidrat içerir*

🔗 *Yağ oranı düşüktür*

🔗 *Vitamin kaynağıdır.*

Doyurucu etkisini hepimiz biliyoruz, hatta birçoğumuz ekmek yemeden doymadığımızı söyleriz.

Kompleks karbonhidrat olmasının anlamı ise şu: Kan şekerini yavaş yavaş yükseltir. (Meyvelerle kıyaslandığında) Böylece kan şekeri dengesinin korunmasına da yardımcı olur. Bu etki,

kepeği tamamen ayrılmamış unlardan elde edilen ekmekte daha fazladır.

Yağ oranı düşüktür: Günümüzde obeziteye (şişmanlığa) en fazla yol açan besinin yağ ve yağlı gıdalar olduğu bilinmektedir. Bu sebeple diyetimizde öncelikli olarak ekmeği değil, yağlı gıdaları azaltmalıyız.

Vitamin kaynağı; B1, B6, Niasin gibi vücudumuz açısından son derece önemli vitaminleri sağlar.

Üçüncü ve son sorumuzun cevabını vermeden önce "Kimler ne kadar ekmek tüketmeli?" sorusunun da cevabını verelim. Tüketilmesi gereken ekmek miktarı yaş, cinsiyet, yaşam biçimi, meslek ve günlük aktivite düzeyine göre farklılık gösterse de aşağıdaki gibi ortalama miktarlar verilebilir.

Yaşlara aktivitelere göre günlük tüketilebilecek ekmek miktarı.

<u>18 üzeri</u>	<u>Yaş</u>	<u>Günlük tüketilmesi gereken ekmek miktarı**</u>
	1-3	3 orta dilim
	4-6	5 ince dilim
	7-18	6-12 ince dilim
Düşük aktivite	3 ince dilim	
Orta aktivite (kadın)	4 ince dilim*	
Orta aktivite (erkek)	7 ince dilim*	
Ağır aktivite	12-20 ince dilim	

☞ Masa başı çalışanları için uygun miktarlar.

☞ 2 kaşık yağsız pilav ya da makarna = 1 İnce dilim ekmek olarak düşünülmelidir.

Üçüncü sorumuz, "Hangi ekmek çeşidi daha faydalı?" şeklin-deydi.

Bu soruya cevap verebilmek için tek tek ekmek çeşitlerine bakalım ve hangi ekmeğin kimler için daha faydalı olduğunu görelim.

Buğday ekmeği: Kepeği tamamen ayrılmış undan elde edilen beyaz ekmektir. Beyaz ekmek bazı bağırsak rahatsızlıklarında (kolit, akut diare) ve bazı mide rahatsızlıklarında (ülser, gastrit gibi) diğer ekmeklere tercih edilebilir.

Mısır (darı) ekmeği: "Çölyak" adı verilen gluten enteropatisi hastalığında tüketebilecek tek ekmektir. Kişi hastalık sebebiyle buğday, arpa ve çavdar unlarından elde edilen hiçbir ürünü tüketemez.

Kepek ekmeği: Dış kepeği ayrılmış, ancak embriyo ve iç kepeği ayrılmamış undan elde edilen mayalı ekmek, beyaz ekmeğe göre daha besleyicidir. Önemli bir B1 vitamini (thiamin) kaynağıdır. Bu sebeple çok kahve içenlerde ve düşük kalorili diyet yapanlarda tercih edilmelidir. Kepek ekmeğini diabet, kostipasyon (kabızlık) spastik kolon hastalıkları ve doğum kontrol hapı kullananlar özellikle tercih etmelidir.

Çavdar ekmeği: Düşük tansiyonu olanlarda ve kalsiyum ihtiyacı fazla olan kişilerde kullanılmalıdır. İyi bir niasin kaynağı olması sebebiyle de diabet (şeker hastalığı), hipertroidizm ve sporcularda tercih edilmelidir.

Görüldüğü gibi özellikle esmer ekmek tüketimi genelde daha faydalı görünmektedir. Esmer ekmek yüksek lif ve buğday özündeki değerli vitaminleri içerdiği için pek çok hastalık durumunda tercih edilmelidir. Kişi yukarıdaki bilgiler ışığında kendisine en uygun ekmeği seçebilir.

Son olarak ekmeğin günlük beslenmemizde yer alması gerektiğini unutmadan süt, yoğurt, sebze, meyve ve et grubundaki diğer gıdalarla birlikte ve bir denge içinde tüketilmesi gerektiğini hatırlatmak istiyorum.

Ramazan Diyeti – 47

Oruç tutmak isteyenlerin dikkat etmesi gereken **çok önemli** birkaç şey var:

- ❧ Mutlaka sahura kalkın ve en azından kahvaltı edin.
- ❧ İftarda birden bire çok yemeyin, özellikle tatlıları ilk anda tüketmeyin.
- ❧ İftardan iki saat sonra bir öğün daha tüketin.
- ❧ Yatmadan 1–2 saat önce meyve + peynir ya da süt + grissini gibi bir ara öğün daha tüketin.
- ❧ Yağda kızarmış ya da kendisi çok yağ muhteva eden gıdalardan uzak durun.
- ❧ İçmeniz gereken 6–8 bardaklık suyu ihtiyacınızı iftar ve sahur arasına yayın.

Bu şekilde, ramazan boyunca;

- 1– Metabolizmanızın yavaşlamasını engellemiş,
- 2– Kan şekeri dengenizin daha iyi korunmasını sağlamış, (şeker hastaları kesinlikle oruç tutamaz)
- 3– Su ve kas kaybınızı önlemiş olursunuz.

Gebe Beslenmesi ve Gebelik Sonrası Kilo Kaybı – 48

Gebelik, her kadın için doğal bir dönem olmakla birlikte; anne ve bebek sağlığı açısından beslenmenin son derece önemli olduğu bir dönemdir.

Annenin sağlığını koruyacak ve anne karnındaki bebeğin (fetüsün) normal büyümesini sağlayacak bir beslenme planı uygulanmalıdır. Doğum öncesi dönemde bebeğin 2/3 beyin gelişimi ve diğer gelişimler iyi beslenmeye bağlıdır. Aksi takdirde annede kansızlık, kemik erimesi, gebelik zehirlenmesi; bebekte ise yetersiz gelişim, erken ya da düşük ağırlıklı doğum, hatta kalıcı fiziksel ve zihinsel kusurlar görülebilir.

Anne, öncelikle gebelik boyunca dengeli beslenmeye ve fazla kilo almamaya dikkat etmelidir.

Gebelik süresince ağırlık kazanımı, gebeliğe normal ağırlıkta başlayan bir kadın için aşağıdaki gibi olmalıdır.

🌀 İlk üç ay: 1–1.5 kg.

🌀 İkinci üç ay: 4.5 kg.

🌀 Üçüncü üç ay: 5–6 kg.

Gebe kadın, gebeliği süresince 10–12 kg. ağırlık kazanmalıdır.

Eğer anne fazla kilolu ise gebeliğin 4. ayından sonra kesinlikle zayıflatılmaz.

Gebelikte bazı vitamin ve minerallere olan gereksinim artacağı için özellikle bunların yeterli alımı diyetle sağlanmaya çalışılmalıdır. Ayrıca kadın doğum uzmanı tarafından ek olarak verilen vitamin ve mineraller de alınmalıdır.

Bu vitamin ve minerallerden en önemlileri ve kaynakları aşağıdadır:

- ❧ B12 vitamini: Et, balık, süt, yumurta en iyi kaynaklardır.
- ❧ Folik asit: Koyu yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller (kurufasulye gibi), yumurta sarısı önemli kaynaklardır.
- ❧ C vitamini: Kuşburnu, turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, kivi en önemli kaynaklarıdır. Tüm taze sebze ve meyvelerde bulunur. Taze sebze-meyve tüketemeyenler için patates ve soğan iyi birer C Vitamini kaynağıdır.
- ❧ A vitamini: Karaciğer ve diğer organ etleri iyi birer kaynaktır.Yumurta sarısı ve sütte de bulunur. Beta karoten olarak adlandırılan A vitamini öncüsü madde ise en fazla havuç ve ıspanakta bulunur.
- ❧ Kalsiyum: Süt ve ürünleri, kurubaklagiller, marul gibi yeşil yapraklı sebzeler iyi kaynaklardır.
- ❧ Çinko: Deniz ürünleri, et ve yumurta iyi kaynaklardır.
- ❧ İyot: Deniz ürünleri ve iyotlu sofrata tuzu tüketimi yeterli kaynağı teşkil eder.
- ❧ Demir: Et, deniz ürünleri ve yumurta zengin kaynaklardır.

Her gün yeterli miktarda su içilmeli, fazla tuz tüketilmemelidir. Kahve, çay, kolalı içecek ve alkol tüketimi son derece sakıncalıdır.

- ❧ Herhangi bir sebepten dolayı anne, gebeliği süresince fazla kilo almışsa, gebelik sonrasında kilo verirken son derece dikkatli olmalıdır.

Anne sütü bebek için en değerli besin olduğu için muhakkak bebek emzirilmelidir. Bu sebeple hamileliğinde fazla kilo almış olan anne, kesinlikle çok kısıtlı bir diyet uygulamamalı, hızlı kilo vermemelidir.

Kış Aylarında Gebe Beslenmesi – 49

Kış ayları, bizleri tarz olarak değişik bir beslenmeye iter.

Havaların soğuması ve sebze meyve çeşitlerinin azalmasıyla birlikte çorbalar, kurubaklagiller, et ve şarküteri ürünleriyle hamur işleri sofralarda daha fazla yer alır.

Bu durum yaz aylarına göre daha fazla enerji almak anlamına gelir. Kış aylarında fiziksel aktivitenin de azaldığı düşünülürse bu durum kış aylarında daha kolay kilo almamıza ve daha yüksek kolesterol seviyelerine yol açacaktır.

Kısaca, kış aylarında daha az sebze-meyve ve daha fazla yağ tüketimine yol açan bir beslenme tarzına geçiş olmaktadır.

Hamilelikleri kış aylarına gelen anne adayları beslenme programlarını oluştururken aşağıdaki hususlara dikkat etmelidirler.

Gebelik, her kadın için doğal bir dönem olmakla birlikte, anne-bebek sağlığı açısından beslenmenin son derece önemli olduğu bir dönemdir.

Gebelik boyunca dengeli beslenmek ve fazla kilo almamak çok önemli olduğundan kış aylarında gebeler beslenmelerine biraz daha özen göstermek durumunda olacaklardır.

Bu dönemde her besin grubundan alabilmek, kan şekerini dengede tutmak ve çok yemeye neden olan kan şekeri dengesizliklerini önlemek için düzenli öğünler tüketilmelidir. Beş temel besin grubunun her birinden her öğünde mümkün olduğunca dengeli bir münü oluşturmaya gayret edilmelidir.

Bu beş temel besin grubu; tahıllar, sebzeler, meyveler, et-tavuk-balık, süt ve süt ürünleridir.

Kış aylarında kuru bakliyat ve balığın daha çok tüketildiği bir gerçek. Bu besinlerin hamile beslenmesindeki rolü ve etkileri ise aşağıdaki gibidir:

Gebelikte vitamin ve mineral ihtiyacı artar. Artan bu ihtiyaçların doğal gıdalarla karşılanabilmesi önemlidir. Baklagiller; demir, magnezyum, B6 vitamini, kalsiyum ve folik asit gibi vitamin ve mineraller açısından zengin bir kaynaktır. Gebelikte artan ihtiyaçları karşılaması açısından son derece önemlidir. Bu anlamda kurubaklagillerin gebe beslenmesi açısından tercih edilen bir besin grubu olduğunu söyleyebiliriz.

Deniz ürünlerinden balık; B12 vitamini, çinko, iyot, protein ve fosfor gibi gebelikte artmış ihtiyaçları karşılayan, besleyici değeri yüksek ve değerli bir besindir. Balık da gebelik döneminde tercih edilmelidir. Ancak baklagiller tüketilirken fazla yağlı olmamasına ve balığın da yağda kızartma yöntemiyle pişirilmemesine özen gösterilmelidir.

Görüldüğü gibi yaz aylarına göre besin çeşitliliği azalmakla birlikte, kışın daha sık ve fazla tüketilmek durumunda olan besinler doğa tarafından sağlanmaktadır.

Özetle:

Kurubaklagiller: Demir, magnezyum, B6, kalsiyum, folik asit

Balıklar: B12, çinko, iyot, protein, fosfor açısından zengin olduğu için gebelik döneminde tüketilmelidir.

Kış sebze ve meyvelerinin özellikleri ve bunların hamileler için yararlı ya da sakıncalı yönlerinden bahsedecek olursak şunları söyleyebiliriz:

Kış aylarında sebze ve meyve çeşitleri yaz aylarına göre azalmakla birlikte kış meyve ve sebzeleri, insan bünyesinin mevsimsel ihtiyaçlarını karşılayacak içeriktedir. Kış sebze ve meyvelerine tek tek bu açıdan bakacak olursak;

Turunçgiller: Enfeksiyon hastalıklarından korunmada, hücre yenilenmesinde ve kolesterolden korunmada etkili olan C vitamini ihtiyacını karşılar. C vitamininin demir emilimini artırıcı etkisi vardır. Gebelikte artan demir ihtiyacı düşünüldüğünde gebeler, turunçgilleri et, yumurta, ciğer gibi demir açısından zengin gıdalarla birlikte almalıdırlar.

Elma-Ayva: Bu iki meyvenin aşırı tüketimi bağırsak çalışmasını olumsuz yönde etkileyebilir. Gebelikte özellikle istenmeyen bir durum olan kabızlığın önlenmesi açısından dikkatli olunmalıdır. Ayva, elmaya oranla daha yüksek C vitamini ihtiva eder.

Muz: Elma ve ayvaya oranla daha fazla A vitamini, kalsiyum ve protein içeriği vardır. Yine diğer iki meyve gibi kabızlığın oluşumunu kolaylaştırabilir. Ancak gebe yeterli miktarda sıvı, lifli gıda ve yağ tüketiyorsa bu meyvelerin hiçbiri tek başına kabızlığa yol açmayacaktır.

Pırasa: Diğer kış sebzelerine oranla daha yüksek enerjili bir sebzedir. Gebelikte besin çeşitliliğinin önemli olması açısından tüketimi tavsiye edilebilir.

Ispanak: Diğer sebzelere oranla yüksek A vitamini, C vitamini, kalsiyum, B2 vitamini ve düşük enerji içeriği nedeniyle gebelik süresince tüketilmesi faydalıdır.

Havuç: A vitamini içeriği yüksektir. Tüketilmesi gerekmele birlikte, A vitamini ihtiyacında bir artış olmadığı için tüketilen miktarın çok artırılması gerekmez.

Asma yaprağı: Kalsiyum içeriği diğer sebzelere oranla yüksektir. Gebelikte kalsiyum ihtiyacının % 50 arttığı düşünüldüğünde süt ürünleri ya da kalsiyum tableti kullanmakta zorlanan gebelere, tuzlu olmaması kaydıyla önerilir.

Lahana: C vitamini ve posa içeriğinin yüksekliği açısından tavsiye edilir.

Marul: Besleyici değeri yüksek değildir. İyi bir posa kaynağıdır. Diğer yeşil yapraklı sebzeler gibi omega 3 içeriği nedeniyle zeytinyağlı salatası tüketildiğinde iyi bir omega 3/omega 6 dengesi sağlayabilir. Tokluk hissi yaratması sebebiyle de fazla yemeyi önleyerek kilo almayı engelleyebileceği söylenebilir.

Bu sebze ve meyvelerin tümü diğer besin gruplarına göre (et, süt, ekmek ve yağ grubu) düşük enerjilidir. Yüksek doyurucu özellikleri ve içerikleri düşünülerek her öğünde bunlardan biri muhakkak yer almalıdır.

Kış aylarında anne adayları daha az hareket ettiklerinden günlük olarak almaları gereken kaloriye de dikkat etmelidirler.

Gebelikte, anne ve bebekte yeni doku gelişimi için enerji ihtiyacı bir miktar artar. Bu enerji, tüm besin öğelerinden dengeli alınmak kaydıyla karşılanmalıdır.

Anne adaylarının daha az hareket etmesi bu ihtiyaçta bir kısıtlama yapılmasını gerektirmez.

Yapılması gereken; hamur işleri, tatlılar, kızartmalar ve yağ & şeker içeriği yüksek gıdalardan kaçınmaktır.

Kış aylarına özgü besinler içeren bir günlük hamile beslenme programı aşağıdaki gibi olmalıdır:

Miktarlar örnek olarak verilmiştir. Kişinin sağlık durumuna ve diğer özelliklerine göre değişiklik gösterebilir.

Kahvaltı:

1 su bardağı süt

1 yumurta büyüklüğünde peynir (süt içilemiyorsa iki katına çıkarılabilir. 1 yumurta ilave edilebilir)

2 ince dilim ekmek

2 adet mandalina

Ara:

1/2 adet ayva

Öğlen:

1 porsiyon ıspanak yemeği (diğer sebzelerle dönüşümlü kullanılmalıdır)

1 ince dilim ekmek

4 kaşık kurubaklagil yemeği

1 su bardağı yoğurt

1 adet elma

Ara:

1 bardak süt

1/2 muz

Akşam:

150 gr. balık (et ve tavukla dönüşüm yapılabilir)

Marul + havuç salatası (zeytinyağlı)

2 ince dilim ekmek

1 orta boy portakal

Gece:

1 bardak süt ya da yoğurt

1 adet elma ya da 1/2 adet muz

Diyete ilaveten her gün yeterli miktarda su içilmeli, fazla tuz tüketilmemelidir. Kahve, çay, kolalı içecek ve alkol tüketimi sakıncalıdır.

Omega Yağ Asitleri – 50

Bu bölümde insan vücudunda sentezlenemeyen ve yetersizlikleri durumunda ciddi rahatsızlıklar görülen omega 3 (n-3) ve omega 6 (n-6) yağ asitlerinden bahsedeceğim.

n-3 ve n-6 yağ asitleri vücutta sentez edilemedikleri ve besinlerle alınmaları gereken yağ asitleri olduğu için yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda aşağıdaki rahatsızlıklar görülebilir:

- 🦋 Görme fonksiyonunda azalma
- 🦋 Kan pıhtılaşma eğiliminde artma
- 🦋 Bağırsıklık sisteminde zayıflama
- 🦋 Kan kolesterol ve Trigliserid seviyelerinde artma
- 🦋 Cilt rahatsızlıkları (eczema, sedef hastalığı gibi)
- 🦋 Erkeklerde infertilite
- 🦋 Hipertansiyon

Prostoglandin (PG) sentezi için öncü olan bu yağ asitlerinin eksikliğinde PG sentezinde aksamalar olacaktır. PG'ler hormon özelliği gösterirler. Yani metabolizma üzerinde düzenleyici etkileri vardır.

Bu yağ asitlerinin bir diğer önemli özellikleri de vücutta depo edilemeyişleridir. Ancak işlev gördükleri dokuda, ihtiyaç anında sentezlenirler. Bu durum "sürekli ve yeterli" çoklu doymamış yağ asidi alımının önemini vurgulamakta oldukça anlamlıdır.

Peki n-3 ve n-6 yağ asitlerinin farkı nedir?

Bu iki yağ asidinin vücutta farklı etkileri vardır, çünkü farklı PG'lerin sentezlenmesine neden olurlar. Önemli olan belirli bir denge içinde alınmalarıdır.

n-3 yağ asitleri:

- 🌀 Kan pıhtılaşmasını azaltırlar.
- 🌀 İltihap oluşumunu azaltırlar.
- 🌀 Beyin hücrelerinin oluşumunda görev alırlar.
- 🌀 Anti aritmik etki gösterirler. (Kalp ritminin korunmasını sağlarlar)

n-6 yağ asitleri:

- 🌀 Kan pıhtılaşmasını artırır.
- 🌀 İnflamatuar (iltihap oluşumunu artırıcı) etki yaparlar.
- 🌀 Beyin hücrelerinin oluşumunda görev alırlar.

Görüldüğü gibi her bir yağ asidi farklı etki gösteriyor. Dolayısıyla her iki yağ asidinin belirli bir denge içinde alınması çok önemli.

Dengeli alındıkları takdirde,

- 🌀 Kanda HDL (iyi kolesterol) düşüşü önlenir.
- 🌀 Trigliserid düzeyi korunur.
- 🌀 İltihabi romatizma, kistik fibrozis ve diğer iltihabi hastalıklarda olumlu gelişmeler görülür.
- 🌀 İnsuline bağımlı olmayan diyabetin kontrol altına alınmasına yardımcı olur. (İnsulin direncini azaltarak)
- 🌀 Bağışıklık sistemi güçlenir.
- 🌀 Düzenli kan dolaşımı sağlanır.

n-3 ve n- 6 yağ asitlerinin bu etki mekanizmalarını açıkladıktan sonra, kaynakları ve bizim pratikte neler yapabileceğimize geçmeden önce genel olarak tükettiğimiz yağlarla ilgili birkaç öneride bulunmak istiyorum.

- ❧ Proteinden zengin gıdaları (et, yumurta vb.) yağda kızartmamalıyız. Aksi takdirde bu gıdalarda kanserojen maddeler oluşur.
- ❧ Sebze ve diğer gıdalardan kızartma yapılacaksa, kızartma yapmaya en uygun yağ, bir kez kullanılmak üzere zeytin yağıdır.
- ❧ Yağ, oda ısısında beklememeli, serin ve karanlık yerde saklanmalıdır.

En ideali 1 ayda tüketilecek kadar yağ alıp buzdolabında saklamaktır.

- ❧ Katı margarinler hiçbir amaç ve surette kullanılmamalıdır. Bu yağlar vücutta her şeyden, ekmekten bile, sentezlenebilirler.

En zengin n-3 kaynakları:

- ❧ balık yağı
- ❧ kanola bitkisi yağı
- ❧ fındık yağı
- ❧ soya yağı
- ❧ ceviz yağı
- ❧ ceviz, fındık
- ❧ soya fasulyesi, lahana
- ❧ ıspanak, brokoli
- ❧ marul, kanola bitkisi
- ❧ soğuk su balıkları

En zengin n-6 kaynakları:

- ❧ ayçiçek yağı
- ❧ mısırözü yağı
- ❧ tahıl ürünleri

Son olarak, tüm bu verilerden yola çıkarak dengeli n-6/n-3 yağ asidi alabilmemiz için pratik olarak yapabileceklerimize değineceğim.

- ☞ Haftada 3 kez balık tüketmeliyiz. Soğuk su balıklarını tercih etmeliyiz.
- ☞ Yukarıda adı geçen sebzelere ağırlık vererek günlük sebze tüketimimizi ihmal etmemeliyiz.
- ☞ Tahıl ürünlerini yeteri kadar, hatta fazlasıyla tükettiğimiz için yeterli n-6'yı aldığımızı unutmamalı ve bu nedenle yağ tüketimimizde n-3 açısından zengin yağları tercih etmeliyiz.

Ben yeterli ve dengeli beslenemiyorum, n-3 yağ asitlerini en pratik nasıl alabilirim diyorsanız omega 3 yağ asitlerini içeren balık yağı kapsüllerini tercih edebilirsiniz.

Hiperaktif Çocuklarda Beslenme – 51

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan, toplum tarafından giderek daha bilinir hale gelen ve hakkında çok tartışılan bir konu haline geldi.

Öncelikle, hareketlerinden ve genel durumundan şüphelenilen çocuklar, muhakkak bir “çocuk psikiyatristi” tarafından muayene edilmeli. Bu, ebeveynlere ve öğretmenlere düşen öncelikli görevidir.

Muayenesi yapılan çocuğa eğer tanı konmuşsa doktorun önerceği tedavi şekli özenle uygulanmalı ve ihmal edilmemelidir.

Gerekli tedavi sağlandıktan sonra, bu çocukların beslenmelerinde nelere dikkat edileceği üzerinde durulabilir.

DEHB’de beslenmeyle ilgili yapılan bilimsel çalışmalarda, sayı ve sonuçları kısıtlı olmakla beraber, beslenme konusunda bazı hususlar kesinlik kazanmıştır.

DEHB’de uygulanacak beslenme tedavisinde öncelikle “tüketime hazır gıda” olarak tarif edilen “terkibi bilinmeyen, katkı maddeli” gıdalardan uzak durulmalıdır.

Yapılan bilimsel çalışmalarda, katkı maddeleri eklenmiş besinlerin tüketilmesinden sonra DEHB tanısı konmuş çocuklarda rahatsızlık, huzursuzluk, dikkat kaybı gibi davranış bozukluklarının arttığı saptanmıştır.

Katkı maddelerinin dışında hiperaktif çocukların kesinlikle uzak durmaları gereken bir başka besin maddesi ise “şeker” ve “şekerli yiyecek-ıcecekler”dir.

Şeker, yüksek enerji sağlar, çocukta ekstra enerji fazlalığı yaratacağı için hareketlenmede artış ve dikkatte azalmaya yol açar. İnsülin salgısını artırır, acıkmayı hızlandırır, iştahı açar. Bu bir kısır döngüdür. Bu döngü içinde hiperaktif çocuklarda sıkıntı verici durumlar artar.

Sonuç olarak günümüzde, DEHB’de kaçınılması gereken gıdalarla ilgili bilgiler bunlardır. Bu bilgilerin ışığında kaçınılması gereken gıdaların bir listesini yapacak olursak:

- ☞ *sofra şekeri (beyaz şeker), şekerleme ve boyalı drajeler*
- ☞ *kolalı içecekler, gazlı içecekler, hazır meyve suları*
- ☞ *renklendirilmemiş süt ve süt ürünleri*
- ☞ *cips gibi atıştırılmalık çerezler*
- ☞ *konserve gıdalar*
- ☞ *hazır çorbalar, hazır baharat karışımları*
- ☞ *etsuyu, tavuksuyu tabletleri*
- ☞ *salam, sosis, jambon, sucuk gibi et ürünleri*
- ☞ *hazır puding, bisküvi, kek vb. terkihi bilinmeyen hazır gıdalar.*

DEHB rahatsızlığı bulunan çocuklar küçük öğünler halinde sık sık beslenmelidirler. Ana öğünlerde çok yoğun enerji yüklemesi yapılmaması önemlidir. Muhakkak doğal ve taze gıdalar kullanılmalıdır.

Bu çocuklarda omega 3 yağ asitlerinin kullanımının fayda sağladığı yönünde çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca glutensiz ve mayasız ürün tüketimi de desteklenmektedir. Vitamin mineral eksiklikleri olmadığından emin olunmalıdır. Özellikle D vitamini açısından inceleme yapılmalıdır.

Çocuğun atıştırma isteği taze sıkılmış meyve suları, sebze çubukları (havuç ve salatalık) ya da evde patlatılan mısır gibi yiyeceklerle giderilmeye çalışılmalıdır.

Her iştah artışı açlığa işaret değildir, çocukların yeteri kadar su içtiğinden emin olunmalıdır. Çocuğun idrarı renksiz olacak kadar su içmesi sağlanmalıdır.

Ayrıca DEHB nedeniyle ilaç tedavisi görmekte olan çocuklarda iştah artışı dolayısıyla kilo alma riski oldukça yüksektir. Bu nedenle yukarıda belirttiğim hazır gıdaların yanı sıra ev yapımı da olsa hamur işleri, pasta, börek-çörek ve yağda kızartmalardan hiç verilmemeli ya da çok kısıtlı verilmelidir.

Bu beslenme prensiplerine dikkat edildiği takdirde çocuklarda hastalığın seyrinin kolaylaşacağı düşünülmektedir. Ayrıca kilo artışının engellenmesi çocuğun fiziksel ve sosyal sağlığı açısından da önemli bir fayda sağlayacaktır.

Diabet – 52

Diabet, tek başına kullanıldığında “Diabetes Mellitus” yani şeker hastalığı anlamına gelir.

a insuline bağımlı (Tip 1)

b insuline bağımlı olmayan (Tip 2)

olmak üzere başlıca iki tipi vardır.

Tip 1 Diabet: Kişi 40 yaşına gelmeden önce görülür. Pankreasın insulin salgılayan beta hücrelerinde yetersizlik vardır. Bu durumda glikoz kullanılamaz. Bu hastalar vücutlarında glikozun kullanılması ve ketozisin önlenmesi için dışarıdan insulin enjekte etmek zorundadırlar.

Tip 2 Diabet: Genellikle 40 yaş sonrası ortaya çıkar. *Ancak günümüzde, artan obezite ile birlikte çok daha erken yaşlarda görülmeye başlanmıştır. Genelde insulin kullanımı gerektirmez. Hastalık diyet ve egzersizle kontrol altına alınabilir. Tedavide oral antidiabetiklere de yer verilebilir.*

Diabetin Komplikasyonları: Akut ve kronik olarak iki tür komplikasyon çeşidinden bahsedilebilir.

Akut komplikasyonlar: Ketoasidoz (kanda aseton gibi keton cisimciklerinin yükselmesi), Hiperglisemi (kanda şeker yükselmesi), Hipoglisemi (kanda şeker düşmesi), Glikozuri (idrarda şeker atılması).

Kronik komplikasyonlar: Retinopati (gözde meydana getirdiği sorun), Kalp-damar rahatsızlıkları, Nefropati (böbreklerde meydana getirdiği sorun), Nöropati (sinir sisteminde meydana getirdiği sorun)

“Diabetes Mellitus”ın Nedenleri

- 1 Kalıtım: Tip 1 diabetin, immün mekanizmadaki (bağışıklık sistemindeki) bozuklukla ortaya çıkan bir durum olduğu anlaşılmıştır.

Tip 2 diabetin ise genlerle taşındığı, hazırlayıcı faktörlerle de aşikâr hale geldiği düşünülür.

2– Gebelik ve sık doğum

3– Uzun süre kortikosteroid, diuretik ve oral kontraseptif kullanımı.

4– Psikolojik ya da fiziksel travmalar.

5– Enfeksiyonlar.

6– Aşırı alkol tüketimine bağlı pankreas harabiyeti.

7– Şişmanlık.

Bulguları

- ☞ polifaji (çok yeme)
- ☞ poliuri (sık idrara çıkma)
- ☞ polidipsi (çok su içme)
- ☞ ağız kuruluğu
- ☞ baş ağrısı, bulanık görme

Tanı Yöntemleri

- ☞ Açlık kan şekeri ölçümü
- ☞ Oral glukoz tolerans testi
- ☞ Glikolize hemoglobin ölçümü
- ☞ Glukagon testi
- ☞ Kortizonlu glikoz tolerans testi
- ☞ İdrar testi.

Diyet Tedavisinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ☞ Diyet 3 ana+3 ara öğün olmak üzere toplam 6 öğünden oluşmalıdır.

- Her öğünde muhakkak karbohidratlı besinlerin yanında proteinli bir besin alınmalıdır. Karbohidratlı besinler (ekmek, tahıllar, meyveler gibi), tek başlarına alındıklarında kan şekerini aniden yükseltirler. Bu yüzden kana yavaş şeker karışımını sağlamak için, her öğünde süt, yoğurt, et ya da peynir gibi bir proteinli besin bulunmalıdır.
- Diabette yasak meyve yoktur. Ancak miktarları diyetisyen tarafından ayarlanmalıdır.
- Günde toplam 30 gr civarında normal şeker içeren besin, diyetisyen tarafından hesaplanıp mönüye dahil edilebilir.

Yapay tatlandırıcılar kullanılabilir.

- su içmek ihmal edilmemelidir.
- kızartılmış ve kavrulmuş yiyecekler tüketmeyin
- haftada üç gün kırk beşer dakikalık yürüyüşler yapın

Bu noktalara dikkat ederseniz fazla kilolarınızı çok rahat vereceksiniz.

Parolamız belli; az yiyelim/sık yiyelim/yavaş yiyelim.

Kanser–Beslenme İlişkisi – 53

Kanser, herhangi bir dokudaki hücre sayısının anormal şekilde çoğalması olarak tanımlanabilir. Hücreler yapı ve fonksiyon bakımından normalden saparak hızla çoğalırlar ve kendileriyle ilişkisi olmayan diğer doku ve organlara geçerek onların fonksiyonlarını bozarlar.

Bir hücrenin ortalama bölünme sayısı 50 iken, kanserde genç hücre oluştuktan sonra sınırsız sayıda bölünür. Bu olayı çoğaltan hücrelere “kanser öncüsü hücreler” denir (aşağıda anlatacağım tüm besinsel faktörler bu öncü hücrelerin oluşumlarını engellemek üzere hareket eder). Eğer organizmanın immün (bağışıklık) sistemi güçlü ise kanser hücrelerini yok edebilir.

Kanser oluşumunun birçok nedeni vardır. Bu nedenler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- 🔥 Kalıtım (özellikle meme kanserinde)
- 🔥 Besinlerdeki doğal ve karışmış maddeler
- 🔥 Sigara
- 🔥 Çevre kirliliği
- 🔥 Toksik maddelerle temas (bazı mesleklerde)
- 🔥 Radyasyon
- 🔥 Güneş ışığı
- 🔥 Bazı virüsler
- 🔥 İlaçlar
- 🔥 Stres

Bu bölümde, kanser oluşumuna neden olan faktörler arasında ön sıralarda yer alan “beslenme” faktörünün etki mekanizmalarını anlatacağım.

Beslenme, yanlış uygulandığında kanser oluşumuna yol açabilen, doğru uygulama durumunda ise tedavi edici etki gösteren bir faktördür.

Yapılan çalışmalar, beslenme faktörünün, tüm kanserlerde %70, kansere bağlı ölümlerde ise %40 etkili olduğunu göstermiştir. Çevresel etkenlerin kanser oluşumunda %80 etkili olduğu düşünüldüğünde en önemli çevresel etken olan beslenmenin %70'lik bir etki oranı olabileceği kolayca anlaşılabilmektedir.

Peki beslenme nasıl bu kadar etkili olabilmektedir?

Belirttiğim gibi, immün sistem ve kanser arasında önemli bir ilişki vardır. Immün sistemin güçlü olabilmesi ise kişinin doğduğu andan itibaren doğru beslenmesine büyük ölçüde bağlıdır.

Diyetin genel içeriğinin ve "antioksidan beslenme tarzı" denilen sağlıklı beslenmenin kanser ile ilişkisi ise aşağıda belirtceğim gibidir.

ANTİOKSİDAN, hücrelerde açığa çıkan ve hücreler üzerinde toksin etkisi yapan "serbest oksijen"e karşı koyan bileşiklere verilen genel isimdir.

Diyetimizle almamız gereken antioksidan bileşikler şu şekilde sıralanabilir:

- 🌀 A vitamini
- 🌀 C vitamini
- 🌀 E vitamini
- 🌀 Selenyum
- 🌀 Çinko
- 🌀 Kalsiyum
- 🌀 Flavonoidler

Öncelikle diyetin genel içeriğinin, temel öğelerinin kanserle ilişkisine bakalım:

Enerji

Özellikle yağdan gelen enerjisi yüksek olan bir diyetle beslenen kişilerde kanser daha sık görülür. Bu sebeple enerji alımı kişinin ihtiyacına uygun olmalı ve ağırlıklı olarak karbohidratlardan alınmalıdır. Şişman kişilerde meme, kalın bağırsak, rektum ve bazı kan kanserlerinin daha fazla görüldüğü saptanmıştır.

Yağ

Yağlı besinlerin aşırı tüketilmesine bağlı olarak çevredeki karsinojenler yağ içinde vücuda alınır. Meme kanseri olanlarda yapılan çalışmalarda, özellikle genç kızlığa giriş döneminde şişman olanlarda göğüs kanseri riskinin fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca yağların kızartılması sırasında oluşan toksik maddeler karsinojen etki gösterir.

Karbonhidratlar

Sofra şekeri ve rafine edilmiş tahıl ürünleri tüketenlerde bağırsak, rectum kanserlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Patatesi aşırı tüketenlerde ise karaciğer kanserinin yaygın olduğu saptanmıştır. Çünkü yumru besinlerde toksik maddeler daha fazla birikebilmektedir. Nişasta tüketenlerde ise mide, ösephagus gibi gastrointestinal sistem kanserlerinin daha sık görüldüğü belirtilmektedir. Bu durumda karbonhidrat kaynağı olarak sebze, meyve, kurubaklagil ve rafine edilmemiş tahılların tüketilmesi hem karbonhidrat türü açısından hem de aşağıda anlatacağım gibi antioksidan beslenme açısından çok önemlidir.

Posa

Düşük miktarda posa tüketenlerde özellikle kolon kanseri görülme olasılığı çok yüksektir. Posa, bağırsaktaki kanser yapıcı maddeleri kendi bünyesine alarak, organizmadan atılmalarını sağlar.

Sıra antioksidanların etkilerini incelemeye geldi. Burada, yukarıda yazdığım enerji, yağ, karbonhidrat ve posa ile ilgili hususlarda dikkatli olduğunda; kendiliğinden bir antioksidan beslenme sisteminin uygulanmış olacağını belirtmek istiyorum.

Antioksidanlar ve Kanser

A Vitamini

İmmün sistemin iyi çalışmasını sağlar ve karsinojenlerin etkisini önler. Bu etkiyi, hücrenin farklılaşmasını engelleyerek ve hücrede DNA bölünmesinin önüne geçerek yapar.

Kaynakları: Yumurta, domates, kavun, muz, havuç, kırmızı biber

C Vitamini

Vücuda giren kimyasal karsinojen maddelerin zararlı etkisini azaltır ve antioksidan özelliği nedeniyle hücre harabiyetini önler.

Kaynakları: Maydanoz, turunçgiller, yeşil biber, karnabahar, çilek, kızılıçık.

E Vitamini

Antioksidan etkisiyle, yağların oksitlenmesini önler ve böylece hücre yapısını korur. Özellikle meme ve akciğer kanserlerinden koruyucudur.

Kaynakları: Yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, rafine edilmemiş tahıllar, bitkisel sıvı yağlar, ceviz, badem.

Selenyum

E vitamini etkisi göstererek, yağ asitlerinin oksidasyonunu önler. Bazı enzimlerin yapısına girerek tümör karşıtı etki gösterir. Ancak yüksek doz alınırsa tümör büyütücü etki gösterir.

Kaynakları: Et, balık, deniz ürünleri, soğan, sarımsak.

Çinko

A vitamininin etkisini artırır.

Kaynakları: Balık, yumurta

Kalsiyum

Bağırsaklardaki yağ asitlerinin karsinojen etkisini azaltır.

Kaynakları: Süt ve türevleri, marul, yeşil yapraklı diğer sebzeler, kuru meyveler

Flavonoidler

Meyve sebzelere renk veren pigmentlerin kaynağıdır. Kanseroğlurucu unsurları inaktive ederler.

Kaynakları: Soğan, brokoli, elma, maydanoz, kekik, turunçgiller, kayısı, armut, pırasa.

Kanserden korunmak için yapılabilecek beslenme önerileri aşğıdaki gibidir:

- 1- *Bebek doğduktan sonra ilk olarak anne sütü ile tanışmalıdır. (Kolostrum, halk arasında ağız sütü). Bu sayede immün sistemi güçlenir.*
- 2- *Besin çeşitliliğine dayalı bir dengeli beslenme uygulanmalıdır.*
- 3- *Pişirme yöntemi olarak haşlama ve fırınlama tercih edilmelidir. Mangalda pişirme çok sakıncalıdır. Tütsülenmiş gıdalardan uzak durulmalıdır.*
- 4- *Hayvansal gıdalar muhakkak yağsız tüketilmelidir (süt, yoğurt, peynir, et)*
- 5- *Şarküteri ürünlerinden, yağda kızartılmış, kavrulmuş her türlü besinden, tuzlanmış ve salamura gıdalardan uzak durulmalıdır.*
- 6- *Haftada 2-3 kez kurubaklagil tüketilmelidir.*
- 7- *Yüksek enerji alımından ve şişmanlıktan kaçınılmalıdır.*
- 8- *Günde toplam 5 porsiyon sebze ve meyve muhakkak tüketilmelidir.*

AIDS ve Beslenme – 54

Enfeksiyon hastalıkları, tarihin en eski dönemlerinden bu yana insanlık için önemli bir sorun olmuştur. AIDS / “HIV +” ise son yıllarda enfeksiyon hastalıkları arasında tarihteki önemli yerini almıştır. Bir zamanlar veba, sonra tüberküloz derken şimdi AIDS çağın enfeksiyon hastalığı olarak konuşuluyor.

Bu hastalığın fizyolojik boyutunun yanında sosyal bir boyutunun da olması ise hastalığı olduğundan daha “korkunç” bir boyuta taşıdı.

Ben bu bölümde kendi uzmanlığımla ilgili olarak beslenmenin enfeksiyon hastalıkları ve dolayısıyla AIDS üzerindeki etkilerinden bahsedeceğim.

Her hastalıkta olduğu gibi beslenme yönü olmayan bir tedavi programının başarı şansı yoktur. Beslenme, özellikle immün sistem açısından önem taşır. Çünkü immün sistemin ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin organizmaya sağlanması tedavinin ön şartıdır.

HIV ile enfekte olan bir insanın immün sistemi hasar görür. Doğru beslenme bu anlamda hem hastalıktan korunmada hem de enfekte olmuş kişinin immün sisteminin eski fonksiyonlarına kavuşmasında etkili olur.

AIDS, vücut için net bir katabolik süreç (yıkım süreci) taşıyan bir hastalıktır. Bunun nedenleri:

İştahsızlık (hatta anoreksiya), vücut çalışma hızında ve dolayısıyla enerji harcamasında anlamlı artış, vücut proteinlerinde ve yeni protein sentezinde azalma, kas yıkımı, yağ oluşumunda azalma olarak özetlenebilir.

Yapılan çalışmalar AIDS hastalığında ve diğer enfeksiyon hastalıklarında dengeli beslenmenin iyileştirici etkisini kanıtlamıştır.

Dengeli beslenme, vücudun sağlıklı kalabilmesi için gereken besin öğelerini (vitamin, mineral, karbohidrat, protein, yağ, sıvı) yiyeceklerle almak demektir.

Tüm bu anlattıklarımın yola çıkarak diyet tedavisinin temel prensiplerini aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz.

❧ Birey, durumuna uygun enerji ihtiyacını sağlamalıdır. Enerji ihtiyacını karşılarken dikkat edilmesi gereken, aşağıda bahsedeceğim günlük besinleri aldıktan sonra eklenecek gıdaların dikkatli seçilmesidir. Enerji açığını kapatmak için sadece kalori içeren yiyecekler değil hem besleyici hem kalorili gıdalar tercih edilmelidir. Sütü tatlılar, çikolata ve abur cuburlara tercih edilmelidir.

❧ Diyetin karbohidrat içeriği %50–60 arasında tutulmalıdır.

Bunun için ise günde üç kez sebze veya salata, en az 3 kez meyve ve en az dört kez de makarna, ekmek, pilav, pirinç, bisküvi ve diğer tahıl ürünleri tüketilmelidir.

❧ Diyetin yağ içeriği %30 civarında tutulmalıdır.

Yağ ihtiyacını karşılarken kızartılmış yiyeceklerden, kavurmalar ve katı yağlardan uzak durulmalı, zeytinyağı tercih edilmelidir.

❧ Diyetin protein içeriği %30 civarında olmalıdır.

Protein ihtiyacı, günde en az iki kez et ya da türevleri, peynir gibi gıdalardan karşılanmalı. En az 2 su bardağı kadar da süt veya yoğurt alınmalıdır.

❧ Hastanın vitamin–mineral ihtiyacı yiyeceklerle alınana ek olarak tablet şeklinde takviye edilmelidir.

Vitamin–mineral içeren sebze ve meyveler üçer porsiyon alındığı halde pek çok vitamin ve minerali bir arada bulunduran multivitamin tabletleri alınmalıdır.

Tüm bu prensiplerin uygulanmasında iştahsızlık ve tad almada sorun yaşanması durumlarında baharatlardan faydalanılmalı ve öğün saatleri değiştirilmelidir. Sık sık ve azar azar yemek sorunu önemli ölçüde azaltır.

Yiyeceklerin hazırlanması ve tüketilmesi aşamasında dikkat edilmesi gerekenler ise şunlardır:

- ✎ Yiyeceklere dokunmadan önce ve sonra ellerin yıkanması.
- ✎ Sebze ve meyvelerin yıkandıktan sonra soyularak tüketilmesi, pişirilerek tüketilenlerin iyi pişirilmesi.
- ✎ Yemek hazırlanan ve tüketilen malzemenin çok iyi temizlenmesi.
- ✎ Az pişmiş hayvani gıdaların tüketilmemesi.
- ✎ Yiyeceklerin kısa sürede tüketilmesi.

Son olarak sıvı alımının önemini vurgulamak istiyorum. Günde 8–10 bardak su, meyve suyu, ayran ya da süt gibi sıvılar tüketilmelidir. Yemeklerde olduğu gibi azar azar ve sık sık tüketim sıvı almayı kolaylaştırabilir.

Besin Alerjileri – 55

Özellikle çocuklarda abur-cubur tabir edilen gıdaların tüketiminden sonra kaşıntı, kızarıklık gibi durumlar genelde besin alerjisine işaret eder. Ancak besin alerjisine yol açabilen gıdalar çok çeşitlidir ve kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

“Yazın yumurta yeme alerji yapar” türünden yaklaşımların doğmasına sebep olan besin alerjileriyle ilgili detaylı bilgiyi bu bölümde bulabilirsiniz.

Besin alerjisi, kişinin gıdaya gösterdiği değişik yanıt olarak tanımlanabilir. Toplumda görülme oranı %0,3–7,5’tir.

Besin alerjilerinde; kalıtsal faktörler çok önemlidir. Besinin çiğ ya da pişmiş olması ya da kullanılan ilaçlar oluşacak alerjiyi etkileyebilir.

Alerjiye En Sık Neden Olan Besinler

Yumurta, yerfıstığı, süt, balık, fındık, soya, kabuklu deniz ürünleri, buğday.

Besinlerin içeriği, genetik yüklülük, kişinin immün durumu, psikolojik durum alerjiye neden olabilir.

Histamin içeren ve histamin salınımını artıran besinler; alkol, şarap, balık, çikolata, meyve suları, peynirler, turuncgiller, domates, çilek, ıspanak, kavun, karpuz, muz, avokado, ananas, erik türleri; daha çok deri reaksiyonlarına yol açarlar.

Oral Alerji Sendromu

Bazı sebze ve meyvelerin yenilmesinden sonra ağız, dil, yutak mukozasında kaşıntı ve ödem görülür. Fatal besin anafaksisinin ilk belirtisi olabilir. Bu kişilerde bazı polenlere karşı hassasiyet vardır.

Besine Bağlı Egzersiz Astımı

Bu kişiler, yemekten sonra iki saat içinde egzersiz yaptıklarında astım krizi geçirirler. Genelde kereviz, kabuklu deniz ürünleri tüketiminden sonra görülür.

Besinlere bağlı gelişen metabolik hastalıklar:

Çölyak, wilson, guatr, diabet, diare-malabsorbsiyon, hemolitik anemi.

Gıda Katkıları:

❧ **Tartrazin (sunset sarısında bulunur):** Duyarlı kişilerde ürtiker, anjiyodem nedeni olabilir.

Kekler, şekerlemeler, konserve sebzeler, peynirler, çikletler, sosis, dondurma, portakallı içecekler, salata sosları, mevsim salataları, alkolsüz meşrubatlar ve ketçap gibi bazı gıdalar tartrazin içerirler.

❧ **MSG (monosodyumglutamat):** Astma ve atopik dermatit nedeni olabilir. "Çin lokantası sendromu" denir. Birçok imalathane ve restoranda lezzet artırıcı olarak kullanılabilir.

❧ **Paraben ve Benzoatlar:** Gıda ve ilaçlarda koruyucu antimikrobial olarak kullanılır. Bronkospazm, urtiker ve anafaksiye yol açabilir.

❧ **Sülfidler:** Nonatopik ve ağır astmalılarda sülfid duyarlılığı yüksektir. Bronkospazm ve anafaksiye yol açabilir.

Sülfidler, gıda koruyucusu olarak ve fermente içeceklerin kaplarında kullanılırlar. Fırınlanmış ürünler, çaylar, çeşniler, deniz ürünleri, reçeller, jöleler, kurutulmuş meyveler, meyve suları, konserve ve suyu alınmış sebzeler, dondurulmuş patates ve çorba karışımlarında, bira, şarap ve elma şarabı gibi içeceklerde bulunurlar.

Salata barlarda yoğun olarak bulunurlar.

Gıda Alerjisi Tespitinde:

Anamnez, diyet günlüğü, eliminasyon diyetleri uygulanır. (Bunlardan başka uygulanan deri testleri, bazofil ve mast hücresi histamin salınımı, endoskopi altında intragastrik provakasyon çift kör placebo kontrollü besin uyarısı, intestinal biopsi gibi pek çok yöntem uygulanır.) Bu konudaki gerekli bilgiyi doktorunuz size verecek ve gerektiği yönde sizi yönlendirecektir.

Yapılabilecekler:

- 🔴 Alerjik besinden kaçınma
- 🔴 Anaflaktik reaksiyonlara karşı eğitim
- 🔴 Epipenin el altında bulunması (bacaktan enjeksiyon için)
- 🔴 Gıdaların üzerinde yer alan etiketlerin okunması

gibi korunmaya yönelik davranışlar ya da hekimin tedavi prosedürüne tam olarak uymaktır. Kişiyi ölüme götürecek kadar ciddi reaksiyonlardan bahsedildiğinden tedavi yöntemleri iyice öğrenilmeli ve uygulanmalıdır.

Vejetaryen Beslenme – 56

Bu beslenme şekli genellikle et yememek olarak bilinse de, bilinen bu açıklama yeterli değildir. Vejetaryen beslenme kendi içinde birçok guruba ayrılır. Bunların başlıcaları şunlardır:

- ❧ *Lakto ovo vejetaryen:* Bu gruba dahil olan insanlar, hayvan eti yemezler ama ,süt, yoğurt, yumurta gibi hayvanlardan elde edilen gıdaları tüketirler.
- ❧ *Lakto vejetaryen:* Bu gruptaki kişiler sadece süt tüketip yumurta ve et tüketmezler.
- ❧ *Vegan:* Bu gruptaki kişiler ise hiçbir şekilde hayvan eti veya hayvandan elde edilen ürün tüketmezler.Tamamen hayvansal olmayan gıdaları tüketirler.

Vegan Beslenme Sağlıklı mıdır?

Hayvan eti yemeyen ancak hayvansal diğer gıdaları alan grup olan vejetaryenlerin sağlıklı beslendikleri söylenebilir. Yumurta, süt, yoğurt gibi gıdalar alındığı takdirde et yemeye gerek kalmayabilir.

Vegan gurubunda yer alan kişilerde B12 vitamini yetersizliği başta olmak üzere hayvansal gıdalarla alınan kaliteli protein gibi besin öğelerinin alımı yetersiz olmaktadır.

B12 vitamini: Eksikliğinde kansızlık, sinir sisteminde çeşitli bozukluklar, bağırsaklarda rahatsızlıklar ve beyinde dejenerasyonlar gibi ciddi rahatsızlıklar görülen, vücut için gerekli bir vitamindir.

Eksikliğin tespitinde metilmalonik asit tahlilinin de yapılması, yalancı B12 pozitifliğinin elenmesi açısından önemlidir.

Bazı kaynaklar vejetaryenliği sağlıklı bulmaktadır, çünkü: Vejetaryenler bol bol sebze, meyve, tahıl ve kurubaklagil tüketmektedirler. Yani, faydalı gıdaları fazla almaktadırlar. Bu yüzden birçok hastalıktan korunmaktadırlar. (Kalp hastalığı, kanser başta olmak üzere) Bu doğru bir yaklaşımdır.

Başaranlar Anlatıyor* – 57

Aslı kitabın yeni baskısının çıkacağını duyunca kendi deneyimlerini paylaşmak istedi.

Hayatımı değiştiren sevgili Sevinç Hanım'a,

Ben Aslı. Zamanın lisanslı sporcularından. Yapı olarak asla ince olamayacak bir vücuda, geniş omuzlara ve insanlar tarafından güzel bulunan bir yüze sahibim. 26 yaşındayım.

Küçükken kilolu değildim. Fakat hep yapılı olarak tabir edilen bir vücuda sahiptim. Küçükken de, ergenken de. Doğuştan ve sonradan sporla desteklenen yapılı vücutum yüzünden yaşadığım baskıları yazarsam buradan yedi düvele yol olur. Ama yazmayacağım. Neler olduklarını tahmin etmek o kadar da zor olmasa gerek. Büyük memelerim, ince bir belim, basenlerim, kalın bacaklarım, dümdüz bir karnım olmadığı için her zaman "garip" damgası yiyen ben, hayatımın zaten en deli çağlarını bir bunalımdan diğer bunalıma depar atarak geçirmiştım.

14 yaşındayken kendi kendime, aklımca, ailemi saymayarak kendimi aç bırakmaya başladım. Çünkü bende bir gariplik vardı. Çünkü benim incecik bir belim yoktu. Çünkü benim birden gelişen 90 beden memelerim yoktu. Ama arkadaşlarımda vardı. Onların vücutları toplum tarafından kabul gören vücutlardı. Onların işi çok kolaydı. Bu bahsi geçen topluma hakkımı helal ediyor muyum? Hayır. Etmiyorum.

15 yaşındayken hormonal problemlerimin olduğunu öğrendik. İnsülin denen hormon direnç gösteriyordu. Zaten yapılı olan vücutuma bir de kilo eklenmeye başlamıştı. Polikistik Over sendromu vardı. Ve bunların hepsi birer kısır döngüydü. O yaşta bütün bu olanların altından kalkamıyordum. Neler olup bittiğini anlayamıyordum. Tek anladığım şey, alakalı alakasız herkesin bana sanki çok biliyorlarmış gibi hunharca "ZAYIFLA-

* Gönderilen mektup ve maillerin sadece temel imla hataları düzeltilmiştir. (e.n.)

MAN LAZIM!” diyerek verdiği emirlerdi. Tam bir Çin işkence-siydi. Bu bahsi geçen alakalı alakasız insanlara hakkımı helal ediyor muyum? Hayır. Etmiyorum.

Asıl acı olan, ben, ben olarak kabul görmüyordum. Ben, “şiş-ko” olarak kabul görüyordum. Artık Aslı demek “şişko” demekti.

Bu şekilde 2 sene geçti. 2006 yılında, 17 yaşında, annemin isteği üzerine yolumuz Sevinç Hanım’la keşişti. İy ki keşişti!

Yaşımın, baskıların ve ben şişkoyum psikolojisinin vermiş ol-
duğu asilikle, her şeyden nefret ede ede, Sevinç Hanım’la
ilk randevumuza gitmiştik. O zamana kadar yaptığım bütün
zayıflama çabaları hüsrarla sonuçlanmıştı. Bu da nasılsa öyle
sonuçlanacaktı. Belliydi. Neden zorluyorduk ki?

Sonra karşımda inanılmaz bir kadın görmüştüm. Sabırlı, anla-
yışlı, çoğu insanda rastlayamayacağınız derecede profesyonel
bir iletişim gücü ve sonsuz güven duygusu... Kendinden o
kadar emindi ki, siz de kendinizden emin oluyordunuz. Başka
bir şansınız kalmıyordu. O kadar donanımlıydı ki, o kadar sizi
anlıyordu ki, kendinizi bırakıyordunuz. Size yardım edebilmesi,
sizi anlayabilmesi için kendinizi tam anlamıyla bırakıyordunuz.

Ve ben başarmıştım... Hem de fındık ezmesi yiyerek başar-
mıştım.

Derken aradan iyisiyle kötüsüyle tam 9 yıl geçti. Biz hiç
kopmadık. Beni bilen Sevinç Hanım’ı da bilmeye başladı.
Alışkanlıklarım değişt i. Alışkanlıklarımı hayran olduğu m ve hep
hayran olacak olduğu m o kadın, Sevinç Akdur değişt ir di. Beni
anladı. Bana yardım etti. Bütün profesyonelliğini, insanlığını,
muhteşemliğini benimle paylaşt ı. Benim mutlu olmamı sağladı.

Neden ben diye sormayı bırak Aslı. Çok arabesksin, arabesk
olma Aslı.

Tamam Sevinç Hanım.

Mutlu eden mutlu olur Sevinç Hanım. Ve hep mutlu olmanız
dileğiyle. Herşey için çok teşekkür ederim.

Sizi çok seviyorum

– Aslıhan Bulak

Başaranlar Anlatıyor – 58

Deniz hanım genç bir anne, son görüşmesine elinde mektubuyla geldi.

Sevgili diyetisyenim,

Öncelikle, bana kilo vermekte sağladığınız yardımlar için size çok teşekkür ediyorum. Fakat, en başından beri yaşadığım olayları hatırlayınca, ilk cümlemin aslında yetersiz kaldığını düşünmeden de edemiyorum!

12.6.2002 tarihinde, sizinle ilk kez bir araya geldik ve o gün bir faciaydı. Zaten size çok şişman bir şekilde gelmiştim, moralim çok bozuktu, bir de siz "Artık kilo probleminiz hastalık boyutlarına ulaşmış!" deyince, gerçekten çok üzuldüm. Doğruyu söylemek gerekirse, size çok kızdım ve işi biraz da olsa inada bindirdim! Ama şimdi iyi ki böyle söylemişsiniz diye düşünüyorum. Sonra, her hafta değişik listeler verdiniz. Bunlar, benim normal yememe göre inanılmaz azdı. Çok zorlansam da eksiksiz, fazlasız listelerimi uyguladım. 2,5 ay sonunda da 59 kiloya ulaştım!

Rejimimin hiç bu kadar iyi gideceğini düşünmemiştim. Bazen, bu kiloları ben mi verdim diye düşünmeden de edemiyorum! Sizin sayenizde, gereken kadarını yemeyi ve doğru beslenmeyi öğrendim. Psikolojim, hayata bakış açım, moralim tam bozulmak üzereyken, hepsi sizin sayenizde düzeldi. Kendime güvenim arttı ve artık hep eskisi gibi gülebiliyorum. Ve en önemlisi yaşamdan artık zevk alıyorum!

İlk başta da dediğim gibi, size nasıl teşekkür etsem bilemiyorum! Gerçekten bana çok yardım ettiniz!

İyi ki sizinle karşılaşmışız!

Saygılar,

– Deniz G.

Başaranlar Anlatıyor – 59

Emel Hanım ofisteki mektupları görüp kendi sürecini paylaşmak istedi.

Sevinç Hanım, eşim ve oğlumun oldukça, benim ise biraz kilo aldığım 2005 sonu, 2006'nın ilk günlerinde, önceki yıllardan sizi tanımakta olan eşim ısrarla birlikte size gitmemiz önerisinde bulunurken, ben yarın gideriz, öbür gün gideriz diyerek oyalıyordum.

Eşim, Ocak ayı ortalarında her ikimiz içinde randevu aldığını söylediğinde doğrusu özellikle eşim yönünden önceki yıllarda olumsuzluklarla sonuçlanan deneyimlerinden birini daha yaşayacağımızı düşünmüştüm.

Size, biraz da eşimin ısrarı ile geldim.

Bu satırları yazdığım bugün size gelişimin ikinci ayı doldu. Diyet konusunda epey deneyimleri olan bir aileyiz.

Ancak bu defa önceki deneyimlerimize nazaran çok farklı ve olumlu bir yaşamımız oldu. Şöyle ki:

Size geldiğimde 67 kilo iken, uyguladığınız sağlıklı yaşam programı sonucu bugün önerdiğiniz kilo olan 60 kiloyum. Bu kilomla kendimi fevkaalede sağlıklı ve dinç hissediyorum. Eşim de öngördüğünüz kiloya ulaşmak üzere.

Ya oğlum?

İşte olayın bu yönü anne-baba olarak bizlerin en büyük mutluluğu. Sizden önce 4-5 defa diyet programları uygulanan ve verdiklerini kısa bir süre sonra tekrar alan oğlum size gelmeden önceki ay ve günlerde anne ben artık kilo düşemiyorum. Doktor da fayda etmiyor diyordu...

İşte ne oldu ise o günlerde oldu.

Bizleri izleyen oğlum da Şubat ayında bizimle birlikte size geldi. Uyguladığınız sağlıklı yaşam programı ile fazla kilo-

larını sağlıklı ve sorunsuz bir şekilde verirken kendisinin size gelmesine vesile olduğumuz için duyduğumuz teşekkür dolu sözlerin ve onu sağlıklı olarak zayıflarken görmenin anne–baba olarak bizleri ne kadar mutlu ettiğini anlatamam. Fazla kilolarını vermekte olan oğlunu sağlıklı zayıflayan bir genç olarak görmek bir anne için tarifi imkânsız bir mutluluk. Bu mutluluğu sizinle paylaşmak istedim.

İyi ki siz varsınız.

Sizi büyüten ve bu mesleğe armağan eden anne–babanıza teşekkürler. Sizi destekleyen eşinize ve size sonsuz teşekkürler.

Tekrar iyi ki siz varmışsınız diyorum.

Bize zayıflamayı değil, sağlıklı yaşamayı öğrettiğiniz, yaşamımıza huzur kattığınız için oğlum, eşim ve kendi adıma en içten ve samimi duygularla teşekkür ediyorum. Sağ olun diyorum. Saygılarımla.

– Av. Emel T.

Başaranlar Anlatıyor – 60

Gülay Hanım aşağıdaki mektubu yazmadan yaklaşık üç yıl önce 78 kilo (boy 158cm) ile bana başvurduğunda çocukluğundan bu yana fazla kilolu olduğu için pek umutlu değildi. Ancak programına sadık kalarak ve söylediklerimi harfiyen yerine getirerek ideal kilosuna indi. Daha sonra evlendi ve çocuk sahibi oldu. Bebeği yeteri kadar büyüdükten sonra da tekrar bana gelerek doğum sonrası kilolarından kurtuldu.

Mektup şöyle:

Sn. Sevinç Hn.

33 yaşında 1 çocuk annesi olarak nasıl bir metabolizmam olduğumu, nasıl sağlıklı ve dengeli beslenmem gerektiğini sizden öğrendim.

Çocukluğumdan beri şişman kategorisindeydim, artık değilim. Ve kesinlikle bunu size borçluyum.

Keşke sizi 3 sene önce değil, çok daha önceleri tanısaydım, boş yere hamallık yapıp bunca kiloyu taşımazdım. Yeni yeni geç kızlığa adım attığım 12–13 yaşlarında 56 kilo civarındaydım. Düşünün ki 33 yaşında 56 kilodayım. Anlayacağınız çocukluğum gerçekten çok şişman geçti. O yaşlarda sanırım 40 kilo civarlarında olmam sağlıklıydı. (Gerçi siz o hesabı daha net yaparsınız)

Sizin uyguladığınız diyet ile hem uygun kiloya düştüm, hem sağlıklı beslenmeyi öğrendim. Artık çok düzenli bir beslenme alışkanlığım var. Kesinlikle meyve, süt ve yoğurt tüketmez iken artık çok rahat tüketmekteyim ve sağlığıma olan faydalarını da görmekteyim.

Diyete başladığım ilk hafta arkadaşlarım ve çocuklar tatile çıktık. Sizin verdiğiniz diyettekileri yedikçe arkadaşlarım gözlerine inanamadılar. Ve bu şekilde yiyerek nasıl zayıflayabileceğimi merak ettiklerini söylediler.

Netice 3 ay içinde kendini gösterdi. Temmuz'un ilk haftası başladığım diyet Eylül sonunda amacına ulaştı. 67.5 kilodan 56 kiloya düştüm. Bu satırları Ocak ayında yazıyorum. Halen kilomu koruyorum ve korumaya kararlıyım. Detaylı olarak yazıyorum, nedeni sizin aracılığınızla bu satırları okuyan ve zayıflamayı düşünenlere kılavuz olmak isterim.

Ayrıca şunu da iyi bilmelerini isterim ki; ilk hedef zayıflama isteği. Ancak sonucunda zayıflama bile ikinci planda kalıyor, dengeli beslenme alışkanlığı edinmek gerçekten çok daha önemli hale geliyor, bu konu kesinlikle göz ardı edilmesin.

Böyle bir diyet uygulamaya başlarken insanın beyin olarak hazır oması şart, gerisi ancak bu şekilde gelebilir.

Ben doğum sonrası 2 sene kadar şişman gezdim. Kendimi ancak Haziran'da hazır hissettim ve vakit geçirmeden programa başladım.

Biliyorsunuz ki; benim son halimi gören 2 arkadaşım daha size başladılar. Hallerinden son derece memnunar. Sizi tanıştırdığım için bana açtıkları teşekkür telefonu beni çok gururlandırdı.

Yaptırış olduğunuz kan testleri sonucunda; almış olduğum vitaminler beni çok dinçleştirdi, eski halsizliğim ve isteksizliğim gitti. Ayrıca doğum sonrası kaybettiğim vitamin eksiklikleri dengelendi.

Size yapmış olduğunuz her şey için ve göstermiş olduğunuz ilgi için çok teşekkür ediyorum. Kalıcı bir dostlukla sevgilerimi iletiyorum.

– M. Gülay Fırat

Başaranlar Anlatıyor – 61

Melek Hanım'ın teşekkür maili.

Merhabalar Sevinç Hanım,

Sizinle başladığımız diyet programı biterken ben ofisinizden gerçekten hafiflemiş ve özgüvenim artmış bir şekilde ayrıldım. Benim en büyük sorunum aşırı yemekten çok, dengesiz ve zamansız yemek yemek ve stresten kaynaklanan gerginliği kilo aldırıcı abur cubur dediğimiz besinleri tüketmekti. 18 yaşından bu yana 62 ile 75 kilo arasında gidip gelmekteydim. Genele oturmuş kilom 70 kg seviyelerindeydi. Geçmiş yıllarda kendi çabamla 15 kilo vermiş ve bunu 8 ay gibi bir dönemde gerçekleştirmiştım. Ancak 1,5 yıl koruyup yine kilo almıştım. Yani her zaman kilo sorunu olan biri olmuştum. Artık bu sorunu kökünden halletmem ve hayatımdan böyle bir kavramı çıkartmam gerekiyordu. Bunun içinde artık kendim debelenip duracağıma bu konuda uzman bir kişiye danışıp bir programa katılmam gerektiği kararını verdim.

Size ilk geldiğimde yaz başı olması sebebi ile biraz sıkıntılıydim. Sanki yanlış bir zamanda böyle bir programa başlamışım gibi geliyordu. Keşke daha önce başlasaydım da Ağustos ayında gideceğim tatilde daha rahat olsaydım gibi, ama bu konuya konsantre olup sıkı bir programa başlama kararı almam anca o tarihi bulmuştu. Bugün anlıyorum ki böyle bir çaba için zamanın ve mekânların hiç önemi yok, yeterli karar verilsin, başlanılsın ve disipline olunsun.

Benim için kilo vermek sorun olamayacaktı zira dirayetli bir insanım ve iyi konsantre olduğumda bu işi sonuna kadar götürebileceğimi biliyordum. Benim için en ilginç ve zor olacak konu dengeli ve sağlıklı beslenmeyi hayatımın bir parçası haline getirme formülünü öğrenme süreciydi. Diyet süresince hiç mi stresli dönemlerim olmadı. Tabii ki çokça oldu zira yaptığım iş bol stres yüklü bir iş. Fakat ben stresin arttığı dönemlerde bu sefer yemeklere saldırmak veya olur olmaz

saatte buzdolabını kurcalamak yerine zaten her hafta sonu yaptığım tempolu yürüyüşleri artırdım. Stresi yenmenin bir tek yolunun yemek olmadığını artık öğrenmiştim. Kilo verdikçe özgüvenimin arttığını ve kendimle daha barışık bir insan olduğumu hissediyordum. Artık yüzüm daha fazla gülüyordu ve bir çok kişi fiziksel değişimin yanı sıra ruh halimde ki bu değişimi görebiliyordu.

Ekim sonunda ideal kiloma ulaşmıştım ve bu andan itibaren benim için en zor kısım başlıyordu: Kiloyu korumayı ve sağlıklı beslenmeyi öğrenme dönemi. Gerçekten kurallar, ezberler derken biraz zorlandım. İdeal kilomun 2 kilo altına düştüğümde bu işi öğrenemeyeceğim korkusu daha da arttı. Fakat sizin yardımınızla gerçekten çok kolay bir şekilde bu endişelerim kayboldu ve ben bu sınavı da atlattım. Geriye dönüp bu yedi aylık sürece kendime çok akıllıca bir yatırım yaptığımı düşünüyorum. Olay kilo vermenin çok ötesine geçmiş olup, doğru beslenme konusunda çok iyi bir şekilde bilinçlenme, bu konuda yanlış bilgilerimi doğruları ile düzeltme ve metabolizmamı tanıma ve anlama süreci oldu. En önemliside bütün bunları uygulamaya koyabilmeyi öğrendim...

Yeni yıla büyük bir sorunu arkamda bırakarak girdim sayenizde. Bu süreçte ve sonuçta bana verdiğiniz büyük destek ve yönlendirme için tekrar çok ama çok teşekkür ediyorum.

Size sağlıklı yaşamlar yaratma yolunda başarılarınızın devamını diliyorum...

Saygılarımla,

– Melek A.

Başaranlar Anlatıyor – 62

Yasemin Hanım bu mektubu 1997 yılı Eylül ayında yazdı. Hâlâ kilosunu koruyor ve mutlu...

Merhaba,

Ben Yasemin Ü. 27 yaşında evli her zaman kilolu olan bir bayanım. Bundan 6 ay evveline kadar tüm dünya, özellikle Türk kadınlarının korkulu rüyası olan fazla kilolara sahip olan sade bir insandım. Yani tam 71.5 kilo idim. Ben de herkes gibi bu fazlalıklardan aşırı derecede utanıyor ve kendi kendime stres, bunalım yapıyordum. Defalarca başladığım rejime, son anlarda önüme gelen frambuazlı bir pasta veya nar gibi kızarmış patates kızartmasına teslim olarak bir sonuç alamıyor hep bir sonraya erteliyordum. Bazen de aç, susuz günlerle kendime ceza verip sonunda güçsüz düşen vücudumla, yatakta son veriyordum bu düzensiz rejimlere.

Artık kendi kendime zayıflama denilen kavramın hiç olmadığını ve hayatımın diğer bölümlerinde yine böyle tombul bir kadın olarak geçirmek zorunda olduğum gerçeğine ciddi ciddi alıştırmıştım ta ki Sevinç Hanım’la tanışana dek.

Bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine gelmiştim. O gün mesleğimde uzman olan Sevinç Hanım’la görüştüm. Gerekli olan tıbbi verilerin sonunda ideal kilomun 56 olduğunu ve en yakın sürede bu kiloya inmem gerektiğini öğrendim. Ben ve 56 kilo... içimden sessiz bir kahkaha attım. Denemek ne kaybettirir diye bir an düşündüm.

İlk günümde öyle şaşırmıştım ki! Sevinç Hanım’ın büyük bir titizlik ve inançla benimle ilgilenmesi, cesaretlendirmesi, haftalık yemek listelerimin akademik olması, o gün bana müthiş bir güven vermişti. “Evet Yasemin sen de artık 56 kiloya düşebilir ve her istediğini yakın bir zamanda gıyabilirsin” demeye başlamıştım.

O günden sonra talimatları büyük bir titizlikle harfi harfine yerine getirdim. Kendimi ve diğer insanları kandırmadan gerekli olan her şeyi yaptım.

Şu anda o günden bu güne tam 6 ay geçti. Kendimin bile zor inandığı 56 kiloya değil 50 kiloya ulaştım. İnanın bu kadar güzel bir duygu hiç tatmadım. Hem diyetimi yapıyor, hem dozunda yiyor ve de sağlıklı yaşayıp, istediğim elbisele rin içine de rahatlıkla girebiliyorum.

Sizlere şunu söylemeliyim ki, bir insan bazı şeylere gerçekten inanıp, yapmak istediklerine de inanıp o işle ilgili ilmi ve kurallarına uygun olarak bilgi edinmiş şahıslarla danışılarak yapıldığı takdirde her istediğini gerçekleştirebilir.

Bunun için bu konuda önce kendinize sonra da Diyet Uzmanı Sevinç Hanım'a güvenin. İnanın bir dahaki ay hayatınız çok farklı olacak.

Teşekkürler Sevinç Hanım.

– Yasemin Ü.

Başaranlar Anlatıyor – 63

Aşağıdaki paylaşım ilk internet sitemden, olduğu gibi aktarıyorum.

Diyetweb Online Forum

Başlıklara Dön

RE: Merhaba

Gön: GİZLİ | 10/5/2003 AM

Burcu, ben 3 ayda 15 kg. verdim, bunu da öncelikle Sevinç Hn.'a borçluyum... Yanlış anlama, onun hastası olma şansım maalesef olmadı. Ama diyetle başlamaya karar verdiğimde; başlangıç için o çok önemli olan azmi ve güveni, bu siteden verdiği inanılmaz destekle Sevinç Hn. sağladı bana. Destek derke asla diyet listesi, vs. değildi verdiği. Sadece maillerime verdiği son derece hızlı, samimi ve tutarlı cevapları kendimi "iyi&güçlü" hissetmemi sağlayan...

Arkadaşım, çok gençsin ve kilo verdikçe, iltifatlar aldıkça hissedilen mutluluk bambaşkadır, bunu biliyorsun. Yapman gereken tek şey "başlamak." Madem daha evvel gittiğin yerdeki sorumlu sana bu cesareti verememiş, o zaman doğru yeri&kişiyi bulamamışsın demektir...

Sanal ortamda böylesine faydalı olan bir insanın, bire bir çalışma imkânı doğduğunda verebileceklerini bence bir denemelisin.

Kolaylıklar diliyorum... (ben de tatlılara dayanamıyorum, biraz sabır...)

Son Söz

2005 yılında ilk iki baskısı yapılmış olan, şu an sonuna gelmiş olduğunuzu düşündüğüm bu kitapla ilgili on yıldır çeşitli geri dönüşler aldım. Çok sayıda. Genellikle bir başucu kitabı gibi olduğu şeklinde yorumlar. Bu beni çok mutlu etti çünkü aslında maksat biraz da buydu.

Kendinizi yalnız ya da güçsüz hissederseniz bir desteğe ihtiyaç duyarsınız.

Kilo vermek ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaya giden yol uzun ve sancılı.

Bu zor yolculukta teorik bilgilerle kafanızı daha fazla karıştırmadan "nasıl" yola devam edebileceğiniz konusunda vaktim ve ömrüm yettiğince, belki sonrasında da bu kitap aracılığıyla yanınızda olmaya çalışacağım.

Umarım sizler de kendi başarı hikâyelerinizi yazarsınız.

Sevgiyle.

– Sevinç Akdur

08.10.2015, İstanbul

© **LİTERATÜR** ŞUBAT 2016

Motivasyon kaybetmeden kilo vermenin bir yolu var mı? Sağlıklı bir hayat için ille de sevdiğimiz her şeyden vazgeçmemiz mi gerekiyor? Diyetle başlamadan etrafımızdaki renkleri değiştirmek ve kendimize ufak notlar hazırlamak motivasyonumuzu artırır mı? İlk günlerde iyi giden diyetimizde sorun ne zaman başlar? Bin bir emekle verilen kilolar neden bir ayda geri alınır? Hem sağlıklı olup hem güzelleşip hem de sosyal olabilir miyiz?

Diyetisyen Sevinç Akdur kitabında bu soruların izini sürüyor. Diyetle renklerin önemini, sihirli sayıları, düzeltilmesi gerekenin yalnızca yeme alışkanlıkları olduğunu, bunun için gereken tek şeyin inanmak ve karar vermek olduğunu söyledikten sonra bu yolda işinize çok yarayacak ipuçlarıyla herkesin kolayca ilerleyebileceği bir yol haritası sunuyor:

"Diyet bisiklet kullanmak gibidir. Bisikletin üzerindeyken pedallara bakarsanız düşersiniz. İleriye bakacak ve pedalları çevireceksiniz."



ISBN 978-975-04-0720-8



9 789750 407208