

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>

DR. MARK HYMAN

DOĞRU BESİNLERLE GENLERİNİZİ YÖNLENDİRİNİ!

GENLERİNİZİ YÖNLENDİRİNİ!



CELSUS
KİTAP EVI

İngilizce Aslından Çeviren
Dr. Elif Karadadaş

Çeviri Editörü
Prof. Dr. Yasemin Akçay

Mark Hyman'ın *UltraMetabolizma* Kitabına Övgüler

“Sonunda kilo vermeyi hayat tarzınızın bir parçası yapan bir program. Dr. Hyman'ın *UltraMetabolizma*'sı bir diyet değil, bir yaşam biçimi. Kilo vermek ve belli başlı hastalıklara yol açan faktörleri azaltmak istiyorsanız, bu kitabı alın.”

—Susan Piver, *The Hard Questions* kitabının yazarı

“Dr. Hyman bilimin, Batı tıbbının ve alternatif sağlığın kesişiminde yirmi yıldan uzun süredir çalışıyor. *UltraMetabolizma* kitabında bu deneyimini kilo vermek için kışkırtıcı bir reçeteye dönüştürüyor. Bu kitabın ideal sağlığı arayan birçok Amerikalı'nın hayatında önemli bir farklılık yaratacağından kuşum yok.”

— Dr. David Ludwig, PhD, Obezite Programı,
Boston Çocuk Hastanesi

“Nihayetinde güvenilir bir diyeti, sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşı olarak yaratan, uluslararası alanda tanınmış bir klinisyen tarafından kaleme alınmış, açık ve pratik bir kitap. Hile, kolay çözümler veya yanıltıcı öncesi-sonrası fotoğrafları yok çünkü bu beslenme düzeni, etkili kilo yönetimine dikkati çeken son bilimsel verilere dayanıyor. Beslenme ve hayat tarzı üzerine yalnızca bir kitabı okuyacak ve kullanacaksanız, o kitap, bu kitap!”

— Dr. Kenneth Pelletier, *Sound Mind, Sound Body* kitabının yazarı ve
Arizona Üniversitesi Tıp Fakültesi Profesörü

“Dr. Hyman'a bir başka başarıya için tebrikler. Bu eser, kilo almanın altında yatan sebeplerin gördüğüm en kapsamlı açıklaması.”

— Joseph E. Pizzorno, N.D., *Integrative medicine: A Clinician's Journal* dergisinin editörü ve *Encyclopedia of Natural Medicine* kitabının eş yazarı

“Biz yaşlandıkça ideal sağlığı korumanın anahtarı, sağlıklı bir yaşam tarzıdır. Dr. Hyman, sağlıklı yaşamı kucaklamaya, kardiyovasküler hastalıkların ve diğer kronik hastalıkların gelişme riskini azaltmaya hazır olanlar için makul ve yol gösterici işaretler veriyor.”

— Dr. Peter Libby, Kardiyovasküler Tıp Şefi,
Harvard Tıp Fakültesi

“*UltraMetabolizma* kitabı, başarılarını yazılarıyla başkalarına iletmeyi bilen ve Amerika’nın lider beslenme ve koruyucu tıp doktorlarından biri tarafından geliştirilen gerçek bir programı kendi adında taşıyor. Kitap hem eğitici, hem de ilham verici ve okuyucusuna “metabolizmaya ince ayar yapmak” ve sağlığın işlevselliğini iyileştirmek konusunda etkili bir program ile rehberlik ediyor. Bu kitap, iyi bir sağlığı hedefleyen birçok insanın hedefine ulaşması için bir katalizör olacak.”

— Jeffrey S. Bland, Ph.D., Fonksiyonel Tıp Enstitüsü’nün başkanı ve kurucu ortağı

Dr.Hyman’ın *UltraMetabolizma*’sına Dair Kanıtlar

“... 23 kilo verdim ve dört yıl boyunca kilomu korudum.”

“Son beş yılım, hayatımın en sağlıklı yılları oldu. Dr. Hyman’ın programı sayesinde fiziksel durumumu derinlemesine anladım ve kendi ihtiyaçlarıma göre bir kilo verme programı oluşturdum. Onun planını takip ettiğimden bu yana kolesterolümü hatırı sayılır oranda, 240’tan 160’a düşürdüm. Ayrıca 23 kilo verdim ve bunu dört yıl boyunca korudum”.

— Josseph Bernstein
Milwaukee, WI

“Kıyafet ölçülerimde iki beden küçüldüm (şimdiye kadar!). Dr. Hyman gerçek anlamda bana hayatımı geri verdi.”

“Geçtiğimiz birkaç yılda 32 kilo aldım ve kilo alma, migren veya diğer birçok rahatsızlığım ile ilgili gerçek cevaplar alamadan doktordan doktora gezerken giderek daha kötü olduğumu hissettim. Dr. Hyman, sağlık sorunlarımin ne kadarının gıda alerjilerine bağlı olduğunu anlamamı sağladı. Laboratuvar testleri yirmi sekiz farklı yiyeceğe karşı alerjim olduğunu gösterdi! Dr. Hyman’ın programındaki detoks fazına başladım ve üç hafta içerisinde 5 kilo verdim ve şişmiş bileklerim ve şiş yüzüm gitti. Daha önceleri çok yorgun kalkıyordum ama şimdi, sabah 6’da kalkıyorum ve gün boyu enerjimi koruyorum. Başka hiçbir program problemlerimin gerçek sebeplerini keşfetmemi sağlamadı. Şimdi sekiz ve on bir yaşlarındaki çocuklarımla oynayacak enerjim var. Nihayet tüm ailem daha sağlıklı besleniyor ve kıyafet ölçülerimde iki beden küçüldüm (şimdiye kadar!). Dr. Hyman, gerçek anlamda bana hayatımı geri verdi.”

— Audrey Meyer Lampert
North Granby, CT

“Yoğun bir hayat tarzım olmasına rağmen menüyü uygulamak kolaydı...”

“Dr. Hyman’ın programı ile yalnızca kolesterolümü 335’ten 200’ün altına düşürmekle kalmadım, aynı zamanda 9 kilo verdim ve onun özel bir beslenme, egzersiz ve takviye programı da içeren direktifleri doğrultusunda son iki yıl boyunca bunu korudum. Yoğun bir hayat tarzım olmasına rağmen menüyü uygulamak kolaydı, otellere ve restoranlara gittiğimde de uygulamak sorun olmadı. Nitekim pantolon ölçüsünde 38’den 36’ya düştüm ve yeni kıyafetler almam gerekti.”

— Cavas Gobhai
Cambridge, MA

“...ara sıra programdan ayrılısam da tekrar geri gelmek kolay ...”

“Bu program bana, bedenimin ve yaşamımın kontrolünde olmanın memnuniyetini verdi. 8 kilogramlık kilo kaybımı 2002’den beri koruyorum, glukoz düzeyimi 170’ten 102’ye düşürdüm ve diyabetimi daha fazla semptomlarımın olmadığı bir noktada olacak şekilde kontrol altına aldım. Böyle bir programı takip etmek, dinsel bir dönüşüm gibi; ara sıra programdan ayrılısam da tekrar geri gelmek kolay ve geri geldiğimde her zaman olduğundan daha fazla bir enerjiye sahip oluyorum. 71 yaşındayım, günde 6.5 km yürüyorum ve harika hissediyorum.”

— Terry Gallagher
Bronxville, NY

“Kolaydı! Tek yapmam gereken kurallarını takip etmekte; ilk otuz günde 9.5 kg verdim.”

“Basit gıdaları, sevdiğim sağlıklı gıdalar ile değiştirmek, yediğim ıvır zıvırlar için açlık krizlerinin yok olmasında yardımcı oldu. Dr. Hyman’ın kilo verme programı, bana bedenimle ilgili birçok bilgi verdi. Kolaydı! Tek yapmam gereken kurallarını takip etmekte; ilk otuz günde 9.5 kg verdim. 10 yıldır hissettiğimden daha iyi hissediyorum ve şimdi nefesim kesilmeden merdivenleri çıkabiliyorum. Ne kadar iyi hissedebileceğimi unutmuştum.”

— Deede Dominick
Phippsburg, ME

“Bir değişime hazırdım ve Dr. Hyman’ın programı hayatımdaki öncelikleri tanımama yardımcı oldu.”

“Üç yıl önce sigarayı bıraktıktan sonra, sigara içmeyi unutmak için çok fazla atıştırıyordum. Bunu altı ay boyunca yaptıktan sonra, yaklaşık 13.5 kilo aldım. Hiç enerjimin olmamasından bıkip usanmıştım ve tekrar iyi hissetmek istedim. Ek olarak, alışveriş yapmayı seviyorum ve büyük beden mağazalarda alışveriş yapmadan zevkli kıyafetler almak istiyordum. Bir değişime hazırdım ve Dr. Hyman’ın programı hayatımdaki öncelikleri tanımama yardımcı oldu. 2003 yılında başladığımdan bu yana 27 kilodan fazla verdim ve bu kilomu korudum. Ayrıca, 18 bedenden 10’a geldim. Eski resimlere baktığımda, on beş yıl öncesinden daha iyi hissettiğimin ve daha iyi görüldüğümün farkına varıyorum.”

— Margarida Glenhage
Gothenburg, Sweden

“...egzersiz yapmadan 13.5 kg verdim.”

“Bekar bir anne olarak sürekli rahatsız hissetmekten yorulmuştım ve hayatımı değiştirip 3.5 yaşındaki kızım için daha sağlıklı olmaya karar verdim. Kendimi ve kızımı nasıl beslemem gerektiğini tekrar öğrendikten sonra, Haziran ayından Aralık ayına kadar egzersiz yapmadan 13.5 kg verdim ve kolesterol değerimi 105’e düşürdüm.”

— Nancy Grey, D.C.
Bronxville, NY

“13 kg verdim, kıyafet ölçüsünde 4 beden geri gittim ve artık migrenim yok.”

“Kurdeşen ve yüzümde aşırı bir enflamasyon ile hasta olduğum ve 13 kilo aldığım sekiz aydan sonra, Dr. Hyman’ın programını buldum. Onun basit planı ile gittiğim için, buğdaydaki bir protein olan glutene alerjim olduğunu keşfettim ki tüm problemlerimin kaynağı da buydu. Onun planını uygulamaya koyduktan sonra 13 kg verdim, kıyafet ölçüsünde 4 beden geri gittim ve artık migrenim yoktu. Kocam bile değişimi fark etti ve programı uyguladı; şimdiye kadar o da 20 kilo verdi.”

— Debbie Gosney
Charlotte, NC

DR. MARK HYMAN

DOĞRU BESİNLERLE GENLERİNİZİ YÖNLENDİRİN!

GENLERİNİZDE

İngilizce Aslından Çeviren
Dr. Elif Karadağ

Çeviri Editörü
Prof. Dr. Yasemin Akçay



CELSUS
NİHAZ



CELSUS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ® 2021

Bu kitabın Türkçe yayın hakları *Akçalı Ajans* aracılığı ile *Celsus Bilgi Teknolojileri*'ne verilmiştir.

Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. *Kültür Bakanlığı* bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-69722-6-3

Kitabın Adı	Yayıncı Sertifika No
Ultra Metabolizma - Genlerine Fısılda	42174

Kitabın Özgün Adı	Kapak ve Sayfa Tasarımı
UltraMetabolism	Celsus Grafik

Yazar	Baskı ve Cilt
Dr. Mark Hyman	R24 Medya

İngilizce Aslından Çeviren	Matbaa Sertifika No
Dr. Elif Karadadaş	47725

Editör

Prof. Dr. Yasemin Akçay
ORCID NO: 0000-0002-0497-9346

UÇARI

Tıp ve beslenme sürekli değişen bilimlerdir. Yeni araştırma ve klinik deneyim bilgimizi genişlettikçe, beslenme önerileri, tedavi ve ilaç tedavisinde değişiklikler yapılması gerekmektedir. Yazarlar, kitabın yayınlanması sırasında kabul edilen standartlara uygun olarak eksiksiz ve genel bilgiyi edinmek için uğraşırken güvenilir olduğuna inanılan kaynaklarla karşılaştırmış ve kontrol etmişlerdir. Fakat, insan hatası veya tıbbi bilimlerde yaşanacak olası değişiklikler kar-

şısında, bu çalışmanın hazırlanması veya yayımlanmasına dahil olan yazarlar, yayıncı ve herhangi bir üçüncü taraf, burada yer alan bilgilerin her açıdan doğru veya eksiksiz olduğunu iddia etmez ve bu bilgilerin kullanımı sonucunda ortaya çıkan herhangi bir hatadan, eksiklikten veya sonuçtan sorumlu tutulamaz. Okuyucuların, burada bulunan bilgileri diğer kaynaklarla karşılaştırıp doğrulanması tavsiye edilir.



STYX



NOVI BIOS



GRI TILKI

www.celsuskitabevi.com

Bedenleri bir kullanma kılavuzu ile gelmeyenler için

*Kendi özel kurallarını keşfetmemi sağlayan soruları
sormayı bana öğreten hastalarım için*

*Onlarsız yaşıntımın çok boş olacağı karım, Pier, çocuklarım,
annem, babam ve ailem için*

Yazardan Kişisel bir Not	1
Giriş	3
Editör ve Çevirmen Önsözü	11

Kısım I: Kilo Almanıza Neden olan 7 Efsane	13
Bölüm 1: Açlık Efsanesi: Daha Az Ye + Daha Çok Egzersiz Yap = Kilo Ver	14
Bölüm 2: Kalori Efsanesi: Bütün Kaloriler Eşit Olarak Üretilir	21
Bölüm 3: Yağ Efsanesi: Yağ Tüketmek Sizi Şişman Yapar	31
Bölüm 4: Karbonhidrat Efsanesi: Düşük Karbonhidratlı Beslenmek veya Hiç Karbonhidrat Almamak Sizi Zayıf Yapar	45
Bölüm 5: Sumo Güreşçisi Efsanesi: Öğünleri Atlamak Kilo Vermenize Yardımcı Olur	61
Bölüm 6: Fransız Paradoksu Efsanesi: Fransızlar Zayıf Çünkü Şarap İçiyorlar ve Yağ Yiyorlar	65
Bölüm 7: Koruyucu Efsanesi: Devlet Politikaları ve Gıda Endüstrisine Yönelik Düzenlemeler Sağlığımızı Korur	72
Kısım II: Kilo Vermeye İlişkin Yeni Bilimin 7 Anahtarı: Bedeniniz için “Sahibinin Kılavuzu”	81
Bölüm 8: UltraMetabolizma’yı Vücudunuzda Yaratmak: 7 Anahtara Genel Bakış	83
Bölüm 9: İştahınızı Kontrol Edin: Kilo Vermek için Beyin Kimyanızdan Yararlanma	93
Bölüm 10: Stresi Zapt etmek: Stres Sizi Nasıl Şişmanlatır ve Rahatlama Sizi Nasıl İnceltir	121
Bölüm 11: Enflamasyon Yangınına Yatıştırın: Sizi Şişman Yapan Gizli Yangınlar	141

Bölüm 12:	Oksidatif Stresi Engelleyin veya “Paslanın”; Serbest Radikallerin Egemen Olmasını Engelleyin	161
Bölüm 13:	Kaloriyi Enerjiye Dönüştürün: Metabolik Gücünüzün Arttırılması	173
Bölüm 14:	Tiroidinizi Kuvvetlendirin: Temel Metabolizma Hormonunu Maksimuma Çıkarma	192
Bölüm 15:	Karaciğerinizi Sevin: Kendinizi Toksik Yükten Arındırma	208

Kısım III: UltraMetabolizma Reçetesi 227

Bölüm 16:	UltraMetabolizma Reçetesi’ne Genel Bakış: Beslenmeye Bilimsel Temelli İşlenmemiş Gıda Yaklaşımı	228
Bölüm 17:	Kendi Ultra-Mutfağınızı Nasıl Yaratırsınız? Başlarken: Güçlendirilmiş Mutfak	245
Bölüm 18:	Tuzaklardan ve Yaygın Zorluklardan Nasıl Kaçınmalı?	253
Bölüm 19:	Kötü Alışkanlıklardan Kurtularak Reçetede Yönergelere Hazırlanın	261
Bölüm 20:	1.Aşama: Sisteminizi Detokslayın	264
Bölüm 21:	2.Aşama: Metabolizmanızı Yeniden Dengeleyin ve Hayat Boyu Sağlıklı bir Metabolizmayı Koruyun	300

*Sonuç: Bitirirken ki Düşünceler: Geçmiş ve
Gelecek Üzerine Yansımalar* 339

Kaynaklar 340

Ek A: Ultrametabolism.com 344

Ek B: Bitkisel Ürünler ve Takviyeler 345

Ek C: Rahatlama Yanıtını Aktifleştirme 353

Teşekkür 354

Notlar 356

Dizin 364

Çoğu obez insan, kilosunu azaltmak ister veya bunu yapabilse, bundan önemli ölçüde yarar görür. Ama eldeki kanıtlara dayanmayan ve bir oburluk teorisini yansıtan insafsız değer yargıları ve kolay çözümler, onlara yardım etmeyecek.

— DR. WILLIAM IRA BENNETT

Obezite ile beraber, iyi eğitilmiş, uzman doktorlar arasında bile en çok öne çıkan perspektif olan oburluk, zayıf irade veya tembellik ile ilgili problemlerle ne yazık ki karşılaşmıyoruz. Bunun yerine, çok yavaş, sınırlı ve sürekli bir pozitif enerji dengesi, bu durumun sorumlusu. Ne yazık ki, en eski insan organizmasının yaratılışı, evrim sırasında gelişen güçlü, normal mekanizmalar tarafından bu oluşumu destekler biçimde şekillenmiştir.

— DR. PER BJONTORP, PH.D.

YAZARDAN KİŞİSEL BİR NOT

Öfkeliyim ve düş kırıklığına uğradım.

Sonunda kalıcı kilo kaybının anahtar olaylarını ortaya çıkaran tıbbi bir devrimin ortasındayız. Bu heyecan verici gelişme, hızla artmış olan ve bugün milyonlarca Amerika'lıyı etkileyen obezite probleminin düzeltilmesine yardımcı olabilir.

Ama bu devrimle ortaya çıkarılan güçlü bilgiyi esasen bilen veya bu bilgi üzerinde çalışan kimsenin olmamasına öfkeliyim.

Düş kırıklığına uğradım çünkü tıbbi profesyonellik, devletimiz ve gıda endüstrisi bilerek ya da ihmal sonucu, bu bilgiyi görmezden geldi.

Biliyorum çünkü bu modern ama henüz gizli olan bilgiyi neredeyse on yıldır dünyanın en ünlü sağlık tesislerinden biri olan Canyon Ranch'te binlerce insanın kilo vermesine ve bu durumu kendi iyilikleri adına korumalarına yardımcı olmak için özel uygulamalarımda kullanıyorum.

Bu durum, vücudun iç çalışma mekanizmaları ile ilgilenmemi sağlayan, kilo vermenin ve sağlığın anahtarlarını bulmayı amaçlayan yaratıcı testler yapmamı sağladı. Bu güçlü testlerden elde edilen zengin verileri analiz etmek için yıllarımı harcadım. Hastalarımıla, farklı yöntemleri deneyerek kalıcı kilo verme konusunda neyin işe yarayıp neyin yaramadığını keşfetmek için eşsiz bir fırsat yakaladım.

Ve kilo vermedeki noktaları birleştirmede öyle şanslıydım ki, benim bildiğim kadarıyla, daha önce bu yapılmamıştı. UltraMetabolizma, bu bilgiyi ilk kez herkes için ulaşılabilir yapıyor.

Bu tıbbi devrim, *nutrigenomiks*'e dayanıyor – gıdaların genlerinizle nasıl konuştuğunun bilimi – ve metabolizmanızı hızlandırmayı, kilo vermenize ve verdiğiniz kiloyu korumanıza yardımcı olmayı ve hayat boyu sağlıklı olmayı vaat ediyor.

Çoğu insanın kilo vermekle mücadele etmesinin nedeni, tavsiyelerin kişiye özel olmamasıydı. Herkese uyan tek bir mükemmel diyet, takviye, hap veya egzersiz programı yok. Bu ise genlerimizle ilgili güncel bilimsel araştırmanın heyecan verici vaadi, yani *nutrigenomiks* alanının.

Bu kitapta kilo almanıza neden olan ve böyle kalmanızı sağlayan yanıltıcı ve kafa karıştırıcı mitleri tuzla buz ediyorum. Diyetle ve kilo vermeyle ilgili bildiklerinizin çoğunun doğru olmadığını ve aslında bunların sizin kilo almanıza neden olduğunu keşfettiğinizde, oldukça şaşıracaksınız.

Bu tıbbi devrimin kalbindeki bilgiyi kullanmanın anahtarlarını, programın ilk sekiz haftasında size 5 kg'dan 10 kg'a kadar verdirecek basit bir plan halinde veriyorum.

Çoğu hastamın bundan çok daha çarpıcı kilo kayıpları oldu, bazılarınıninki daha azdı ama ortalamada bekleyebileceğiniz ise bu oranda.

İlk kısımda, kilo verme ve sağlıklı olma konusundaki mücadelemizde, kafa karıştırıcı, insanı şaşırtıcı ve yanıltıcı olan tüm mitleri ele alıyorum.

İkinci kısımda ise metabolizmanızı, yağ-yakıcı genlerinizi harekete geçirmek, kilo alma genlerinizi susturmak ve otomatik olarak vücudunuzu kilo vermeye programlamak için gerekli anahtarları sunuyorum.

Üçüncü kısımda, kişisel genetik ihtiyaçlarınıza göre kilo vermenizi sağlayacak sekiz haftalık basit bir planın detaylarını veriyorum. Her birimizin bedeni birbirinden farklı olduğu ve yağ-yakıcı DNA'mızı uyandırmak için belli gıdalara daha az veya daha çok ihtiyaç duyabileceği için, kendi ihtiyaçlarınıza göre programı tam olarak nasıl kişiselleştireceğinizi gösteriyorum.

Program, menüler, tarifler ve alışveriş listeleri, aynı zamanda da takviyeler, egzersiz ve sağlıklı bir metabolizmayı ve yaşam boyu sağlığı yaratmayı amaçlayarak tasarlanmış hayat tarzı iyileştirmeleri için tavsiyeler içeriyor.

Gizli tıbbi devrim, daha önce görülmemiş bir obezite ve kronik sağlık problemleri epidemisi yaşadığımızı açıklıyor. Yolumuzu sağlığa, formda olmaya ve kendimizi aç bırakmadan veya kalorileri, yağ gramajını veya karbonhidrat miktarını hesaplamaya gerek olmadan başarılı şekilde, uzun dönemde kalıcı kilo kaybına çıkartan yeni bir yol haritası sağlıyor. Kısacası, beslenmemiz genlerimizle uyum içerisinde olmalı.

GİRİŞ

Bizler, Kilo Almak Üzere Tasarlandık

İnsan vücudu kilo almak ve onu ne pahasına olursa olsun korumak üzere tasarlanmıştır. Hayatta kalmamız da buna bağlıdır. Bu bilimsel gerçekle yüzleşene kadar hiçbir zaman sağlıklı bir kiloyu edinmekte ve bunu sürdürmekte başarılı olamayacağız. Hem doktorlar, hem tüketiciler fazla yemenin ve oburluğun obezite epidemimizin sebepleri olduğuna inanmaktalar. Bilim ise farklı bir hikâye anlatıyor: fazla kilolu olmanız sizin suçunuz değil.

Hayatta kalmaya yönelik davranışımızı güçlü genetik kuvvetler kontrol eder. Kilo problemlerimizin temelinde de onlar var. Bedenlerimiz, daha çok yememizi ve fırsatımız varken kilo almamızı sağlayan düzinelerce molekülü üretmek üzere ayarlanmıştır.

Dahası, gıda endüstrisi ve devletimizin tavsiyeleri bu yeme çılgınlığını körüklemekte. Tehlikeyle karşı karşıya kaldığımızda dehşete kapılma hissinin ortadan kaldıramayacağımız gibi yemekle ilgili içgüdüsel tepkilerimizi değiştirmeyi de bekleyemeyiz.

Gıda kısıtlılığının olduğu koşullarda yüzbinlerce nesil boyunca evrimleştik. Yeme davranışını kontrol eden genler ve moleküller o dönemlerde şekillenmiştir. DNA'mız da vahşi yaşamda yiyecek aramak zorunda kaldığımız günlerde yağ biriktirmemizi sağlayacak şekilde tasarlanmıştır.

Vücudun kilo kontrol sistemi, kilo almamızı sağlamaya ayarlıdır, onu kaybetmeye değil. Vücudumuz ve DNA'mız gıda kıtlığının olduğu bir ortamda evrimleşmiştir, her şeyin fazla olduğu bir ortamda değil. Bu bilgiyi görmezden gelmek ise hem sağlığımız hem de bel çevremiz için zarar vericidir.

Genler ve Obezite: Nutrigenomiks Alanının Gücü

Bu kitap, yeme davranışınıza ve kilo kontrolünüze rehberlik eden güçler ile ilgili bilimin neler söylediğini anlamanıza yardım edecektir. Bu bilimsel bilginin, genlerinize karşı değil, onlarla beraber çalışmasını sağlayacak araçları da size

verecektir. Bu; nutrigenomiks alanına dayalı, kilo verme için yeni bir bilimdir. Bu, sağlık veya hastalık, kilo alma veya verme ile ilgili mesajları harekete geçirmek için gıdaların ve besleyici ürünlerin genlerimizle nasıl etkileştiğinin bilimidir. Doğru diyeti bulmakla ilgisi yoktur.

Tek bir bedendeki kıyafetin herkese uymayacağı gibi her insan için her zaman fayda sağlayan, herkes için uygun olan tek bir çözüm yoktur¹. Genlerinizin ve metabolizmanızın etkileşim gösterdiği eşsiz yöntemleri anlamaya dayalı, “sizin için” doğru bir diyeti bulmakla ilgilidir. Ultrametabolizma’nın 7 anahtarı, nutrigenomik, kişiselleştirilmiş tıp ve beslenme şifası ile ilgili devrimci alanın ilk kez, herkes için ulaşılabilir olmasını sağlıyor².

Amerika’da her yıl kilo verme üzerine harcanan 50 milyar dolara rağmen, kilo vereceğinizi garanti eden mucizevi bir diyet, bir hap veya egzersiz rutini yok. Çoğu diyet başarısız oluyor ve Amerikalılar daha da genişliyor ve her dakika daha da fazla hayal kırıklığına uğramış oluyorlar. Obezite* oranları 1960’lardan bu yana üçe katlandı. Yetişkin nüfusun üçte ikisinden fazlası ve çocuklarımızın da üçte biri şu an fazla kilolu.

Obezite, bu ülkedeki önlenebilir hastalıkların bir numaralı sebebi olarak sigara içmenin yerini almakta ve artan kalp hastalıkları, inme, kanser, bunama ve diyabet oranlarından sorumludur³. 20 yaşında ve fazla kilolu iseniz, ortalama yaşam süresi aynı koşullardaki normal kilolu insanlardan 13 yıl daha azdır⁴.

Kilo vermek için tüm denemelerin yalnızca yüzde 2 ila yüzde 6’sı başarılı oluyor⁵. Ve sıradan bir insan sonuçta, yaptığı her diyetle başladığı kilonun üzerine 2 kilo daha alıyor. Diyet yapmak işe yaramıyor.

Farklı diyetlerin (Atkins, Ornish, Weight Watchers ve the Zone) güncel bir karşılaştırması, aralarında anlamlı bir fark olmadığı ve bir yıl sonrasında, ortalamada yalnızca 2 veya 3 kilogramlık bir kilo kaybı olduğunu ortaya koydu. Beraberindeki yazıda Dr. Eckel “azalan vücut ağırlığının korunması için doğru diyetin doğru hastayla eşleştirilmesi, mantıklı olur. Sonuçta, nutrigenomik yaklaşımı kişiye en fazla yardımcı olacak yaklaşımdır.” diyerek sonuca varıyor. DNA’mız sonsuz diyetler ve kaçınılmaz başarısızlıklar döngüsünden çıkmamız için sırlar barındırıyor.

* Fazla kilo > 25 vücut kitle indeksi veya BMI (BMI = kg cinsinden ağırlığın metre cinsinden uzunluğun karesine bölünmesi) olarak ifade edilir. Obezite ise BMI > 30 olarak tanımlanır. BMI değerinizi belirlemek için www.ultrametabolism.com sitesine gidin.

Kaçınız düş kırıklığı yaratan ve cesaretinizi kıran bir döngüde kilo verip, tekrar geri aldınız? İstenen bir kiloya gelip orada kalmamız için genlerimize karşı savaşarak değil, yalnızca onlarla iş birliği yaparak başarıya ulaşabiliriz. Şişman kalmamıza ve sonu olmayan kilo verme – alma döngüsünü sürdürmemize neden olan mitlere inanmaya son vermeliyiz. UltraMetabolizma'nın 7 anahtarını kullanarak, DNA'nızın yağ yakıcı özelliklerini nasıl harekete geçireceğinizi öğrenebilirsiniz.

Metabolizma Nedir?

Metabolizma nedir ve sizin kilonuzla ilişkisi nedir? Çoğu insan metabolizmanın, ne kadar hızlı veya yavaş kalori yaktığınızı kontrol eden biyolojinin bir parçası olduğunu düşünür. “Yavaş bir metabolizması var” veya “Hızlı bir metabolizması” var dediğimizde, birinin zayıf ya da fazla kilolu olduğunun nedeni olarak düşünürüz.

Genel olarak, bu doğru; ancak metabolizma aslında vücudunuzdaki tüm kimyasal reaksiyonların tamamıdır ve hastalığı ya da sağlığı belirleyen moleküllerin koreografisinin inceliklerle düzenlenmiş dansıdır. Bu kitapta benim de kullandığım anlamıyla metabolizma, tüm molekülleri, hormonları ve beyin, bağırsak ve yağ hücrelerinin, diğer görevlerinin yanında ağırlığımızı ve hangi hızda kalori yaktığımızı kontrol eden mesajcı kimyasallarını tanımlamak için kullanılır.

Beslenme alışkanlıklarımız, gıdaların besin değeri, çevresel değişiklikler, stres düzeyleri ve fiziksel aktivite, metabolizmamızın yiyecekleri nasıl işlemekten geçirdiğini, nasıl kalori yaktığını ve kilomuzu nasıl düzenlediğini etkiler. Ultra-Metabolizma'nın 7 Anahtarı, çevresel etkenler, genlerimiz ve davranışlarımız tarafından etkilenen metabolizmamızın farklı kısımlarını tanımlar.

Son birkaç dekatlık sürede görülen bilimsel gelişmeler, ilk defa vücudumuzun nasıl çalıştığını ve diyetimizin gerçekte genlerimizi nasıl etkilediğini anlamamızı sağladı. Bu bilgi ise sağlıklı bir metabolizma yaratmanın anahtarıdır.

Bedeninizin Sahibi için Kılavuz

Bu bir diyet kitabı değil. Bu bedeninizin sahibi için bir kılavuz. İştah ve metabolizmanın en temel fonksiyonlarının nasıl düzenleneceğine ilişkin talimatları

içeriyor. İştahımızı ve metabolizmamızı neyin kontrol ettiğini (vücudumuzun kaloriyi yakma veya kullanma yolunu) anlamak, başarının anahtarıdır. Bunları öğrendiğimizde ve bunları genlerimize uydurduğumuzda, bunun sonucu olarak her zaman kotlarımızın içine sığabiliriz.

Kendi Hikayem

Kilom hiçbir zaman 5 kg'dan fazla değişmemiş olmasına rağmen, gıdalarla mücadele ettim ve bana etkilerini izledim; tıp eğitiminin ve acil serviste çalışmanın stresi, mücadelesi ve kronik hastalıklar, benim sınırlarımı zorladı. Acil servisteki her vardiya öncesi kendime gelmek için yüksek kafeinli triple espressoyu, büyük bir (veya iki) tane damla çikolatalı kurabiyeyi ve 250 ml kadar Ben&Jerry dondurmasını yuvarlarken, enerji ve ruh hali değişimlerinin çığınca savrulduğunu fark ettim.

Kendi sağlığım, gıdalar, ruh hali ve enerji sorunları ile mücadele etmek, kronik yorgunluk sendromundan muzdarip olmak ve iyileşmek, kronik obezitesi veya kendi kiloları ile mücadeleleri olanlara karşı merhametimi daha da arttırdı.

Kendime ve hastalarımaya yardım etmek için, vücudun tam olarak nasıl işlediğini anlamak amacıyla binlerce bilimsel yayın okudum. Canyon Ranch'te eş tıbbi direktör olduğum yıllarda ve şimdiki tıbbi uygulamalarımada da binlerce hastamı iyileştirdim ve yüzlercesinin kilo vermesine yardımcı oldum.

Kilo vermeye yönelik popüler diyetleri, ilaçları veya operasyonları denedikten ve tekrarlayan başarısızlıklar yaşadktan sonra hastalarım için çoğunlukla son durak benimdir. Onlara yardım etmek için, neden başarısız olduklarını belirlemeye mecburum. Fazla kilolu olmanın yanı sıra, çoğunlukla da tıbbi problemlerin “bütün bir listesi” ile bana gelirler. Kendimi “bütüncül” doktor olarak tanımlamamın sebebi de budur.

Başka bir kronik hastalıktan kurtulmam – kronik yorgunluk sendromu, *Ultraprevention* kitabında anlattığım bir hikâye – kronik sağlık problemleri ile uğraşılarımda bana daha fazla iç gözü sağladı. Acil servis odasındaki işime kendimi verdikten, travmatik bir boşanmaya doğru gidişten, Çin'in Beijing kentinde bir yılda toksik düzeyde civa aldıktan ve en nihayetinde de gıda zehirlenmesi geçirdikten sonra, ciddi düzeyde hastalandım.

Bir tedavisi olmadığı düşünülen (obezite gibi) kronik bir problem ile mücadele etme ve bundan tamamen iyileşme esnasında, vücudun tüm sistemleri – yani kendi vücudum- ile nasıl çalışacağımı öğrendim. Ve sonuçta, beslenmenin birçok farklı yolunu deneyimledim: bol şeker ve kahve, abur cubur vejetaryenlik, işlenmemiş gıdalarla beslenen vejetaryen diyet, yüksek protein, düşük karbonhidrat, yüksek yağ ve arada kalan her şey; güçlü genetik yatkınlığı olanlara kıyasla daha az düzeyde, gıdanın gücünün, kiloyu, enerjiyi ve ruh halini etkilediğini gözlemledim.

Gıdalar, uyuşturucudur. Gıdalar, ilaçtır. Hipokrat bunu bize asırlar önce öğretti. İyi ya da kötü bir ilaç olması, bizim onu nasıl kullandığımıza bağlıdır.

UltraMetabolizma, bütün deneyimlerimin ve bilgi birikimimin sonucudur – gıdalar, enerji ve hastalıklarla olan kendi mücadelem ile, hastalarım ile ve akademik öğrenimlerim ile beraber. Bu sihirli bir tedavi veya kısa yoldan kilo vermeyi sağlayan bir diyet veya yeni bir moda değil. Genlerinize uyum içerisinde yaşamamanın bir yoludur. Kendimize nasıl bakmamız ile ilgili bilginizin evrimindeki bir sonraki basamak ve en güncel bilimsel gelişmeleri pratik bir programa döken yeni bir yaklaşımdır.

21. Yüzyılın Gizli Tıp Devrimi

Yeni bir bilimsel gerçek, karşıtlarını ikna edip onların ışığı görmesini sağlamakla bir zafer kazanmaz. Daha ziyade, bu karşıtlar nihayetinde ölürlere ve yeni nesiller, gerçeklere alışık olarak büyür.

— MAX PLANCK (1858 – 1947)⁸
Nobel ödülü sahibi kuantum fizikçisi

Bugünün hızla devrim geçiren tıbbi, kişisel, eşsiz genetik yapımızdan; bizim DNA'mızdan köken alır. Çoğu hasta ve birçok doktor genetik devrimle henüz tanışmış değil ve bizim kilomuza nasıl etki ettiğini de bilmiyor. Genomik devrimi, vücudumuzun yaptığı şeyleri neden yaptığına ve genlerimize karşı değil de onlarla beraber nasıl çalışacağımıza yeni bir pencere açıyor.

DNA'mızın haritalanması, kişiden kişiye çok sayıda gen varyasyonlarını anlamamızı sağlıyor. İnsan Genom Projesi, 30.000 genimizi oluşturan 8 milyon harfi tanımladı. Ama bu harflerin anlamı henüz çözülemedi, tıpkı eski bir parşömen yazısı veya hiyeroglif gibi.

İnsan türünde bu harflerde yaklaşık 3 milyar varyasyon var ve bu varyasyonlar bizi gerçekten eşsiz yapıyor. Bu genlerin ve genlerdeki insandan insana farklılıkların metabolizmamızı nasıl etkilediğinin bilimsel olarak anlaşılması, günden güne derinleşiyor. Tıbbın geleceği, bu şifrenin çözülmesinde yatıyor – genlerin (genomiks) proteinleri (proteomiks) yaratma yolu ve proteinlerin metabolizmamızı (metabolomiks) kontrol etme şekli. Bu bilimi sağlık, uzun yaşam ve kilo kaybı için pratik stratejilere dönüştürmek de UltraMetabolizma'nın vaadidir.

Genlerimiz, beslenmemiz ve çevremiz arasındaki etkileşim, vücudumuzun neden doğru çalışmadığına dair gizli kalmış esrarın ve ideal işlevselliğin sağlanmasında onlara nasıl yardım edeceğimizin ipuçlarını veriyor. Güncel bilimsel gelişmeler vücudumuzun içsel çalışmasına dair daha derin bir iç görüş sağlıyor. Tarihte ilk kez, her birimiz için kişisel kılavuzları anlayabiliyoruz.

Bilimsel Araştırmayı Tıbbi Uygulamaya Dönüştürmek

Son yirmi yılda biyolojide kaydedilen önemli ilerlemelere rağmen, bu bilginin çoğu henüz tıbbi uygulamaya çevrilmemiştir.

— SATYANARAYAN VE SHOSKES⁹

Araştırmacılar ve klinisyenler bu yeni bilgiyi, insanların sağlıklı bir kiloya erişmesine ve bunu korumasına yardımcı olmak için henüz uygulayamıyorlar. Bu yap-bozun parçaları giderek daha çok keşfedilse de henüz etkili bir şekilde sentezlenmiş ve pratiğe dökülmüş değil.

Bu yüzyılın en temel sağlık problemlerine yönelik gizli cevaplar, birçok laboratuvara ve araştırma yayınına dağılmış halde. Amerikan Senatosu'nda çoğunluğun lideri konumundaki Dr. Bill Frist, yakın zamanda “Doktorlarımızın temel araştırmanın buluşlarına geniş ölçüde uyum sağlaması, ortalama 17 yıl aldı”¹⁰ diyerek üzüntüsünü belirtti. Bu kitaptaki bilgiler, doktorların ofislerinde, kilo kaybı programlarının halka açık önerilerinde veya diğer diyet kitaplarında yer almıyor. Pratikteki uygulamalar bilimi yakalamış değil. Bilimsel bilgi, pratik bilgi haline gelmedi. Kilo verme veya sağlık için düzenlenmiş bir reçete haline de dönüşmüş değil. Bu da bu kitabı yazmış olmamın sebebi – bu devrimi, bugün sizin için kullanılabilir hale getirmek.

UltraMetabolizma Reçetesi: Yağ –Yakıcı Genleri Çalıştırmak

UltraMetabolizma Reçetesi, bilgi parçalarını kapsamlı bir açıklamaya ve pratiğe uygun bir stratejiye yerleştirerek, sağlığı oluşturmaya ve kilo vermenize yardımcı oluyor. Benim yirmi yıllık tıbbi tecrübem sırasında geliştirilen bu ilkeler, hastalarımınla çalışarak öğrenilen pratik yaklaşımlarla geleneksel tıbbi tekniklerin birleştirilmesini temsil etmektedir.

İlk on yıl içerisinde, daha ciddi şekilde hastalarımın kilo vermesi, normal kan basıncını sağlaması, kan şekeri kontrol etmesi ve daha iyi hissetmesine yardımcı olmak için tıp fakültesinde öğrendiğim tekniklere güvendim. Son on yıl içerisinde ise, neyin işe yarayıp neyin yaramadığı hakkındaki bilgiyi doğrudan hastalarımınla öğreniyorum.

Binlerce hikâyeyi dinleme, metabolizmalarının tüm yönlerini keşfetmeye yönelik binlerce testi bu hikâyelere bağlama ve bilimi, hastaları ve sonuçlarını birbirine bağlayan yeni ilişkiler oluşturabilme ve keşifler yapabilme ayrıcalığına sahip oldum. Bu süre içerisinde, dünyanın en iyi sağlık merkezlerinden biri olan Canyon Ranch'teki işim ve özel tıbbi uygulamalarım sırasında binlerce hastamın binlerce kilo vermesine yardımcı oldum.

Kilomuza ve sağlık problemlerimize yönelik çoğu yanıt, binlerce araştırma yayınının içerisine gömülüdür. Çoğu klinisyenin ise bu bulguları araştırmak ve bilgiyi sentezlemek için çok az zamanı var. Ama ben okudum, sindirdim, beslenmemiz ile genlerimizin nasıl etkileşimde olduğuna dair büyük resmi gördüm ve bu bulguları pratiğe döktüm.

Bir grup parlak düşünürün ve bilim insanının yardımıyla, tıbbi alanda son yirmi yılda gerçekleşen en büyük kazanımları; tıbbi uygulamalara entegre edilmesi genellikle on yıllar alan gelişmeleri araştırdım ve sentezledim. Ne yazık ki bu gelişmeler, sıradan bir insan için kullanılabilir durumda değil. Bu çığır açan konseptlerin ve biyolojinin temel kanunlarının, doğa kanunlarının ve bunların kilomuzu ve metabolizmamızı nasıl etkilediğinin anlaşılması, UltraMetabolizma'nın temelini oluşturur.

Devrim niteliğindeki yeni testlerle ve dünyanın en iyi diyetisyenleri, egzersiz konusunda uzmanlar ve davranış ve stres yönetimi uzmanları ile beraber çalışarak, bu kitapta ana hatları verilen konseptlerin insanların hayatlarını sonsuza kadar nasıl değiştirebildiğine tekrar tekrar şahit oldum. Bu, insanlara

hayallerindeki evin anahtarını vermek gibi – iyi çalışan, fit kalan ve harika hisseden bir vücut.

Eş yazarı olduğum *Ultraprevention* adlı son kitabımda, sağlık ile ilgili düşünmeye dair, hastalıkların altta yatan nedenlerine dayalı, yeni bir modeli özetledim. Çok iyi bildiğimiz gibi, klasik tıp hastalığın semptomlarına odaklanır, sebeplerine değil.

Obezite konusunda elimizdeki en etkili ilaç olan Xenical, yağın emilimini engeller ve yağ tüketiminiz olduğu zaman size sindirim sisteminde korkunç bir ağrı ve kontrol edilemeyen bir ishal yaşatır. Aynı zamanda daha hızlı bir yaşlanma sürecine neden olan hormonal düzensizliklere ve beslenmeye bağlı önemli dengesizliklere neden olur. Yeni bir ilaç olan rimonabant, kannabinoid reseptörlerini (aktiflendiğinde sanki siz esrar içiyormuşsunuz gibi atıştırma isteğine sebep olan özel reseptörlerdir) bloke eder, ama yan etkileri depresyon, anksiyete, mide bulantısı ve ilacı almayı bıraktığınız zaman oluşan kontrol edilemeyen açlık hissidir.

Sihirli bir ilaç yok. Kilo vermeye yönelik herhangi bir ilacın etkili olabilmesi için, sürekli olarak alınması gerekir. Üstelik sizin metabolik sorunlarınızı düzeltmeyecek veya sağlığınıza iyileştirmeyecektir. Basit anlamıyla, acı bir şekilde kilo vermeye yönelik saptırılmış bir yaklaşımdır.

Doğru bir yaklaşım ise obezitenin ve kilo almanın altta yatan nedenlerini bulmak ve tedavi etmektir. Benim sırrım ise hastalarımı kilo vermesini asla söylememek. Vücutlarını anlamalarına ve vücutlarına karşı çalışmak yerine vücutlarıyla çalışmalarına yardımcı oluyorum. Sağlıklarını bozan faktörleri keşfetmelerine ve bunları ortadan kaldırmalarına yardım ettikten sonra, neyi geliştirmeleri gerektiğini keşfetmelerine yardımcı oluyorum. Kilo kaybı fazla çaba harcamadan ve otomatik olarak gerçekleşiyor. UltraMetabolizma kitabının vaadi de bu.

EDİTÖR VE ÇEVİRMEN ÖNSÖZÜ

Son yüzyıl içerisinde, özellikle büyük ekonomilere sahip ülkelerde insanlar, hazır ve kolay ulaşılabilir gıdalara daha fazla ağırlık vermekte ve doğal beslenme biçiminden hızla uzaklaşmaktadır.

Nutrigenomiks alanındaki çalışmalar ise gıdaların içeriğinde barındırdığı maddelerin, birer mesajcı gibi davranarak, genler üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu da aslında tükettiğimizin ne olduğunun oldukça büyük önem taşıdığına vurgu yapmaktadır. Kısacası “ne yersek oyuz”.

Genlerle uyumlu bir beslenme için, yapılması gereken değişiklikler ve oluşturulması gereken temel alışkanlıklar ile ilgili Dr.Hyman, meşguliyetleri çok ve yaşamları hızla akan bir toplum hayatında yaşayanlar için uygulanabilir önerilerde bulunmakta ve bu doğal ve sağlıklı beslenme tarzı için zorlanmadan hayata entegre edilebilecek bir reçeteyi de sunmaktadır.

Bu kitapta beslenme tarzında değişiklikler yapmanın neden gerekli olduğunu ve bu durumun kökeninde yatan bilimsel gerçekleri bulacaksınız. Sonrasında ise Dr.Hyman, alışveriş listeleri ve yemek tarifleri de dahil olmak üzere, uygulanması gereken aşamalara göre tüketilmesi tavsiye edilen veya kaçınılması gerekenlerin değişkenlik gösterdiği 2 aşamalı bir süreçte kilo vermek için, ama temelde sağlıklı bir beslenme biçimini oturtmak için gerekli olanları siz okuyuculara sunuyor. Bu tarifleri ve listeleri hazırlarken de üzerinde özenle çalışılmış ve yazarın konu üzerindeki bilgi ve tecrübelerinden damıtılarak oluşturduğu öneriler sunulmuş.

Listelerin ve tariflerin içerisindeki bazı malzemeleri bulmak zor gibi görünse de bu alandaki gelişmeler sayesinde birçoğunu bugün ülkemizde de bulmak veya bunlara ulaşmak mümkün. Ulaşılması zor ya da tanıdık olmayan ürünlere bir örnek verecek olursak, Hindistan’a özgü bir baharat karışımı olan Garam masala’yı verebiliriz. Ancak karışımın içeriğine baktığımızda, bugün ülkemizde de rahatlıkla bulunabilecek baharatlar var: kişniş, karabiber, tarçın, kakule, karanfil, zencefil, hindistan cevizi, kimyon, muskat gibi.

Bu kitabın odak noktalarından biri, metabolizmamızı hızlandıran ve damak tadımızı geliştiren gıdalardır. “Kilo vermek” temelinden çok, yediğimiz gıdaların genlerimizle iletişim kurarak sağlıklı bir metabolizmayı oluşturması, “yan etki” olarak da sayılabileceği bir yol izlenmektedir. Genlerimizle doğru

iletişim kurmayı öğretmeden önce ise Dr. Hyman, metabolizmanın neden ve nasıl çalışmadığı ve bu durumun nasıl düzeltileceği üzerine bilimsel verileri sunmaktadır. Daha sonraki süreçte ise “soruna değil, çözüme odaklı” bir yaklaşımla, metabolizmayı hızlandırmaya yönelik çözümler sunmaktadır. Tüm bunları yaparken de vücudun gıdalara duyarlılığının azaltıldığı belli bir dönem sonrası, alışlagelen gıdalardan bazılarının yeniden ilave edilmesine yönelik bir esneklik de sağlanmaktadır. Ancak gıdaların etkileri hakkında farkındalık yaratmayı da hedefleyen öneriler sayesinde hayat boyu sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları oluşması ile beraber, kendinize iyi gelen gıdalara doğru çekildiğinizi daha çok hissedebilirsiniz. Dr.Hyman’ın da belirttiği gibi, aslında “ne yerseniz, o’sunuz!”

İnsan neslinin temel alışkanlıkları ve bugünkü hayatı arasındaki bağlantıları ustalıkla kuran Dr.Hyman, sağlıklı bir beslenme biçimini ömür boyu sürdürebilmeniz, bunu yapmayı öğrenirken aynı zamanda da kilo verebilmeniz için tüm gerekenleri bir araya toplamış. Keyifle okumanızı diliyoruz.

15.05.2021, İzmir

Prof. Dr. Yasemin Akçay

Elif Karadadaş, PhD

Kilo Almanıza Neden Olan 7 Efsane

Aklımızı karıştıran, bizi şaşırtan ve kilo verme gayretimizi engelleyen, çoğumuzun inandığı yedi efsane var. Bu inanışlar, başarıya engeldir. Size kilo aldırان ve o kiloyu taşımanıza neden olan bu efsaneleri tek tek yıkacağım.

1. Açlık Efsanesi: Daha Az Ye + Daha Çok Egzersiz Yap = Kilo Ver
2. Kalori Efsanesi: Bütün Kaloriler Eşit Olarak Üretilir
3. Yağ Efsanesi: Yağ Tüketmek Sizi Şişman Yapar
4. Karbonhidrat Efsanesi: Düşük Karbonhidratlı Beslenmek veya Hiç Karbonhidrat Almamak Sizi Zayıf Yapar.
5. Sumo Güreşçisi Efsanesi: Öğünleri Atlamak, Kilo Vermenize Yardımcı Olur
6. Fransız Paradoksu Efsanesi: Fransızlar Zayıf Çünkü Şarap İçiyorlar ve Yağ Yiyorlar
7. Koruyucu Efsanesi: Devlet Politikaları ve Gıda Endüstrisine Yönelik Düzenlemeler Sağlığımızı Korur

Bu efsanelere inanarak kendimize zorluk çıkarıyoruz. Kilo almaya nasıl destek olduklarını anlamak ise sonu olmayan bir grup davranıştan ve ideal kilonuza, ideal sağlığa başarıyla kavuşmanızı engelleyen inanışlardan sizi kurtaracaktır. Bu efsaneleri keşfederken çıkarılan dersler, kilo vermeye ve sağlıklı olmaya yönelik hedeflerinizi küçümseyen alışkanlıkları ve davranışları değiştirmek için size pratik araçlar sağlayacaktır.

AÇLIK EFSANESİ:

Daha Az Ye + Daha Çok Egzersiz Yap = Kilo Ver

“Çok Yemiyorum ama Hala Kilo Veremiyorum”

Elli üç yaşında bir yönetici sekreteri ve üç çocuk annesi olan Joanna, hayal kırıklığı ve umutsuzluk hissi ile doluydu. Yüzlerce hastamdan duyduğum bir hikâye anlattı. Her diyeti denemişti: sıvı diyetleri, düşük karbonhidrat diyetleri, düşük yağ içerikli diyetler, “moda olan” diyetler: karışımlar, hazır öğünler ve işlenmiş gıdalar. Ve her seferinde aynı şey olmuştu: geri almak üzere önce kilo vermiş, hatta fazlasını almıştı. Şimdi ise, o kadar çok yemediğini ama hala kilo veremediğini söylüyordu.

Aldığım ilk eğitim, kişinin kendini yanılttığına veya yeme alışkanlıklarını benden gizlediğine inanmama neden olurdu, ama hastayı iradesizlikle, fazla yemekle ve yeterince egzersiz yapmamakla suçladığım birçok yıldan sonra, bu hikâyede daha fazlasının olması gerektiğini fark ettim.

Joanna beni görmeye geldiğinde, daha iyi bir bilinç düzeyinde idim ve üç günlük detaylı bir diyet günlüğü tutmasını istedim – üç gün boyunca ağzına koyduğu her şeyi yazacaktı. Esasında, sürekli olarak kötü kalitede gıdalar ile besleniyor ve vücudunu düşük düzeyde kronik açlık durumuna getiriyordu.

Daha sonra da onun dinlenme metabolizma hızını (veya RMR), yani vücudun dinlenme halinde yaktığı toplam kalori miktarını ölçtüm. Beklediğim gibi, yavaş bir metabolizması olduğunu gördüm – yaşı, cinsiyeti, boyu ve kilosu açısından beklenenden daha az kalori yakıyordu. Vücuduna dair ileri testler – vücudundaki yağ içeriği yüzdesi – alt sınırdan olduğunu gösterdi (bu durum çoğunlukla fazla kilolu olmakla seyreden bir durumdur, ama her zaman değil). Başka bir deyişle, vücudunda olması beklenenden daha az kas vardı.

Neden? Tekrarlayan kalori kısıtlaması diyetleri veya kısmi açlık diyetleri hem yağ hem kas kaybına neden olmuştu. Kiloları geri aldığına – her zaman olduğu gibi – tüm yağ içeriğini geri almış ve bu durum daha yavaş bir metabolizmaya yol açmıştı. Yağ hücreleri, kas hücrelerine göre 70 kat daha az kalori harcar. Daha az ye = kilo kaybı modelini takip ederek, aslında kendisi için her şeyi daha kötü yapmıştı.

Onun doğru gıdaları almasını sağlamak – işlenmemiş gıdaları – ve bunun dinlenme metabolizma hızını geçecek miktarlarda olmasını sağlamak, düzenli ve devamlı bir kilo kaybını ve inişli çıkışlı, aşağı yukarı oynayan ve atlı karınca gibi dönüp dolanan diyetlerden çıkmasını sağladı. Birçok hastamla yaptığım gibi, paradoksal olarak, kilo vermek için daha az değil, daha çok yemesini tavsiye ettim.

Fazla Kilolu Olmanız Sizin Suçunuz Değil

Hepimiz, insafsızca basitmiş gibi görünen ve insanların kilo vermek için ne yapmaları gerektiğini “öğreten”, toplumumuzda bol bol bulunan ve tamamen yanlış, “gerçekler”i duymuşuzdur: “Daha az ye ve daha çok egzersiz yap”, “Çok yeme”, “Her şey iradeyle ilgili”, “Kilolu insanların tembel, disiplinsiz ve rahatına düşkün olduğunu herkes biliyor.” Kilo vermeye çalışanların çoğu şişman olmanın sizin suçunuz olduğunu söyleyen kültürel bir mesajı içselleştirmiş.

Tıbbi alanda çalışmaya ilk başladığımda, kilo vermenin formülünün basit olduğuna inanıyordum: Az ye + daha çok egzersiz yap = kilo ver. İnsanların kilo verememesinin nedenlerinin:

1. Çok yemeleri
2. Tembel oldukları ve bu nedenle egzersiz yapmamaları
3. Çok yemeleri ve yeterli egzersiz yapmamaları olduğunu düşünüyordum.

Şimdi daha iyi bir bilgi düzeyine sahibim. Çoğu fazla kilolu ve obez kişi için bu açıklamalar fazlaca basitleştirilmiş. Alanımda yaklaşık 20 yıllık tecrübe sonrası, kilo vermeyle ilgili bu efsanelere güvenmenin korkunç derecede yetersiz olduğunu biliyorum. Bilimsel yayınlarca desteklenmiyor olmalarının yanında, sanki daha fazla çabalarlarsa kilo vereceklermiş gibi, gizli gizli kilo-larıyla mücadele eden insanlarda asıl suçlunun kendileri olduğu düşüncesini yaratıyor. Bu bakış açısıyla ilgili bir problem var: doğru değil.

Kimse Şişman Olmak İstemez

Kimse şişman olmak istemez, gerçek bu. Kilonuzla sorunlarınızın olması sizin hatanız değil. Bu soruna sahip olmayı siz seçmiş değilsiniz. Vücudunuz size yemenizi söylediği zaman kendinizi yemekten alıkoymaya yetecek iradeniz olsa bile hala kilo veremiyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, vücudumuz genetik ola-

rak kilo almak ve bu kiloyu korumak üzere tasarlanmış olmasıdır. Bu temel biyolojik, evrimsel gerçekten kaçamazsınız ama kilonuzla ilgili bir şeyler yapabilirsiniz.

Bu işin hilesi metabolizmaya nasıl ince ayar çekileceğini öğrenmek ve vücudunuzun doğal kalori yakma kapasitesini kilo vermeniz ve sağlıklı olmanız amacıyla size yardımcı olması için kullanmaktır. Ama kültürümüzün desteklediği genel-geçer, işi fazlaca basite indirgeyen söylemlere inanmak, kilo kaybını ve sağlığı uzun dönemli devam ettirmek için yardımcı olmayacaktır.

Bizi zayıf, şişman veya ikisinin arasında yapan şey ne kadar yediğimiz ve ne kadar egzersiz yaptığımız ile ilgilidir. Ama basite indirme burada bitiyor. Hayatta kalma içgüdümüzü yöneten karmaşık etkiler, ağırlığımızı ve metabolizmamızı kontrol eder. Esasında bir kişinin kilosu ile ilgili sorunu olması, tek bir nedene bağlı değildir.

Geçtiğimiz on yıl boyunca sağlık araştırmaları, kilo vermenin, az yemek ve daha fazla egzersiz yapmakla ilgili önceden bildiğimiz vakti geçmiş görüşlerden çok daha karmaşık olduğunu ortaya çıkardı. Kilo kontrolünü belli bir dereceye kadar etkileyen metabolizma ile ilgili yedi temel kural olduğunu bulduk.

UltraMetabolizma, bu yedi temel kural üzerine kuruldu ve bu kitaptaki Kısım II'de bu kuralların her birini veya kilo vermenin anahtarlarını, aynı zamanda da bu değişiklikleri her bir alana uygulamak için pratik yolları öğrenecek ve böylece sağlığını ve kilo vermeyi ideal haline getirebileceksiniz. Metabolizmanın ve kilo vermenin bu yeni bilimsel alanı bizi, kilo vermenin basitçe az yemek ve daha fazla egzersiz yapmak olduğunu söyleyen eski fikrin çok ötesine taşıyor.

Bu benzetme açıkça görüneni daha da net hale getirir: kilolu olan birine tek yapması gerekenin daha az yemesi ve daha fazla egzersiz yapması olduğunu söylemek, fakir birine daha fazla kazanmasını ve daha az harcamasını söylemek gibidir. Bu tarzda basit denklemler kurmak, birçok faktörü göz ardı eder.

Bu basit denklemlerle açıkta kalan faktörlerden biri, benim açlık sendromu dediğim şeydir. Daha az yemenin size kilo kaybettireceği fikrine kapılırsanız, kendinizi beslenmenizde kalori kısıtlamasına ihtiyacınız olduğuna inandırabilirsiniz. Aslında, piyasadaki popüler diyetlerin çoğu size sadece bunu yapmanızı önerir. Buradaki sorun ise kalori kısıtlamasının hemen hemen her zaman geri tepmesidir. Neden? Vücudunuz ölümüne aç kaldığını düşünür ve daha fazla

yemek için sizi zorlayan kimyasallar salgılar. Esasında bu durum, açlık sendromunun çalışma şeklidir. Buna daha detaylı bir şekilde bakalım.

Açlık Sendromu: Kilo Vermeye Klasik Görüşle Bakmaktaki Asıl Sorun

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) günde 2100 kaloriden azını içeren bir diyeti ortalama bir erkek için, 1800 kaloriden azını içeren bir diyeti de ortalama bir kadın için açlık diyeti olarak tanımlar.

Amerika'da diyet yapan bir kadın, günde ortalama 1500 kaloriden az yemeye çalışıyor. Bu da onun sürekli olarak açlık durumunda olması anlamına geliyor. Kültürümüz, aç kalmayı ve aşırı kilo kaybını över. Her gün açlık sendromuyla yaşıyoruz.

Bugünkü modeller, kırk yıl öncesine göre yüzde 25 daha inceler. Bunu başarmak için çoğu model, içki içiyor, yediğini çıkarıyor, laksatif kullanıyor, sigara içiyor, diyet soda tüketiyor ve aşırı egzersiz yapıyor. Bu aktiviteler de, bu radikal diyetlere tepki vermelerine ve fazla yemelerine sebep olacak şekilde tasarlanmış kandaki moleküler bir kaskadı aktive ediyor. Bu durum kısır bir döngüye girerek, vücudun doğal kimyasal yapısına ters bir şekilde işliyor.

Bu moleküler kaskad, vücudun kendini açlıktan koruma yoludur. İnsanlar bunu yapmak üzere genetik olarak kodlanmışlardır. Biyolojik yaratıklar olarak kim olduğumuzun en temel kısımları, kendimizi aç bırakmaktan bizi alıko-yacak şekilde tasarlanmıştır. Bu çok temel bir sağ kalma mekanizmasıdır. Bu modeller kendi iyilikleri adına, vücutlarından daha çok yemeleri ve kilolarını geri almaları için emirler alıyorlar. Vücutları onların tehlikede olduğunu düşünüyor ve onlara kendilerini korumaları için yemelerini söyleyen sinyaller gönderiyor. Bu sinyalleri görmezden gelmek, vücutlarının zamanından önce yaşlanmasına neden oluyor. Bu iyi bir gidişat değil.

Kendiniz de bu tuzağa düşmüş olabilirsiniz. Diyet yapmayı deneyip vücudunuzun normal fonksiyonu için gerekenden daha az kalori almak amacıyla kendinizi kısıtladıysanız, aynı moleküler mekanizmayı kendi içinizde de kurmuşsunuz demektir. Bunun sonucunda da, görmezden gelmek için oldukça güçlü açlık sinyallerini almışsınızdır. Geri gelip kaybettiğiniz kiloyu yeniden aldınız. Çoğu durumda, ilk başta kaybettiğinizden daha fazlasını geri alırsınız. Bu durum, klasik kilo iniş-çıkışları ile neticelenir. Açlık sendromuna hoş geldiniz.

Sürüngen Beyniniz: Kilo Almak Üzere Tasarlandınız

Bunların hepsi çağdışı görünüyor değil mi? Eğer genetik olarak kilo almak üzere tasarlandıysak, yanlış şekilde tasarlanmamız gibi görünüyor. Neden çok yemek üzere ve şişmanlamak için tasarlanalım?

Tüm bunlar beynin en eski ve en ilkel kısmı olan limbik veya “sürünge” beyinde bitiyor. Bu kısım beyninizin ilk evrimleşen kısmı ve tıpkı bir sürüngeninki gibi. Üzerinde bilinçli bir kontrolünüzün olmadığı belirli kimyasal tepkileri yaratan hayatta kalma davranışlarınıza hükmeder.

İlkel beyin tarafından kontrol edilen üç temel hayatta kalma davranışı vardır. Bunlar (1) kaç-ya da-savaş tepkisi, (2) beslenme davranışımız ve (3) üreme içgüdümüz.

İlki *kaç-ya da-savaş tepkisi*. Bu bir dizi kimyasal, fiziksel ve psikolojik yanıt, tehlikeli veya hayatı tehdit edici durumlarla başa çıkamamızı sağlar. İnsanlığın erken dönem tarihinde bu yanıt geliştirildi ve biz de böylece vahşi yırtıcı hayvanların saldırılarından kaçabiliyorduk.

Yakın zamanda Afrika’daki bir safaride yürüyüp siyah bir gergedanı takip ederken, bunu ilk elden deneyimledim. Bu türün nesli neredeyse tamamen tükenmiş ve hücum ettiklerinde vurulmaları yasak – ve çoğunlukla da hücum ediyorlar. Rehberimiz tecrübeliydi, gergedanı kolayca buldu ve o da bize hücum etti. Kalbimin ritmi artmaya başladı ve nefes alışım hızlandı. Beni bir aslanın gücüyle ve rüzgâr gibi koşabilme yeteneğiyle donatan bir korku ve anksiyete hissiyle kanımın damarlarıma hızla yayıldığını hissettim. Rehberimiz bağırdı ve kollarını vahşice salladı. Şükür ki son dakikada gergedan uzaklaştı.

Bu deneyimim boyunca “kaç- ya da –savaş” yanıtlarını kontrol eden kimyasal reaksiyonlar üzerinde bilinçli hiçbir kontrolüm yoktu. Neden? Bunlar değiştirilemez sağ kalma reaksiyonlarıydı. Tehlikedeydim ve vücudum ne yapmak üzere programlandıysa onu yapıyordu – hayatımı kurtarmak.

Aynı şey bize yemeklerle ilgili de oluyor. Beynin kaç-ya da-savaş tepkisini kontrol eden aynı kısmı, sizin beslenme davranışınızı da kontrol ediyor. Aklınızın tam kontrolüne sahip olduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz, ama gerçek ise, yiyeceklerle sarılı olduğunuzda yaptığınız bilinçsiz seçimler üzerinde çok az kontrolünüz olduğudur.

Sağlıklı bir metabolizmanın anahtarı, bu yanıtların ne olduğunu, nasıl tetiklendiğini ve bunları nasıl durdurabileceğinizi öğrenmektir. Kendinizi bir simidin cazibesine karşı koyduğunuz bir duruma düşürmek istemezsiniz. Onu yemeye yönelik içgüdünüz, kilo kaybetmekle ilgili herhangi bir iradenin üstesinden gelecektir. Bu bir ölüm-kalım meselesi ve simit her zaman kazanır.

Yani kilo vermenin en önemli kurallarından biri kendinizi hiçbir zaman aç bırakmamaktır. *Yeteri kadar* kalori alıp almadığınız sorusu, *çok fazla* yiyip yemediğiniz sorusu değildir. İhtiyacınız olansa vücudunuzun açlık durumuna geçmesini engellemek için yemeniz gerekenin bazal düzeyidir.

Çoğu Diyetin Başarısız Olmasının Nedeni

Diyetlerin hemen hemen her zaman ters tepmesinin nedeni, insanların çok fazla kısıtlamaya gitmesidir. Bu, dinlenme metabolizma hızının altına düşen kalori düzeyinde tüketim yapmaları demektir. Dinlenme metabolizma hızı için gerekli olan, gün içinde metabolizmanızı devam ettirmek için ihtiyacınız olan enerji ya da kalorinin miktarıdır.

Ortalama bir insan için bu miktar kilonuzun on katı kadarı (mesela 82 kiloyum, o zaman dinlenme durumundaki metabolizma hızım 820 kaloridir) olur. Bu, yataktan çıkmadığınızda ya da enerji harcamadığınızda vücudunuz için her gün gerekli olanın en alt sınırıdır. (dinlenme metabolizma hızınızı hesaplamak üzere kolay bir rehber ulaşmak için www.ultrametabolism.com adresine gidin.)

Bu miktardan daha azını yerseniz, vücudunuz sürekli olarak tehlikeyeymiş gibi algılar ve sizi açlıktan koruyan alarm sistemini harekete geçirerek metabolizmanızı yavaşlatır. Sonucunda da doğrudan açlık moduna girersiniz ve diyeti bitirdiğiniz anda sadece yersiniz – klasik kiloyu geri almaya dönüş.

Sadece kahvaltıyı atlayıp, öğlene kadar çalışıp ve sonunda akşam eve döndüğünüzde ne olduğunu düşünün; gözünüzün önündeki her şeyi yersiniz. Sonra da şişkin, hasta, suçlu hisseder ve de mutfaka girdiğinize pişman olursunuz.

Neden aşırı yiyip kendinizi hasta edersiniz? Çoğumuz mantıklı insanlarız ve çok yemememiz gerektiğini biliyoruz. Daha önce de yaptık ve yapmamış olmayı diledik ve bir daha asla yapmamaya yemin ettik. Yine de defalarca aynı yanlışları tekrarlıyoruz. İradesiz, ruhen çökmüş ve kendine zararlı insanlar mıyız? Yıllarca sürecek terapiye mi ihtiyacımız var? Yanıtımız ise “bunlardan hiçbirisi”.

Yanıt, genetik programlama. Bu iş, bundan kaçınamayacak kadar çok derinlerde yatıyor. Kilo almak üzere kurulmuşuz ve vücudumuz ihtiyaç duyduğu kaloriyi ona vermediğimizde bu durumdan pek hoşlanmıyor.

Durumu daha da kötü yapan ise kilo verdiğinizde, kaybettiğinizin yalnızca yarısı kadarının yağ olması; gerisi değerli, metabolik olarak aktif kas dokusu!

Ama kilo geri alındığında, hemen hemen hepsi yağ. Hatırlayın, kas hücreleri, yağ hücrelerinden yetmiş kat fazla kalori yakar. Bu nedenle iniş-çıkışlı diyetler metabolik makinenin büyük kısmını kaybetmenize neden olur. Ultrametabolizma Reçetesi'ndeki tüm basamakları takip ederseniz, kas kaybını en aza indireceksiniz ve metabolik ateşi kilo verirken bile söndürmeyeceksiniz.

“Gerçekten çok yemiyorum ama hala kilo veremiyorum” diyen fazla kilolu insanları hepimiz biliyoruz. Yalan söylemiyorlar.

İnsanlar diyetle girdiklerinde, genellikle kendilerini daha şişman yaparlar. Her diyetlerinde kas kaybı olur. Diyet genellikle başarısız olur ve böyle olduğunda da geri alınan kilo, yağdır. Başarısız olmuş bir dizi diyet yaptıysanız, vücudunuz bu sürece birkaç kez girmiş demektir. Kısacası diyet yapmak sizi şişmanlatır.

Neyse ki UltraMetabolizma, bir diyet değil, bir beslenme şeklidir. Bu da bu kitaptaki programı takip ettiğinizde bu tuzağa düşme tehlikesinde olmadığınız anlamına geliyor.

Özet

- ❖ Kilo vermek, az yemek ve daha çok egzersiz yapmaktan daha fazlasıdır.
- ❖ Kilonuzla mücadele ediyor olmanız sizin suçunuz değil, çünkü beslenme davranışınız sizi aç kalmaktan korumak için tasarlanmış eski bir hayatta kalma mekanizması olan sürüngen beyniniz tarafından kontrol ediliyor.
- ❖ Dinlenme metabolik hızınızdan daha fazla yemelisiniz yoksa vücudunuz aç kaldığınızı düşünecektir. RMR veya dinlenme metabolik hızınızdan az yerseniz, kilo vermekten çok almaya meyilli olursunuz.
- ❖ “Diyet” yapmayın – çok az kalori alırsanız, uzun dönemde yalnızca kilo alırsınız.

KALORİ EFSANESİ:

Bütün Kaloriler Eşit Olarak Üretilir

Kalori Hesaplamanın Tehlikeleri

Sandra, kilo verme konusunda titiz ve çalışkan biriydi. 46 yaşında bir şirket avukatı olarak düzgün ve fit görünmek istiyordu, kilosunu değiştirdiğinde yeni kaygıların almanın bedelini ve güçlüğüne anlatmaya gerek bile yok. Biraz da obsesif-kompulsif bir kişilikti. Cebinde her zaman bir kalori-sayar vardı ve her yediğini ölçer, analiz ederdi.

Moda diyetlerin kilo verme konusunda çok ciddi olmayanlar için olduğunu hissediyordu ve Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı'nın besin piramidinde bulunan hükümete ait beslenme kılavuzlarını takip etmek konusunda kararlıydı ve bu kılavuzlar günde 6 ila 11 porsiyon (1 porsiyon, yarım bardaktır) ekmek, mısır gevreği, pirinç ve makarna yemeyi önermekteydi. Bilimsel kanıtlar ve diyet uzmanlarının sonsuz tavsiyeleri ile eğer daha az kalori alırsa, kökeni fark etmeksizin kilo kaybedeceğine inanarak, her şeyi ölçtü ve hesapladı.

Fazla yemiyor veya tatlı ya da tuzlu tüketmiyordu. Ama meşgul kariyerinden dolayı hazır gıdaları tüketiyordu. Trans yağlar veya yüksek fruktozlu mısır şurubu içeriği fazla olmasına rağmen, kalori sınırının içinde olduğu sürece kendini iyi hissediyordu.

Ama bu strateji onun açısından işe yaramadı. Kilo vermek giderek daha zor oldu, sürekli aç ve yorgun hissediyordu ve her şeyi ölçüp hesaplamaktan bıkmaya başladı. Diyetine dikkatle baktığımızda ise çok miktarda "boş kalori" aldığı daha da netleşti; besin değeri çok düşük olan rafine karbonhidratlar ve toksik yağlar, genlerine yanlış mesajlar gönderiyor, kilo almasını, hormonlarının değişimini, açlığı ve enflamasyonu tetikleyen moleküllerin artışı destekleyen mesajları aktive ediyordu – vücudu kilosunu düzenlemeye çalıştıkça her şey vücuduna yanlış bilgi veriyordu.

Kalori-sayardan kurtulmasını sağladım ve toksik veya hidrojen yağ ya da yüksek fruktozlu mısır şurubu içermeyen işlenmemiş gıdaları seçmesi konusunda yol gösterdim. Planlama ve alışveriş konusunda biraz yardımcı olarak, hazır gıdalardan

vazgeçirdim, böylece hep seçimleri sağlıklı oldu. Hatta arabaya küçük bir soğutucu koymasını sağladım ki kötü kalitede kalorilerin hızlı kurtarıcılığına güvenmek zorunda kalmasın. Hızlı bir şekilde açlık krizleri durdu ve kendini hesaplama yapmaktan ve ölçmekten kurtulmuş hissetti. Kilosu giderek düştü ve önceden yapılan az bir planlama ve alışveriş dışında hiçbir efor sarf etmeden düştüğü noktada kaldı.

“Bir kalori, bir kaloridir” konsepti en geleneksel kilo verme stratejilerine vurgu yapar. Bu ilkeye göre obezite enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizliğin sonucudur. Ancak kalori sınırlamasına dayalı düşük yağlı diyetlerin ayakta tedavi gören kişiler için uzun dönem etkinliği düşüktür. Bir bakıma bu diyetler fazla yemenin fizyolojik motivasyonlarına atıfta bulunmayan semptomatik tedavileri içeriyor olabilir. Hormonal bir bakış açısı ile bakıldığında tüm kaloriler benzer değildir.

— DAVID LUDWIG, M.D.¹

Bütün Kaloriler Neden Eşit Olarak Üretilmez

Son bölümde kalori kısıtlamasının işe yaramadığını öğrendiniz. Çoğu diyetin başarısız olmasının nedeni bu. Birkaç kilo vermek basitçe az yemekle ilgili bir konu değil. Esasında çok az yerseniz, vücudunuzda aslında kilo almanıza neden olacak moleküler olaylar zincirini harekete geçirirsiniz.

Yine de kültürümüz bizi daha az yersek kilo vereceğimiz konusunda ikna etmeye çalışıyor. Ama kaç kilo olduğumuz ve ne kadar sağlıklı olduğumuz konusunda farkı yaratan, kalori miktarı değil, tükettiğimiz kaloringin türüdür. Ama bu konuyu araştırmadan önce, kalorilerin ne olduğuna ve ne yaptıklarına daha yakından bakalım.

Kaloriler Nelerdir ve Nereden Geliyorlar?

Peki kalori nedir? Kalori, en basit haliyle enerjinin bir birimidir. Deniz seviyesinde ve atmosfer basıncında 1 gram suyun sıcaklığını 1 santigrat derece arttırmak için gerekli olan enerji miktarı olarak tanımlanmıştır.

Biz kaloriyi yediğimiz besinlerden alıyoruz. Gıda tüketiyoruz ve metabolizmamızı oluşturan kimyasal işlemler ile bu gıdayı parçalıyoruz ve bunu enerjiye

çeviriyoruz. Metabolik makinemiz sayesinde elde edilen bu enerjinin harcanması, nefes almaktan maraton koşusu yapmaya kadar her şeyi yapmamıza olanak sağlıyor.

Bir nevi arabaya benzin koymak gibi: arabayı çalıştırmak için benzin koymalısınız. İnsanlar ve gıdalar arasındaki de aynen bu. Gıdalar bizim benzimizdir. Kalori tüketiyoruz, böylece yakacak bir şeylerimiz oluyor. İşte bizim çalışır olmamızı sağlayan şey bu “benzin” benzeri kaloriler.

Vücudumuzun temel işlevlerini yerine getirmeye devam etmesi için belirli bir miktarda kalori alımına ihtiyacımız var. Ve sabahları yataktan kalkmak veya bir koşuya çıkmak gibi aktiviteler için de ekstra kalorilere ihtiyaç duyarız. Tüm bunları daha önceki bölümlerde öğrendiğiniz.

Birkaç yüz yıl öncesinde Isaac Newton evrendeki tüm enerjinin korunumunu ispatladı; bu da termodinamiğin ilk yasası olarak bilinir. Kalori alımına ve ağırlığınıza bunu uygularsak, bu yasa yaktığınızla aynı miktarda kalori aldığınızda, aynı kiloda kalacağınızı söyler. Yaktığınızdan daha fazlasını alırsanız, kilo alırsınız; yaktığınızdan daha az yerseniz, kilo verirsiniz. Süper mantıklı geliyor. Problem ne? Doğru olmaması.

Fizikten Bir Ders

Kesinlikle Isaac Newton'un yasalarını bir kenara atmaya cüret etmiyorum. Ama bu yasalar gerçekte aldığınız kalorilere nasıl uygulanır?

Lise yıllarınızdan hatırlayacağınız fiziğe dayalı benzer bir örneği inceleyelim. Bir kilo tüy ve bir kilo kurşun alın ve bir vakumun içerisine bırakın. Hangisi daha hızlı düşer? “Kurşun” cevabını verenlerinizin fizik dersini yeniden alması gerekiyor.

Vakum içerisinde ikisi de aynı hızda düşer. Aynı ağırlıklar - 1 kilo - ve aynı kütleyle sahipler, bu nedenle de aynı hızda düşerler. Şimdi aynı miktarda tüy ve kurşunu New York'taki George Washington Köprüsü'nden aşağı atın. Hangisi daha hızlı düşer? Bu sefer “kurşun” cevabını verenlerinizi tebrik ederim.

Neden? Havanın direnci. Göremezsiniz, tadamazsınız ve koklayamazsınız. Ama hava direnci gerçektir ve kurşun ve tüyün nasıl hareket ettiğini etkiler. Bu örnekteki tüy ve kurşun aynı ağırlığa/kütleyle sahip olsa da havada farklı şekilde hareket etmelerine neden olacak özelliklere sahipler.

Kaloriler de aynı şekilde davranır. Her tür kalori laboratuvar ortamında, aynı miktarda enerji açığa çıkarır. Yani laboratuvar ortamında bin kalorilik fasulye ile bin kalorilik az yağlı muffin veya kolanın farkı yoktur – *metabolize edilmedikleri sürece*.

Metabolizmanız da yukarıdaki örnekte olduğu gibi hava direncine benzerdir. Yediğiniz kaloriler farklı hızlarda emilirler ve farklı miktarlarda lif, karbonhidrat, protein, yağ ve besinsel öğeler içerirler – hepsi kilonuzu kontrol eden farklı karmaşık metabolik sinyallere dönüştürülürler. Tıpkı havanın direncinde olduğu gibi metabolizmanızı da göremez, tadamaz veya koklayamazsınız ama tıpkı hava direncinin etkisi gibi vücudunuzda kalorilerin nasıl harcandığı üzerinde etkisi vardır.

Kanınıza hızla karışan besinler, kilo alımını destekler; kana daha yavaş karışan besinler, kilo vermeyi destekler.

Örneğin, gazlı bir içecekte bulunan şeker, kanınıza hızla karışır ama fasulyeden aldığınız aynı miktarda şeker kanınıza daha yavaş karışır. Gazlı bir içeceği içerseniz ve tüm şeker bir anda

kanınıza karışırsa, o anda kullanmadığınız kalorilerin hepsi yağ olarak depolanacaktır. Diğer taraftan, fasulye yerseniz ve aldığınız şeker zaman içerisinde emilirse, vücudunuzun bu kaloriyi kullanmak için daha çok şansı olur. Bu da daha fazlasının yakılması ve daha azının depolanması demektir. Aynı zamanda fasulyedeki yüksek lif içeriğinden dolayı, tüm kalori emilmez.

Güncel çalışmalar tüm kalorilerin eşit olduğu fikrini tamamen değiştirdi. Yapılan çalışmalar, emilimi hızlı, şekerden oluşan yüksek karbonhidratlı diyetlerin kan şekerini arttırabileceğini, kilo alımına yol açacağını, aynı zamanda da kolesterol ve trigliseridi yükselterek karaciğer yağlanmasına neden olacağını, sonucunda da daha da fazla kilo almaya sebebiyet vereceğini gösterdi.

Yakın zamanda, Dr. Walter Willet'in ve Harvard Halk Sağlığı Okulu'ndaki grubunun² dahil olduğu alanında öncü beslenme uzmanları, düşük yağ içerikli diyetlerin mi yoksa düşük karbonhidrat içerikli diyetlerin mi kilo vermek için daha iyi olduğunu belirlemek üzere bir çalışma tasarladı.

Sonuçlar şaşırtıcıydı. On iki hafta boyunca araştırmacılar fazla kilolu hastalarına üç farklı diyet uyguladı ve hepsi Boston'daki bir restoranda günlük olarak hazırlandı ve titizlikle kontrol edildi. İlk grup, kadınlar için 1500 ve erkekler için 1800 kalorilik düşük yağ içerikli bir diyetle besleniyordu (yüzde 55 karbonhidrat, yüzde 30 yağ, yüzde 15 protein). İkinci grup, aynı miktar-

da kaloriyi düşük karbonhidratlı bir diyetten (yüzde 5 karbonhidrat, yüzde 30 protein, yüzde 65 yağ) alıyordu. Üçüncü grup ise düşük karbonhidratlı bir diyet ile diğer gruptan 300 kalori daha fazla alıyordu; kadınlar için 1800 ve erkekler için 2100.

Araştırmacılar aynı miktarda kalori alan gruplardan düşük karbonhidratlı diyet alan grubun düşük yağ içerikli diyet alan gruptan daha fazla kilo verdiğini keşfetti. Aynı miktarda kalori almalarına rağmen, düşük karbonhidratlı beslenen grup ortalama 10.5 kg kaybederken, düşük yağ içerikli beslenen grup 7.8 kg kaybetmişti. Bu da 12 haftada yaklaşık 2 kg daha fazla demekti. Çalışma yalnızca 12 hafta olmasına rağmen, sonuçlar kayda değerdi.

Gerçek soru ise hangi tip karbonhidratların ve yağların kullanıldığıdır. Düşük karbonhidratlı diyet, baskın olarak işlenmemiş gıdaları –yağsız hayvansal protein, sebzeler, tam tahıllı ürünler ve fasulye– içeriyordu, başka bir deyişle, klasik bir Akdeniz tipi diyet. Düşük yağlı diyet alan grup ise daha fazla rafine karbonhidrat yiyordu. Ama burada da öğrendiğimiz gibi, düşük karbonhidratlı diyet hareketi, sonunda “ağırlıktan yana” olacaktır.

Şaşırtıcı olan ise düşük karbonhidratlı diyet ile beslenirken günde 300 kalori daha fazla alan grubun, düşük yağ içerikli diyet ile beslenen gruba göre daha fazla kilo kaybetmesiydi. Ki aldıkları 25000 fazladan kalori, ağırlıklarında 3 kg’lık bir artışa denk gelmiş olmalıydı. Gerçekte ise 12 hafta boyunca 25000 kalori daha az alan, düşük yağlı diyetle beslenen gruptan daha fazla, ortalama 9 kg ya da kişi başına yaklaşık 1.4 kg vermişlerdi.

Son bir çalışma ise mesajı yerine ulaştırıyor. Harvard’da bir profesör olan Dr. David Ludwig aşırı kilolu çocuklardan oluşan üç grup ile yaptığı çalışmada³ her bir gruba eşit miktarda kalori içeren kahvaltı veriyordu. Bir grup hazır yulaf ezmesi, bir grup kaba yulaf ezmesi (pişirmesi yaklaşık 45 dakika süren bir cins) ve bir grup da sebzeli omlet ve meyve yiyordu.

Kan ölçümleri yemekten önce ve yemekten sonraki beş saat boyunca her yarım saatte bir yapıldı. Sonra da kahvaltıda yediklerine eşdeğer bir öğle yemeği yiyorlardı. Öğle yemeğinden sonra akşamüstünün geri kalan zamanında ne zaman aç hissederlerse o zaman yemekleri söyleniyordu. Olanlar ise şaşırtıcıydı.

Birçoğunuz hazır yulaf ezmesinin en sağlıklı kahvaltı olduğunu düşünüyorsunuzdur. Ama aslında en sağlıklı omlettir. Hazır yulaf ezmesi alan grup (en çabuk kana karışan ve şekere dönüşen kahvaltı), öğleden sonraları, omlet yiyen gruptan yüzde 81 daha fazla yemek yedi. Sadece daha aç değildiler, aynı

zamanda kan testleri de tamamen farklıydı. Hazır yulaf ezmesi alan grubun insülin, kan şekeri, kan yağları ve adrenalın için değerleri, omlet yiyen gruba aynı miktarda kalori almalarına rağmen daha yüksekti. Kaba yulaf ezmesi alan grup rafine yulafa göre daha iyi olsa da kaba yulaf yiyen grup, omlet yiyen çocuklara göre öğleden sonraları yüzde 51 daha fazla yiyecek tüketmişti. (Kaba yulaf ezmesine kabuklu yemiş, soya sütü ve keten tohumu eklemek, yenilenlerin daha yavaş emilimini sağlar.)

Buradaki sonuç, tükettiğiniz kalori cinsinin ne kadar kilo aldığınız üzerinde büyük etkisi olduğudur çünkü farklı tipte gıdalar, farklı yollarla metabolize edilirler.

Daha da ilginç olan ise kalori tipinin aslında metabolizmanızın nasıl işlev gösterdiğine etki ediyor olduğu gerçeğidir. Alınan besin cinsinin, genlerinizin metabolizmanıza yapmasını söylediği şey üzerinde büyük etkisi vardır. Bu da tükettiğiniz kalori tiplerinin, besinleri metabolize etme şekliniz üzerinde ikili bir etkisi olduğu anlamına gelir. Hem bir enerji kaynağı hem de metabolizmanızı kontrol eden genleriniz için bilginin ya da kuralların kaynağı olarak işlev görürler. Gıdaların vücudunuzla konuşma yollarına daha yakından bakalım.

Gıdalar Genlerinizle “Konuşur” ve Genleriniz Bedeninizle İletişim Kurar

İnsanın genetik kodunun – DNA- göz rengimiz, boyumuz veya neye benzediğimiz gibi şeyleri belirleyen bir grup veri olduğunu düşünüyorduk. Eski inanış bu kodun basit anlamda hücrenin bir yerlerinde bir depoda, çocuklara iletilene kadar beklediği idi. Genomik devrim, genlerin gerçekte ne yaptığını anlamak için tamamıyla yeni bir dünyanın kapılarını açtı.

Genleriniz fiziksel karakterleri belirli bir dereceye kadar kontrol eder. Ama bu işlerinin yalnızca bir kısmıdır. Aslında gün-gün biyokimyanızın ve fizyolojinizin her yönünü kontrol eden kuralların akışını düzenler. Hormonların üretimini, beyindeki mesajcı kimyasalları, kan basıncını ve kolesterolü, aynı zamanda ruh halini ve yaşlanma sürecini kontrol ederler ve hatta kanser ya da kalp hastalığına yakalanma riskinizde dahi bir rolleri vardır. Esasen, dakika dakika vücudunuzun her fonksiyonunu kontrol ederler. Genleriniz özellikle metabolizmanızın ve kilonuzun kontrolünde önemli rol oynar.

Dahası, nutrigenomiks, gıdalar ve kalori konusundaki anlayışımızı değiştirdi. Yakın zamanda gıdaların enerji ya da kaloriden fazlası olduğunu keşfettik.

Gıdalar, gizli bilgiler içerir. Bu bilgiler, metabolizmanıza ne yapması gerektiği ile ilgili belirli komutları vermek üzere genlerinize gönderilir. Gıdalarla verilen bu komutlardan bazıları şunlardır: kilo ver veya kilo al; yaşlanma sürecini hızlandır veya yavaşlat; kolesterol düzeyini arttır veya azalt; iştahı arttıran veya azaltan molekülleri üret. Yediğiniz gıda, türüne göre genlerinize farklı bilgiler vererek bu konularda veya başka birçok konuda genlerinizin vücudunuza ne söyleyeceği ile ilgili karar vermesine yardımcı olur. *Gıdalar genlerinize konuşur.*⁴

Yeni nutrigenomiks alanı, spesifik gıdaların genlerinize ne söylediğini öğretir. Ne yediğiniz doğrudan vücudunuzun aldığı genetik mesajları belirler. Bu mesajlar, sonuçta metabolizmanızı oluşturan tüm molekülleri kontrol eder; bu moleküller vücudunuza kalori yakmasını ya da depolamasını söyleyen moleküllerdir.

Genlerinizin dilini öğrenebilerseniz ve vücudunuza ve de metabolizmanıza verdikleri mesajları ve komutları kontrol edebilirsiniz, gıdaların vücudunuzla nasıl iletişim kurduğunu kesin şekilde değiştirebilir, kilo verebilir ve sağlığınıza ideal hale getirebilirsiniz. Bu dili öğrenebilirsiniz veya ciddi iletişim bozukluğunun kilo alma, yorgunluk ve hastalık gibi sonuçlarına katlanmak zorunda kalabilirsiniz.

UltraMetabolizma yaklaşımı, tam anlamıyla genlerinizin dilinde konuşmayı size öğretmek ile ilgilidir.

Genlerimizle Uyum İçinde Yaşamak: İşlenmemiş Gıda İçerikli Bir Diyet ile Beslenmek

Genlerimizle uyumlu şekilde yemeliyiz. Her birimiz farklı bir DNA seti ile başladığımız için genlerimizle uyumlu yaşamak her birimiz için farklı bir anlama gelir.

Bazılarımız daha fazla yağ, proteine veya karbonhidrata ihtiyaç duyarız. Herkes için mükemmel, tek bir diyet yok. Sizin için neyin işe yaradığını bulmanız gerekiyor. Ama metabolizmanız, hepimizin paylaştığı bazı temel çalışma prensiplerine sahip ve onları neyin etkilediğini keşfetmek için spesifik testler ve ipuçları var.

Bu prensiplerin her birini incelemek, bu kitabın II. Kısımının size yardımcı olacağı şeydir. Ancak UltraMetabolizma programının çok temel bir kısmını

oluşturduğu için burada tanıtmak istediğim bir prensip var. Bu prensip de işlenmemiş, tüm gıdaların önemi.

Tüm, işlenmemiş, gerçek bir gıda, marketten aldığınızda doğal haline olabildiğince yakın olanıdır –avokado, elma, tam tahıllılar, badem veya domates. Bir fabrikada üretilen veya paketlenen hemen hemen hiçbir şey (yani etiketi olan herhangi bir şey), işlenmemiş bir gıda değildir.

İşlenmemiş gıdalar, insanoğluyla beraber binlerce nesil boyunca evrimleşmiştir. Vücudumuz bunlara alışmış ve onlar da vücudumuza uyum sağlamıştır. Tükettiğimiz işlenmemiş gıdalardan gelen kaloriler, genlerinize kendi anadilinde konuşur. DNA'nız ise bu besinleri en etkili ve olabilecek en sağlıklı şekilde kullanmak üzere yapması gerekenler için metabolizmanıza tam olarak ne söylemesi gerektiğini bilir.

Sağlıksız yağlara ve rafine karbonhidratlara (bu konu ile ilgili daha fazlasını bölüm 3 ve 4'te öğreneceksiniz) veya vücudunuzun tam olarak nasıl işleyeceği hakkında hiçbir fikrinin olmadığı insan yapımı elementlere bağlı olarak, diğer gıdalarda oluşan safsızlıklar, işlenmemiş gıdalarda bulunmaz. İşlenmemiş gıdalar, sizi sağlıklı bir kiloda tutmak ve UltraMetabolizma'yı sağlamak için doğa tarafından tasarlanmıştır.

Bu, bugün dışarı çıkmanız ve daha sonra tartışacağımız gibi organik gıdaları satın almanın bir önemi olmasına rağmen, raflarınızı yalnızca organik ürünlerle doldurmaya başlamanız anlamına gelmez. Ya da mutfağınızdaki dolaplardan tüm paketli ürünleri hemen atmanız gerektiği anlamına da gelmez, yine de bu kitapta Kısım III'te küçük bir kiler hazırlığının diyetinize yardımcı olacağını göreceksiniz. Ne anlama geldiği ise, işlenmemiş gıdaları diyetin önemli bir kısmı haline getirmeye odaklanmanız gerektiğidir. Hemen yapmaya başlamanızı önereceğim tek bir şey var ise, o da budur.

İşlenmemiş gıdaları bu kitap boyunca tartışacağız ve sonunda bunların ne olduğuna dair çok iyi bir fikir edinmiş olacaksınız. Şimdilik, hemen kullanmaya başlayabileceğiniz ek bilgi için aşağıdaki tabloya bakın.

İşlenmemiş gıdalar çoğunlukla protein, yağ, karbonhidrat ve liflerden oluşan bir karışım içerir, bu nedenle birçok işlenmemiş gıdayı birden fazla kategoride bulabilirsiniz.

İŞLENMEMİŞ GIDA NEDİR?

İşlenmemiş gıdalar, doğada bulundukları formda olan besinlerdir – taze, işlenmemiş ve basit. Bunlar:

Yüksek Lif İçerikli Gıdalar

- ❖ Fasulye
- ❖ Tam tahıllılar
- ❖ Sebzeler
- ❖ Meyveler
- ❖ Kuruyemişler
- ❖ Tohumlar

Kaliteli Proteinler

- ❖ Fasulye
- ❖ Kuruyemişler ve tohumlar
- ❖ Yumurta
- ❖ Balık
- ❖ Kümes hayvanları, kuzu, domuz veya sığır eti (tercihen organik, yeşil alanlarda veya serbest otlanmış)

Sağlıklı Yağlar

- ❖ Balık yağı
- ❖ Ekstra sızma zeytinyağı
- ❖ Soğuk sıkma bitkisel yağlar; üzüm çekirdeği, ceviz ve susam gibi
- ❖ Avokado
- ❖ Zeytin
- ❖ Hindistan cevizi
- ❖ Kabuklu yemişler
- ❖ Tohumlar

Sağlıklı Karbonhidratlar

- ❖ Sebzeler
- ❖ Tam tahıllılar
- ❖ Fasulye
- ❖ Meyveler
- ❖ Kabuklu yemişler
- ❖ Tohumlar

Özet

- ❖ Tüm kalori türleri, aynı şekilde metabolize edilmez.
- ❖ Gıdalar, sadece kalori formunda enerji içermez, metabolizmanızı kontrol eden genleriniz için bilgi bulundurur.
- ❖ Bu bilgi, metabolizmanızı değiştirir ve kilonuzu arttırabilir veya azaltabilir.
- ❖ İşlenmemiş gıdalarla yapılan diyet, gıdaların genlerinizle, genlerinizin anladığı bir dilde iletişim kurmasına yardım etmek için en iyi yoldur.

YAĞ EFSANESİ:

Yağ Tüketmek Sizi Şişman Yapar

Yağ Sizi, Ya Şişmanlatmıyorsa?

Paul beni ilk gördüğünde, umutsuz bir haldeydi. 42 yaşında iken ilk bypass ameliyatını olmuştı. 50 yaşından önce öleceği korkusuyla, doktorunun tavsiyelerine mükemmel şekilde uyuyordu. Düşük yağ içerikli muhteşem bir diyetle besleniyor, her gün egzersiz yapıyor, aspirin, kolesterol düşürücü bir ilaç ve kalbini korumak için bir beta-bloker alıyordu.

Sekiz yıl sonra, yeniden göğüs ağrısı gelişti ve doktorunu görmeye gitti. Yapılan anjiyografi, damarlarının tıkanıldığını gösterdi. Doktoru anjiyoplasti denen, blokajı kaldırmak üzere arter içinde bir balonun şişirildiği bir prosedür uyguladı. Doktoru yeniden daha da az yağ tüketmesini önerdi. Hayatı için endişe ederken, yağ alımını daha da azalttı.

Bir sonraki yıl, altı anjiyoplasti daha geçirdi ve her birinden sonra doktor yağ tüketimini daha da azaltmasını tavsiye etti. Her anjiyoplastiden sonra kilo aldı. Doktor, “endişelenme” diyor, yağ tüketimi az olduğu sürece iyi olacağını söylüyordu. Kilo alması ile ilgili her defasında şikâyet ediyordu ve her seferinde güvence veriliyordu. Sonunda bir başka bypass’a daha gerek oldu.

Beni gördüğü zaman yorgundu, 13.5 kg fazlası vardı, gece terlemeleri oluyordu ve berbat hissediyordu. Ona bir baktım ve az yağlı makarna, pirinç, simit ve patatesle beslenmenin onun için öldürücü olduğunu söyledim. Kan testlerini hiç görmeden ama sadece yuvarlak göbeğine bakarak ve hikayesini dinleyerek, ona kolesterolünün düşük ama trigliseridinin yüksek olduğunu ve prediyabetin veya insülin direncinin sonucu olarak da HDL veya “iyi” kolesterol düzeyinin düşük olduğunu söyledim. Yüksek glisemik içerikli karbonhidratları (hızlı emilen rafine karbonhidratlar) bırakmasını ve sebze, meyve, fasulye gibi besin değeri yüksek doğal gıdaları yemesini ve zeytinyağı, kabuklu yemişler, çekirdekler, avokado, hindistan cevizi yağı ve balık yağı gibi sağlıklı yağ içeriğine sahip gıdaları diyetine eklemesini sağladım.

Birkaç ay içerisinde 13.5 kg'ı verdi, gece terlemeleri geçmişti, enerjisi her zamankinden iyiydi ve kan değerleri normaldi. Büyüyen karnına rağmen, o ve doktoru yağ tüketiminin onu şişman yaptığına o kadar inanmışlardı ki aşikâr olanı gözden kaçırmışlardı.

Beslenme ile ilgili klasik bilim, gıdalarla alınan yağ kötü gösterdi ama 50 yıllık ve yüz milyon dolarlık araştırmalar, düşük yağ içerikli diyetin daha uzun yaşamanıza yardımcı olacağını ispatlamayı başaramadı.

— GARY TAUBES¹

Yağ içeriği yüksek beslenme, toplumumuzdaki aşırı vücut yağlanması yüksek görülme sıklığına ait birincil bir sebep olarak görünmemektedir ve yağ miktarını azaltmak bir çözüm olamayacaktır.

— WALTER WILLET, M.D., Ph.D.²
Professor, Harvard Halk Sağlığı Okulu

Eğer yağlı yersek, şişman olacağımıza inandırılmak üzere beynimiz yıkandı. Nereye gitsek bu mesajları duyuyoruz: “Yağlı yersen kilo alırsın; yağ tüketmezsen kilo verirsin.”

Amerikan Hükümeti (Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı, 1988), Amerikan Kalp Derneği (1996) ve Amerikan Diyabet Birliği (1997), hep beraber obeziteyi önlemek ve tedavi etmek için düşük yağlı beslenmeyi önerdi. Çok mantıklıydı: yağ tüketmezsen, yağ içeriğin artmaz. Bir problem var – bilim bu öneriyi desteklemiyor.

Zayıf bilimsel veriler ve politik lobi faaliyetleri tarafından gram başına yağın karbonhidrattan daha fazla kalori içeriyor olması (9'a karşı 4) sebebiyle yağ yersek şişman olacağımıza inanmamız için kandırıldık. Ama bu hikâyede yağın gramı ya da kalorisinden daha fazlası var.

Amerikan Paradoksu: Daha Az Yağ Tüketiyoruz, Daha Çok Kilo Alıyoruz

Yakın zamanda Harvard'tan Dr. Walter Willet ve diğer bilim insanları beslenme ile alınan yüksek miktarda yağın kilo almayı desteklemediğini ve düşük yağ içerikli herhangi bir diyetle elde edilen kilo kaybının az ve geçici olduğunu gösterdi. *The New England Journal of Medicine* dergisinde yayınlanan iki çalış-

mada ise düşük karbonhidratlı diyetin düşük yağ içerikli diyetle göre daha fazla kilo kaybına neden olduğunu gösterdi.

Son otuz yılda Amerikalılar, yağı diyetlerinden çıkararak daha sağlıklı olmayı denediler. Ama obezite oranımız 1960'lardan bu yana üçe katlandı ve toplumumuzun dolu dolu üçte ikisi şu an fazla kilolu. Şu anda obezite ve çocuklarda diyabet epidemimiz var. **Obezite epidemisi dolayısıyla insanoğlunun tarihinde ilk kez, tahmini yaşam süresi artmıyor, azalıyor, yani bu neslin çocukları daha hasta bir yaşam sürecektir ve ailelerinden daha genç ölecekler.**⁴

Son kırk yıl içerisinde, ulusal bazda yağ tüketimimiz total kalorimizin yüzde 42'sinden yüzde 34'üne düşmüştür. Daha önce yaptığımızdan daha az yağ tüketiyoruz (total kalori yüzdesi olarak), ama daha fazla şişmanlıyoruz. Buna Amerikan Paradoksu diyoruz.

Durumun böyle olmasının temel nedenlerinden biri, az yağlı diyetlerin nişastalı veya şekerli karbonhidratlarca zengin olmasıdır. Yağdan kaçınmaya çalışırken, “yağlı yiyecekleri”, kolay erişilebilen hazır karbonhidratlar (beyaz un, beyaz pirinç, makarna, patates ve diğer şekerler) ile değiştirmeye başladık. Bu karbonhidratlar, beslenmemizdeki yağ eksikliği nedeniyle oluşan açlık hissini geçici olarak gidermemize yardımcı olur. Ayrıca, üretmesi ve dağıtımı çok kolay, bu nedenle gıda sektörü bu işe yüklü miktarda zaman ve enerji harcıyor. Şimdi ise kültürümüzde çokça yer alıyorlar. Bu tip karbonhidratlar insülin düzeylerini arttırır ve sonuçta kilo alımını destekler. Bunlardan çok miktarda yemek de mümkündür çünkü yağ sizi doymun hissettirirken, şeker sadece daha aç hale getirir. Bu ve diğer karbonhidrat efsanelerini Bölüm 4'te öğreneceksiniz.

Yağın Sizin Açınızdan Kötü Olduğuyla İlgili Bir Kanıt Yok

Bütün bunlardaki büyük ironi, az yağlı bir diyetin, kilo kaybına neden olduğu veya sağlığın iyileşmesini sağladığı fikrini destekleyen bilimsel bir kanıtın olmadığı gerçeğidir. Kültürümüzde çok öne çıkan bir fikir olsa da öyle olmadığı gerçeğini hazmetmesi zor olabilir. Yine de gerçek bu. Aşağıdaki çalışmalara bir göz atın.

Yüksek yağlı beslenme ve kalp hastalıkları arasındaki ilişki ile ilgili verileri ele alın. Yüksek yağ içerikli bir diyetin kalp hastalığına neden olduğu-

nu hepimiz “biliyoruz”. Yağ tüketiminin kolesterolümüzü arttırdığı ve yüksek kolesterolün kalp krizine neden olduğu bize öğretildi. Bu bilgiden hareketle, beslenmemizdeki yağı azaltmanın daha az kalp krizine yol açacağı sonucuna varabiliriz. Ama kalp krizinden ölümler azalıyor gibi görünse de, kalp hastalığına yakalanan insan sayısı azalmıyor. Amerikan Kalp Derneği’nin kendi istatistikleri 1979 ve 1996 yılları arasında kalp hastalığına yönelik tıbbi müdahalelerin yılda 1.2 milyondan 5.4 milyona çıktığını göstermektedir. Kalp hastalıkları Amerika’nın uyguladığı düşük yağlı diyetle azalmıyor; yalnızca oluştuğunda hastalığı iyileştirme konusunda daha iyiyiz.

Başka bir ünlü proje, Lyon Kalp Çalışması⁵, zeytinyağı, zeytin, fındık, avokado ve balık içeren, sağlıklı yüksek yağ içerikli Akdeniz diyeti ile beslenenler iyi giderken, düşük yağlı Amerikan Kalp Derneği diyetine devam eden insanlar vefat ettiği için erken dönemde durdurulmak zorunda kaldı.

Daha yakın zamanda yapılan bir çalışma⁸ ise on yılı aşkın süre ile yapılan, yüksek yağ içerikli Akdeniz diyeti, hafif fiziksel aktivite, sigara kullanımının olmaması ve hafif alkol tüketimi gibi sağlıklı yaşam tarzı uygulamalarının, ileri yaştaki popülasyonda (70-90 yaş aralığında) herhangi bir sebepten ölümlerde % 70’e yakın oranda azalma ile ilişkili olduğunu ortaya koydu.

İnanması güç tuhaflıkta bir başka örnek ise 300000’den fazla kadının dahil olduğu on yıldan fazla bir zaman diliminde beslenme ile alınan yağlar ile kalp hastalıkları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığının araştırıldığı Harvard Hemşire Sağlığı Çalışmasıdır. Amerikan Hükümeti beslenme ile alınan yağların öldürücü olduğunu ispatlamayı umarak, çalışma için yaklaşık 100 milyon dolar harcadı.

Çalışma sonucunda ise ikisi arasında bir ilişki olmadığı bulundu ama hükümet, çalışma tamamlanmadan yıllar öncesinde düşük yağlı diyetlerle beslenmenin daha sağlıklı olduğu düşüncesi üzerine kurulu kamu politikasını değiştirmeyi reddetti. Projenin sorumlusu ve sözcüsü olan Dr. Willett, hükümetin tepkisini “skandal” olarak değerlendirip kamu önünde kınasa da bir etkisi olmadı. Bugün düşük yağlı diyetlerle ilgili kamu politikası, en ufak bir bilimsel kanıt olmadan uyarlanmış olsa da halen kitaplarda yer alıyor.

Bu skandal kararın gerçekten talihsiz olan yanı ise düşük yağ içerikli Amerikan politikasının, obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve hatta kanser ile ilişkilendirilen hastalıklarla ilgili bir epideminin oluşumunu desteklemesidir. Nasıl? Amerikalıların düşük yağ içerikli beslenme tarzını benimsemelerini destekle-

yerek ve 1992 Amerika Tarım Bakanlığı'nın Besin Piramidinde yağ yerine altı ila on bir porsiyon mısır gevreği, pirinç, ekmek ve makarna yemenin daha sağlıklı olduğu tavsiyesini vererek. Bu yeme şeklinin her biri ölümcül olan sağlık sorununa katkıda bulunduğu kanıtlanmıştır.

İlaç Firmaları ve Gıda Endüstrisi Sizi Şişman Yapmak için Nasıl Komplo Kuruyor?

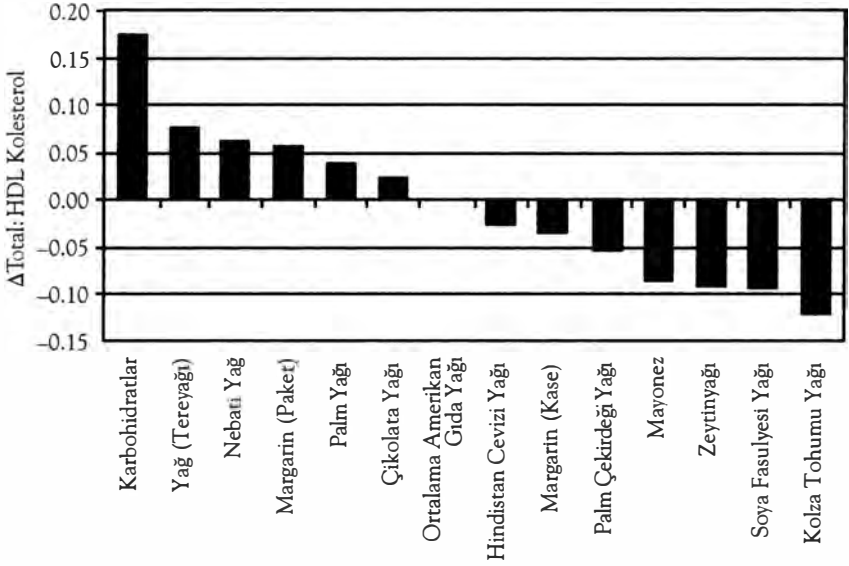
İşleri daha da kötüleştirmek için, halkın besinsel yağlarla ilgili mitlere olan inancı, güçlü kurumların bazıları tarafından yıllarca desteklendi. Az yağlı diyeteye verdikleri destek, tıbbi endüstridekinden daha fazla bilimsel veriye dayanmamaktadır. Talihsiz gerçek ise sadece ekonomik kazanımlar için bu temelsiz, sağlıksız inançları desteklediklerini gösteren çok fazla kanıt var.

İlaç şirketleri “kötü” ya da LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) kolesterolün kalp hastalığının oluşumunda tek ve en büyük faktör olduğuna inandırmaya çalışır. Ama gerçekte belirleyici faktör, total kolesterolünüzün “iyi” veya HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) kolesterolünüze oranıdır. (Hangi kolesterolün iyi, hangi kolesterolün kötü olduğunu hatırlamanın kolay bir yolu var: LDL'deki “L” için lanetli ve HDL'deki “H” için harikulade.)

İlaç endüstrisi bu temelsiz inançları bunları destekleyen bilimsel kanıt olduğu için değil, yüksek kolesterolü tedavi etmek için kullanılan ve çoğunlukla LDL'yi düşüren ana sınıf ilaçlar olan statinler için ve bu ilaçlar, tarihteki en çok satan ilaçlar arasında yer aldığı için destekliyor.

Aslında total kolesterolünüz ve HDL'niz arasındaki oran, hemen hemen tamamıyla yediğiniz karbonhidrat tipi ve miktarı ile belirlenir, tükettiğiniz yağ miktarı ile değil.

Aşağıdaki şekil, bu noktayı çok güzel betimliyor. Ortalama değer in altında kalan tüm noktalar, total kolesterolünüz ve HDL'niz arasındaki oranı iyileştirir. Çizginin üzerindeki her şey, dengenin dışına çıkar. Aşağıdaki şekle baktığınızda, total kolesterol düzeyiniz ve HDL düzeyiniz arasındaki oranı kötüleştirmede açık ara en suçlu olanın karbonhidratlar olduğunu göreceksiniz (Şekil 1).

Şekil 1: Total Kolesterolün HDL Kolesterol Oranı

“Kötü” karbonhidratlar, gıda endüstrisinin ve düşük yağlı beslenmenin temelidir. Ekmek, makarna, pirinç ve şeker gibi rafine karbonhidratlardan, sebzeler, fasulyeler, tam tahıllılar ve meyveler gibi “iyi” (sağlıklı) karbonhidratlara geçmek, yaşlanma ve obeziteye bağlı tüm hastalıklarda gözle görünür bir azalma sağlayacaktır. Ama gıda endüstrisi, fast-food ürünler, atıştırmalıklar ve şekerlemeler gibi kötü karbonhidratları içeren gıdaları yemeye bizi ikna etmek için yaptığı reklamlara yılda 30 milyar dolar harcıyor. Gerçekten de firmaların menülerini büyük boy patates kızartmasından meyveye dönüştürdüğünde elde edecekleri kârdaki kaybı düşünebiliyor musunuz? Gıda endüstrisi gayri safi milli hasılanın yüzde 12’sini oluşturuyor, o nedenle bu hem bir sağlık hem de bir ekonomi sorunudur.

Bu ülkede yağ tüketimi ile ilgili skandalların üstesinden gelmenin yalnızca bir yolu var: yağların ne yaptığı ve metabolizmanıza ne söylediği ile ilgili daha iyi bir anlayış geliştirmeniz ve elde edilen tüm yağların aynı olmadığını hep akılda tutmanız gerekliliğidir.

Yağların Hepsini Aynı Değildir

Yani tüm yağlar aynı mı? Çok zayıf bir ihtimal! Bazı yağlar sizin için iyidir ve aslında kilo vermenize yardımcı olur; diğerleri ise almanıza neden olur. Bö-

lüm 2'den de bildiğiniz gibi, farklı türde gıdalar vücudunuzla farklı şekillerde iletişim kurar. Bu durum, yağlar için de böyledir. Belirli yağ tipleri sağlıklı ve belli başlıları da ölümcüldür. Buradaki sorun ise sağlıklı yağların çoğumuzun beslenmesinden çıkarılmış olmasıdır ve ölümcül olanları da günümüzdeki gıda tedarikinde o kadar baskındır ki bunlardan kaçınmak oldukça zordur.

Bir yağın sağlıklı olup olmaması büyük ölçüde bu yağın genlerinizle iletişim kurmasını sağlayan bilginin türüne bağlıdır. “İyi” yağlar, sağlık için iyi olan ve kilo kaybı sağlayan mesajları verir; “kötü” yağlar ise kilo almaya neden olan sağlıksızlık mesajlarını verir.

Bu farklı iletiler yoluyla ilişki kurmak için, yağ hücrelerinde bulunan moleküller, hücrelerinizin çekirdeğinde yer alan PPAR (peroksizom proliferatör-aktive reseptörler) isimli özel reseptörlere bağlanır.*

Farklı yağ tipleri, PPAR reseptörleriniz ile farklı şekillerde iletişim kurar. Kötü yağlar (farklı yağlarla ilgili daha fazla bilgi için aşağıya bakın) yağ yakmayı sağlayan genlerinizi susturur ve kilo vermenizi daha da güç hale getirir. Diğer taraftan, iyi yağları tükettiğinizde, onlar da aynı PPAR reseptörlerine bağlanırlar ama metabolizmanızı hızlandıran, yağ yakmanıza yardımcı olan ve sizi insüline karşı daha duyarlı hale getiren genleri aktive ederler.⁹ (İnsülin direnci, insüline karşı tolerans geliştirdiğiniz ve yüksek miktarlarda insülin ürettiğiniz bir durumdur. Bu genellikle çok fazla şeker veya kötü karbonhidrat tüketmeniz nedeniyle oluşur. Bunu yapmak, bilinen her tür dejeneratif hastalığın en büyük destekçisidir. İnsüline duyarlı olmak isteriz, insülin direncine sahip olmak değil. İnsülin direnci ve insülin duyarlılığı ile ilgili daha fazla bilgi, bir sonraki bölümde yer alacaktır.)

Örneğin, yapılan çalışmalar balık yağının içeriğindeki yağ türü olan EPA'nın (iyi tip bir yağ), PPAR reseptörüne bağlanıp, yağ yakımını aktifleştirirken ve insülin duyarlılığını arttırırken, trans yağların (gerçekten kötü yağlar) aslında metabolizmanızı bloke ederek ve yağ yakımını yavaşlatarak tam tersi bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.¹¹

Sonuçta tüm bunlardan çıkarılacak olan ders: doğru yağları tüketirseniz, yağ yakma kapasitenizi çalıştırırsınız; yanlış yağları tüketirseniz kilo almanıza

* PPAR reseptörleri, insülin duyarlılığının, yağ asidi oksidasyonunun veya yağ yakımının ve enflamasyonun kontrolünde önemli olan yeni bir nükleer reseptör sınıfıdır.

neden olan genleri harekete geçirirsiniz ve metabolizmanızı yavaşlatırsınız. Yediğiniz yağın türü, yediğiniz yağın miktarından daha önemlidir.

Önemli olan nokta ise hangi tip yağların “iyi” ve hangi tip yağların “kötü” olduğunu bilmektir. Aşağıdaki bölümde farklı yağ türleri ve bunların sağlıklı olup olmadıklarına dair kısa bir özet sunacağım.

Yağları Anlamak: İyi, Kötü ve Çirkin

Temelde üç farklı yağ türü vardır: iyi, kötü ve çirkin. “İyi” yağlar, DNA’nızdaki, metabolizmanızı yükselten, daha hızlı yağ yakmanıza ve daha sağlıklı olmanıza yardımcı olan genleri aktive edenlerdir. “Kötü” yağlar ise metabolizmanızı kötü etkileyen ve istediğiniz gibi kilo vermenizi zorlaştıranlardır.

“Çirkin” yağlar ise tamamıyla farklı bir gruptur. Bu insan yapımı yağlar, vücudunuzda tamamıyla sindirilemezler. Hücrelerinizin normal işleyişini bozar ve sağlığınıza radikal ölçüde negatif etkileme kapasitesine sahiptirler.

Her bir kategoride size bir yağın adını, vücudunuzla nasıl iletişimde olduğuna dair kısa bir açıklamayı ve bu yağı nerelerde bulabileceğinize dair bazı örnekleri sunacağım.

İyi Yağlar

Omega-3 Yağlar

İyi yağların kralı, omega-3 grubu yağlardır. Bu yağlar, doğal gıdalardan elde edilir. Bu “esansiyel” yağları tüketmek üzere evrimleştik çünkü 10000 yıl öncesi kadar yakın bir zamanda, tarımsal devrimden önce (evrimsel zamanda bölünmüş bir saniye), hepimiz doğal gıdaları tüketiyorduk.

Problem, yüzde 99’umuzun şu anda bu sağlıklı, esansiyel yağlar açısından eksikliğinin olmasıdır. Beslenmemizdeki kritik önemlerine rağmen, çoğumuz artık yeterli miktarda işlenmemiş, doğal gıda tüketmiyoruz; buna tek istisna ise balık. Ne yazık ki yediğimiz çoğu balık, çiftlik balığı veya civa ile kirlenmiş okyanus balıkları ve bu nedenle de PKB (Poliklorlu bifenil) veya ağır metal içeriyorlar.

Bugün bunları birkaç işlenmemiş gıdada bulabilirsiniz. Aşağıdaki listedekiler buna örnektir:

- ❖ Doğal ortamda yetişen balıklar, doğal ortamda yetişen somon, ringa balığı, sardalye ve ançüez dahil (Daha fazla civa barındıran, organik olarak yetiştirilmemiş balıklar ve ton balığı, kılıç balığı gibi büyük avcı balıklardan kaçının)
- ❖ Keten tohumu ve keten yağı
- ❖ Bazı tohum ve yemiş çeşitleri (ceviz, kabak çekirdeği ve kenevir tohumu gibi)

Tekli Doymamış Yağlar

Akdeniz diyetleri, kalorilerinin yüzde 40'ını yağlardan, çoğunlukla da başlıca zeytin yağından üretilen tekli doymamış yağlardan sağlar. Bu tip diyetler, kalp hastalıkları, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıkların riskini azaltır. Zeytin yağı tüketmenin, enflamasyonu azalttığı ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği gösterilmiştir ve zeytin yağı, güçlü bitkisel antioksidanlar olan polifenollerini içerir. Kan basıncını ve kan şekerini düşürür, kolesterolü azaltır ve kanı inceltir. Tekli doymamış yağlar, en sağlıklı yağ türleri arasındadır. Doymuş yağlar, trans yağlar veya omega-6 çoklu doymamış bitkisel yağlar ile ilişkilendirilen kötü etkilerin hiçbirine sahip değildir. Tekli doymamış yağların en iyi kaynakları:

- ❖ Ekstra sızma zeytinyağı (yüzde 73)
- ❖ Fındık (yüzde 50)
- ❖ Badem (yüzde 35)
- ❖ Brezilya kestanesi (yüzde 26)
- ❖ Kaju fıstığı (yüzde 28)
- ❖ Avokado (yüzde 12)
- ❖ Susam çekirdeği (yüzde 20)
- ❖ Kabak çekirdeği (yüzde 16)

Bazı Doymuş Yağlar

Çoğu doymuş yağ kötü olsa da (örneğin süttten elde edilen yağ veya miristik asit gibi), aslında bazıları sizin için iyidir. Doymuş yağlarla ilgili negatif özelliklerin çoğu, LDL kolesterol üzerindeki etkilerinden ileri gelmektedir ve süt ürünlerindeki yağlar özellikle en kötü etkiye sahip olanlardır.

Ancak insan meme bezleri, genç bir çocuğun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan birçok doymuş yağı üretir. İnsan beyninin yüzde 60'ı aslında özel

bir doymuş yağ türevidir olan laurik asit ve omega-3 yağlarından oluşur. Bu yağlar hücre membranlarında da bulunur ve kalp hücrelerinin tercih ettiği bir enerji kaynağı olarak kullanılır.

Ne yazık ki, farklı doymuş yağ tipleri üzerinde çok az çalışma yapılmıştır. Beslenmenize bazı doymuş yağları, özellikle hindistan cevizi, hindistan cevizi sütü ve hindistan cevizi yağı da dahil olmak üzere hindistan cevizi ürünleri gibi laurik asit içeriği yüksek yağları eklemek, en doğrusudur. Ama sonuçta, besi hayvanı olarak yetişen ya da serbest otlayan inek, domuz, kuzu ve kümes hayvanları gibi çok tüketilen kaynakları azaltarak, bu yağları minimum düzeyde tutmalısınız (total kalorinin yüzde 5'inden daha az). Serbest dolaşan, otlaklarda beslenen ve organik beslenen hayvanlar, dokularında çok daha az oranda doymuş yağ barındırır. Örneğin yem ile beslenen danaların dokularında otluk alanlarda beslenenlerden yüzde 500 daha fazla doymuş yağ bulunmaktadır.

Bazı “daha iyi” doymuş yağlara, hindistancevizi yağı dahildir; vücudun virüsleri ve mayaları öldürmesine yardımcı olan ve bağışıklık sistemini hareketlendiren anne sütünde de bulunan laurik asiti içerir. Hindistan cevizinin önerilen formları ve doymuş yağların daha iyi formları:

- ❖ Çiğ hindistan cevizi
- ❖ Hindistan cevizi sütü
- ❖ Hindistan cevizi yağı
- ❖ Palmiye meyvesi yağı
- ❖ Makademya yağıdır.

Rafine Edilmemiş Omega-6 Poliansatüre (Çoklu Doymamış) Yağlar (küçük miktarlarda)

Küçük miktarlarda rafine edilmemiş omega-6 çoklu doymamış yağların belli tiplerinin alınması gereklidir. Bunlar, kimyasal olarak işlenmemiş doğal sebze yağlarıdır. Bugünün dünyasındaki problem ise diyetimizdeki omega-3'ün omega-6'ya oranının gözle görünür ölçüde değişmiş olmasıdır. Kötü kalitede çoklu doymamış sebze yağları ile çevriliyiz. Bu “rafine yağlar”, ticari olarak satılan pişirme yağlarını içerir: mısır yağı, “nebati yağ”, aspir yağı ve diğerleri. Kendi mutfağınızı gözden geçirin ve bu şeylerden bir şişe olup olmadığını görün. Günümüzde bunlar hemen hemen her yerde ve kullanılan miktarı oldukça sağlıksız.

Yine de bu yağların soğuk sıkma veya presleme ile elde edilen tiplerinin küçük miktarları gereklidir çünkü vücudumuz beta omega-6 ve omega-3 yağlarının bir dengesi ile evrimleşmiştir. Bu yağların küçük miktarlarda kullanabileceğiniz ve ideal kilo kaybını koruyabileceğiniz birkaç örneği şunlardır:

- ❖ Üzüm çekirdeği yağı
- ❖ Ayçiçek yağı
- ❖ Ceviz yağı
- ❖ Susam yağı

Kötü Yağlar

Rafine Çoklu Doymamış Bitkisel Yağ

Ticari olarak satılan birçok bitkisel yağ, bu gruba girer – mısır, soya, aspir ve “bitkisel yağ”. Daha detaylı bir açıklama için, yukarıdaki rafine edilmemiş omega-6 çoklu doymamış yağlar ile ilgili bölüme bakın.

Doymuş Yağlar

Dana, domuz, kuzu, tavuk ve mandıra ürünleri, beslenmemizdeki doymuş yağların ana kaynaklarıdır. Yumurtanın çok fazla doymuş yağ içerdiği ise yaygın, yanlış bir algıdır. Ortalama bir yumurtada sadece 2 gram doymuş yağ bulunur ve yeni omega-3 içerikli yumurtalarda daha da az miktardadır. Yumurta kolesterol içerir ama içeriğindeki kolesterol o kadar azdır ki sizin kandaki kolesterol düzeyinize önemli bir etkisi yoktur. Yumurta, eğer alerjiniz yoksa iyi bir protein kaynağıdır. Eğer omega-3'lü yumurtalardan alabilirsiniz, bu daha da iyi olur çünkü bunlar önemli esansiyel yağların güvenilir bir kaynağıdır. Kabuklu deniz ürünleri de kolesterol içerir ama doymuş yağ oranı minimumdadır.

Kolesterol tüketmenin kolesterolünüzü yükseltmediğini unutmayın. Kanınızdaki kolesterolün hemen hemen tamamı doymuş yağlardan, şekerden ya da rafine karbonhidratlardan üretilir. Bir inek veya domuz bile olsanız, yediğiniz şeyden ibaret olduğunuzu belirtmekte fayda var. Daha önce de söylediğim gibi, besi danası, otlaklarda beslenen danalardan yüzde 500 daha fazla doymuş yağ oranına sahiptir. Hayvansal proteinin daha “temiz” formlarını seçmenin sağlıkla ve kilo ile ilişkili birçok sebebi vardır, örneğin daha az pestisit, hormon ve antibiyotik almak, aynı zamanda deli dana benzeri prion hastalıkları-

nın riskini azaltmak gibi. Mümkün olduğunda bazen daha pahalı ve bulması zor olsa bile, daha iyi kalitede gıdaları bulmak için elinizden geleni yapmanızı öneririm (kaynaklar kısmında hayvansal ürünlerin bazı “temiz” kaynaklarını listeledim).

Çirkin Yağlar

Hidrojenize Yağlar veya Trans Yağlar

Hepsinden tehlikelisi, sahte “trans yağlar” veya kısmen hidrojenize yağlardır.* Görece yeni olan bu insan yapımı yağlar (margarin veya katı yağlar, başlıca örneklerdir) ilk başta katı yağ yapımı sırasında bitkisel yağdan taklit yağ üretmek için geliştirilmiştir. Güzel bir fikir gibi görünüyor ama bir sorun var: toksik. Metabolizmayı bloke ediyorlar, kilo aldırıyorlar ve diyabet, kalp hastalıkları ve kanser için riski arttırıyorlar.

Bu taklit yağların bu gezegen üzerinde bilinen hiçbir türün beslenme düzeninde yeri yok. Ama biz hala ne yaptığımız hakkında en ufak bir farkındalığımız bile olmadan büyük miktarlarda tüketiyoruz. Hemen hemen tüm işlenmiş veya hazır pişirilmiş ya da paketlenmiş gıdalarda bulunuyorlar çünkü bozulmuyorlar. Plastik gibi: nesiller boyunca çöplüklerde stabil olarak kalabiliyorlar. Ritz krakerlerinin son kullanma tarihinin bugünden birkaç yıl sonraya olmasının nasıl olabildiğini hiç merak ettiniz mi? Bir kâse margarini rafta açık bırakın, yakınında hiçbir böcek bulamayacaksınız!

Güçlü gıda lobilerinin karşıtlığına rağmen nihayet FDA, 1 Ocak 2006’dan başlayarak, trans yağ içeren gıdaların etiketlenmesini zorunlu hale getirdi. Bu karar, düzenlemenin yapıldığı Temmuz 2003’ten yaklaşık üç yıl sonra ve bu yağların tehlikesi aşikâr hale geldikten on yıldan fazla zaman geçtikten sonra idi. FDA, yeni etiket kuralları ile beraber insanlarda trans yağların tehlikeleri ile ilgili farkındalık yaratmanın, tıbbi harcamalar, verimlilikteki azalma, çekilen ağrı ve acılar göz önüne alındığında, her yıl 900 milyon dolar ile 1.8 milyar dolar arasında tasarruf sağlayacağını öngörmektedir.

* Trans yağlar, gıdalarda üreticiler hidrojenasyon kullandığında oluşur. Bu işlemde bitkisel yağa hidrojen eklenerek daha katı bir yağa dönüştürülür. Trans yağ, katı yağlarda, bazı margarinlerde, krakerlerde, şekerlemelerde, kurabiyelerde, atıştırmalıklarda, kızartma gıdalarda, hamur işlerinde, salata soslarında ve diğer işlenmiş gıdalarda bulunur.

Trans yağlar neden bu kadar kötü? Yalnızca bazılarını tam olarak anlayabildiğimiz birçok nedeni var. Açıkça metabolizmamızı bozdukları görülüyor. Twinkies veya Hostess Cupcakes (çocukluğunun favorisi) yerseniz, büyük miktarlarda trans yağ tüketmiş olursunuz. Bu yağlar doğrudan DNA'nız ile konuşur, metabolizmanızı yavaşlatan bir geni aktive eder ve kilo almanıza neden olur.

Bu günlerde bu berbat, çirkin yağları o kadar çok yerde bulursunuz ki kapsamlı bir listesini yapmak zor olur. Aslında tüm işlenmiş gıdalarda varlar. Ama bazen biraz sinsi isimlerle geliyorlar: “hidrojenize” ve “kısmen hidrojenize” yağlar, en büyük iki suçlu. Gıda etiketlerini okuyun ve bu terimler için inceleyin ki bunlar, o ürünlerin içeriğinde trans yağların gömülü olduğu anlamına geliyor.

Ve Size Anlattıklarımıza Hâlâ İnanmıyorsanız...

Diyetinizdeki yağın önemini hala göz ardı ediyorsanız, aşağıdaki örneği göz önüne alın.

Oldukça kapsamlı olarak çalışılan Grönland İnuit popülasyonu (Eskimolar), modern standartlara göre olağandışı bir miktarda, yüzde 70 yağ içeren bir diyetle besleniyordu ama buna rağmen incediler ve kalp hastalıkları, obezite ve diyabetleri yoktu. Neden? Kutup ayısı, ayıbalığı, Alaska alabalığı, balina, mors ve diğer bulması kolay (tabii kuzey kutbunda yaşıyorsanız!) gıdalarla besleniyorlardı. Bu gıdalardaki yağlar, başlıca omega-3 ve tekli doymamış yağlardı.

İnuitler, fit, doğaya çok iyi uyum sağlamış bir ırktı – yakın zamana kadar. Modern zamanlarda İnuitler, sağlıklı yağ oranının yüksek olduğu bir diyetten yağ oranı düşük ve işlenmiş karbonhidrat miktarının yüksek olduğu bir diyetle geçtiler. Bir sonraki bölümde daha fazlasını öğrenebileceğiniz nedenler, popülasyonu çok az bir zaman içerisinde inanılmaz obez yaptı.

Buradan eve götürülecek mesaj: yağ oranı yüksek bir diyet, kötü değildir. Önemli olan yağın *cinsidir*.

Yağ ve UltraMetabolizma Reçetesi

Yağın kötü bir şey olmadığını öğrenmek, metabolizmanızı iyileştirmede önemli bir adımdır. İyi yağları (özellikle deniz balıklarındaki yağı ve yemişlerdeki

omega-3 yağ asidini) diyetinize eklemek, önemlidir. Düşük yağlı bir diyet, kilo vermenizi sağlamayacaktır. “Kötü” yağların yüksek olduğu bir diyet ise daha da kötüdür.

UltraMetabolizma Reçetesi, size iyi yağları diyetinizde tutmanın bir yolunu gösterecek, böylece kilo vermenizi sağlayan genlerinizi aktifleştirecek ve kilonuzun azaldığını izleyeceksiniz.

Özet

- ❖ Düşük yağlı diyetler, bu kültürün çok uzun süredir destekçisi olduğu bir efsanedir. İşe yaramazlar ve destekleyici bilimsel kanıt yoktur.
- ❖ Buradaki mesele düşük yağlı diyetle beslenmeye karşı yüksek yağlı diyetle beslenme değildir; buradaki mesele, yediğiniz yağın tipidir. Görebileceğiniz gibi beslenmeniz, yağlar aracılığıyla genleriniz üzerinden gönderdiği mesajlar sayesinde metabolizmanızla iletişim kuran güçlü bir habercidir.
- ❖ Esansiyel omega-3 yağları, iyi yağlardır. Balıktan, keten tohumundan, yemişlerden gelir, metabolizmanızı iyileştirir ve güçlendirir ve kilo vermeyi destekler. Bunları daha fazla tüketin.
- ❖ Trans yağlar, kilo alımına, metabolizmada bozukluklara, enflamasyona ve diyabete yol açan çirkin yağlardır. Bunları *kesinlikle* tüketmeyin.

KARBONHİDRAT EFSANESİ:

Düşük Karbonhidratlı Beslenmek Veya Hiç Karbonhidrat Almamak Sizi Zayıf Yapar

Karbonhidrat Kargaşasının Çözümlemesi

36 yaşında bir sigorta satış elemanı olan Jonathan, rüya gibi bir diyetle ilgili duyum aldığı anda, Shangri-La'ya ulaştığını düşünmüştü. Karbonhidratı ve ekmeği bırakması gerekmiş olsa da, yumurta, sosis, antrikot ve T-bone biftek ile devam edebiliyor, kahvesinin üzerine yoğun krema ilave ediyor ve suçluluk hissetmiyordu. İsteddiği kadar yiyebiliyor ve kilo veriyordu – ve ilk başta verdiği kilo, 9 kilo kadardı.

Ciddi kabızlık, hemoroit ve kötü nefes kokusundan şikâyeti olsa da devam etti. Ama bir süre sonra toksik, yorgun ve aslında pastırma ve krema diyetinden sıkılmış hissediyordu ve kilo vermesi de durdu. Sebze ve meyveler, daha ilgi çekici gelmeye başladı.

Onu gördüğümde kilolu olma durumuna uzun soluklu bir çözüm arıyordu ve başlangıçtaki her şeyi yiyebilirsin - Barbekü büfesine olan sevdasından sonra, her gün pastırma, krema ve biftek yemenin sağlıklı olamayacağını farkına vardı. Haklıydı. Kanseri, kalp hastalıkları, böbrek yetmezliği ve osteoporoz gelişimi riskini arttıranın ötesinde, artık iyi hissetmiyordu. Onun, favori etleri (bu etlerin serbest gezen, otlaklarda beslenen hayvanlardan gelen veya organik olan versiyonlarına geçmesini tavsiye ettim), yüksek miktarda lif, vitaminler ve mineraller (sadece hayvansal protein ve yağ diyeti ile beslenen bir kişide kısa sürede eksikliği gelişebilir) içeren işlenmemiş gıda diyeti ve emilimi yavaş veya glisemik indeksi düşük karbonhidratlar ile beslenmesini sağladık.

Enerjisi yükseldi ve hemoroitleri, kabızlık sorunu, kötü nefes kokusu, fazla kilolarıyla beraber ortadan kayboldu. Yağ veya karbonhidrat tüketimini dışarıda bırakmayan, yeni keşfedilmiş, hayat boyu fayda sağlayacak bir stratejiye sahip oldu ama bunların da doğru olanlarını tüketmesini sağladık.

Karbonhidratlar Beslenmenizdeki En Önemli Gıdalardır

Eğer tüm kaloriler ve tüm yağlar aynı şekilde metabolize olmuyorsa, sorulması gereken bir soru var: Tüm karbonhidratlar, aynı şekilde mi metabolize oluyor? Şimdiye kadar bu cevabın hayır olduğunu tahmin edebilmişsinizdir. Yağlarda olduğu gibi, farklı karbonhidrat tipleri var ve bu farklı tipler, genlerinizle farklı şekillerde iletişim kurar ve bu iletişim metabolizmanızda dikkate değer ölçüde farklı etkilere sebep olur.

Amerikan kültürünün büyük ölçüde size anlattıklarına rağmen, karbonhidratlar aslında uzun süreli ve iyi bir sağlık için beslenmenizdeki en önemli bileşendir. Evet, doğru okudunuz. Karbonhidratlar olmadan uzun süre devam edemezsiniz. Doğal formunda olan karbonhidratlar, esansiyel besinlerin çoğunu ve metabolizmanızı harekete geçiren ve sizi sağlıklı yapan özel kimyasalları içerir. Maalesef insanoğlu, bugünkü beslenmemizde oldukça baskın olan yüksek düzeyde işlenmiş karbonhidratları metabolize etmek üzere evrimleşmemiştir. Bu işlenmiş ve rafine karbonhidratlar, metabolizmamızı yavaşlatır ve diyabet, kalp hastalıkları, bunama ve kanser de dahil olmak üzere yaşlanma ile ilişkili temel hastalıkların her birine katkısı vardır.

Çoğu Amerikalı karbonhidrat deyince, büyük olasılıkla ekmek, makarna ve şekeri düşünür. Bunlar kesinlikle karbonhidrat. Ama karbonhidratların dünyası aslında bunlardan çok daha geniş.

Karbonhidrat Nedir?

Karbonhidratlar bizim tükettiğimiz, enerji üreten üç temel maddeden biridir. Diğer ikisi yağ ve proteindir. Yağın ve proteinin ne olduğu ile ilgili büyük olasılıkla biraz fikriniz vardır. Yağ ... yağdır. Protein hem hayvanlarda hem bitkilerde bulunur. Yaşamın temel yapı taşları olan aminoasitler, proteinlerden gelir. Günümüzdeki beslenme tarzımızda var olan temel kaynakları, et, kümes hayvanları, yumurta, süt ürünleri, balık, fasulye, tohumlar ve yemişlerdir.

Esasen karbonhidratlar bunlardan başka her şeydir ve yediğimiz gıdalarda açık ara en büyük gruptur. Onlar olmadan aç kalır ve ölüyoruz. Yaşayan dünyanın yaklaşık yüzde 90'ını oluştururlar ve tüm dünyada insanlar tarafından tüketilen tüm kaloringin yüzde 70 ila 80'inin karbonhidrat olduğu tahmin edilmektedir. (İlginç şekilde, Amerikalıların bugün aldığı kaloringin yüzde 50 kadarının karbonhidrat formunda olduğunu belirtmek de gerekli)¹.

Bugünlerde “karbonhidrat” kelimesini söylediğinizde, çoğu insan, benim “beyaz tehdit” dediğim beyaz un, beyaz şeker veya bunların varyasyonlarını düşünür. Yerel marketlerde bulacağınız ekmeğin, makarnanın ve mısır gevreğinin çoğu türü, bu beyazları içerir ve bu kitapta daha sonra açıklayacağım sebeplerle kesinlikle kötü karbonhidratlardır.

Ama sebzelerin de karbonhidrat olduğunu biliyor muydunuz? Meyveler de aynı şekilde. Tam tahıllılar, fasulyeler, yemişler ve tohumlar da karbonhidrattır. Bunların her biri insanların beslenmesinde kritik önemde elementlerdir ve bin yıldır da böyle. Hayatınızın geri kalanında sağlıklı ve zayıf olmak istiyorsanız, kesinlikle tek bir temel nedenle bu iyi karbonhidratları tüketmelisiniz: bu karbonhidratlar, fitobesinleri içerir.

Karbonhidratlar = Fitobesinler

Fitobesinler, iyileştirici bitki kimyasallarıdır ve yalnızca belirli karbonhidrat tiplerinde bulunurlar. Ön ek olan *fito* (*phyto*), basit anlamıyla “bitki” anlamına gelir, yani fitobesinler, spesifik olarak bitkisel gıdalarda bulunan besinlerdir. Bu önemli maddeleri elde etmenizin tek yolu, gerçek, işlenmemiş, ham bitkisel gıdaları tüketmektir – bütün bitkisel gıdalar karbonhidrat içerir!

Fitobesinler, ideal sağlık için gereklidir. Yağ yakmanızı ve daha yavaş yaşlanmanızı sağlayan genleri aktiveştirmeye yardımcı olur. Doğanın en güçlü antioksidan kaynaklarıdır ve bu nedenle oksidatif stresi azaltırlar (Bölüm 12’de konuşacağımız bir konu); sonuçta bu enflamasyonu ve mitokondriyal hasarı azaltır (Bölüm 11 ve Bölüm 13’de konuşacağımız konular) ve bu faktörlerin hepsi metabolizmanızı etkiler. Şimdilik fitobesinlerin sağlığını için ve sağlıklı bir metabolizma için önemli olduğunu söylemek, yeterlidir.

Düşük karbonhidratlı diyetlerin dünyasında zaman geçirdiyseniz, glisemik indeks (Gİ) sözünü duymuş olacaksınız. Bu indeks, aşağıda daha fazlasını açıklayacağım nedenlerle kullanımdan kalktı.

Glisemik indeks, yediğiniz karbonhidratların fitobesinler açısından ne kadar zengin olduğunu değerlendiren bir indeks ile değiştirilmelidir. Fitobesin indeksi (Fİ) olarak tanımlanan bu yeni indeks, bize glisemik indeksten daha kıymetli bilgiler sağlar çünkü bu iyileştirici bitkisel gıdalar yönünden beslenmemizin ne kadar zengin olduğunu belirlemenin bir yolunu bize gösterir. Gıdalar hakkında bu şekilde düşünmek, geniş ölçekte kullanımda değildir ama

yüksek kaliteli besinleri seçmenin en basit yoludur. Belirli bir gıdayı tüketmek istediğinizde, bunun atalarınız tarafından yenmiş olabilecek bir gıda olup olmadığına kendinize sorun. Öyleyse, bir ısıruk alın, öyle değilse, yerine koyun!

Bir gıdanın içeriğindeki fitobesinleri gösteren iyi tablolar veya şekiller henüz olmasa da genel konsept, oldukça önemlidir. Bu kavramla ilgili düşünmenin bir başka yolu, diyetinizdeki total miktarı ya da fitobesin yükünü değerlendirmektir. Bitkilerin ham hallerini düşünün – taze, işlenmemiş, ham – sebzeler, meyveler, yemişler, fasulyeler, tohumlar, tam tahıllar ve renk ve çeşitliliği düşünün. Hemen hemen tüm rafine yağlar, rafine şekerler, rafine tahıllar, patates ürünleri, ağır içkiler ve hayvansal ürünler – üzücü ki tipik Batı diyetlerindeki temel kalori kaynakları – *hiç fitobesin içermez*.

Evrimsel bir bakış açısıyla bu fitobesinler, diyetimizin önemli parçalarıdır. Çünkü bir şeyi dışarıdan alabiliyorsak, vücudumuz bazen tembelleşip o maddeyi sentezlemeyi bırakabiliyor, C vitamini örneğinde olduğu gibi (C vitaminini kendisi sentezleme yeteneğini kaybetmiş birkaç memeliden biriyiz). Beslenmemizdeki fitobesinler, hem sağlığımızı hem kilomuzu etkileyen gen mesajlarını kontrol etmede çok önemlidir. Bu, ağırlıklı olarak bitkisel bazı işlenmemiş gıdaları tüketmenin temel nedenlerinden biridir. Bu fitobesinler, kiloyu ve metabolizmayı kontrol eden genleri aktifleştirir veya inhibe eder ve modern medeniyetlerdeki bilinen kronik hastalıkların hepsinin önlenmesine yardımcı olur.

Her gün gıdalarda bulunan ve hastalıklarla mücadele eden, daha fazla sayıda fitobesin keşfediliyor. Bazı örnekler: soya gıdalarındaki izoflavonlar, keten tohumundaki lignanlar, yeşil çaydaki kateşin, kakaodaki polifenoller, brokolideki glukozinolatlar, biberiye bitkisindeki karnosol ve kırmızı şaraptaki resveratrol. Tüm bu bileşikler, hastalıklar ve obezite ile farklı mekanizmalar yardımıyla mücadele eder. UltraMetabolizma'nın sırrının bir parçasıdır ve genlerimizle kurduğumuz iletişimde kilit önemdedirler.

Atalarımız doğal gıdalar arıyorlardı – doğal böğürtlenler, yeşillikler, kökler ve mantarlar. Yakın zaman önce kendimi güneydoğu Alaska'nın vahşi adalarında yer alan fitobesinler denizinde, iri ve vahşi ayılarla beraber bataklık kızılcıkları, yaban mersini, nagoonberry meyvesi (Kuzey yarım kürenin yüksek bölgelerinde yetişen bir bitki), ahududu ve çilek ararken buldum; hepsi yetiştirilen akraba meyvelerden daha küçük ama renkleri ve tatları daha güzel, şekeri de daha azdı. Bu meyveler fitobesinlerle doluydu. Yediğiniz bitkisel gı-

dalardaki daha derin renkler ve daha fazla varyasyon arttıkça, diyetinizdeki fitobesin konsantrasyonu ve bu ürünlerin hastalıkları önleme ve kilo vermenize yardımcı olma kapasiteleri artar.

Örneğin taze sebzeler fitobesin indeksi açısından görece daha yüksek değerde iken klasik makarna ve ekmekler listeye bile giremezler. Bu bize, taze sebzelerin iyileştirici fitobesinler açısından rafine veya işlenmiş karbonhidratlardan daha zengin olduğunu söylüyor.

Karbonhidratlar işlendiğinde, birçok önemli fitobesin özelliklerinden sıyrılıyorlar. Bu da işlenmiş karbonhidratların sizin için kötü olmasının nedenlerinden biri: temel olarak boş kalori içeriyorlar. Ne açıdan boş olduklarını hiç merak ettiniz mi? Vitaminler, mineraller ve fitobesinler açısından boşlar. Şeker ve enerji alımınızı artırırken, fitobesin bakımından zengin doğal bitkisel gıdaların sağlığa olan faydalarından hiçbirini sağlamazlar.

Ama işlenmiş karbonhidratlar başka nedenlerle de kötüdür. Gerçekten de iyi karbonhidratlar sadece içerdikleri yüksek düzeyde fitobesinler nedeniyle değil başka nedenlerden dolayı da iyidirler. Fitobesinler önemli olsa da karbonhidrat hikayesinin sadece bir parçasını anlatırlar. Yediğiniz karbonhidrat tiplerinin, gıdaları ne kadar hızlı metabolize ettiğiniz ve ne kadar sağlıklı olduğunuz üzerine büyük etkisi vardır ve bunun yalnızca bir kısmı fitobesin indeksine bakarak ortaya çıkarılabilir. Resmi tamamlamak için, şekeri nasıl metabolize ettiğinizden kısaca bahsedeceğiz.

Uyumlu Şeker Metabolizması ve Bunun Kaosa Nasıl Dönüştüğü: İnsülin ve İnsülin Direnci (Aynı zamanda Metabolik Sendrom Olarak Bilinir)

Karbonhidratlar beslenmemizdeki şekerin kaynağıdır – en büyük enerji kaynağı. Beraberinde gelenler ise bu şekerlerin metabolizmamız üzerindeki etkisini belirler. Gazoz gibi içeceklerde olduğu gibi tek olduklarında, metabolizmamız için zararlıdır. Fasulyedeki gibi işlenmemiş gıdalarda her zaman bulunan lifler, vitaminler, mineraller ve fitobesinler ile beraber bir şekilde eşlik ettiklerinde, olumlu etkileri olur ve kilo vermemize ve verdiğimiz kiloyu korumamıza yardımcı olurlar. Beslenmemizde tek başına olan şekerler zararlıdır çünkü kan dolaşımına hızla karışarak açlığı ve kilo almayı destekleyen tehlikeli bir moleküler kaskadı başlatırlar; iyi bir eşlikçiye sahip olan karbonhidratlar ise kan dolaşımına daha yavaş girerler ve metabolizmayı stabilize ederler.

Karbonhidratlardan herhangi tipte bir şekeri yediğinizde ne olduğuna bakalım: beyaz undan veya fitobesinlerce zengin, doğal yaban mersininden geliyor olsunlar. Herhangi bir tip şekeri yediğinizde, pankreasınız *insülin* adı verilen temel metabolizma hormonunu üretir. İnsülinin görevi, şekerin hücrelerinize gitmesidir. Şeker, hücre içerisine girdiğinde, mitokondriniz (hücrelerinizdeki enerji yakma fabrikası) tarafından enerjiye dönüştürülebilir. Yani insülin, yediğiniz şekerin kullanımına yardımcı olmak için veya ihtiyacınızdan daha fazlasını tüketirseniz bunun daha sonra kullanılmak üzere saklanmasını sağlamak için tasarlanmıştır.

En iyi durumda insülin düzeyiniz ve kanınızdaki şeker düzeyi arasındaki iletişim, ince ayarı yapılmış bir makine gibidir. Biraz şeker yersiniz, vücudunuz bunu metabolize etmeye yetecek ölçüde insülin üretir. Daha sonra biraz daha şeker tüketirseniz ve aynı şey yine olur. Sağlıklı bir vücudun her gün gerçekleştirdiği ve sizin en ufak bir farkındalığınızın olmadığı düzgün, uyumlu bir döngüdür.

Ancak, beslenmenizde çok fazla şeker olursa problemler olmaya başlar. Düzenli olarak fazla miktarda şeker; özellikle de çabuk emilen şekerler tüketirseniz, kanınızdaki insülin düzeyleri yükselir. Zaman içerisinde insülinin etkilerine direnç gelişir ve bu nedenle aynı işi yapmak için daha fazlasına ihtiyacınız olur. Bu *insülin direncinin* sağlık üzerine bazı çok ciddi etkileri ve aynı zamanda iştahınıza doğrudan etkisi vardır.

İnsülin direnci, madde bağımlılığı gibidir. Bir maddeye karşı bağımlı olduğunuzda, ona karşı tolerans geliştirirsiniz ve bu nedenle aynı etkiyi elde etmek için giderek daha fazlasına ihtiyaç duyarsınız. Kanınızda sürekli olarak yüksek düzeyde insülin olursa, ona karşı toleransınız gelişir. Bunun sonucunda vücudunuzdaki dokular artık bu hormona normal şekilde yanıt vermez. Bu nedenle pankreasınız daha fazlasını üretir ve vücudunuz, bu direncin üstesinden gelme isteği nedeniyle insülin seviyelerinizi daha da yükseltir.

Bu durum kısa sürede kısır bir döngüye dönüşür. Vücudunuzdaki şekerden daha fazla kanınızda insülin olduğunda, vücudunuz bunu dengelemek için daha fazla şeker tüketmenizi söyler. Ama her şeker tüketiminizde insülin düzeylerinizin daha da artmasına neden olursunuz ve daha da fazla şekere ihtiyaç duyarsınız ve bu döngü hep böyle devam eder. Bu arada, fazla şekerin tamamını yağ olarak depolarsınız, metabolizmanız yavaşlar ve kalp hastalıkları, bunama ve kanseri tetiklenir.

Bu durum, prediyabet olarak bilinir. Aynı zamanda metabolik sendrom, insülin direnci ve sendrom X olarak da bilinir. Hepsi aynı şeyin isimleridir. Bölüm 9'da bu durumla ve kilo verme yeteneğiniz üzerinde nasıl doğrudan etkisi olduğu ile ilgili daha fazla şey öğreneceksiniz.

Şimdilik yediğiniz karbonhidrat tipinin ne kadar hızlı ve ne düzeyde insülin direnci geliştirdiğinize doğrudan etkisi olduğunun farkında olmaya ihtiyacınız var.

Farklı tipte karbonhidratlar vücudunuzda farklı hızlarda şekere dönüşür. Vücudunuz şekerle doluysa, insülin düzeyiniz fırlar. Bu kötü bir şeydir. Sizi insülin direnci yoluna çok daha hızlı biçimde sürükler.

Ama bazı karbonhidrat tipleri daha yavaş metabolize olur. Vücudunuzda şekere dönüşmeleri daha çok zaman alır; bu nedenle insülin düzeyleri zaman içerisinde daha sabit kalır. Bu yeme şekli çok daha sağlıklıdır ve metabolizmanızın ideal şekilde işlemesini sağlar.

Yani cevaplanmasını istediğiniz soru basittir: Hangi karbonhidratları tüketmeliyim ve hangilerinden uzak durmalıyım? Sorun ise cevabın o kadar basit olmaması. Sonuçta bu, gece oturup bir tabak ekmek yemek veya akşam yemeğinde bir yığın brokoli yemek arasından seçim yapıyormuş gibi bir durum değil. Uzak durmak isteyeceğiniz ve diyetinize eklemek isteyeceğiniz karbonhidratlar var – bu bölümde biraz sonra geleceğimiz kavramlar. Ama öğünlerinizi dengeleyerek insülin problemleri geliştirmemenizdeki anahtar, yeni bir başka kavram üzerinde döner: Bir öğünün glisemik yükü.

Karbonhidratları Anlamanın Yeni Anahtarı: Glisemik Yük

Yıllar içerisinde karbonhidratları anlatmak için birçok farklı terim kullanıldı. Terimler o kadar çok değişti ki çoğu tüketicinin ve hatta doktorların bile kafası karıştı. Büyük olasılıkla birçoğunu duymuşsunuzdur: basit karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar, nişastalar, şekerler, glisemik indeks... liste uzuyor da uzuyor. Ama bütün araştırmalardan sadece bir tane anlamlı tanımlama ortaya çıktı: glisemik yük.

Yediğiniz gıdanın glisemik yük (GY) değerine bakmak, gıda, öğün içeriği, kilo vermeye yardımcı ve pratik karbonhidratlar ile ilgili düşünmenin yeni bir yoludur – ve en iyi yanı da anlamanız için tek, basit bir kavram olmasıdır. (İyi haberse çoğu düşük GY'li gıdalar, aynı zamanda fitobesinlerce zengindir.)

Glisemik yük, kan şekerinizin (ve böylece insülin düzeyinizin) bütün bir öğüne olan gerçek cevabını ölçer.

Glisemik yük bütün bir öğünün kan şekeriniz üzerindeki etkisidir ve sadece karbonhidratların orijinal formuyla ilişkili değildir. Aslında, kolanıza üç yemek kaşığı psyllium (karnıyarık otu, Metamucil) eklerseniz, onu yüksek GY'li bir içecekten düşük GY'li bir içeceğe dönüştürebilirsiniz! Bunun sebebi, vücudunuzda karbonhidratların şekere ne kadar hızlı dönüştürüleceğini belirleyen birçok faktörün olmasıdır. Sadece belli bir öğünde aldığınız karbonhidratlar değil, o öğünde yediğiniz her şey (protein, yağ ve lif), gıdalardaki şekerin ne kadar hızlı veya yavaş emileceğini etkiler.

Glisemik yük, bunun en iyi ölçüsüdür. Karbonhidratların, yağın, proteinin ve liflerin birbirine karışmasının, metabolizmanız üzerinde olan etkisi de dahil olmak üzere tüm faktörleri hesaba katar.

Yüksek glisemik yükü olan öğünlerle beslenmek, yediğiniz besin kombinasyonunun, öğün içeriğindeki tüm karbonhidratların hızla emilmesine ve kan şekerinizin hızla yükselmesine neden olması anlamına gelir. Diğer taraftan, düşük glisemik yüklü bir öğün, başlangıçta çok karbonhidrat içermez veya karbonhidratların yavaş emildiği gıdaların kombinasyonunu içerir ve obeziteyi ve yaşlanmayı destekleyici, hızla artan, yüksek bir kan şekeri düzeyine yol açmaz.

Sağduyunuz, bir öğünün glisemik yükünü düşündüğünüz zaman, iyi çalışmalıdır. Yine de yüksek glisemik yüklü bir öğün mü veya düşük glisemik yüklü bir öğün mü yediğinize nasıl karar verebileceğinizi açıklamaya yardımcı olarak birkaç örneğe bakalım.

Klasik bir akşam yemeği olarak makarnayı düşünün: domates soslu spaghetti, sarımsaklı ekmek ve göbek marul salatası. Bu yemek kulağa lezzetli gibi gelse de aslında kilo vermek istiyorsanız ve sağlıklı kalmak istiyorsanız, sizin için o kadar iyi değildir. Bu yemek karbonhidrat açısından yoğundur ve vücudunuzda hızla şekere dönüşür.

Makarna ile beraber beyaz ekmek tüketmek, kolaya bir kaşık şeker eklemek gibidir. Protein ve yağ oranı minimaldir, aynı yanındaki salata gibi (kendinize yakın İtalyan restoranlarındaki normal porsiyon boyutunu düşünün). Bu yemekte karbonhidratların şekere dönüşme hızını yavaşlatacak hiçbir şey yoktur.

Şimdi karbonhidratça eşit derecede yoğun ama düşük glisemik yüklü bir başka öğünü ele alalım: zeytinyağı ve balzamik sirke ile sotelenmiş, buharda pişmiş sebzeler ile beraber Meksika fasulyesi. Fasulyeler, aslında karbonhidratça zengindir ama içeriğindeki lif nedeniyle glisemik yükü düşüktür. Buna taze

sebzeleri eklediğinizde, düşündüğünüzden daha çok karbonhidrata sahip bir öğün olur.

Ama bu öğünün düşük glisemik yükü var. Sebep? Fasulye inanılmaz ölçüde lif içerir ve bu lifler, karbonhidratların emilme hızını yavaşlatır. Bunun sağlık üzerine büyük etkileri vardır. Bu yemeği yerseniz, yine yüksek karbonhidrat içeriği tüketmiş olursunuz. Ama bu karbonhidratlar uzun ve yavaş bir şekilde vücudunuzda yakılır, uygun bir şekilde insülin üretilmesini ve vücudunuzun, bu şekerleri sağlıklı bir hızda, açlığı ve kilo alımını kolaylaştıran metabolik sinyalleri tetiklemeden, sindirmesini sağlar.

Bu iki öğün arasında bir seçim yapacak olsanız, içgüdüsel olarak makarna ve ekmeği değil, fasulye ve sebzeyi seçmeniz gerektiğini bilebilirsiniz. Glisemik yükü değerlendirmenin büyük ölçüde sağduyu olduğunu söylemem de bu yüzden. Maalesef, her zaman en iyi seçimleri yapmıyoruz. Yüksek GY'li yemeklerle beslenme döngüsüne bir kez girdiğimizde, iştahımız kontrol dışına çıkarak bizi obeziteye, kalp hastalıklarına, bunamaya, diyabete, kansere ve erken ölüme doğru giden bir yola iter.

Ama her zaman size yardımcı olacağını bildiğiniz gıdaları seçemeyebilirsiniz. Neden? Belki de bir kez beyaz un ve şeker ile tanıştırıldığında bunları yemeyi durduramayan Pima Yerlileri ile aynı metabolik tuzağa yakalanmış olabilirsiniz.

ULTRAMETABOLİZMA'NIN BESLENME SIRLARI:

DÜŞÜK GY VE YÜKSEK GY

UltraMetabolizma Reçetesi'nde tavsiye edilen beslenme ilkelerinin ve gıdaların temelleri sizi gıdaların seçiminde yönlendirebilecek iki basit fikre dayalıdır. Bunlar glisemik yük (GY) ve fitobesin indeksi (Fİ)'dir. Düşük GY'si ve yüksek Fİ olan gıdaları tüketin ve böylece sağlıklı bir metabolizmayı ve ideal sağlığı garantileyin.

Düşük-GY/Yüksek-Fİ Gıdalar

Sebzeler
Meyveler
Fasulye
Yemişler
Zeytin Yağı
Tam Tahıllılar
Çaylar
Çeşitli otlar ve baharatlar

Yüksek-GY/Düşük-Fİ Gıdalar

Un ve Unlu mamuller
Rafine hububatlar (beyaz pirinç)
Her formdaki şeker
İşlenmiş gıdalar
Abur cuburlar
Büyük nişastalı patatesler

Not: hayvansal protein (et, tavuk, balık, domuz, kuzu) ve hayvansal yağlar (tereyağı, domuz yağı, vb.) içeren hayvansal ürünler, ayrı bir sınıflamadır. Bunlar fitobesin içermez çünkü tanıma göre bunlar bitkilerden elde edilmektedir. Bu nedenle düşük Fİ değerleri vardır ama yavaş emilirler ve kan şekerini birdenbire yükseltmezler veya çok yüksek değerlere çıkarmazlar. Ama yalnızca hayvansal yağ ve protein tüketirseniz, sağlıklı bir metabolizma ve iyileşme için en önemli ve en güçlü bileşikleri kaçıırırsınız: *fitobesinler*.

Pima Yerlileri: İki Karbonhidratın Hikayesi

Arizona'da yaşayan Pima Yerlileri, çevreye mükemmel uyum sağlamış bir metabolizmaya sahipti. Yalnızca çöl ikliminde var olan belirli gıdalara mükemmel uyum sağlamak üzere evrimleşmişlerdi. Yüz yıl önce ince ve fittiler ve Batı medeniyetlerinin sahip olduğu obezite, kalp hastalıkları veya diyabet gibi hastalıkların hiçbirinden muzdarip değildiler. Ama tek bir nesilde dünyanın en obez popülasyonlarından biri haline geldiler, Samoalılardan sonra ikinci sıradaydılar. Yüzde sekseninin, otuzlarına geldiklerinde, yetişkinlikte başlayan tip 2 diyabeti vardı ve ortalama yaşam süresi yalnızca 46 yıldı. Ne oldu? Aniden mutasyon geçirdiler ve obezite genini mi aldılar?

Hayır. Cevap bundan çok daha karmaşık. Geleneksel olarak Pima diyeti tam tahıllılar, kabak, kavun, baklagiller, fasulye, biber ve beraberinde yöreye özgü baklagillerden mesquite, acorn gibi bitkiler, kaktüs, chia tohumu, çeşitli otlar ve balık içeriyordu. Doğal, rafine edilmemiş, işlenmemiş gıdalardan oluşan bir diyetti. İlginç olansa, bu diyetin karbonhidratça zengin olmasıydı. Ama Pima'lar beslenme şekilleri değişene kadar fit ve sağlıklı insanlardı.

Bir nesil boyunca, bu geleneksel beslenme tarzından "beyaz tehdit" içeren gıdalara geçtiler. Her iki diyet de karbonhidratdan eşit derecede zengindi, o zaman bu kadar keskin olarak değişen neydi ki bir zamanlar fit ve doğaya müthiş uyumlu bu insanlar dünyanın en obez toplumlarından biri haline geldi? Yüksek yağ ve yüksek proteinli Atkins'den veya Güney Sahilleri tipi bir diyetten karbonhidratı yüksek bir diyeteye geçiş mi onların korkunç boyutta kilo almasına neden oldu? Kesinlikle hayır. Geleneksel Pima diyeti, onları zayıf ve sağlıklı tutan diyet, karbonhidratı yüksek bir diyetti.

Bilim adamları mevsimsel olarak değişkenlik gösterse de geleneksel Pima diyetinin yüzde 70 ila 80 karbonhidrat, yüzde 8 ila 12 yağ ve yüzde 12 ila

18 protein olduğunu tahmin ediyor.² Ama bildik simit, patates, makarna ve düşük yağlı muffin diyetinize girmeden önce, bu karbonhidratların ne tipte olduğunu ele alalım.

Pima'ların yediği geleneksel mutfak, düşük glisemik yüklü öğünlerle doluydu. Pimaların yedikleri karbonhidratlar, vücutlarında görece olarak daha yavaşça şekere dönüştürülüyordu. Bu karbonhidratlar, tanen (bazı tohumların ve üzümlerin yüzeyinde bulunan ve oksidasyonu ve yaşlanmayı yavaşlatan, damarları büzücü ve tadı acı olan bir grup bileşiktir), vitamin ve mineral içerir. Bu karbonhidratlar fitobesinler, besleyici maddeler ve antioksidanlar açısından yoğunlu. Esasen bu karbonhidratlar, "iyi" karbonhidratlardı. Pima'ların vücuduna kilo verme ve sağlık açısından pozitif sinyaller gönderiyorlardı.

Ama beslenmelerini değiştirdiklerinde, yedikleri gıdalardaki bilgiler, çarpıcı biçimde değişti. Kilonarını dengeleyen mesajları gönderen gıdaları yemekten, vücutlarını kilo almaya ve diyabet geliştirmeye yönlendiren yiyeceklerle beslenmeye geçtiler. Bu yeni karbonhidratların yüksek glisemik yükü vardı, çok hızlı sindiriliyorlardı ve insülin değerlerinin fırlamasına neden oluyorlardı; tüm bu sinyaller, "kötü" karbonhidratların göstergeleridir.

Diyetteki bu değişimin sonucu olarak, sağlıklı, müthiş uyumlanmış insanlar olmaktan, dünya üzerindeki en şişman, en sağlıksız insanlardan olmaya, bir nesilde geçiş yaptılar. Pima'ların bunda çok da seçim şansı yoktu çünkü geleneksel yaşamları ve beslenme biçimleri onlardan alınmıştı. Sizin seçim şansınız var.

Yüksek Glisemik Yüklü Beslenme Amerikalılar İçin Neye Mal oluyor?

Sizin durumunuzla Pima'larınkini karşılaştırmak, sizin için uygun olmayabilir. Sonuçta, chia ve mesquite fasulyesi yiyerek büyümediniz. Ama yüksek glisemik yüklü beslenmenin Amerikalılar için neye mal olduğuna bakarsanız, bu karşılaştırma sizin için uygun bir perspektife oturtulabilir.

Son bölümde bahsettiğim gibi, obezite oranlarımız 1960'lardan bu yana üçe katlandı. Enteresan şekilde bu tarih, kültürümüzdeki iki temel beslenme değişimine denk geliyor. Daha önce de bahsedildiği üzere, düşük yağlı diyetin iyi olduğu konseptinin hükümet, gıda şirketleri ve ilaç endüstrisi tarafından desteklendiği zamana denk düşüyor. Bu değişim temelsiz olsa da, Amerikalıların sağlığı üzerinde büyük bir etkisi oldu. Endüstriyel devrimden bu yana ilk

kez, tıbbi açıdan ve halk sağlığı yönünden tüm gelişmelere rağmen sıradan bir Amerikalı için ortalama yaşam süresi düşüyor. Bu, ayıltıcı bir düşünce ve artan obezite oranlarıyla doğrudan ilişkili. Obezite, sıradan bir insanın hayatından dokuz yıl çalacak.³

Diyetimizdeki yağ miktarı çarpıcı ölçüde azaldığında, bunun yerine neyin geldiğini düşünüyorsunuz? Yüksek glisemik yüklü karbonhidratlar olarak tahmin yürüttüyseniz, haklısınız. Aynı dönemde Amerikan diyetinde gerçekleşen ikinci büyük değişim de bu oldu. Yağın eksikliği, diyetimizdeki bu eksikliği bir şeyle doldurmamız gerektiği anlamına geliyordu. Bu bir şey de üretimi ucuz ve bu nedenle kârlı olan, yüksek düzeyde işlenmiş karbonhidratlardı.

Ekmek, pirinç ve mısır gevreği şeklindeki yüksek glisemik yüklü karbonhidratların, beslenmenizin en büyük bileşeni olması gerektiğini tavsiye eden gıda piramidinin orijinal versiyonunu Amerikan Hükümeti yayınladığında, tüm bu olanlar desteklendi ve bu kötü karbonhidratlarla beslenmemiz 1990'larda arttı.

Sonuç? Bugün, toplumumuzun üçte ikisi fazla kilolu ve yakın zamanda obezite, ülkedeki ölümlerin tek ve en büyük sebebi olarak sigara içmenin yerini alacak.

Dr. Atkins haklı mıydı?

Kitabın bu noktasında size söylediğim daha fazla yağ tüketmeniz ve daha az kötü karbonhidrat tüketmeniz gerektirir. Belki de şu soruyla baş başa kaldınız: Dr. Atkins haklı mıydı? Düşük karbonhidratlı, yüksek yağlı diyet, olmamız gereken yer mi? Ne yazık ki, bu yanlış bir soru.

Bu tamamen yediğiniz yağın *türüne* ve karbonhidratın *türüne* bağlıdır. Pastırma, krema ve biftek yerseniz, zeytinyağı, yemişler ve balık gibi diğer daha sağlıklı yağları tükettiğinizde elde edeceğinizle aynı kilo kaybını elde etmezsiniz. Ve kardiyovasküler hastalık riskinin artışı ve kan damarlarınız, kemikler ve böbrekler üzerinde stres oluşumu gibi tamamen yeni bir dizi sorun yaratabilirsiniz; kabızlık, kötü ağız kokusu ve hemoroidleri söylemeye gerek bile yok.

Yüksek glisemik yüklü besinleri ve tarçınlı çörekler, simitler ve gazoz gibi içeceklerden oluşan öğünleri tüketirseniz, metabolizmanız, sebze, fasulye, sert kabuklu meyveler, tohumlar, tam tahıllılar ve meyveler gibi işlenmemiş, rafine edilmemiş karbonhidratları tükettiğinizde olduğundan oldukça farklı olacaktır.

Yani Dr. Atkins tam olarak da haklı değildi. Ama sorunun cevabı bu bölümü kapatmadan önce daha detaylı konuşmamız gereken önemli bir noktayı

gösteriyor. Glisemik yükü düşük ve fitobesinlerce zengin gıdaları kolayca yemenize yardımcı olacak tek bir basit kural var – sağlıklı bir metabolizma, hızlı ve sürekli kilo kaybı için mükemmel reçete.

İşlenmemiş Gıda Diyetinin Önemi: Karbonhidratları Anlamanın Sırrı

Bu bölümle ilgili en iyi olan, bunları ezbere bilmeniz gerekmemesidir. Tek yapmanız gereken bu basit kuralı hatırlamak: karbonhidratlar işlenmemiş, doğal, bitkisel gıdalardan gelmelidir.

İşlenmemiş gıdalar milyonlarca farklı versiyonda gelir – yüksek yağ, düşük yağ, yüksek karbonhidrat, düşük karbonhidrat, yüksek glisemik yük, düşük glisemik yük, kompleks karbonhidratlar – ve hepsi de iyidir. (Not: bütün işlenmemiş gıdalar, karbonhidrat değildir.)

Kilit nokta, gerçek, işlenmemiş gıdaları, mümkün olduğunca doğal hallerinde yemektir. Şekerlemeler, krakerler gibi işlenmiş gıdalardan dağlar kadar yiyorsanız ve sebzeler, meyveler, tam tahıllar, fasulyeler, yemişler, tohumlar, zeytinyağı, organik, serbest dolaşan veya otlayan hayvanlardan elde edilen ürünler (kümes hayvanları, kuzu, dana, domuz, yumurta) ve somon gibi, doğal yetişmiş daha küçük balıklar gibi gerçek, işlenmemiş gıdalara geçmeye karar verdiyseniz, şu andan başlayarak kilo vereceksiniz.

Bu gıdalar, metabolizmanızı hızlandıracak olan ve obeziteyle mücadele eden kimyasallar, vitaminler ve minerallerden çok miktarda içerir ve şekerin kan dolaşımınızda emilimini yavaşlatacak kadar yüksek miktarda lif bulundurulur.

Glisemik yük için kritik önemde olan bir şey de *liftir*. Lifler, şekerin kana geçmesini yavaşlatır? Lif nedir?

Lifler, düşük glisemik yükü olan öğünleri yemenin anahtarıdır. Daha detaylı inceleyelim.

Lif Faktörü: Glisemik Yükün Sırrı

Bu bölüm boyunca konuştuğumuz gibi, düşük yağlı diyetin mi ya da düşük karbonhidratlı diyetin mi daha iyi olduğu konusu veya Atkins, Ornish, the Zone veya Güney Sahilleri tarzında mı yemelisiniz konusu, önemli bir noktayı tamamen kaçırıyor. Kimsenin konuşmadığı ve glisemik yükün ardındaki gizli

faktör, *liftir*. Bazı çalışmalar, düşük karbonhidratlı diyetlerin düşük yağlı diyetlere göre daha fazla kilo kaybı ile sonuçlandığını gösterirken, bazı çalışmalar da tam tersini göstermiştir. Bu nasıl olabilir? Aradaki kayıp bağlantı liftir veya daha önce adlandırıldığı şekliyle posadır ve insan diyetinde değeri olmadığı düşünülmekteydi.

Günümüzde biliyoruz ki lif, kilo vermenize yardımcı olma özelliğine sahip güçlü bir maddedir; kan şekerinizi ve kolesterolünüzü düşürür; kanser, kalp hastalığı ve diyabet riskinizi ve enflamasyonu (Bölüm 11'de tam olarak ele alacağımız bir konu) azaltır.

Lifler, yağı ve şekeri bağırsağınızda emen bir sünger gibidir ve her ikisinin de bir kısmının emilimini engeller ve yavaşlatır. Vücudunuzun onu sindirmek için çok çalışması gerektiğinden, sindirim sürecini yavaşlatır. Bir elma yemekle elma suyu içmek arasındaki farkı düşünün. Her ikisi de aynı besini içerir ama bütün, yüksek lifli formda bir elmanın yıkımı daha fazla zaman ve metabolik efor gerektirir. Bu da bütün bir elmanın, elma suyuna göre daha düşük glisemik yüke sahip olması anlamına gelir. Yüksek lifli bir diyet, her öğünün glisemik yükünü, aldığınız şekerin sindirilme hızını yavaşlatarak düşürür ve böylece metabolizmanızı destekler.

Lif, bir öğünün glisemik yükünü ve bel ölçünüzde o öğünün etkisini belirleyen ana faktörlerden biridir. Fasulyeyi makarna ile kıyasladığımız daha önceki örneği hatırlıyor musunuz? Fasulyenin daha az glisemik yüke sahip olmasının nedeni, lif ile dolu olmasıdır. Lifle dolu fasulyeyi vücudunuzun sindirmesi, hızla sindirilen şeker ile dolu makarnadan çok daha fazla zaman alır.

Düşük Yağlı, Yüksek Karbonhidratlı Bir Diyet ile Beslenip Hâlâ Kilo Verebilir misiniz?

Güncel bir çalışma, düşük karbonhidrat modasını çürüttü. Çalışma, yüksek yağlı diyeti düşük karbonhidratlı diyetle karşılaştırdı. Düşük yağlı diyetle beslenen grup, her açıdan daha iyiydi. Ama yazar, dipnotlarda neyin gizli olduğunun üzerinde hiçbir zaman durmadı: düşük yağlı diyetle beslenen gruba günde birkaç kez, 60 gramdan daha fazla lif almalarını sağlayan özel bir lif karışımı takviyesi verdi. Tipik bir Amerikalı günde 8 ila 12 gram lif tüketir ve Amerikan Kalp Derneği günde 25 gram tavsiye eder. Yapılan çalışmadaki kilo kaybının, yağ veya karbonhidrat miktarıyla ilişkisi yoktu; aradaki farkı yaratan lifti.

Neden? *Çünkü diyetin glisemik yükünü düşürmüştü.*

Düşük yağlı diyet değil, lif, bu çalışmanın sırrıydı. Bir başka çalışmada Dr. Ludwig yine daha fazla lif tüketen insanların daha fazla kilo verdiğini ve bu insanlarda kalp hastalıklarını tetikleyen insülin, kolesterol ve pıhtılaşma faktörlerinin azaldığını göstermişti.⁴ Lif tüketimi, toplam yağ alımından daha önemliydi.

Tüm Bunlar Nereye Varıyor?

Atkins imparatorluğunun düşüşüyle birçok Amerikalı, insanın sadece et ile yaşayamayacağını fark etti. Büyük gıda üreticilerinin her biri, “düşük karbonhidratlı” yiyecek hattı yarattı. Ne yazık ki karbonhidratlar, tükettiğimiz en önemli beslenme faktörüdür.

Düşük karbonhidrat modası, zararlı bir efsaneyi destekliyor. Bu moda, bilimsel kanıtlarla desteklenmedi ve kültürümüzün gerçeklere ve hatta sağduyuya dayanmayan fikirleri desteklediği bir başka durumu gösteriyor.

İyi haberler ise yağlar ve karbonhidratlarla ilgili daha fazla endişelenmeniz gerekmediğidir. Hem düşük glisemik yüklü hem de yüksek fitobesin indeksli olduğu sürece, isterseniz hem yüksek yağlı hem yüksek karbonhidratlı bir diyet ile veya bunların herhangi bir kombinasyonu ile beslenebilirsiniz. Aslında, lif, antioksidanlar, vitamin, mineral, fitobesinler ve sağlıklı yağlar ile dolu doğal, işlenmemiş gıdaları seçtiğiniz sürece bu bölümdeki her şeyi unutabilirsiniz. UltraMetabolizma Reçetesi, tüm bu gıdaları temel alır. Ve eğer çoğu Amerikalı tarafından tüketilen, yüksek düzeyde işlenmiş, besleyiciliği olmayan gıdalar yerine bunları yemeyi tercih ederseniz, sonuçları göreceğinizi garanti ediyorum.

Özet

- ❖ Karbonhidratlar, uzun dönemli sağlık için tüketebileceğiniz en önemli besindir.
- ❖ Düşük karbonhidratlı diyetler, kilo vermeyi sağlamak açısından düşük yağlı diyetlerden daha etkili değildir.
- ❖ Çoğu iyi karbonhidrat, işlenmemiş bitkisel besinlerden gelir. İyi karbonhidratları yemenin sırrı, doğal, işlenmemiş gıdaları tüketmektir.

- ❖ Bu bitkisel besinler, başka herhangi bir gıda ile yeri değiştirilemeyen önemli fitobesinlerle doludur.
- ❖ Düşük karbonhidrat modası ile ilgili bütün terminolojinin zamanı geçmiştir. Gerçekten odaklanmanız gereken tek bir konsept vardır: o da öğünlerin glisemik yüküdür.
- ❖ Düşük glisemik yükü olan karbonhidratlara odaklanın; daha sağlıklı hissedeceksiniz ve daha hızlı kilo vereceksiniz.
- ❖ Vücutta hızla şekere dönüşen gıdaları almak stres yaratır, adrenalin ve kortizolü yükseltir ve bu da kilo almanıza yol açar.
- ❖ Vücutta hızla şekere dönüşen gıdaları almak, aynı zamanda daha fazla yemenize ve kilo almanıza yol açar çünkü beyninize daha fazla yemeniz ile ilgili sinyaller gönderen insülini daha fazla salgılatır.
- ❖ En iyi karbonhidratları seçmekteki sır, doğal, işlenmemiş gıdaları seçmektir.
- ❖ İşlenmemiş gıdalar, işlenmiş karbonhidratlardan çok daha fazla lif içerir.
- ❖ Düşük glisemik yüklü bir diyetin sırrı, liflerdir.

SUMO GÜREŞÇİSİ EFSANESİ:

Öğünleri Atlamak Kilo Vermenize Yardımcı Olur

Sumo Güreşçisi Olmak

Michael bir müzisyendi. 44 yaşında gitarı keşfetti ve hayatını pratik yapmaya, çalmaya ve Hawaii'de bir müzisyenin hayatını yaşamaya adadı – geç saatlere kadar ayakta kalmak, kulüplerde çalmak. Bir gece önceki geç bir yemek sonrası tok halde gün ortasında uyanıyordu. Yemek, saatlerce çalmaya karşılık onun ödülüydü.

Yemek yediği zamanlarda gerçekten aç oluyordu, bu nedenle büyük miktarlarda yiyordu. Yedikleri genellikle sağlıklıydı, bu nedenle bir problem olduğunu düşünmüyordu. Yedikten sonra yatmaya gidiyordu. Gün içerisinde fazla yemiyordu, sadece küçük bir atıştırmalık falan.

49 yaşına geldiğinde, 13.5 kilo daha almıştı ve gün içerisinde eskisinden daha yorgundu. Trigliserid düzeyleri üst seviyelerdeydi ve iyi kolesterolü (HDL) ani bir düşüşteydi. Hep egzersiz yapıyordu ve bisikletini Hawaii'nin tepelerinde yokuş aşağı ve yokuş yukarı sürmeyi seviyordu. Fitti ama şişmandı.

Kahvaltı yapmasını, kulüpte çalmaya başlamadan önce yemesini ve yatmadan 3 saat öncesinde yemeyi kesmesini sağlamak, fazlalık olan 13.5 kiloyu çaba bile sarf etmeden vermesini sağladı. Kolesterol düzeylerini de normal seviyelere getirdi ve şeker krizlerini hemen bitirdi. Ne zaman yediğinin, ne yediği kadar önemli olduğunun farkına vardı.

Sumo Güreşçisi Olarak mı Doğulur yoksa Sumo Güreşçisi mi Olunur?

Şimdiye kadar bu kültürün karbonhidratlar ve yağlarla ilgili birçok yanlış inancı olduğunu öğrendiniz ve kendinizi aç bırakmanın kilo vermenize yardımcı olmayacağını da öğrendiniz. Ama obezitenin bu ülkede bu kadar büyük bir epidemi haline gelmesinin başka sebepleri var. Biz Amerikalıların, Sumo güreşçileri kadar büyük hale gelmelerinin bir nedeni aslında Sumo güreşçileri gibi yiyor olmamız.

İnsanların nasıl Sumo güreşçileri gibi büyüdüğünü hiç merak ettiniz mi? Düşünün: Fiziksel olarak görece küçük olan Japonlar, bu devasa yaratık tiplerini nasıl yaratıyor? Bunlar kilo almak üzere yetiştirilmiş genetik mutantlar mı? Veya bunlar, devasa savaşçılar yaratmanın bilerek yapılan, kadim bir metodunun sonuçları mı?

Aslında çoğu Sumo güreşçisi, kırsal kesimdeki küçük oğlan çocukları olarak çalışmaya başlarlar. Hayat tarzları ve ne yedikleri, onları Mamut adamlar haline getiriyor. Bir Sumo güreşçisinin sıradan bir gününü inceleyelim ve Amerika'nın nasıl benzer bir hayatı devam ettirdiğini ve benzer sonuçlara ulaştığını görelim.

Sumo Güreşçisinin Bir Günü

Sumo güreşçileri yaklaşık sabah saat beşte, erken kalkarlar, kahvaltıyı atlarlar ve beş saat süren, *keiko* adı verilen yorucu bir egzersiz yaparlar. Sonra duş alırlar ve günün ana öğünü, *chanko-nabe* adı verilen proteince zengin bir yahnii yerler. Chanko-nabe, deniz yoşunu, palamut balığı pulları, lahana, pırasa, shiitake mantarı, fasulye filizi, tofu, noodle makarna, tavuk, domuz, somon, deniz tarağı, yumurta, pirinç ve soya sosu ile yapılan sağlıklı bir çorbadır. Bunu hatta daha fazla pirinç ekleyerek de yiyorlar ve üzerine birkaç bira veya sake içiyorlar.

Bu devasa öğünden sonraki birkaç saati uyuyarak geçiriyorlar. Uyanıyorlar ve bir süre sonra akşam yemeği ve uyku için hazır oluyorlar. Ertesi gün, uyanıyorlar ve aynı şeyleri tekrar yapıyorlar. Bunu yıllarca, her gün yapıyorlar.

Bu egzersiz, yeme ve uyku rejimi, özellikle uzun bir zaman devam ettirildiğinde korkunç bir kilo alımına yol açıyor. O zaman bunun arkasındaki biyolojik mantık ne? Bu metot neden çarpıcı şekilde kilo alımına yol açıyor ve sumo güreşçileri, 181 ila 318 kg arasında; şaşırtıcı boyutta kilolara ulaşıyor?

Sumo Diyetinin Ardındaki Biyoloji

Sumo diyetinin, sıradan insanların sıra dışı boyutlarda kilo almasına neden olmasının kendine özgü yolları var. Birincisi, sumo güreşçileri hiçbir zaman kahvaltı yapmaz. Uyandıklarında yaptıkları ilk şey sıkı şekilde egzersize başlamaktır.

Kahvaltıyı atlama ve beş saat boyunca gerçekten zorlu bir egzersiz yapma kombinasyonu, bu, yemek yemeye başladıklarında gerçekten açlıktan öldükleri anlamına gelir. Bunun sonucu olarak da çok fazla yerler – doygunluk hissetmeleri için gerekenden çok daha fazlasını yerler.

Sağlığımızı ve kilo vermemizi ideal hale getirmek için, gün içindeki gıda alımımızın eşit şekilde dağılması için ve yatmadan en az iki saat öncesinden yemeyi kesebilmek için kahvaltı yapmamız gerekir. Güncel bir çalışma¹ ortalama yaklaşık 31.8 kg vermiş ve altı yıl boyunca bu kiloyu korumuş olan yaklaşık 3000 insanın düzenli olarak kahvaltı yaptığını ortaya koydu. Yalnızca bu insanların hiç kahvaltı yapmayan yüzde 4'lük bir kısmı kilosunu korumuştur.

İki grup arasındaki tek fark, kilo veren grubun kahvaltı yapması ve diğer grubun yapmamasıydı. Her ikisi de eşit miktarda kalori alıyor ve aynı tip gıdaları tüketiyordu. Kilo vermede ve verdiğiniz kaloriyi korumada, yalnızca aldığınız kalorilerin tipi değil aynı zamanda günün hangi vaktinde yediğinizin de önemli olduğu ortaya çıktı.²

Önemli olan bir başka nokta ise sumo güreşçileri yemek yedikten hemen sonra uyuyorlardı. Yemekten hemen sonra uyumak, kiloları yığmanın kesin bir yoludur.

Uyurken, iyileşme ve tamir, depolama ve büyüme modundayız. Ergen gençleri olanlarınız, her sabah kalktıklarında yatmaya gittiklerinden daha uzun olduklarını bilirsiniz. Bu, uykudayken daha fazla büyüme hormonu salgılamalarındandır. Siz de uyurken daha fazla büyüme hormonu salgılırsınız. Buradaki sorun, büyümemiz bittiğinde, enine doğru büyürüz!

Vücut, metabolizmasını uykuda yavaşlatır ve sisteminizdeki sindirilmemiş her besin, daha sonra kullanılmak üzere depolanır. Daha sonra kullanılmak üzere nasıl saklanır? Genellikle yağ olarak.

Yatmadan iki ya da üç saat öncesinde yemekten kaçınılırsanız, vücudunuza besinleri sindirmesi için ihtiyaç duyduğu zamanı vermiş olursunuz. Böylece uyuduğunuzda, aldığınız kalorileri yağ olarak depolamazsınız. Bunun yerine, uyanıkken vücudunuzun fonksiyonlarını aktif tutmak için bunları yakarsınız.

Amerika: Sumo Diyetinde Bir Ülke

Kahvaltıyı atlamak ve uykudan önce büyük bir öğün yemek, size tanıdık geldi mi? Gelmeli. Bu Amerikan tarzı. Günlük kalorimizin çoğunu yatmadan hemen önce alırız. Nadiren kahvaltı yaparız. Gün içinde yemek için neredeyse

hiç zaman ayırmayız ve eve geldiğimizde tam anlamıyla açlıktan ölmüş oluruz, çoğunlukla ihtiyacımız olandan daha fazlasını tüketiriz ve daha sonra yatmaya gideriz veya biraz daha atıştırtmalığımızı çiğnerken, televizyonun veya bilgisayarın karşısına geçeriz. Sonra da olabilecek en kötü şeyi yaparız, kilo almamızı garanti edecek şey: uyuruz. Her geçen gün sumo güreşçilerine daha çok benze-memize şaşırmamalı.

Daha kötü olan şey ise yediğimiz gıdalar sumo güreşçilerinin sıkı sıkıya uyguladığı diyet kadar bile sağlıklı değil. Sağlıksız gıdalarla seyreden sağlıksız bir beslenme modelimiz var; buna karşın zayıf, fit ve sağlıklı kalmayı bekliyoruz. En basit haliyle, bu imkânsız.

Eve götürülecek olan ders ne? Birkaç tane var.

İlki, gün boyunca beslenmenizi eşit şekilde dağıtmanız gerekiyor. Aynı zamanda her gün kahvaltı etmelisiniz ve uyumadan iki veya üç saat öncesinde artık hiçbir şey yememelisiniz (bir sumo güreşçisi olmak istemiyorsanız). Bunu Bölüm 9'da daha fazla detaylandıracağım. Şimdilik, kahvaltı yapmanız gerektiğini söylemek yeterli. Kahvaltı yaptığınızda, "orucu bozuyorsunuz", tıpkı İngilizce sözcüğünde (break-fast) de belirttiği gibi. Vücudunuza uyku zamanının bittiğini ve metabolizmanızı ileri vitesle takmanın zamanı olduğunu söylemenin önemli bir yoludur.

Ayrıca yemek yedikten hemen sonra uyumamak da önemli. Daha erken yiyin veya yedikten sonra, yatmaya gitmeden önce birkaç saat bekleyin. Bunu yapmazsanız, vücudunuzdan aldığınız kalorileri yağ olarak saklamasını istemiş olursunuz.

Özet

- ❖ Her gün kahvaltı edin.
- ❖ Gıda alımını ve aldığınız kalorileri gün içine yayın.
- ❖ Son öğününüz sonrası yatağa gitmeden önce en az iki veya üç saat bekleyin.

FRANSIZ PARADOKSU EFSANESİ:

Fransızlar Zayıf Çünkü Şarap İçiyorlar ve Yağ Yiyorlar

Fransız Paradoksu, Amerikan Paradoksuyla Buluşuyor

Joel, 25 yaşındaydı ve 135 kilonun üzerindeydi, bir balon gibi şişmişti. Hayatında hiç kilo verip vermediğini veya kilo vermeyi deneyip denemediğini sordum. “Yalnızca bir kereydi ve çabalamadım” dedi. Ne yaptığını sordum ve Fransa’da geçen yılının hikayesini anlattı. Markete giden ve taze, işlenmemiş gıdalardan yapılmış lezzetli öğünler hazırlayan aşçı bir öğrenci ile yaşamıştı.

Yediler, şarap içtiler ve her gün yavaş yavaş yemeklerinin tadını çıkardılar. Joel’in o zamanlar arabası yoktu ve istemiyordu çünkü bir yerden bir yere yürümeyi ve Fransa’yı görmeyi seviyordu. “Diyet” yapmıyordu ama o yıl 16 kilo vermişti.

Yaşam yetersiz önermelerden yeterli önerme çıkarma sanatıdır.

—SAMUEL BUTLER

O zaman Sumo diyeti çalışmıyorsa, Fransız diyeti nasıldır? Fransızlar, gıdaları, gıdalarla ne yapılacağını ve sağlıklı bir şekilde nasıl yemek yeneceğini bilen insanlar olarak ünü olan bir topluluktur. Sonuçta, herkes Fransızların daha yağlı yediğini, daha fazla şarap içtiğini ve buna rağmen kalp hastalıklarından daha az muzdarip olduğunu ve Amerikalılardan daha az şişman olduğunu bilir.

Aslında bu, hikâyenin yalnızca bir parçasıdır. Gerçekte ise, 1960’lardaki Fransız diyetinde kalorinin yüzde 25’i yağdan alınıyordu. Bu miktar Amerikalıların aynı dönemde yağdan aldığına yakın bile değildi (1960’larda Amerikalıların, kalorilerin yüzde 42’sini yağdan aldığını hatırlayacaksınız).

Bugün Fransızların Amerikalılardan daha fazla yağ tükettiği (Fransızlar bugün yüzde 40’ı yağ olan bir diyet ile beslenirken, Amerikan diyetinde yüzde 34’ü yağdır) doğrudur, ama diyetlerindeki yağ miktarı artarken, diyabet, kalp hastalıkları ve obezite oranlarında artış görürlerken, Amerikalıların bu konulardaki sorunlarının yakınına bile gelmiyorlar.

Bu kafa karıştırıcı istatistiklerden nasıl mantıklı bir çıkarım yapabiliriz? Geçmişte Fransızların yüksek yağ içerikli bir diyet ile beslendikleri ama yine de Amerikalılardan daha sağlıklı oldukları doğrudur. Bugün bu durum değişiyor olsa da, Fransız ve Akdeniz diyetleri ve hayat tarzları, fazla yemeyi ve obezite epidemisini durdurmamızda bize yardımcı olabilecek değerli dersler içeriyor.

Fransız veya Akdeniz diyeti ile Amerikan diyeti arasında birkaç tane, çok önemli ayırt edici özellik var. Şarap önem kazanmış olsa da, o da hikâyenin tamamını anlatmıyor. Antioksidanı yüksek kırmızı şarap, düşük miktarlarda alındığında sağlıklı olabilir ama biraz fazlası da zararlıdır (şarap ve özellikleri hakkında daha fazlasını Bölüm 12’de öğreneceksiniz), yani sadece şarap içmek Fransızları daha sağlıklı yapmıyor.

Gerçek hikâye ise şu; Fransızlar gerçek gıdalarla besleniyor, daha az yiyor, Amerikalılardan daha yavaş yiyor ve bizden daha fazla yürüyorlar. Bu faktörlerin her birinin onların zayıf kalmasını nasıl kolaylaştırdığını görelim.

Gerçek Gıdalar

“Gerçek” gıdalar ile tam olarak ne kastettiğimi merak ediyor olabilirsiniz. Sahi, gerçek gıda nedir? Biz Amerikalıların hayali gıdalar almadığı kesin. O halde Fransız diyetini bizimkinden daha “gerçek” yapan nedir?

Geleneksel Fransız diyeti taze, besleyiciliği yüksek ve minimal düzeyde işlenmiş gıdalar etrafında şekillenmiştir. Geleneksel olarak Fransızlar yerel marketlerden taze sebze, meyve, balık, et ve süt ürünleri için günlük alışveriş yaparlar. İnsan yapımı ürünler ve kimyasallarla gübrelenmiş veya kamyon, tekne veya uçak ile binlerce mil uzaktan taşınan değil, doğal olarak besin değerinden zengin toprakta üretilen yerel çiftçilere ait ürünler tüketirler.

Tarihsel süreçte Fransızlar atıştırmalık gıdalar, abur cuburlar veya fast-food ürünler yememişlerdir. Zeytinyağından ve fındıktan gelen sağlıklı, tekli doymamış yağları ve balıklardan gelen omega-3 yağları ve düşük miktarlarda peynirden gelen doymuş yağları tüketmişlerdir. Halen sıradan bir Amerikalıdan daha fazla sebze tüketimleri vardır ve bu sebzeler fitobesinleri yüksek olanlardır. Bizden daha fazla fasulye ve taze meyve yerler. Ve gıdaların üzerindeki etiketlerde yer alan içerikler hakkında endişelenmeleri gerekmiyor çünkü etikete ihtiyacı olan gıdalardan çok fazla tüketmiyorlar.

Birkaç nesil önce Birleşik Devletler'deki yemek kültürü daha buna benzerdi. Büyükanneimin beslenme ile ilgili tavsiyesi basit ve etkiliydi: "Taze al, taze ye." Bu duyguyu, kendime ait bir söyleme doğru genişlettim: "Üzerinde etiket varsa, yemeyin." Sonuçta, doğada yetişenlerde kaç tane etiket görüyorsunuz? En son ne zaman üzerinde barkodu olan bir şeftali satın aldınız?

Büyükanneinizin Yediği Tüm Yiyecekler, Organik, İşlenmemiş Gıdalardır!

Aslında büyükanneimin gıdalarla ilgili bildikleri oldukça derindi. Daha erken zamanlarda bu ülkedeki insanlar işlenmemiş, organik, çiftlikte yetişen ve taze otlarla beslenen, pestisit, hormon ve antibiyotikten arındırılmış, yerel ve taze toplanmış gıdaları içeren bir diyetle besleniyorlardı, tıpkı Fransızlar gibi ve bu nedenle daha sağlıklıydılar. Yerel üretim taze gıdaları tüketmek ile ilgili bir bilinç vardı.

Büyükannelerimizin hepsi işlenmemiş, gerçek gıdalarla besleniyordu. Bugün çiftliklerde yaşayan yüzde 2'lik kısma kıyasla 1900'lü yıllarda Amerikalıların yüzde kırkı, çiftliklerde yaşıyordu.¹ Tüm gıdalar organikti, tüm tavuklar serbestçe geziyordu, tüm danalar otlaklarda besleniyordu ve gıdaların hiçbirinin genetiği değiştirilmiş değildi. ABD'de herhangi bir yere bir yolculuk yapın ve bugün gerçek gıdaları bulmaya çalışın. Bir kasabada, bir yolda veya Amerika'daki herhangi bir yerde olmak ve gerçek gıdaları bulmak bugün büyük bir zorluk. İvrir zıvrır yiyecekler için çok çeşitli seçeneğiniz olur: McDonald's, Burger King, KFC, Wendy's, Denny's, Taco Bell, Dunkin' Donuts ve daha fazlası, ama size taze sebzeler veya balık ya da serbest gezen tavuklardan sunacak bir restoran bulmanız zorlayıcı olur.

Bugün bir gezinti yaptığınızda, gerçek gıdaları yanınıza almanız gerekli. Sıradan bir Amerikan kasabasında gerçek gıdaları bulamamanız sizin suçunuz değil. Gıda endüstrisi, gerçek gıdaları raflardan uzak tutmak için komplo kuruyor. Neden? Çünkü sebze, meyve ve yemişleri satmak, Twinkies, şekerleme ve cips satmak kadar kârlı değil.

Şu anda ülkedeki gıdaya ayrılan para için yarışan 320000 işlenmiş gıda ve içecek var; bunların 116000 kadarı 1990 yılından bu yana satışa sunuldu. Bunların çoğu da şeker, sakız ve atıştırma malzemeleri. Bu gıdaların hem yetişkinlere hem de çocuklara satılması için otuz milyar dolar harcandı. Çeyrek milyondan daha fazla fast-food restoranı var. Fast-food için yüksek öğrenime, yeni araba-

lara ve bilgisayarlara kombine olarak ödenenden daha fazla para harcanıyor! Bu kaynaklar, gerçek, işlenmemiş gıda diyetini desteklemek için harcansaydı ve bu ülkedeki insanlar için metabolizmalarına karşı değil metabolizmaları ile uyumlu işleyen gıdaları bulmak mümkün hale getirilseydi, bugün karşı karşıya olduğumuz sağlık krizi ile karşılaşmayacaktık.

Unutmayın, bizler, gerçek ve işlenmemiş gıdaları yiyerek evrimleştik, ortak yiyecekler haline gelen sahte gıdaları – ticari olarak üretilen, paketlenen, işlenen, kimyasal olarak değiştirilen ve hidrojenize yağlar, renklendiriciler, koruyucular ve dolgu maddeleri gibi besinsel olmayan içeriklerle dolu gıdaları yiyerek değil. Gıda endüstrisinin yaptığı kampanya ne boyutta olursa olsun, bu basit gerçeği değiştiremez.

Daha Az Besin

Fransızlar aynı zamanda daha az yiyorlar.² Daha küçük porsiyonlarda yiyorlar. 1970'lerden başlayarak, Amerikan tarım politikalarında özellikle de mısır üretimi ve çiftçiliğinin sübvansiyonu ile ilgili büyük değişimler oldu. Bu değişim, mısırın aşırı üretimine ve Amerika'daki herkes için her gün hali hazırda, çoğunlukla da yüksek fruktozlu mısır şurubu formunda, fazladan 500 kalorienin olmasına yol açtı. Her gün her birimiz için mevcut 3800 kalori var ve ortalama bir kadının kilosunu koruması için ihtiyacı olanın neredeyse iki katı. Çoğunuz meşrubatların 180 – 240 ml büyüklükte geldiği zamanı hatırlıyor olabilirsiniz. Tabii ki, bardak büyüklüğü, bu ölçünün iki buçuk porsiyon olduğunu ortaya koyuyor. Ama bu bilgiyi kim paylaşıyor?

Güncel bir çalışma, tüketilen belirli yiyeceklerin (tuzlu atıştırmalıklar, tatlılar, meşrubatlar, meyve suları, patates kızartması, hamburger, cheeseburger, pizza ve Meksika yemekleri) ortalama porsiyon büyüklüğünü, tüketildikleri mekâna göre (ev, restoran veya fast-food zinciri) inceledi. 1977 ve 1996 yılları arasında porsiyon büyüklüğü evde yenen ve dışarıda yenen öğünler için önemli ölçüde arttı. Tuzlu öğünlerde enerji alımı ve porsiyon boyutu 93 kalori (28 ila 45 gram); meşrubatlarda 49 kalori (388 ila 589 ml), hamburgerde 97 kalori (162 ila 198 gram), patates kızartmasında 68 kalori (88 ila 102 gram) ve Meksika yemeklerinde 133 kalori (179 ila 227 gram) arttı.

Daha çok yiyoruz çünkü gıda üreticileri, sağlığımız ve bel çevremiz üzerindeki sonuçlarını düşünmeden her şeyin boyutunu büyüterek, “değer” katıyor-

lar. Diğer taraftan Fransızlar, küçük porsiyonlara alışkın. Kendilerini yoksun bırakmıyorlar ama Amerikalıların alışkın olduğu büyük porsiyonlardan da uzak duruyorlar. Bu, evde yapılan yemekler için de, süpermarketten alınanlar için de geçerli ve Fransa'da birkaç adet “yiyebildiğin-kadar-ye” restoranlarda var.

Yavaş Yemek

Fransızların yaptığı bir başka şey de yavaş yemek; yani yemekleri daha yavaş yiyorlar. Ve yedikleri yemek daha yavaş emiliyor – daha önce bahsedilen gerçek, işlenmemiş, taze gıdalar.⁴

Çoğu Amerikalı hızlı yer ve çoğunlukla da başka bir şey yaparken yemek yer. Yemek, zevk almakla daha az ilişkilidir ve çoğunlukla basit anlamda vücut için yakıt olarak düşünülür. Bizim rahatlamamıza, sindirmemize ve yiyecekleri metabolize etmemize yardımcı olan sosyal ve çevresel birçok uyarının farkında olmadan yeriz.

McDonald's'da yemek yiyen Fransızları konu alan çalışmalar, patates kızartması veya bir Big Mac yemeklerinin, aynı yemeği yiyen Amerikalılardan daha uzun zaman aldığını buldu. Yani Fransızlar, Amerikalılardan hem daha az, hem de daha yavaş yiyorlar. Ama Big Mac yemekye devam ederlerse, sağlık ve kilo problemlerinde bizi yakalayacaklar. Bir Big Mac, 600 kalori – normal bir kadının dinlenme halindeki metabolik hızının hemen hemen yarısı – ve bu kalorinin yarısı sağlıksız trans ve doymuş yağlardan (33 gram) geliyor. Bir Big Mac, günlük tuz ihtiyacımızın yarısını ve 50 gram, beyaz undan yapılmış hamburger ekmeği şeklinde, glisemik indeksi yüksek karbonhidrat içeriyor.

Keyif Almanın Metabolik Gücü: Yavaş Yemek Yemek, Metabolizmayı Nasıl Hızlandırır

Yemek yemek geleneksel anlamda aile, arkadaşlar, beslenme, kutlama ve keyif alma gibi kavramlar ile ilişkilidir. Çoğu Amerikalı bu bağlantıları kaybetti. Bu ülkedeki insanlar, yemekleri o anda onlara neyin keyifli hissettirdiğini baz alarak değerlendirmeye başladı. Gıdaların ve yemek yeme deneyiminin hayatlarına kattığı arkadaşlarla sohbet etmek, aileyle bir araya gelmek veya akşam yemeği sofrasında hikayeler anlatmak gibi birçok önemli şeyi dışladı-

lar. Hemen memnuniyet sağlayan şeyin ne olduğuna odaklanmak çoğunlukla insanların işlerinde, günlük alışkanlıklarında, ilişkilerinde veya sosyal statülerinde hissettikleri keyif eksikliğini tamamlamak için yapıyor. Yemek yeme deneyiminin keyif almaktan bu şekilde ayrılmasının, gıdaların metabolizması ile ilgili problemlerde payı var.

Bizim kaybettiğimiz ve Fransızların sürdürdüğü şey, yemeklerin sosyal yönleri: rahat bir ortamda aile ve arkadaşlarla yemek yemek. Başka bir deyişle, yemek yerken aldığınız keyif de metabolizmanız için önemli. Bağırsaklarımızın veya sindirim sistemimizin nöral mekanizmalarının düzgün çalışabilmesi için rahat olmamız gerekir.⁵ Stresli iken yemek, hem besinleri düzgün sindiremediğimiz için hem de stres hormonları metabolizmayı yavaşlattığı ve özellikle de bel çevresinde yağ depolanmasını arttırdığı için bizi şişmanlatır.⁶ Hızlı yediğimiz zaman aynı zamanda daha çok yemeye meyilli oluruz, çünkü midenin beyne doymuş olduğu sinyali göndermesi yirmi dakika sürüyor.

Mesleğinde öncü bir beslenme psikoloğu, *Nourishing Wisdom* ve *The Slow Down Diet* kitaplarının yazarı Marc David, fast-food yerken hızla yemeye dair komik bir öykü anlattı. Tedavi ettiği bir adam, kilo vermeyi hedefliyordu. Hastanın yalnızca tek bir koşulu vardı: her gün öğlen yediği kocaman iki fast-food hamburgeri bırakamazdı. Meşgul bir adamdı ve başka bir şey hazırlayacak vakti yoktu. Aslında, büyük boy hamburgerleri, arabaya servis kısmından alıyordu ve araba park yerini terk ederken üzerlerini örtüyordu.

Bu fast-food yemekleri bırakması gerektiği konusunda adamla tartışmaktan ziyade Marc David sadece fast-food yemeğini yavaş yemesini ve her ısırığın tadını çıkarmasını tavsiye etti. İçeride oturmasını, rahatlamasını ve büyük hamburgerlerin kokusunu duymasını, çiğnemesini, tadını almasını ve her ısırıktan keyif almasını önerdi. Bilinçli olarak ve zevkle yemek yemesini istedi. Adam kabul etti ve bir sonraki ay gözle görülür şekilde daha zayıf olarak geldi. Ne olmuştu? Tadını almak ve yemeğin tadını çıkarmak için yavaşladığında, fark ettiği şey, “bu şeyin tadı iğrenç! Bir daha asla başka bir fast-food restoranında yemem.” oldu.

Yürüyüş Yapmak

Manava uğramak için markete kadar en son ne zaman yürüdünüz? Bir Fransız kasabasında var olan sihirli şeylerden biri de her yere yürüyebilmeniz. Çoğu kasaba, otomobillerden çok daha önce kurulmuştur ve her şeyin yürüme me-

safesinde olduğu, insana uygun ölçülerde tasarlanmıştır. Aslında, birçok Avrupa kasabasındaki yollar, araçlar için çok dardır. Tersine, Amerikan banliyöleri ve yaşam alanları genellikle arabalar için yapılmıştır, insanlar için değil, bu yüzden gezinme alışkanlığını hiçbir zaman edinmeyiz.

Yiyeceklerinizi almak için markete yürümek veya yemekten sonra gezinmeye çıkmak, daha fazla egzersiz yapmanız, tükettiğiniz kalorileri yakmanız anlamına gelmektedir. Fit kalmanın iyi bir yoludur ve Amerika'nın kentsel gelişim mimarisinde ne yazık ki bu yoktur.

Amerikalıların yemek konusunda Fransızlardan öğreneceği bazı önemli dersler var; ama daha fazla doymuş yağ tüketmek ve daha fazla alkol almak *değil*. Gerçek gıdalar yememiz gerekiyor, daha küçük porsiyonlarda; daha yavaş; zevk alarak yememiz ve akşam yemeğinden sonra da yürümemiz gerekiyor. Bunları yaparsanız, daha memnun, daha az aç ve daha iyi beslenmiş hissedeceksiniz *ve* kilo verecek ve de metabolizmanızı iyileştireceksiniz.

Özet

- ❖ Fransızlar daha zayıf ve daha sağlıklı çünkü ticari olarak işlenmiş, trans veya hidrojenize yağ ve yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren gıdalarla değil, işlenmemiş, gerçek gıdalarla besleniyorlar.
- ❖ Hızlı yemek yemek veya stresli iken yemek yemek sizi, özellikle de bel çevrenizde olmak üzere şişmanlatabilir.
- ❖ Fransızların kullandığı bazı stratejileri kullanmayı deneyin: gerçek gıdalarla beslenin, daha az yiyecek ve metabolizmanıza yardımcı olmak için daha yavaş yiyecek.
- ❖ Yemek zamanlarında keyif yaratın ve aile ve arkadaşlarla yemeğin tadını çıkarmak için daha fazla zaman harcayın. Zevkli öğünler, aslında metabolizmanızı hızlandırır.
- ❖ Dışarı çıkıp bir gezinti yapın veya marketteki manava kadar yürüyün. Bunları yapamazsanız, aktivitenizi arttırmak için küçük yollar bulun; asansör yerine merdivenleri çıkın; gideceğiniz yere olabildiğince uzak park edin; kumandayı bırakın; akşam yemeğinden sonra bir yürüyüşe çıkın.

KORUYUCU EFSANESİ:

Devlet Politikaları ve Gıda Endüstrisine Yönelik Düzenlemeler, Sağlığımızı Korur

Gıda Politikaları

Alice'in 8 ve 12 yaşları arasında, her birinin kendine ait okul sonrası programları olan üç çocuğu vardı – keman dersleri, sanat dersi, futbol, İrlanda step dansı – ve minivanında evinde olduğundan daha fazla vakit geçirdiğini ve kesinlikle evindeki mutfağından daha çok minivan aracında yiyip içtiğini fark etti. Yani “arabada yiyen”lerden olmuştu (tabii çocukları da). Çoğunlukla minivan'da beraber yiyorlar ve nadiren yemek masasında yemek yiyorlardı. Hatta bunu yaptıklarında yedikleri genelde pizza veya al-götür tarzı bir şeyler oluyordu. Tanrıya şükür ki her köşe başında fast-food restoranları vardı! Yalnız değildi; Amerikalıların yüzde 30'u her hafta en az bir öğünü arabalarında yiyordu ve her beş kahvaltıdan biri, McDonald's kahvaltısıydı!

Yavaş yavaş, sonra biraz daha hızlıca kilolar gelmeye başladı. Çocukları da kilo almaya başladı. Besleyiciliği olmayan ama şekerden ve trans yağlardan gelen kalorisi yüksek kötü kaliteli yiyeceklerin bolluğu ve ulaşılabilirliği, bu değişime değer değildi. Ama meşgul programı içerisinde, başka bir alternatif bilmiyordu. Aslında, zararlı olmayan, çabuk ve kolay ulaşılabilir gıdalar da hemen hiçbir yerde yoktu.

Ama beraber çalıştıkça, nasıl alışveriş yapacağını ve nasıl beraberinde götürebileceği ve çocuklarıyla beraber yiyebileceği, gerçek, işlenmemiş gıdalardan atıştırma ve öğünler hazırlayacağını öğrendi. Ve ben nazikçe o ve çocukları her aktiviteyi yapmadıklarında, kötü bir anne olmayacağı, evde bir aile olmanın, bir şeyler hazırlamanın ve yavaşlamanın da bir değeri olduğu önerisini sundum. Kötü bir şeyle başlanırsa, sonuç da kötü olur dedim, o da dinledi. Önce tamamen ve hemen değil, ama küçük bir planlama ile her gün işlenmemiş gıdaları yemeye başlayabileceğini ve minivanda aldığı kiloları verebileceğini fark etti.

Eğer insanlar az yerse, bundan kârlı çıkacak büyük bir endüstrinin olmasını düşünmek zor; özellikle tarımsal üreticiler, gıda üreticileri, manav, restoran, gıda ve ilaç endüstrileri gibi. Tüm bu endüstriler, insanlar daha çok yerse gelişen endüstriler ve hepsi hükümetleri fazla tüketimi engelleyecek bir şeyler yapmaktan alıkoyacak “lobi ordularını” işe almakta.

—M. NESTLE¹

Yirminci yüzyılın başlarında Amerikalılar, yemeklerinin çoğunu evde pişiriyor ve yiyordu. 2000 yılına gelindiğinde ise yemeklerin yarısından çoğunu dışarıda yiyorlar veya evde pişirmedikleri hazır gıdaları tüketiyorlardı. Bu bir kaza veya hayatlarındaki meşguliyetlerin istenmeyen bir sonucu ya da aile biriminin yıkılışının bir sonucu değil. Gıda ve beslenme alanında, sağlıkları ve bel çevreleri üzerindeki etkisine bakılmaksızın daha fazla sayıda insana besin değeri ve kalitesi düşük gıdaları satmak için olağanüstü kaynak harcayan endüstri tarafından gerçekleştirilen, kasten yapılmış bir dönüşümdü. Massachusetts’de, kırsal alanda küçük bir kasabada yaşıyorum ve evimin 20 km yakınlarında beş tane McDonald’s var. Sadece Amerika’daki 13000’den fazla McDonald’s ile olan savaşı nasıl kazanabiliriz?

Endüstri ve Devlet, Sağlığımızı Nasıl Sabote Ediyor?

Gıda endüstrisi, yıllık satışlardan bir trilyon dolardan fazla elde ediyor, bu da ABD’nin gayri safi milli hasılasının yüzde 12’sini oluşturuyor ve ülkenin işgücünün yüzde 17’sine istihdam sağlıyor. Sadece satış ve pazarlama için yılda 33 milyar dolardan fazlasını harcıyor. Bu miktarın yüzde yetmişi ise fast-food, hazır gıda, şekerler, atıştırılmalıklar, meşrubatlar, alkollü içecekler ve tatlılara gidiyor. Pazarlamaya harcanan paranın yalnızca yüzde 2,2’si meyve, sebze, tahıllılar ve bakliyatlar için yapılan reklamlara harcanıyor.²

Aynı zamanda ABD Tarım Bakanlığı (USDA, tarım ve gıda politikalarından sorumlu devlet kurumu) beslenme ile ilgili eğitime yalnızca 300 milyon dolar harcıyor ve bunun çoğunluğu da çok az insana ulaşabilen araştırmalara veya tarımsal büyüme projelerine harcanıyor. Tuhaf bir şekilde de 1996 yılındaki zirai sübvansiyonu 18 milyar dolardan 2000 yılında 28 milyar dolara yükseltebilen aynı devlet, iyi beslenmeye yönelik bilimsel ilkeleri destekleyen kampanyaları finanse etmek için para bulamıyor.³

Zirai endüstriyi temsil eden Tarım Bakanlığı, USDA – bu ülkedeki en büyük gıda endüstrilerinden biri – neden gıda politikalarından sorumlu? Beslenmemize yönelik önerileri oluşturmaktan sorumlu USDA komitesi, gıda endüstrisi için çalışan “uzmanlar” ile dolu, bu nedenle de bilimsel bir yapı olmaktan uzak. ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (HHS), sağlığımızın koruyucusu *olmalı*. Bugünkü sistem, ilaç firmalarını, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA)’nin başına getirmeye ve onların ilaç politikalarını oluşturmaları-

na ve yeni ilaçları onaylamalarına izin vermeye benziyor. Bu akla gelmedik bir şey. Ama şu anki gıda ve gıda politikaları ile ilgili durum bu.

Gıda endüstrisi bizi, kilo alma, obezite ve kalp hastalıkları, diyabet, inme, kanser, Alzheimer de dahil yaşlanma ile gelen bilindik hastalıkları tetikleyecek şekilde aşırı tüketimle karşı karşıya kalmaya zorluyor. Bu hastalıklar, yaşlanmanın kaçınılmaz sonuçları *değil*. Bu hastalıklar, beslenmemizin kalitesiyle ilişkili.

Bu fikir tuhaf görünebilir: yemekler bizi hasta yapabilir. Ve bu ülkede gıda politikaları oluşturanlara yabancı olan bir şey de bu. Soruyorlar: Gıda sadece enerjiyse, bu enerjinin cheeseburgerden veya ızgara tofudan geliyor olması ne fark eder? Bu sorunun cevabını biliyorsunuz – neden fark etmesinler?

Kongrede geçen güncel “cheeseburger faturası”, bizi şişman veya hasta yapan gıda endüstrisine karşı açılan davaları engelliyor. Devlet, vatandaşları koruma altına almanın emanetiyken, gıda endüstrisini korumak için bir yasa oluşturmak neden? Amerika’daki ölümlerin nedenleriyle ilgili güncel bir çalışma, sağlıksız diyet ve fiziksel inaktivitenin, bir yıldaki ölümlerin yaklaşık 400000 kadarında rol oynadığını, 1990’dan beri 3’te 1’lik bir artış olduğunu ve sigaraya bağlı ölümler kadar çok olduğunu ortaya koydu.⁴ Yakın bir zamanda obezite, Amerika’da ölüm sebebi olarak sigara içmenin liderliğini elinden alacak. Yemek yemeye bağlı sağlık sorunlarının en azından bir parça da olsa, büyük gıda şirketlerinin bizi kötü kaliteli gıdalar tüketmeye razı etmek için reklamcılığa harcadığı dolarlar nedeniyle olduğunu düşünmüyor musunuz? Açıkça görülüyor ki ABD Kongresi aynı fikirde değil.

Şunu düşünün: dünyadaki en büyük gıda şirketleri, aynı zamanda sigara şirketleri. Bunların iki örneği, Philip Morris ve Kraft Foods’un sahibi olan RJR Nabisco ve Altria Grup (1999 yılında RJR Nabisco, sigara karşıtı boykotlardan kaçınmak için ayrıldı ve bu onların gıda ilişkili satışlarını da etkiledi. 2000 yılında Philip Morris, Nabisco’yu satın aldı). Amerikan toplumu ve devletin, tıpkı bu şirketlerin sattıkları sigaraların bizi öldürdüğünün farkına varması gibi, bu şirketlerin bize yedirdiklerinin de sağlığımızı bozduğunu fark etmelerinin ne kadar uzun zaman alacağını insan merak ediyor. İlk başta bu problemleri bize yutturan aynı şirketlerken, bu ülkedeki ölümlerin en baş sebebi olarak sigara içmenin yerini obezitenin alıyor olması, gerçekten tuhaf bir tesadüf. Sigara şirketleri ve sağlıksız yiyecekleri üreten şirketler, *aynı* şirketler!

Beslenmemizin Kökeni: İşlenmemiş Gerçek Gıdalar Genlerimizle Eşleşir, Sahte Gıdalar Eşleşmez

Gıdalarla büyümek üzere tasarlandığımız doğrudur, ama bugün yediklerimiz gıda değil. Gıda endüstrisinin desteklediği “gıdalar”, sağlığımızı ve ideal metabolizmamızı destekleyen genlerimizi çalıştırmıyor. Colorado Eyalet Üniversitesi’nde, Sağlık ve Egzersiz Fizyolojisi Bölümü’nden Loren Cordain, Ph.D. “Origins and Evolution of the Western Diet: Health implications for the 21th century”⁵ adlı çarpıcı makalesinde, yemek için evrimleştiğimizi ve genlerimizin adaptasyon sağladığı ama bu orijinal beslenme tarzından ne kadar uzakta olduğumuzu özetliyor. On bin yıl içerisinde bu beslenme tarzı, tarımsal devrimden bu yana çarpıcı şekilde değişti ama genleriniz çok az değişti.

Orijinal beslenme tarzımızın, yedi karakteristik özelliği vardı ve bunların hiçbirisi modern diyetimizde geçerli değil:

1. Düşük glisemik yük (veya düşük şeker ve rafine karbonhidrat içeriği)
2. Balıktan, av etinden veya bitkilerden gelen daha yüksek omega-3 yağ oranı
3. Protein, yağ ve yavaş emilen karbonhidrat dengesi
4. Bol vitamin ve mineral
5. Kanımızın çok asidik hale gelmesini engelleyen birçok alkali gıda (bitkiler)
6. Düşük sodyum düzeyi (tuz)
7. Yüksek lif içeriği

Yirmi birinci yüzyılda, endüstri tarafından şekillendirilen beslenme ile ilgili her şey, genlerimize karşı çalışıyor ve sadece obeziteyi değil, bize sıkıntı veren, yaşlanma ile ilişkisi olan ve kronik her tür hastalığı destekliyor. Vücudumuzun en iyi şekilde adapte olduğu beslenme biçimine kendimizi yeniden uyumlasak iyi olur ve böylece genlerimizle uyum içerisinde yaşayabiliriz (kotlarımızın içine girmemizi de çok daha kolay hale getirir). Bu, vücudumuzun gelişmesini sağlayan şey; avcı-toplayıcı atalarımızın diyetidir, al-git fast-food pencerelelerinden ve yerel mağazalardaki şeker raflarından oluşan beslenme biçimi değil.

Belli ki, kök bitkiler ve orman meyveleri için yem arayacak veya akşam yemeği için ava çıkacak değilsiniz, ama genetik ihtiyacınızı karşılamak üzere beslenmenizi değiştirmenin çok pratik yolları var. Bol miktarda meyve ve seb-

ze, fasulye, yemişler, tohumlar ve tam tahıllar gibi gerçek, tam, işlenmemiş gıdaları seçin; somon, sardalye ve ringa balığı gibi küçük deniz balıklarını yiyin; tuz eklenmiş gıdaları tüketmemeye çalışın; sahte gıdalardan, özellikle yüksek fruktoz içerikli mısır şurubu ve hidrojenize yağ içeriği olanlardan kaçınin. Bu sizi evrimsel, doğal beslenmemize olabildiğince yaklaştıracaktır.

Zehirli Şekerler ve Zehirli Yağlar

Bugün yediğimiz yiyecekler, raf ömrünü uzatmak ve tüketimini arttırmak üzere kimyasal olarak değiştirilmiştir, sağlıklı olması için değil. Yediğiniz hazır yiyeceklerin çoğunda iki temel içerik maddesi var: mısır ve soya. Bunlar sebze, öyleyse kötü ne olabilir? Problem, mısır ve soyanın laboratuvarı yüksek fruktozlu mısır şurubu ve hidrojenize soya fasulyesi yağı olarak bilinen süper şekerlere ve süper yağlara dönüştürülmeleri; yani sorun bu gıdaların insan biyolojisinin bilmediği, zehirli gıdalara dönüşmeleridir. Raflarınızdaki gıdaların etiketlerini okuyun ve büyük olasılıkla bu “suçluları”, içindekiler listesinde bulacaksınız.

Bu iki insan yapımı kimyasal, bu ülkedeki hazır ve işlenmiş gıdaların hemen hepsindeki tehlikelerden sorumludur. “Boş kalori” ile ilişkilendirilmişlerdir – vitamin, mineral, antioksidan, fitobesin, lif veya esansiyel yağlar içermeyen, bolca kalori içeren besinler. Bu doğru, yüksek fruktozlu mısır şurubu ve hidrojenize yağın hiçbir besleyici değeri yok ve her gün yediğiniz hemen her işlenmiş veya paketlenmiş gıdanın içerisinde bulunuyorlar.

Trans yağlar, stabildir. Tereyağı veya normal zeytinyağı benzeri bitkisel yağlar gibi kokusuzlar. Bunlarla yapılan krakerler veya kurabiyeler, süpermarket raflarında aylarca, hatta yıllarca kalabilirler ve yaratıcılarının kâr etmesi için harikadır ama sağlığımız açısından kesinlikle yıkıcıdır. On yıl boyunca kilerinizdeki bir rafta hamur işlerine konan bu katı yağdan bir kutu unutsanız, aldığınız günkü gibi durur. Rafta bu kadar zaman değişmeden duran bir elmayı yer miydiniz? Şimdi bu zehirli maddelerin vücudunuzda neler yaptığını hayal edin!

Toksik şekerler ve toksik yağlar sinsidir ve hep vardır. Ve metabolizmanız ve kilonuz için özellikle kötüdür. Daha fazla kilo almanıza sebep olurlar ve daha fazla yemenize ve işlenmemiş muadillerine göre daha fazla açlık hissetmenize sebebiyet verirler.

Yüksek fruktozlu mısır şurubu, meşrubatlar da dahil bugünlerde hemen her şeyi tatlandırmak için kullanılmaktadır. 1970'lerden önce gıda tedarikimizde bile yoktu. 1997 yılından bu yana, meşrubat tüketimimizi her yıl kişi başına 88 L'den 204 L'ye çıkardık. 1970'lerin ortalarından önce, gazozlar şekerle tatlandırılırdı; şimdi yüksek fruktozlu mısır şurubu ile tatlandırılıyorlar. Bu süper şekerler hemen kan dolaşımına giriyor ve sizi daha da aç hissettiren hormonal ve kimyasal değişiklikleri tetikliyor. Böylece, Bölüm 4'te öğrendiğimiz gibi, insülin dalgalanması beyninize daha çok yemenizi söyleyen ve yağ hücrelerinize de daha çok yağ depolamasını söyleyen bir kaskadı başlatıyor.

Hidrojenize yağ, kurabiyeden krakere veya salata sosuna kadar her şeyde koruyucu olarak kullanılıyor. Süpermarket rafından aldığınız hemen hemen her gıda paketinde var çünkü raflarda gıdaların saklanması sağlayan en temel faktör. Evrensel bir tehlikedir ve sağlığınız için muazzam zararlıdır. Bu trans yağlar, hücrelerinizde metabolizmanızı bloke eden, yağ yakımını yavaşlatan, kolesterolü arttıran ve insülin direncine veya kan şekerinin dengelenmesinde bozulmalara yol açan bir bölgeye bağlanıyor. Bu da sadece kilo alımına değil, her tür büyük sağlık sorununa yol açıyor.

Bu sorunlar, gıda endüstrisini ilgilendiriyormuş gibi görünmüyor. Bunların ölümcül olduğunu bize söyleyen bilimsel kanıtlara rağmen, bu ölümcül ürünleri ürettikleri her gıda maddesinde kullanmaya devam ediyorlar.

Kitlesel Genişlemenin Silahları: İşlenmemiş Gıdalar Üzerindeki Savaş ve Gıda Piramidi Bizi Neden Öldürüyor?

Amerikalılar, onları besleyecek, ideal sağlığı ve iyi çalışan bir metabolizmayı destekleyecek gıdaları bu engin gıda alanında nasıl bulabilir? Devletimiz toksik gıdaların üretimini desteklemek için on milyarlarca dolar harcarken ve bunların geliştirilmesi ve pazarlanması için gıda endüstrisi yılda 30 milyar dolardan fazlasını harcarken, iyi gıdaları nasıl bulabilirler? İşleri daha da kötüleştirmek için, Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı, halk sağlığı eğitimi için yalnızca 300 milyon dolar ödüyor (önemsiz miktarlar da beslenme eğitime harcanmaktadır). "Kitlesel genişleme silahları" ile karşı karşıyayız ve savaşı kaybediyoruz.

Talihsiz gerçek ise devlet politikalarının endüstri ile sıkı bağları olmasıdır. 1992 yılında misyonu tarımının desteklenmesi ve geliştirilmesi olan USDA

(ABD Tarım Bakanlığı) tarafından kötü şekilde oluşturulan Gıda Piramidi, zayıf bilimsel verilere ve ticari çıkarlara dayanmaktaydı. Altı ila on bir porsiyon ekmek, pirinç, mısır gevreği ve makarna tüketimini savunuyordu ve bize az miktarda yağ tüketmemizi söylüyordu. Bunun insülin direncinin (diyabet) reçetesi olduğunu artık öğrendik. (Bunun neden böyle olduğu ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 3, 4 ve 9'a bakın.)

Bunu geliştiren bilim adamları, daha objektif bir bakış açısına sahip olabilecek bağımsız üniversitelere veya tıbbi araştırmacılara karşın, gıda endüstrisi ile çalışan kişilerdi. Bu gıda piramidi, okulların öğle yemeklerinde, hastane yemek programlarında, huzur evi menülerinde ve yemek çıkaran tüm federal ödeneği olan enstitülerde temel alındı. Devlet bize sağlık değil ticaret satan bir diyetle beslenmemizi, bizi hasta yapan bir diyeti önerdi.

Bu durum, 2005 yılında yürürlüğe giren, gözden geçirilmiş bir gıda yönergesi ile devam etti ama bu değişiklikler yalnızca küçük iyileşmelerdi. Rafine karbonhidratların ve şekerlerin tehlikeleri ile ilgili bizi eğitmekten ziyade, bize haftalık olarak "karbonhidratları akıllıca seçin" önerisi yapıldı. Yeni gıda piramidi, bir gelişme olmakla beraber halen endüstrinin etkisi altındaydı.

Hükümetin yeni websitesi, www.mypyramid.gov sitesine kişisel bilgilerimi girdim. Günde üç bardak süt içmem söylendi. Bunun günde üç tane gazoz içmekten iyi olduğunu onaylasam da süt doymuş yağ içerir ve asidite yaratır; ayrıca dünya popülasyonunun yüzde 75'i için süt ürünlerinin tüketimi, huzursuz bağırsak sendromu gibi sindirim sistemi sorunlarına yol açar. O halde neden devletin insanlar için gıda yönergesinin reçetelendirmesine ilişkin belirlediği standart, günde üç bardak süt içmemi öneriyor? Bu bana hiç mantıklı gelmiyor.

Dr. Walter Willet, Harvard Halk Sağlığı Bölümü'nde yirmi yılı aşkın süreli beslenmeye ilişkin araştırmalara dayanan, *Ye, İç ve Sağlıklı Ol* isimli kitabında Gıda Piramidi ile ilgili sorunu ele alıyor ve tersine çevirip, sağlıklı yağları piramidin en alt basamağına yerleştiriyor ve bizi sebze, meyve, tam tahıllılar, bakliyat, yemişler, balık, yumurta, yağsız beyaz et ve az miktarlarda kırmızı et, şeker, ekmek ve süt ürünleri ile beslenmek konusunda cesaretlendiriyor. Ama devlet destekli Gıda Piramidi oluşturulduktan sonra, yağ alımımızı azalttık, ekmek, pirinç, makarna ve mısır gevreği tüketimimizi arttırdık ve obezite oranımızı da ikiye katladık.

O Zaman Ben Ne Yapabilirim?

Aşıkâr ki devletin gıda politikalarının değişmesi gerekiyor. Dr. Marion Nestle, profesör ve New York Üniversitesi, Beslenme, Gıda Çalışmaları ve Halk Sağlığı Bölümü'nün eski bölüm başkanı gıda ve beslenme politikalarımızda gerekli olan değişiklikleri oldukça iyi bir şekilde, şöyle özetliyor: "Gıda seçimleri ile ilgili iklimi iyileştirmek üzere, var olan gıda politikaları, abur cubur gıdalar ve meşrubatlar üzerinde küçük vergiler (obezite karşıtı kampanyalar için ödenek oluşturmak için) konularak; özellikle okullarda ve televizyonda çocuklara yönelik gıda pazarlamalarına kısıtlamalar oluşturularak; fast-food ürünlerde kalori etiketi koyularak; sebze ve meyve tüketimini desteklemek üzere tarım için devlet sübvansiyonları farklılaştırılarak, değiştirilebilir. Obeziteye yönelik politikalar, kampanyalara katılım yasasını gözden geçirmemizi ve gıda, beslenme ve sağlık ile ilgili konular için açıkça sorumluluk alan bir devlet kurumu – endüstriden bağımsız - için savunma yapmamızı gerektirmekte."

Bu değişimler, bu ülkedeki gıda manzarasını gözle görülür ölçüde değiştirebilirse de, halen hedeflenen noktadan çok uzakta. Şu an yediklerinizi değiştirmek için çözümlere ihtiyacınız var, böylece kilo vermeye ve bugünden daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz.

UltraMetabolizma ve sağlıklı kilonun yeni bilimine giden 7 anahtar, devlet ve gıda endüstrisi tarafından verilen yanlış bilgilendirmelere rağmen, en iyi gıda seçimlerini nasıl yapmanız ve hayat tarzı kararlarınızı nasıl almanız gerektiğini size öğretecektir. Sağlığınızı ve hayatınızı şimdi değiştirmeniz için ihtiyaç duyduğunuz bilgi ile sizi güçlendirecektir.

Özet

- ❖ Bu ülkenin gıda endüstrisi, sağlıklı olmayan gıdaların üretimine ve sizin bu gıdaları tüketmenizin desteklenmesine çok büyük miktarlarda kaynak harcıyor.
- ❖ Devlet politikası genel olarak iyi beslenme önerilerini gıda endüstrisinden daha fazla desteklemiyor.
- ❖ Gıda politikalarının iyi beslenme önerilerini desteklememesinin nedeni, gıda endüstrisinin çıkarlarına bağlı olmasıdır.

- ❖ Hükümetin bize altı ila on bir porsiyon ekmek, pirinç ve mısır gevreği yememizi öneren Gıda Piramidi, obezite epidemisine ciddi ölçüde katkıda bulunmuştur.
- ❖ Kötü beslenme, başlıca ölüm nedenlerinin ikincisidir ve yakında Amerika'da sigara içmenin yerini birinci sebep olarak alacaktır.
- ❖ Sağlıklı yağları (balık ve keten tohumundan gelen omega-3 yağları ve zeytinyağından gelen tekli doymamış yağları) en alta yerleştirerek Gıda Piramidini tersine çevirmeli ve çoğunlukla sebze, meyve, tam tahıllar, bakliyat, yemişler, balık, yumurta ve yağsız beyaz et ile beraber az miktarda kırmızı et, şeker, rafine karbonhidrat ve süt ürünleri tüketmelisiniz.
- ❖ Tam, gerçek, işlenmemiş gıdaları temel alan bir beslenme biçimine odaklanmak, sağlığınıza zarar veren sahte gıdaların tüketimi ile ilişkili sağlık risklerinden kaçınmanın en iyi yoludur.

Kilo Vermeye İlişkin Yeni Bilimin 7 Anahtarı

Bedeniniz İçin “Sahibinin Kılavuzu”



Gerçekten bilmek, nedenleriyle bilmektir.

—FRANCES BACON

Başarıyla Kilo Vermenin 7 Anahtarı

Kilo vermek için 7 anahtar vardır ve hepsi, canlılığa, iyi sağlığa ve uzun dönemli başarılı bir şekilde kilo vermeye giden kapıyı açmak için çalışır. Hiçbiri için ilaç almak gerekmez.

1. **İlk anahtar**, beyin, sindirim sistemi ve yağ hücrelerinin hormonlar ve nöropeptit adı verilen mesajcı beyin kimyasalları aracılığıyla yeme davranışınızı tetiklemek üzere, birbiriyle nasıl iletişim kurduğunu anlayarak, iştahınızı ve metabolizmanızı kontrol etmektir.
2. **İkinci anahtar**, stresin sizi nasıl şişmanlattığını ve bunun etkilerinin nasıl üstesinden gelineceğini anlamaktır.
3. **Üçüncü anahtar**, kilo almanın ve hastalıkların arkasındaki gizli güç olan enflamasyonun kontrolüdür.
4. **Dördüncü anahtar**, metabolizma ile girişim yapan ve enflamasyona sebep olan hücrel “paslanma”yı engellemektir.

5. **Beşinci anahtar**, kalorileri daha etkili şekilde enerjiye dönüştürmek için metabolik motorunuzu nasıl daha fazla çalıştıracığınızı öğrenmektir.
6. **Altıncı anahtar**, ana metabolizma hormonu olan tiroidinizin ideal şekilde çalıştığından emin olmaktır.
7. **Yedinci anahtar**, düzgün işleyerek şekeri ve yağları metabolize etmesi ve toksinleri ve toksik ağırlıkları yok etmesi için karaciğerinizi detoksi-fiye etmektir.

Bu yedi anahtarı anlamak, uzun dönemli, sürdürülebilir, yoksunluk ya da vücudunuzu cezalandırmayı temel alarak değil, vücudunuzu beslemeyi ve vücudunuza bakmayı temel alarak kilo vermek için çok önemlidir. Kilo verme uzmanı veya bir diğer uzman bu faktörlerin herhangi biri üzerinde dursa da, bu yedi faktör daha önce tam olarak hiçbir programda bütünleştirilmemiştir.

Bu, metabolizma ve kilo vermenin en önemli yönlerine atıfta bulunan bir programı özetleyen ve sunan ilk kapsamlı tıbbi ve klinik bakış açısidir. Enflamasyon ve oksidatif stres gibi bu kavramlardan bazıları, kilo vermenin anahtarı olarak daha önce tanımlanmamıştır. UltraMetabolizma, sağlıklı bir kiloya nasıl erişileceğine ve nasıl sürdürüleceğine dair tüm manzaraya genel bir bakış sağlar.

Yaşama şeklimiz ve bilinçsiz seçimlerimiz, her gün en iyi niyetlerimizi sabote etmekte. Bilimin sunduğu en güncel bilgilerle donanmış şekilde, sağlığımızı geri alabiliriz ve içimizdeki dışarı çıkmayı bekleyen fit insanı bulabiliriz. Vücudumuza karşı değil onunla çalışarak, yağ depolamamızı sağlamak üzere tasarlanmış “hayatta kalma” davranışına doğru bizi sürükleyen molekül selini tetiklemeyi nasıl durduracağımızı öğrenebiliriz. UltraMetabolizma’nın vaadi de budur.

ULTRAMETABOLİZMA'YI VÜCUDUNUZDA YARATMAK:

7 Anahtara Genel Bakış

UltraMetabolizma'yı Yaratmak için Tüm Anahtarları Düzeltmek

Lauren yorgunluktan, kilo almaktan ve kronik sindirim sorunlarından şikâyet ederek ofisime geldi. 54 yaşında, çocuğu olmayan, evli bir danışmandı ve yılın 220 günü seyahat ediyordu. Kendisini fazla stresli ve fazla çalışan biri olarak tanımlamıştı. 1.68 cm boyunda ve 120 kg'dı, cılız kollar ve bacaklar ve büyük, yuvarlak bir gövdeyle, bir elmaya benziyordu. Kilonun çoğunu 43 yaşında girdiği erken menopoş dönemi sonrası almıştı.

Bütün gün toplantılara koşuşturduğu ve kendini kahve ve şekerle desteklediği yoğun bir hayat tarzı vardı. Alışıldık kahvaltısı bir muz ve bir kahveydi. Ekmek, makarna, pilav ve patates gibi karbonhidratlara aşeriyordu. Ve nihayet gece saat sekiz veya dokuz gibi gün sakinlediğinde, açlıktan ölürdü. Büyük bir akşam yemeği yedikten sonra, ciddi düzeyde reflü veya mide ekşimesi olurdu ve yemeklerin ağızına gelmemesini sağlayıp uyumak için Zantac gibi bir antiasit alırdı. Meşgul, dengesiz hayat tarzı ve bunun sonucu olarak oluşan yorgunluk, kaliteli olması bir yana, minimum düzeyde bir egzersize bile izin vermiyordu. Her gün yorgun uyanıyor ve uçaklarda ve televizyon karşısında çoğunlukla uyuyakalıyordu.

Lauren, Canyon Ranch'te iken, kilo alma, yorgunluk ve sindirim sorunları ile ilişkili semptomlardan kaynaklanan önemli ve tanımlanamayan bir dizi problemi olduğunu fark ettim. Mide ekşimesi, gastrik reflü ve hatta genel bir enflamasyona neden olabilen Helikobakter pilori adında bir bakteriyel mide enfeksiyonunun tanısını koydum. Enflamasyon, UltraMetabolizma'nın anahtarlarından biridir. Çoğunlukla kilo almaya veya kilo kaybının engellenmesine neden olan, açıklanamayan, temel bir faktördür. Aslında, C-reaktif protein denen özel bir kan testi ile ölçülen enflamasyon düzeyi, 5.3 mg/dl olarak oldukça yüksekti (normal düzeyi 1'den az olmalıdır).

“İyi” kolesterol (HDL) düzeyi çok düşüktü ve normalde 3’ten az olması gereken total kolesterolün HDL’ye oranı, 8.35 idi. Beslenme tarzında yüksek düzeylerde rafine karbonhidrat olması ile tetiklenen, ciddi düzeyde insülin direnci vardı ve nişastalı karbonhidratlar için daha da aç olmasına neden olacak düzeyde yüksek miktarlarda insülin üretmesine neden oluyordu. Aynı zamanda kan şekeri problemleri olan insanlarda sık görülen bir durum olan karaciğer yağlanması gelişmişti ve bu da düzgün şekilde detoksifikasyon olmamasına bağlı olarak daha da fazla toksik kilolar alması anlamına gelmekteydi. Detoksifikasyonun bozulması ya da kendimizden kaynaklanan veya çevresel kaynaklı toksinlerden kurtulamama, kilo almaya yol açan başka bir temel nedendir. Egzersiz sırasında test edilen metabolizması, olması gerekenden yüzde 40 daha yavaştı; başka bir deyişle, egzersiz yaparken yakması gerekenden yüzde 40 daha azını yaklıyordu.

Margaret’in metabolizmasını yağ depolamaktan yağ yakımına çeviren bir beslenme planı oluşturdum. UltraMetabolizma programını uyguladı: kahvaltıda protein almak, beyaz tehditleri eleyerek (beyaz şeker, un ve rafine karbonhidrat) kan şekeriindeki oynamaların üstesinden gelmek, deniz balıklarından ve keten tohumlarından yararlanarak daha fazla omega-3 almak ve sabahları makul düzeyde egzersiz yapmak. Sindirim sistemi enfeksiyonlarını antibiyotikler ile tedavi ettik ve kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olmak için multivitamin, balık yağı ve lipoik asit almasını ve karaciğer yağlanmasını iyileştirmek için de devedikenini tüketmesini sağladık.

Lauren, üç ay sonra, 24 kg daha azalmış ve üst beden ölçüsünde üç beden, alt kısımda bir beden küçülmüş olarak geri döndü. Kan şekeri ve insülin düzeyleri gözle görülür biçimde iyileşti. Total kolesterol düzeyleri hızla düştü ve iyi kolesterolü de arttı. Karaciğer ve enflamasyon testleri normale döndü. Şimdi tam enerjiyle kalkıyor ve artık mide ekşimleri yok. Lauren, hayatını geri aldı.

Genlerinize Doğru Emirleri Verin

Lauren’ın hikâyesi, sıra dışı bir hikâye değildi. Geçtiğimiz yirmi yıl içerisinde, Lauren gibi kilo vermek için her şeyi deneyip ofisime gelen birçok hasta gördüm. Yaptıkları şeylerin çoğunun, bu kültürdeki sağlık ve kilo verme etrafında dönen efsanelerde o kadar çok abartıldığını bilmiyorlardı ve zamanı geçmiş ve bilimsel olarak temelleri oturtulmamış yöntemleri kullanarak hayatlarını değiştirmek için çok az umutları vardı. UltraMetabolizma Reçetesi’ni uyguluyorlar, kilo veriyorlar, ölçülebilir düzeylerde daha sağlıklılar ve hayatları hakkında daha iyi hissediyorlar.

İlk kez vücutlarına doğru mesajlar, doğru bilgiler ve genlerine de doğru emirler verilmişti. Vücudunuza ne emir vereceğinizi nasıl biliyorsunuz?

Vücudunuz İçin Yönergeler Kitapçığı?

Doğduğunuz anda bacağınıza bağlı küçük bir talimat kitabı ile gelmiş olmayı istemez miydiniz? Ne yemeniz gerektiği, ne kadar egzersiz yapmanız gerektiği, daha fazla proteine mi yağa mı ihtiyacınız olduğu, ne zaman kesinlikle şeker tüketmemeniz gerektiği veya neden komşunuzun iki katı kadar C vitaminine ihtiyaç duyduğunuz ile ilgili tüm talimatları bu kitapçık içerseydi, harika olmaz mıydı?

Tıp bilimi, özellikle de yeni genomiks alanında hızla gelişiyor ve yakında bu soruların çoğuna cevap bulabileceğiz. Bilim ilerlerken, genetik potansiyelinizi maksimize etmek ve hastalıklar ve obezite açısından risklerinizi en aza indirmek için diyetleri, hayat tarzlarını, ilaçları ve gıdaları reçetelendirebileceğiz.

Bu bölüm, tıptaki bu yeni olayların bazılarını, kilo düzenlemesi ve obezite ile ilgili oldukları için araştıracaktır. Bunlar, kilo vermenin yeni bilimine giden kapıyı açmak için gerekli olan 7 anahtardır. Her biri önemlidir ve hepsi birbiriyle etkileşim içindedir; ancak bazı kişilerde bu ilkelerin bir ya da daha fazlası baskındır.

Bunları anlamak, sadece kilonuzu kontrol altına almanıza değil uzun dönemli sağlık ve iyilik halini sağlamakta başarı sağlamanıza da yardımcı olacaktır. Hastalıkları tersine çevirmenin, kronik semptomlardan kurtulmanın ve ideal sağlığı yaratmanın anahtarlarıdır. Sadece zahmetsizce kilo vermeyi ve sağlıklı bir metabolizma yaratmayı deneyimlemeyeceksiniz, aynı zamanda kronik hastalıkların altta yatan nedenlerini de ele alacaksınız. Tüm bu değişikliklerin sonucu, yeni bir hayat ve enerji anlamına gelecek.

Fazla kilolu veya şişman olmanızın neden sizin suçunuz olmadığını anlamak üzere kapıyı aralayalım. Kısım III'te yer alan menüler ve tarifler, bunları pratik, yapılabilir ve lezzetli yapmak için bir diyetisyen ve bir şef tarafından tasarlanmıştır. Yeni gıdaları keşfetme ve bildik olanların da iyileştirici birçok özelliği ile yeni yollardan tadını çıkarma fırsatına sahip olacaksınız.

Herkes kendi kılavuz kitabını keşfetmeye ihtiyaç duyar. Bunu yapmanın en iyi yolu ise Kısım II'deki quizleri ve basamakları, UltraMetabolizma'yı kişiselleştirmekte size rehberlik etmesi için kullanmaktır.

Kendi Anahtarınızı Bulmak

Bu 7 anahtarı tam olarak anlamak, metabolizmanızı anlamak için gereklidir. Bu 7 anahtar, UltraMetabolizma'nızı yaratmaya yardımcı olmak için gereklidir. Bazen tüm bu karmaşık bilimin pratik bir hale nasıl getirilebildiğini merak edeceksiniz. Evet bu, insan vücudunun harikası.

Hayat tarzınızda, öğünlerin bileşiminde, öğünlerin zamanlamasında ve yediğiniz gıdaların kalitesinde küçük değişiklikler yapmak, makul ölçüde egzersiz yapmak, metabolizmanızı destekleyen takviyeleri almak, saunaya girmek ve stres yönetimini kullanmak, çok az bir çabayla, kilonuz ve bütünsel sağlığınız üzerinde güçlü ve göze çarpan düzeyde etkili olabilir. Bu ilkeler, dengelenmemiş metabolizmadan kaynaklanan kilo alma-verme tahterevallisinden inmenize yardımcı olacaktır. Dengede olduğunuzda vücudunuz kendine bakar.

Her anahtarın başlangıcına doğru olan bölümler, anketler ve testler yardımıyla kişisel olarak sizin için daha sorunlu olabilecek özel alanlara daha derinlemesine gitmek üzere size kılavuzluk edecektir. Kendi özel durumunuzu değerlendirdikten sonra, bu problemleri düzeltmek için verilen önerileri uygulayabilir veya profesyonel yardım almayı seçebilirsiniz.

Fazla kilolu olmanızın hormonal veya tıbbi bir sebebi olabilir ve dünyadaki tüm diyetler veya egzersizler siz gerçek sebebi bulmadığınız sürece düzelmeyecektir. Tanısı konmamış bir tiroid probleminiz olabilir veya kilo alma, yüzde tüylenme, düzensiz adet döngüleri ve polikistik over sendromu (PKOS) adı verilen infertilite durumuna sebep olan, kadınlarda yaygın görülen bir hormonal dengesizliğiniz olabilir.

Bu tip problemler, esaslı bir şekilde değerlendirilmeli, tanısı konmalı ve metabolizmanızı yeniden çalışır hale getirmek için tedavi edilmelidir. Her anahtarın sonunda verilen sorular ve öneriler metabolizmanızı yeniden dengeye nasıl getireceğinizi size öğretecektir. Her anahtarla beraber sorunlara yönelik tıbbi testlerle ilgili bilgiler, sorunlarınızın nedenlerini daha derin araştırmanızı gerektiği durumlar için dahil edilmiştir. Doğru takviyeleri seçmek ile ilgili daha fazla bilgi ve bu bölümdeki tüm önerileri uygulamak için gerekli kaynaklar, ek kısmında bulunabilir.

7 Anahtara Yönelik Quizler ile İlgili Önemli Not

Her hasta randevusunda, dengesizliğin veya metabolik sorunların anahtar alanlarını tanımlamakta bana yardımcı olan soruların kapsamlı bir listesini gözden geçiririm. Nerede sorunuz olduğunu tanımlamanıza yardımcı olacak, kendi kendinizi değerlendirebileceğiniz anketler oluşturdum. Bu, UltraMetabolizma'yı ve diyetinizi, hayat tarzınızı, takviyeleri ve test önerilerini kişiselleştirmenize yardımcı olmak için kritik öneme sahip. UltraMetabolizma'nın her bir anahtarındaki anketlere uygulanabilen bu genel yorumlama kılavuzuna lütfen başvurun.

Yorumlama/Değerlendirme

Puanlarınızın nasıl yorumlanacağı ve bununla ilgili yapılması gereken şöyledir:

Düşük: 0 ila 3

- ❖ Temel UltraMetabolizma Reçetesi'ni uygulayın.

Orta: 4 ila 6

- ❖ Her bölümdeki basamakları, o anahtarla ilişkili metabolik problemlerin üstesinden gelmek için takip edin ve UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi ihtiyaçlarınıza göre optimize edin.

Yüksek: 7 ve üzeri

- ❖ UltraMetabolizma Reçetesi'ni uygulayın; bölümdeki özel önerileri kullanarak kişiselleştirin. Yüksek puanınız varsa (7 ve üzeri), son basamakta verilen ek testleri yapmaktan yarar görebilirsiniz. Daha fazla test yapmaya ek olarak, profesyonel tıbbi yardım almanızı şiddetle tavsiye ederim. UltraMetabolizma'da özetlenen ilkelere aşına bir doktor bulmak için www.ultrametabolism.com adresine gidin.

Her Anahtar İçin Verilen Öneriler Nasıl Kullanılır?

UltraMetabolizma Reçetesi, genlerinize doğru emirlerin verilmesinin temelidir. Ancak, hepimiz aynı değiliz ve birçok insanın tanısı konmamış tıbbi problemleri var. Bu problemler her anahtarda tanımlanabilir. Belki iştahınızın kontrolü ile ilgili sorunuz ya da düşük fonksiyonlu bir tiroidiniz vardır veya çok fazla streslisinizdir. Quizleri ve anahtarlarda yer alan basamakları uygulamak, programı kişiselleştirmenize ve bu problemlerin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır.

Birden fazla anahtarda probleminiz var ise (ve her anahtarda, düşük, orta veya yüksek şeklinde bir skorlama yapabilirsiniz), farklı bölümlerden önerileri birleştirebilirsiniz. Vücut birleşik bir sistem olduğu için, benzer öneriler birden fazla bölümde bulunabilir; işlenmemiş gıdaları yemek, egzersiz yapmak, gevşemek ve benzer takviyeleri almak gibi. Bu aslında iyi bir haber. Vücut, sağlıklı destekleyen belirli girdiler – doğru gıdalar, hareket, besleyici ürünler ve benzeri- verildiğinde tüm sistemler çalışacak şekilde tasarlanmıştır.

Bu nedenle farklı bölümlerde tanımlanan sorunlara yaklaşımları birleştirmek düşündüğünüzden daha kolay olacaktır çünkü çoğu öneriler aynıdır – iki katı kadar işlenmemiş gıda tüketmek veya daha fazla rahatlamak veya takviyeleri ve şifalı otları iki kat dozda almak zorunda değilsiniz.

Kısım II'deki bölümleri, kaynak kılavuzu, zorluklara doğru gezinmenin bir yolu olarak kullanın. Çözmesi zor sorunları olan insanlara yardım ettiğim tıp pratiğinde yaşadığım yılları, yapabildiğim en iyi şekilde size sundum.

Özel Gıdalar, Bitkiler/Otlar ve Takviyeler Üzerine Bir Mesaj

Her anahtarda önerilen gıdaları güvenle ekleyebilir ve belirtilen bazı ekstra otları ve takviyeleri deneyebilirsiniz (Kısım III'de detaylı olarak verdiğim, önerilen temel takviyelere ek olarak). Anahtarda daha yüksek puan aldıkça, o problem için önerilen bitkileri ve takviyeleri almaktan yarar görmeye o kadar daha yakın olursunuz. Deneyimleyin. Keşfedin. Sizi daha fazla yönlendirebilecek deneyimli bir diyetisyen veya doktor ile çalışmayı da düşünün. Önerilen her bitki/ot ve takviye ile ilgili detaylar, Ek B'de verilmiştir. Gıdalar, takviyeler, ekstra tarifler, özel testler, bir doktor bulma ve diğer online araçlar ile ilgili daha detaylı bilgi, www.ultrametabolism.com sitesinde mevcuttur.

Bölüm 16'da hayat boyu sağlıklı bir beslenmenin temel ilkelerini verdim. Bu temel ilkeler, sağlıklı bir metabolizmayı, hayat boyu sağlığı ve iyilik hali-ni oluşturmak için beslenmemizde olması gereken yiyeceklere ve kaçınılması gereken ya da sınırlandırılması gereken gıdalara yönelik bir dizi ilkedir. Sağlıklı beslenme için yeni yol haritanız budur.

Ek Testler Yaptırmak ve Profesyonel Yardım Aramak

Son olarak, bazı durumlarda karşılaştığınız bazı sağlık problemlerinde bazı ek testleri yaptırmak, yardımcı olabilir. Aynı zamanda profesyonel tıbbi yardım alma ihtiyacınız da olabilir. Kısım II'deki quizlerin herhangi birinde yüksek skorunuz olursa, sadece bunu yapmanızı önerdiğimi göreceksiniz.

Bu mutlaka acil bir sağlık durumunuz olduğu anlamına gelmez. Ama bu kitapta açıkladığım durumlara yönelik testleri yaptırmayı ve programı uygulamak için yardımcı olacak bir doktora görünmeyi ciddi şekilde düşünmeniz gerektiği anlamına gelir.

Birçok insanın kilo verme konusunda mücadele etmeye devam etmesinin nedeni önerilerin kişiselleştirilmemiş olmasıdır. Herkes için mükemmel tek bir diyet, takviye, ilaç veya egzersiz programı yoktur. Genlerimizle ilgili en güncel bilimsel araştırmanın, nutrigenomiks alanının heyecan verici vaadi de budur.

Bir gün doktorların bir damla kanınızı alıp, mikroçip üzerine koyarak ve genlerinizi temel alarak en iyi beslenme programının, takviyenin ve hayat tarzı programının seçimi için sizi yönlendireceği kişiselleştirilmiş tıp çağının şafağında-yız. Henüz orada değiliz ama binlerce hasta ile çalıştıktan sonra, bu kitapta özetlediğim testleri kullanıp, bazı akıllıca dedektiflik işleri yaparak sorunların sebebini veya kökenini bulabileceğimizi fark ettim – bu kronik bir hastalık veya kilo vermekte sorun yaşamak olabilir. Testler çoğunlukla kilonuzla olan kronik mücadelenize yanıt bulmanın önemli bir parçasıdır.

www.ultrametabolism.com/tests sayfasında ilave testlere nasıl ulaşabileceğiniz, testler için en iyi laboratuvarları öğrenmeniz ve problemlerinizle ilgili size yardımcı olmak üzere deneyimli bir doktor bulmak ile ilgili detaylı bilgileri sundum (bazı durumlarda testleri kendiniz online olarak sipariş edebilirsiniz).

Ne yazık ki çoğu doktor, kendi hataları dolayısıyla değil ama beslenme ile ilgili veya toplumumuzdaki görülme sıklığı en yüksek hastalık olmasına rağmen, obezite tedavisi ile ilgili hiçbir eğitime sahip değil (belki bu durumun

2002 yılına kadar hastalık olarak kabul edilmemesi sebebiyledir). Bu kitaptaki bilgiler, kilo verme ile ilgili ileri teknoloji bilimsel araştırmalar üzerinedir, yani tipik bir sağlık hizmetleri kuruluşu, size yardımcı olacak bir doktor bulmanız konusunda size yardımcı olamayabilir.

Vücudunuzu sizden iyi kimsenin bilmediğini aklınızda bulundurun. Bir doktor ararken, bu kitapta bulduğunuz bilgileri beraberinizde götürün ve doktorunuzla bu konuda konuşun.

Devam edebilir ve UltraMetabolizma Reçetesi'ne şimdi başlayabilirsiniz ve quizlerin sonuçlarına göre hangi kısımlarını takip etmeniz gerektiğini kendinize göre kişiselleştirebilirsiniz. Sonra, doktora gittiğinizde, sağlığınız ve kilonuzla ilgili yaptığınız araştırmayı ona anlatabilirsiniz. Anlattıklarınızı göz önüne almak konusunda isteksiz ise, farklı bir sağlık uzmanı aramayı düşünebilirsiniz.

Kendi UltraMetabolizma'nızı Oluşturun

Aşağıdaki bilgiler sadece kilonuzu kontrol etmekte başarı sağlamanıza yardımcı olmayacak, aynı zamanda uzun dönemde sağlığınıza ve iyi hissetmenize de yardımcı olacaktır. Bunlar hastalığı tersine çevirmenin ve her gün yaşadığımız yorgunluk, baş ağrısı, stres, sindirim sistemi sorunları, eklem ağrıları ve geniz akıntısı gibi kronik, ağrılı ve sinir bozucu semptomlardan kurtulmanın anahtarlarıdır. Bunlar, ideal sağlığı oluşturmanın anahtarlarıdır.

Bu programı takip ederek, yalnızca çaba sarf etmeden kilo vermekle ve sağlıklı bir metabolizmayı oluşturmakla kalmayacak, aynı zamanda kronik hastalıkların altta yatan sebeplerini ele alacaksınız. Bu değişimlerin sonucu yeni bir hayat ve enerji hissi olacaktır.

Kilo vermeye ve sağlık problemlerine yönelik güncel yaklaşımımızla ilgili sorun, herkesin aynı şekilde tedavi edilmesi ve kilo vermek için tek bir reçetelelendirmenin verilmesidir: "Daha az ye, daha çok egzersiz yap." Bildiğiniz gibi, tüm hikâye bundan ibaret değil.

Her birimiz, genetik ve biyokimyasal olarak eşsiziz. UltraMetabolizma, metabolizmanıza giden saklı anahtarları tanımlamanıza ve sizi sağlıklı ve fit yapacak olan genleri aktivelemenize yardımcı olacaktır. Bu yaklaşımı kullanarak, bilimsel temelli, sağlam beslenme ilkeleri temelinde kişiselleştirilmiş bir program oluşturabilirsiniz.

Aynı zamanda, özel testler için quizleri ve önerileri kullanarak kendi hikayenizi daha derinden incelemek için gerekli araçlar da sağlanacaktır. Sonuç, UltraMetabolizma'nın yaratılması - sizin UltraMetabolizma'nız - olacaktır!

Özet

- ❖ Kısım II, hemen hemen tüm kilo problemlerinin (ve çoğu kronik hastalığın) altında yatan kritik anahtarları özetlemektedir.
- ❖ Her bölümdeki quizleri kullanarak, o anahtardaki problemleri düzeltmeye odaklanma ihtiyacınız olup olmadığını öğreneceksiniz.
- ❖ Kısım II'deki her bölümde yer alan gıdalar, takviyeler, bitkiler ve testler için basamakları uygulayarak, bu problemlerin düzeltilmesine yardımcı olacaksınız.
- ❖ Daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa, testler için öneriler ve daha fazla yardım da sunulmaktadır.

Dr. HYMAN'DAN ÖZEL BİR NOT

Bu kitabı yazarken, iki şey fark ettim. İlk olarak, metotlarımı sürekli olarak hastalarımı tedavi ederken öğrendiklerimi baz alarak düzelttiğim için, güncel bilgiyi size ulaştırmak için bir yola ihtiyacım var. Bunun iyi bir örneği, güvenebileceğiniz, yüksek kaliteli takviye üreticilerini bulabileceğiniz, önerilen kaynaklar listesidir. İkincisi, bazı bilgilerin, çıktı almanız ve ihtiyaç duyduğunuz yere götürebilmeniz için daha kolay hale getirilmesinin siz okuyuculara daha fazla yardımcı olacağını fark ettim. Bunun iyi bir örneği de markete beraberinizde götürmek isteyeceğiniz, tariflere yönelik alışveriş listeleridir.

Bulduğum çözüm, bu bilgiyi www.ultrametabolism.com/guide sayfasından erişebileceğiniz, güncellenmiş, indirilebilir ve size eşlik edecek bir kılavuzda sunmaktı. Bu kılavuzu indirdikten sonra aşağıdakilere sahip olacaksınız:

- ❖ Kendinizi değerlendirmeye devam edebilmenizi sağlayacak güncel quizler içeren pratik bir kaynak,
- ❖ Çıktı alabileceğiniz ve markete beraberinizde götürebileceğiniz alışveriş listeleri,

- ❖ Almanız gereken mutfak gereçleri,
- ❖ Kaçınmak istediğiniz gıdaların listesi ve UltraMetabolizma'ya ulaşma arayışınızda tadını çıkarabileceğiniz gıdaların listesi,
- ❖ Doktorunuzun sizi doğru değerlendirebilmesi ve kilo vermekteki çabanızda sizi engelleyen şeyin ne olduğunu tanımlaması için ihtiyaç duyabileceği bilgiyi sunmanızı sağlayacak, önerdiğim testler ve laboratuvarlar hakkında ek bilgi,
- ❖ Kilo vermedeki çabanızı takip edebilmenize yardım edecek bir yemek günlüğü. Bu günlüğün, hastalarım UltraMetabolizma'ya başlarken oluşabilecek herhangi bir problemi durdurmakta gerçekten yardımcı olduğunu fark ettim.
- ❖ Bu kitaba eklediğim kaynakların bir listesi, böylece en güncel bilgiler her zaman elinizin altında olacak.

Bilim sürekli olarak, şişkin bel çevrelerimizle mücadele etmek için çaba harcarken kullanışlı olabilecek yeni buluşlar ortaya koyuyor. Bu kılavuz, hastalarımda işe yaradığını ispatladığım en güncel araştırmaları hızlıca size vermemi sağlayacak. Size arkadaş olacak bu kılavuz ücretsiz ve www.ultrametabolism.com/guide sayfasından indirilebilir. Bu kitapta not almanız için bırakılmış yerlere not almak isteyebilirsiniz, bu yüzden bu kılavuzu şimdi indirmelisiniz.

İŞTAHINIZI KONTROL EDİN:

Kilo Vermek İçin Beyin Kimyanızdan Yararlanma

Bağırsak-Beyin-Yağ Hücreleri Etkileşiminin Gücü

2004 yılında Obezite üzerine yapılan ve bilim, endüstri, devlet ve medya alanındaki müthiş fikirlerin ve hatta Dean Ornish, Barry Sears, Andrew Weil, Arthur Agatston ve Atkins Şirketinin temsilcisi, Sağlık Dairesi Başkanı, Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı'nın sekreteri Peter Jennings gibi kilo verme konusundaki gururların ve başka önemli kişilerin de olduğu bir toplantı olan Time/ABC zirvesine davetliydim.

Bilim, teori, politika ve strateji üzerine üç gün boyunca tartıştık ama hiçbir şeyin bir avukat, gıda endüstrisini temsil eden bir lobi üyesi ve bir zamanlar 180 kilodan fazla olan kilo verme konusuna ilgili bir doktor ile beraber havaalanından yaptığım taksi yolculuğundan daha fazla etkisi olmadı.

Tabii ki sıradan bir Amerikan yerleşimindeki manzaranın nasıl toksik bir beslenme ortamı – her köşede fast-food ve hazır gıda ürünleri - oluşturduğu üzerine yorum yapmaktan başka bir şey yapamadım. Birisi istese bile atıştıracak sağlıklı bir şeyler veya sağlıklı bir öğün bulması zor olacaktır. Hemen hemen 2 L'lik büyük boy içeceklerden ve ulaşımı çok kolay olduğu için yeme krizlerini ve obezite epidemisini ateşleyen rafine, nişastalı ürünlerden şikâyet ettim.

Gıda endüstrisi için çalışan avukat, itiraz etti. Hepsinin kişisel bir tercih olduğunu söyledi. Sadece “Hayır” diyebilirdiniz. Savunması oldukça zayıftı. Ön koltukta oturan, ellerinin ortalarındaki hafif kilolu ve sessiz doktor sonunda konuya atladı. Kilolarıyla olan uzun süreli mücadelesini anlattı.

İhtisası sırasında klasik tıp eğitiminin zorlu saatlerinde çalışabilmesini sağlasın diye kahve ve şekerle yaşamıştı. 130 kilodan yüksek kilolara doğru balon gibi şişmişti. Akla gelebilecek her diyeti denemişti – Atkins, Jenny Craig, Slim-Fast, NutriSystem, bir yıllık proteinli içecekler, HCG (Plasental hormon) iğneleri ve dahası. En sonunda 180 kiloyu geçen kilolara doğru gitmeye başladığında, gastrik bypass ameliyatına başvurmuştu.

Ameliyattan sonra hızla 37 kg kadar vermişti ama bir anda fazla yiyemese de açlık krizlerini arka arkaya M&M şekerleri ile giderebileceğini fark etmişti. Gastrik bypass bile başarısız olmuştu: Ameliyattan sonra verdiği her kiloyu geri alana kadar M&M yiyerek, onu da baltalamanın bir yolunu bulmuştu.

Doymak bilmez açlık hissini ve onu sürekli kemiren açlık krizlerini anlattı. Sonra fen-phen olarak bilinen farmasötik iştah kesiciler geldi. Bunu denemişti. Birden beyininde bir düğme kapatılmış gibi olmuştu. Artık aç değildi. O anda bu yeme isteğinin beyinde hormonal veya kimyasal kökenli olduğunu fark etmişti.

Ama gördüğü gibi ilaçlar, kilo verme için bir çözüm değildi. Fen-phen ilaçların tehlikeleri ortaya çıkınca (sonuçta bu ilaçların, kalp hastalığına neden olduğu gösterildi) bıraktı ama gıdaları zehir değil ilaç gibi kullanmayı öğrenmişti. İştahını kontrol edebiliyor, kilo verebiliyor ve öğünlerin doğru zamanlaması ve doğru öğün içerikleriyle iştahını ilaçlar olmadan kontrol edebiliyor ve kilosunu koruyabiliyordu. Onu bir hasta olarak tedavi etmemiş olsam da, bağırsak-beyin-yağ hücresi etkileşimindeki gücün en çarpıcı örneklerinden biriydi. Sinyalleri kanıtlamak, acıya yol açacaktır. Onları doğru yönlendirmekse sağlığın iyileşmesini ve kilo vermeyi sağlayacaktır.

Kontrolden Çıkan İştah

Vücudunuzun kilonuzu nasıl kontrol ettiğini hiç merak ettiniz mi? Bedeniniz ne zaman yemesi ve ne zaman yemeyi kesmesi gerektiğini nasıl biliyor? Aç mı ya da tok mu olduğunuzu söylemek için vücudunuzda ne oluyor?

Bu soruların her birinin yanıtı sizin iştah kontrol sisteminiz: beyin, sinir sistemi, metabolik hormonlar, özelleşmiş yağ hücreleri ve bağışıklık sistemi arasında bir grup kompleks kimyasal etkileşim. Ben buna bağırsak-beyin-yağ hücresi etkileşimi diyorum.

Bu kimyasal değişimler gıdaya ihtiyacınızın olduğu zamanı söyler ve sizi yemeye zorlar. Düzgün çalıştıklarında, enerji ihtiyacınızın olduğu zamanı belirleyen ve enerjiyi elde etmek için kalori tüketmenizi isteyen mükemmel bir makinedir. Ama bozulduğunda (ve günümüzdeki gıda ikliminde bozulmalarına yol açacak birçok etken var) yemek ihtiyacınız olmadığında da yemenize sebep olurlar ve bu yalnızca kilo almanıza yol açmaz, aynı zamanda karşılaştığımız hemen hemen diğer her tür sağlık problemine katkı yapar.

İştah kontrolü, kalp atışınız veya nefes alıp vermeniz kadar sıkı düzenlenir. Bir yıl içerisinde günde sadece 100 ekstra kalori almanın etkilerini hayal edin.

Her 3500 kalori, 450 gr kadar yağa eşittir. Bir yıl içerisinde sıradan bir insan 900000 kalori tüketir. İhtiyacınız olanı sadece yüzde 2 veya 18000 kalori kadar geçseniz, yıl sonunda 2,5 kg alırsınız. Sıradan bir Amerikalı, 25 ila 55 yaşları arasında yaklaşık 9 kilo kadar alır. Bu kilo artışı otuz yıllık süre içerisinde yılda yüzde 0,3 kalori fazlalığına bağlıdır. Bu inanılmaz küçük fark, zaman içerisinde önemli ölçüde kilo alımına sebep olur.

Sıradan Amerikalıların bu ekstra kiloyu almalarının temel sebeplerinden biri iştah kontrol sistemlerinin dengesizleşmesidir. Vücutlarında onlara ne zaman aç olduklarını söyleyen farklı sistemler arasındaki kimyasal etkileşimler bozulmuştur. Bu sistemi yeniden dengelemek ve sonrasında da ince ayar yapmak, bu bölümün konusudur. Bu bölüm içerisinde iştah kontrol sisteminizin nasıl çalıştığını ve tamir etmek ve ideal haline getirmek için neler yapabileceğinizi göstereceğim. Bunu yapmak, vücudunuzdaki UltraMetabolizma'yı yaratmaya giden ilk basamaktır.

İştahınızla ilgili konulara dalmadan önce, yediğiniz miktarı kontrol etmekle ilgili sorunlarınız olup olmadığını görmek için aşağıdaki quizi tamamlayın.

Bölümün geri kalanında iştah kontrol merkezinizin nasıl çalıştığını, aynı zamanda da size UltraMetabolizma'yı vermesi için onu ayarlayabilmeniz bir yolunu öğreneceksiniz.

BAĞIRSAK-BEYİN-YAĞ HÜCRESİ ETKİLEŞİMİNİZ NE KADAR İYİ?

Aşağıdaki sorulara her "evet" cevabı verdiğinizde, sağdaki kutuya bir onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorunuzu nasıl değerlendireceğinizi görmek için Sayfa 87'ye bakın.

EVET

Göbek çevremde kilo aldım mı?

☐

Şeker veya karbonhidrat krizlerim var mı?

☐

Yemek yedikten sonra yorgun hissediyor muyum?

☐

Meyve ve sebze günde 5 porsiyondan daha az mı yiyorum?

☐

Bakliyat, yemişler, tohumlar, sebzeler ve meyvelerden günde 30 gramdan az mı lif alıyorum?

☐

Kahvaltıyı atlıyor muyum?

☐

Yatmadan önceki üç saat içerisinde bir şeyler yiyor muyum?

☐

Gece sekiz saatten az mı uyuyorum?

☐

Çoğunlukla yağ ve proteinle birleştirmeden, karbonhidratları tek başına mı tüketiyorum? ☐

Yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketiyor muyum? (İşlenmiş yiyecek ve içeceklerin çoğunda bulunur) ☐

Günde üç öğünden az mı yiyorum? ☐

Düzenli olarak kendimi stresli hissediyor muyum? ☐

Eğer bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, kılavuz kitapçığına da eklediğim bu quizi www.ultrametabolism.com/guide sayfasından indirebilirsiniz.

İştah Kontrol Sistemimizin Dört Bileşeni: İştahınızın Biyolojisini Anlamak

İştah kontrol sisteminizin dört temel bileşeni bulunur. Bunlar:

1. **Sinir Sistemi Bağlantıları:** Otonom (otomatik) sinir sistemi veya beyin, bağırsak ve yağ hücrelerinin ilişkisini sağlayan bağlantılar*
2. **Kilo kontrol hormonları:** Yağ hücreleri tarafından üretilen hormonlar ve moleküller de dahil, metabolik hormonlar
3. **Emir merkezi habercileri:** Nöropeptit adı verilen beyin mesajcı kimyasalları**
4. **Enflamasyon molekülleri:** Yağ hücrelerinde (ayrıca beyaz kan hücreleri ve karaciğer hücrelerinde) üretilen, geniş etki alanına sahip, sitokin adı verilen bağışıklık sisteminin mesajcı molekülleri

Bu bileşenler, kilo kontrolünden sorumlu olan ve sizi canlı tutan tüm organlar ve dokular arasında iletişim kurmak üzere beraber çalışırlar. Sinyalleri ise mide, bağırsaklar, pankreas, yağ hücreleri, endokrin (hormonal) sistem,

* Otonom sinir sistemi, kalp atışı, nefes alma, ısı regülasyonu, metabolizma ve iştah gibi tüm otomatik hayatta kalma fonksiyonlarımızı kontrol eder. Sempatik ve parasempatik olmak üzere iki farklı bileşeni vardır. Sempatik sistem, stresli koşullarda tetiklenir ve kilo almanıza neden olur. Parasempatik kısmı sizi rahatlatır ve gevşetir ve kilo vermenize yardımcı olur. Daha sonra göreceğimiz üzere sinir sistemi, kilo düzenlenmesinde büyük rol oynar.

** Her gün, yeni mesajcı moleküller keşfedilmektedir. İştah kontrolünde hepsi birbiri ile iletişim kurar. Anlaşılması gereken önemli şey ise dengede olduklarında, kilonuz da dengede olur ve dengede olmadıklarında tartının ibresini eğersiniz. İştah kontrolünde en önemli moleküllerin bir listesi şöyledir: pankreasta ve yağ hücrelerinde yapılanlar, leptin, insulin, adiponektin, visfatin ve resistin; beyinde yapılanlar, NPY, melanokortin ve CART (kokain ve amfetamin ile düzenlenen transkript); midede yapılan mesajcı moleküller, ghrelin, PYY, proglukagon ürünleri ve CCK.

beyin ve otonomik sinir sistemi arasında akıstadır. İyi bir iletişim, iyi bir sağlık demektir.

Bu organlar ve dokular arasındaki moleküllerin dansı sizin yemenize veya yemeyi kesmenize sebep olur ve sonuçta kilo almanıza veya vermenize yol açar. Hatta bu sistemdeki küçük bozulmalar, zaman içerisinde kiloda önemli değişikliklere neden olur. Sistem gıda kaynaklarının kıt olduğu bir zamanda tasarlanmış olduğundan, daha fazla yemenizi sağlamak konusunda oldukça etkilidir ve daha az yemenizi sağlamakta da o kadar iyi değildir. Bu bölümde daha önce verilen örnekte gördüğünüz gibi günde yalnızca fazladan 100 kalori almak, bir yılda yaklaşık 2,5 kilo almanıza yol açar.

O zaman neden yalnızca kalorileri hesaplamıyoruz? Kilomuzu etkileyen, sadece yediğimiz miktar olsaydı, bu mantıklı bir czm olurdu. Peki ya kalorileri tam doğrulukla hesaplayabileceğinizi düşünüyor musunuz? En nl diyetisyenlerin calışmaları, hatta onların bile bir günde tükettikleri kalori miktarını tam doğrulukla hesaplayamadığını göstermiştir. Konunun uzmanları bile hesaplamaları yapamıyorken, geri kalanımız nasıl yapabilir? Kalori hesabını doğru yapsanız bile, bu sorunu czmez. Daha önce de tartışıldığı üzere, açlık yalnızca irade gücüyle kontrol edilemez. Vücudunuz size yemek yeme zamanı olduğunu söylediğinde, irade gücünüz ne söylerse söylesin, sonuçta bir şeyler yersiniz.

İştahınızı kontrol etmenin anahtarı, metabolizmanızın iştahın düzenlenme sistemini oluşturan tüm kısımları arasında uyumun nasıl yaratılacağını öğrenmektir.

Kiloyu Kontrol Eden Moleküllerin Müziği: Uyumunu Yaratmak

Sinir sistemimiz ile iletişim kuran moleküller, iştahımızı, gıda alımımızı ve gıdayı nasıl metabolize ettiğimizi kontrol eder. Bu moleküllerin nasıl iletişim kurduğu ile ilgili her gün daha fazlasını öğreniyoruz. Birçok isimleri var, birçok farklı formda bulunurlar ve vücudun farklı bölgelerinden üretilirler ve birkaç tane ana metabolizma hormonu vardır, ama ne kadar büyük ya da kk olurlarsa olsunlar, hepsi metabolizmanızı oluşturan karmaşık bir ağ yaratmak için hep beraber calışırlar. Bu moleküller vücudunuzun her yerinde vardır ve farklı sistemler tarafından üretilirler, ama aktivite gösterdikleri ana merkez, beyin,

bağırsak ve yağ hücreleridir. Bu hücreler tarafından üretilen moleküller, *hormonlar, nörotransmitterler ve sitokinler*dir.

Hormonlar, yağ hücreleriniz de dahil endokrin sistemin mesajcı molekülleridir! Nörotransmitterler, sinir sisteminin, sitokinler de bağışıklık sisteminin mesajcı molekülleridir ve yine yağ hücreleri de bu sisteme dahildir! Vücutta bu mesajcı molekülleri üretme yeteneğine sahip başka sistemler de vardır. Ama bunlar, geldikleri ana merkezlerdir.

Bu moleküller gerçekten sağlığını ve metabolizmanızı belirleyen, ince ayarlanmış, uyumlu, bütün bir sistemdir. Araştırmalar, bu moleküllerin hangilerinin sizi tok, hangilerininse aç hissettirdiğini, nereden geldiklerini, azalmaları ya da artmalarını neyin sağladığını ve tüm bunların sizin yeme davranışınızı nasıl kontrol ettiğini belirleyen hikâyeyi yeni yeni ortaya çıkarmaya başladı. Ama hali hazırda zaten bildiğimiz, kesin olan bazı şeyler de var.

Mideniz boşken, vücudunuza ve beyninize aç olduğunu söyleyen hormonlar salgılar. Daha sonra beyniniz, midenizi bir şeyler almak üzere hazırlar (çan sesi ile salya üreten Pavlov'un köpekleri gibi). Sadece yemekleri düşünerek bile insülin salgılamaya başlarsınız.

Yemek yediğinizde, gıdalar sindirim sistemine girer ve sindirime başlamak için daha çok hormon salgılanır. Yiyecekler kan dolaşımına doğru ilerlerken daha fazla mesaj, metabolizmanızı düzenler ve pankreasınıza insülin üretmesini söyler.

Yağ hücreleriniz, doyduğunuza dair midenize gönderdiği sinyallerle birlikte, beyninize de yemeyi bitirmeniz için hormonal mesajlar gönderir. Daha sonra karaciğeriniz, yağı ve şekeri metabolize eder ve depolama ya da tüketme için düzenlemeye yardımcı olur.

Tüm bu işlemler sizin en ufak bir farkındalığınız olmadan, görünmez bir şekilde gerçekleşir. Bu iletişim ağı denge dışına çıktığında, sisteminize zarar verir. Yedikten hemen sonra acıkırsınız, yakmanız gerekirken yağ depolarsınız, vücudunuz iştah ve metabolizma için gelen normal sinyalleri görmezden gelmeye başlar ve sonucu, kilo almak ve hastalık olur.

Aşağıdaki altı basamağı takip ederek hormonal sisteminizin karmaşık melodilerini doğrudan etkileyebilirsiniz:

- ❖ **1. Basamak:** Eksiksiz öğünler hazırlayın.
- ❖ **2. Basamak:** Erken ve sık yiyin.

- ❖ **3. Basamak:** İştahınızı kontrol eden gıdaları tüketin ve iştahınızı kontrol dışına çıkaranlardan kaçınin.
- ❖ **4. Basamak:** Hormonal dengenizi düzenleyen otları/bitkileri kullanin.
- ❖ **5. Basamak:** İştahınızı kontrol eden ve beyin-yag-bağırsak hücresi arasındaki iletişimi dengeleyen takviyeleri kullanin.
- ❖ **6. Basamak:** Kontrol dışına çıkan iştahınızın sebeplerini bulmak için test yaptırmayı düşünün.

UltraMetabolizma anahtarı ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız ve iştahınız sizi kontrol ediyorsa, işi tersine çevirebilir ve bu basamakları takip ederek iştahınızı kontrol etmeye başlayabilirsiniz. Bunu yaparak, UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi özel ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirecek, kilo vermenizi sağlayan genleri aktiveştirmeyi ve kilo almanıza neden olanları susturmayı başaracaksınız. Bu bölümdeki quizde yüksek puan aldıysanız, 6. basamakta bahsedilen testler ve profesyonel tıbbi yardım için arayışa geçin. Bu 6 basamaklı süreci sizin için nasıl işe yarar hale getirebileceğinize tam anlamıyla bakalım.

1. Basamak: Eksiksiz Öğünler Hazırlayın

Vücudunuzun içine ne koyduğunuz önemlidir. Gerçekten de, “ne yersen osun” söylemi tamamiyla doğrudur. Sorun, çoğu insanın tüketecekleri kalorisinin tipi ve miktarı ile ilgili ne seçim yapmaları gerektiğine dair, yanlış kanıları olmasıdır.

Düşük yağlı, düşük karbondhidratlı, düşük kalorili bir diyetle beslenmemiz gerektiğine ikna olmuşuz ve bunların hiçbirisi doğru değil. Önemli olan tükettiğimiz yağ, karbondhidrat ve kalorisinin tipidir. Tabii ki miktarın da ilişkisi vardır ama metabolizmanızı düzene sokarsanız, vücudunuz doğal olarak tükettiğiniz kalori miktarını kontrol edecektir ve böylece siz de kalori hesabı konusunda endişelenmeyi bırakabilirsiniz.

Gerçekten odaklanmanız gereken tükettiğiniz gıdanın türü ve yediğiniz gıdaları dengeleme şekliniz. UltraMetabolizma Reçetesi, bu bölümdeki tüm bilgileri içeren tam bir öğün planı sunuyor. Ama bu ilkeleri anlamak, kendiniz için bu bilgileri hazmetmenize yardımcı olacak ve siz de UltraMetabolizma yöntemi ile yemek yemeyi, hayatınızın doğal bir parçası yapabileceksiniz. Eksiksiz öğünler hazırlamanın bazı ilkelerine göz atarak başlayalım.

Gerçek/İşlenmemiş Gıda Tüketin

Kişisel menülerinizi oluştururken akılda tutmanız gereken en önemli tek şey, olabildiğince gerçek, tam, işlenmemiş gıdaları diyetinize eklemektir.

Bozuk plak gibi olmak istemiyorum ama insan türünün beslenmesindeki tarihi köklere dönmenin önemini ne kadar anlatsam azdır. UltraMetabolizma Reçetesi'nin hazırlık aşamasında şu anda tükettiğiniz sahte gıdaların tümünden nasıl kurtulacağınızı size öğreteceğim. Bunu yapmak vücudunuzun detokslanmasında ve diyetinizin temizlenmesinde önemli bir basamak olacak. Sadece sizi daha sağlıklı yapmayacak, aynı zamanda iştahınızı kontrol etmenize yardımcı olacak ve kilo vermenize yol açacaktır.

Şimdilik, gıdaların üzerindeki etiketlerle daha yakından ilgilenmeye başlayın (etiketlerin nasıl okunacağına dair bilgi için, www.ultrametabolism.com/guide sayfasına bakın). Daha da iyisi, üzerinde etiket olan gıdaları yemeyin. Unutmayın: üzerinde etiket varsa, tüketme. Gıdaları doğadaki haline, olabilecek en yakın formunda tüketmek istiyorsunuz.

Aşağıdakiler, gerçek gıdalara birkaç örnektir:

- ❖ Tam meyveler; konserve veya meyve suyu formunda olmayan
- ❖ Tam sebzeler; konserve olmayan
- ❖ Deniz balığı, çiftlik olmayan
- ❖ Tam tahıllar, işlenmemiş buğday
- ❖ Otlaklarda beslenen, besi çiftliğinde yetişmemiş hayvanlardan kırmızı et

Fındıklar, yemişler ve baklagiller veya fasulyeler; kızarmış ya da salamuralı olmayan formları

Bunu yapmaya şu an başlayabilirsiniz, sağlığınıza kavuştuğunuzu ve enerjinizin değiştiğini hissedecek, iştahınızı kontrol edecek ve kilo vermeye başlayacaksınız.

Doğru Yağları Tüketin

Bölüm 3'ten bildiğiniz gibi, doğru yağ tiplerini tüketmek, kilo vermeye yardımcı genleri aktive etmek ve kilo almaya sebep olanları susturmak istiyorsanız, önemlidir. Bu, çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Yağlar, genlerimizi, kilomuzu ve enflamasyonu kontrol eden, diyetin anahtar parçalarından biridir.

Yağlar birkaç farklı yolla yardımcı olur. Daha hızlı doymanızı sağlayan ve daha uzun süre doyumluk hissini koruyan, tatmin edici, yavaş emilen bir enerji sağlarlar. Vücutta rafine şekerlerin veya karbonhidratların yaptığı gibi büyük bir insülin dalgalanmasını tetiklemezler. Ve daha önemlisi, yemeklerdeki sağlıklı yağlar, bağırsaklarınızdaki gıdaların geri kalanı ile karışarak, tüm öğünün total glisemik yükünü düşürmeye yardımcı olurlar ve daha yavaş emilmesini, hatta kan dolaşımına girmeden önce emilmesini sağlarlar.

Etiketi varsa, yemeyin.

Bir kez kan dolaşımınızda olduğunda, zeytinyağı, fındıklar, hindistan cevizi yağı ve omega-3 içeren balık yağı da dahil sağlıklı yağlar, sağlıklı hücre membranı - her hücrenin dışında bulunan ve vücuttan gelen sinyalleri kontrol eden yapı - oluşumuna yardımcı olur (insülin dahil). Hücrelerinizin daha iyi iletişim kurmasına yardımcı olur. Bazı kilit yağlar (omega-3) hücreye girer ve DNA'nız ile iletişim kurarak yağ yakımını arttıran, kan şekeri kontrolünü iyileştiren, insülin direncini düzelter ve enflamasyonu (enflamasyon, kilo vermenin ve sağlığın Bölüm 11'de göreceğimiz gibi önemli bir parçasıdır) azaltan özelleşmiş genleri aktive eder.

İnsanların kilo vermesine ve ideal sağlığını geri kazanmasına yardımcı olmanın en iyi yollarından biri de onlara yağ değişikliği yaptırmaktır. Aslında, kalp hastalıklarını engellemek için yeni ilaçlar da dahil olmak üzere, tüm olası tedaviler üzerine yapılan bir çalışmada en etkili önleyicinin balık yağı olduğu bulunmuştur.¹ En iyi haliyle sadece daha fazla omega-3 yağı alabiliriz ama doğal ortamında yetişmiş Alaska somonundan oluşan bir diyetle hayatımızı sürdürmüyorsak, saflaştırılmış, metal ve pestisitlerden arındırılmış balık yağı kapsüllerini takviye olarak almak, en iyi seçenektir.

Glisemik Yükünüzü Dengeleyin

Bölüm 4'ten karbonhidratların, özünde kötü olmadığını hatırlayacaksınız. Esasında, beslenmenizdeki belki de en önemli gıdadır. İnsanlar karbonhidratları yemek üzere evrimleşmiştir – hem de çok miktarda. Yalnızca bugünkü beslenme tarzımızda baskın olan yüksek düzeyde işlenmiş karbonhidratları yemek üzere tasarlanmış değiliz. Eksiksiz öğünler oluşturmayı öğrenmek, hangi karbonhidratları yemeniz gerektiğini ve hangilerinden uzak durmanız gerektiğini bilmek anlamına gelir.

Düşük glisemik yükü (GY) olan ve fitobesinlerden zengin bir diyet seçmek hem iştahınızı hem de kilonuzu kontrol etmenin önemli bir yoludur. Bu, birkaç nedenden dolayı doğrudur. Öncelikle, bu kategorideki gıdalar, lif açısından daha zengindir. Bildiğiniz üzere lifler sindirim sürecini yavaşlatır. Bu da daha uzun süre doygun hissetmeniz anlamına gelir.

Ayrıca düşük glisemik yükü ve yüksek fitobesin indeksi (PI) olan iyi karbonhidratlar, insülin düzeylerinizi dengelemeye yardımcı olur. Bu da ihtiyacınız olmayan karbonhidratlar ve şeker için yeme krizlerinizin olmaması anlamına gelir. Sonucunda, kültürümüzdeki çoğu insanın tükettiği gibi yüksek miktarlarda şeker yemek için daha az isteğiniz olmasını sağlar. Bu da insülin direnci ve metabolik sendromdan iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Metabolizmanızı iyileştirmenize yardımcı olan düşük glisemik yüklü beslenmenin gücüne çarpıcı bir örnek, Harvard'dan çalışmalarıyla tüm kalorilerin aynı şekilde üretilmediğini gösteren Dr. David Ludwig'ten gelmiştir. The Journal of the American Medical Association dergisindeki bir çalışmada düşük yağ içerikli diyetlerin metabolizmanızı düşük glisemik yüklü diyetlerden daha fazla yavaşlattığını göstermiştir. Çalışma, her grup için günde 1500 kalori sağlamış ve birkaç ay içerisinde yüzde 10'luk bir kilo kaybına neden olacak şekilde tasarlanmıştır. Düşük yağ içerikli diyetle beslenen grup, kalp sağlığı için Ulusal Kolesterol Eğitimi Programı tarafından önerilene benzer bir diyetle beslenmiştir. Düşük glisemik yüklü diyet ise karbonhidrat yönüyle *az değişti*, sadece beyaz ekmek gibi rafine karbonhidratlarca fakirdi ve tam tahıllar içeriyordu. Aslında düşük glisemik yüklü diyetteki kalorinin yüzde 43'ü karbonhidratlardan gelmekteydi.

Sonuçlar şaşırtıcıydı. Her iki grup da kilo vermiş olsa da, düşük yağ içerikli diyetle beslenen gruptakilerin çalışma sonunda daha yavaş bir metabolizması vardı, daha fazla açlık hissediyorlardı, trigliserid, insülin ve kan şekeri düzeyleri ve kan basınçları daha yüksekti. Bu nedenle, kilomuzu ve metabolizmamızı düzenleyen karmaşık sinyaller, öğün içeriği ile kontrol edilmektedir. İşlenmemiş gıdalar, tahıllar, bakliyatlar ve yemişler gibi – karbonhidratlarca zengin olmalarına rağmen - daha yavaş emilen (glisemik yükü düşük olan) ve lif miktarı yüksek gıdalar aslında metabolizmanızın daha hızlı olmasını ve daha fazla kalori yakmanızı sağlamakla beraber, uzun dönemli kilo kaybını ve sağlıklı bir metabolizmayı destekleyen metabolik sinyallerin uyumlu bir dengesini yaratır. Düşük yağ içerikli bir diyetle beslenmek, metabolizmayı yavaşlatır. Düşük glisemik yüklü bir diyetle beslenmek metabolizmayı hızlandırır.

Esasen, yüksek glisemik yüklü ve düşük fitobesin indeksi olan karbonhidratlardan, daha yavaş şekilde şekere dönüşen ve fitobesinlerle dolu karbonhidratlara geçmek, bu kitapta bahsettiğimiz birçok kısır döngüden birini alıp, onu kilo verme ve sağlıklı yaşam döngüsüne dönüştürmenin bir yoludur. Bunu yapmanın üç yolu vardır:

1. Daha fazla lif tüketin.
2. Şekerden kaçınin.
3. Süper şekerden; yüksek fruktozlu mısır şurubundan uzak durun.

Daha Fazla Lif Tüketin

Lif, düşük glisemik yükün gizli anahtarıdır. Şekeri çeken bir sünger gibidir, böylece sindirim sisteminizde şekerin daha yavaş yakılmasını sağlar.

Lifli beslenmek, birçok nedenle avantajlıdır. Bir gıdadaki ya da öğündeki lif miktarı ne kadar yüksekse, vücudunuzun onu sindirmesi o kadar zor ve uzun olur. Bu, kilo kaybı için üç yolla avantaj sağlar:

1. **Daha fazla kalori yakarsınız.** Sadece gıdaları sindirme aşamasında bile daha fazla kalori yakarsınız (termogeneze denilen bir süreç) çünkü vücudunuz gıdaları sindirmek için daha uzun süre çalışmak zorunda kalır. Bu “çalışma”, kalori yakar.
2. **Daha uzun süre doyumluk hissedersiniz.** Daha uzun süre sindirirken, daha uzun süre doyumluk hissi olur ve günün sonunda düşük lifli gıdaları tüketiyor olsaydınız yiyecek olduğunuzdan daha azını yersiniz.
3. **İştahınızı azaltır.** Emilimi yavaşlatmak, kan şekerinizin yükselme ve düşme hızını yavaşlatmak anlamına gelir; unutmayın, metabolik bir “gemi” istiyorsunuz, hız treni değil. Kan şekerinizin pik noktaya çıkmasını engellemek, insülinin ani yükselişini azaltmayı sağlar, bu da sonucunda iştahı azaltır.

Diyet içeriğindeki lif miktarını arttırmaktaki amaç, glisemik yükünüzü azaltmaktır.

Her şeyde olduğu gibi diyetinizdeki lifi de dengelemek istersiniz. Diyeti nize takviye olarak kâğıt hamuru eklemenizi tavsiye etmiyorum! Ama lif alımını arttırmak, glisemik yükünüzü düşürmenin ve iştahınızı kontrol etmenin önemli bir yoludur. Vücudunuzun olabilecek en etkin şekilde fonksiyon göstermesini sağlayacak metabolik dengeyi yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Süperlifleri Tüketin Ama tüm lifler aynı değildir ve iki tanesinden bahsetmek gerekiyor: Konja kökü ve çavdar.

Konja, *Amorphophallus konjac* K. Koch, glukomannan adı verilen viskoz, suda çözünebilen liflerle dolu Asya kökenli bir yumru ya da köktür. Kökten ekstresi elde edilir, kurutulur ve kauçuk benzeri bir jele dönüştürülür; Japonya'da bin yıldan fazladır kullanılmaktadır. Psyllium (karnıyarık otu), yulaf lifi veya guar zambının kolesterolü düşürme gücünden beş kat daha güçlüdür.

Bu lifin sihiri, vizkositesidir (veya lifin yapışkanlığı ya da yoğunluğu). Suya konduğunda hacminin on katına kadar açılabilen kurutulmuş süngere benzer. Tatsız sakızları sevmiyorsanız bu kauçuğumsu jeli yemek istemeyebilirsiniz.

Bu kök, Toronto Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından araştırılmıştır ve yemeklerden önce suya karıştırılarak alınabilen haplar veya tozlar halinde hazırlanmıştır. Sonuçlar çarpıcıdır. Bu lif, kolesterol emilimini engeller, vücutta kolesterolün ana düzenleyicisi olan HMG Ko-A redüktaz üretimini azaltır (statinler gibi kolesterolü düşüren ilaçlar da HMG Ko-A redüktazı azaltmak üzere çalışır ama çoğunlukla bu kökün sahip olmadığı kötü yan etkilere sahiptirler) ve karaciğerde kolesterol üretimini azaltan özelleşmiş yağları üreten, bağırsaklardaki sağlıklı bakterileri besler.

Lifler, bağırsakların içerisinde de öğünlerinizin emilim hızını yavaşlatan bir jel oluşturur ve böylece glisemik yükü de düşürür.³ Bu kitapta özetlenen sağlıklı bir diyet ve egzersizle beraber konja lifleri, kan şekerini azaltmaya yardımcı olur ve kilo kaybını destekler. (Konja kökü lifini nerede bulabileceğinizin dair daha fazla bilgi için www.ultrametabolism.com sitesini ziyaret edin.)

Bahsedilmeye değer bir diğer lif ise çavdar lifidir.⁴ UltraMetabolizma Reçetesi'nde de yer alan tam tahıllardır – tam tahıl unu veya tam tahıllı ürünler değil, tam tahıllar. Tam tahıllar, diyetinizde büyük bir yardımcıdır, rolünü küçümseyemeyiz çünkü lif alımınızı arttırırlar.

Ekmekten yanayım. Ama basit bir kuralım var: Elinizde vıcık vıcık ezebiliyorsanız, yememelisiniz. Kolayca ezilip pelteleşen ekmek yapmanın tek yolu, içerisine bir çeşit un koymaktır ki bu otomatik olarak glisemik yükünü arttırır. Gerçek tam tahıl ekmeği çok yoğundur ve elinizde kolayca ezilip pelte haline gelmez.

Tam tahıllardan yapılmış bir tip ekmek, Almanya'nın tam tahıl ekmeği veya kernel çavdarı ekmeğidir. Yapılan çalışmalar, çavdar lifinin, buğday lifi gibi diğer liflerden daha yüksek düzeyde kan şekerini düşürücü ve insülini

azaltıcı etkileri gibi eşsiz özellikleri olduğunu göstermiştir. Çavdarlı gıdaların da insandaki hormonlara kimyasal olarak benzeyen, lignan adı verilen özel fitobesin bileşikleridir. Bu bileşikler, defalarca kanseri ve bu tip fitobesinleri yüksek düzeyde içeren diyetlerle beslenen kişilerde kardiyovasküler hastalık riskini azaltıcı etki ile ilişkilendirilmiştir.

Filizli tahıl ürünleri de iyidir. Ama tam tahıllar genel olarak kan şekerinin ve insülinin kontrol edilmesine ve obezite, metabolik sendrom ve kalp hastalıkları risklerinin azaltılmasına yardımcıdır. Lif faktörü, uzun dönemli kilo kaybının önemli bir yönüdür. Ve liflere ulaşmak kolaydır. Fasulyeler, tüm işlenmemiş, rafine edilmemiş tam tahıllar, yemişler, tohumlar, meyveler ve sebzeler gibi işlenmemiş bitkisel gıdalarda bulunur.

Ne Pahasına Olursa Olsun Şekerden Kaçın

Bildiğiniz üzere karbonhidratlar, özellikle de yüksek glisemik yükü olanlar hızla şekere dönüşür. Bugün büyük bir sorun, şeker içinde yüzmemizdir. Ortalama bir insan bir yılda yaklaşık 80 kg şeker tüketmektedir veya kişi başına günde 250 g şeker tüketilmektedir. Unutmayın, bu ortalama bir değerdir, yani bazı insanlar daha çok yiyorlar. Şeker tükettiğinizde farkında olmadan, artmış insülin üretimi, artmış iştah, daha fazla şeker alımı ve daha fazla insülin üretiminden oluşan kötü bir şeker krizi döngüsünü tetiklersiniz ve bu durum siz, daha fazlasını tüketme ve tüm gün boyunca çöktüğünüzü hissettiğiniz kısır bir döngüde olana kadar devam eder. Nihayetinde bu durum, kilo almaya ve hızlı yaşlanmaya katkı yapan temel bir unsur olan insülin direncine yol açar (aşağıdaki bölüme bakın).

Rafine karbonhidratlar ve şekerler her zaman diyetimizde mevcuttur. Beyaz ekmek, şeker, makarna, pirinç ve beyaz patates, vücutta hızla şekere dönüştürülen yüksek glisemik yüklü, hızla emilen nişastalardır.⁵ Bu gıdaların tüketimi, 1990'ların başında bize günde altı ila on bir porsiyon pirinç, ekmek, mısır gevreği ve makarna yememizi tavsiye eden orijinal gıda piramidinin tanımlanmasından bu yana hızla artmıştır.

Meşrubatlar ve şekerle tatlandırılmış içecekler ve alkollü ürünler fazla tüketildiğinde, fazladan şeker tüketmekle ilgili sorunumuza da katkı yaparlar. Şekerin kılık değiştirmiş diğer hallerini tanımlamak için gıdalardaki etiketleri dikkatlice okuyun. Şeker herhangi bir başka isimle de şekerdir, bu nedenle şunlar için dikkatli olun:

- ❖ Mısır şurubu ve yüksek fruktozlu mısır şurubu
- ❖ Sukroz
- ❖ Glukoz
- ❖ Maltoz
- ❖ Dekstroz
- ❖ Laktoz
- ❖ Fruktoz
- ❖ Beyaz üzüm suyu veya diğer meyve konsantreleri
- ❖ Bal
- ❖ Malt
- ❖ Akçaağaç şekeri
- ❖ Sucanat
- ❖ Doğal şeker kamışı şekeri
- ❖ Turbinado şekeri
- ❖ Invert şeker

Gıda üreticileri ürünlerinde şeker ilavesi olduğunu belirtmek zorunda değildir. Şeker ilavesi, ek tatlandırıcılar veya gıdada doğal olarak bulunandan ayrı eklenen şeker olarak tanımlanır. Örneğin, yüksek fruktozlu mısır şurubu çoğunlukla meyve sularına eklenir. Üretici, yalnızca toplam şeker gramajını yazmak zorundadır. Aşağıdaki ürünlerde bulunan gizli şekerler konusunda dikkatli olun:

- ❖ Kahvaltılık mısır gevrekleri
- ❖ Salata sosları
- ❖ Öğle yemeği için hazır et ürünleri
- ❖ Konserve meyveler
- ❖ Ekmek
- ❖ Fıstık ezmesi
- ❖ Krakerler
- ❖ Çorbalar
- ❖ Sosisler
- ❖ Yoğurt
- ❖ Çeşniler
- ❖ Peynirli soslar

- ❖ Sakız
- ❖ Marmelatlar ve reçeller
- ❖ Dondurulmuş tatlılar (dondurma, meyve püresi ve yoğurt)

Bu ürünlerden tamamen kaçınmanız gerekmez. Sadece temkinli olmalısınız. Gıdaların üzerindeki etiketleri okumayı unutmayın. Bazı gıdalarda gizlenmiş şekerler olacağı konusunda endişeli iseniz, araştırın veya aynı şekilde tüketebileceğiniz bir alternatif arayın. Bu ürünlerin yüksek fruktozlu mısır şurubu, trans yağlar veya kimyasallar içermeyen daha sağlıklı versiyonları işlenmemiş gıda ürünleri satan marketlerde bulunabilir.

Süper şekerden, Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubundan Uzak Durun

Gıda tedarikimizde konuşulmayan tehlikelerden birinin, sodalar, konserve gıdalar, kurabiyeler, kekler, hamur işleri ve dondurulmuş gıdalar gibi birçok Amerikalının her gün tükettiği hemen hemen tüm tatlandırılmış veya işlenmiş gıdalarda bulunan yüksek fruktozlu mısır şurubu (YFMS) olduğundan daha önce bahsetmiştim. Ama iştahınız üzerindeki etkisi nedeniyle bu bölümde daha fazla yer verilmeye değerdir.

YFMS, bir süper şekerdir. Tüketimi 1970’den 1990 yılına kadar yüzde 1000’den fazla artarak kişi başına yılda 0.292 kg’dan kişi başına yılda 33.4 kg’a yükselmiştir ve günümüzde gıdalara ve içeceklere eklenen tatlandırıcının yüzde 40’ından fazlasını oluşturur.⁶

Beklenebileceği gibi, YFMS’nin gıda zincirine girişi, obezite epidemisinin başlangıcı ile ilişkilendirilmiştir. Fiziksel aktivitenin azalması, porsiyonların büyümesi, öğünlerimizin yarısından fazlasını restoranda, paket servislerde ve fast-food restoranlarda yememiz, tüketilen gıda türlerinin değişmesi (işlenmemiş, bitkisel, yüksek lifli ürünlerden şekerli, trans yağdan zengin, düşük lifli, düşük vitamin ve mineral içeren bir diyeteye geçilmesi) ve tümünden kötü kalitede, besleyiciliği düşük, tatlandırılmış ve trans yağ yüklü gıda seçimlerinin çokluğu ile “toksik gıda ortamı”⁷ da dahil olmak üzere başka faktörler tabii ki rol oynamıştır. Ancak YFMS’nin meşrubatlarda ve diğer tatlandırılmış içeceklerdeki etkisi obezite epidemisinin önemli bir sebebi olarak dikkate alınmayı hak ediyor.

YÜKSEK FRUKTOZLU MISIR ŞURUBUNUN İÇERİSİNDEKİ FRUKTOZ NEDEN NORMAL ŞEKERDEKİNDEN FARKLIDIR?

Fruktozun sindirimi, emilimi ve metabolizması, alıştığımız şekerdekenden önemli farklılıklar gösterir. Sofra şekeri, bildiğimiz gibi glukoz ve fruktozun bir karışımıdır ve sukroz olarak bilinir. Glukoz vücudumuzun enerji ve metabolizma için kullandığı basit şekerdir – tüm karbonhidratların yapıtaşıdır ve çoğunlukla fasulyeler ve tam tahıllarda bulunan diğer yavaş emilen şekerlerin bir parçası olarak bulunur.

Fruktoz da doğada meyvelerde bulunan yapıtaşlarından bir tanesidir, lifler ve koruyucu besinlerle birlikte gelir. Ama fruktoz, insülin salınımını ve sonucundaki leptin artışını ve beyninize doymuş olduğunuzu söyleyerek iştahı azaltan ve yağ hücrelerinde üretilen bir hormon olan *leptin*'in artışını uyarmaz. Tüketilmesi gerektiği gibi doğal şekilde fruktoz aldığınızda bu sorun yaratmaz. Bunun nedeni, meyve yediğinizde sindirdiğiniz fruktoz miktarının tatlandırılmış içeceklerdekinden önemli ölçüde daha az olmasıdır ve metabolik etkileri, emilimin yavaşlamasına ve metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olan lif, vitamin, mineral, fitobesin ve antioksidan alımının artışı nedeniyle daha farklıdır.

Ancak fruktoz, yüksek fruktozlu mısır şurubuna (YFMS) dönüştürüldüğünde, normal şekerden daha hızlı emilir ve hücrelerinize hiçbir yardım olmadan doğrudan girer. Glukozun ihtiyaç duyduğu gibi insüline ihtiyaç duymaz. Hücre içerisindeyken kontrolsüz bir karbon kaynağı haline gelir (asetil KoA) ve daha sonra kolesterol ve trigliserid yapımına girer. Temel olarak YFMS tüketimi, kolesterol düzeylerinizi yukarıya doğru ateşlemesi ve metabolizmanızı daha da düşürecek şekilde karaciğerinizde problemlere neden olması anlamına gelir. Aslında yağlanmış karaciğere (kaz ciğeri ezmesi gibi) neden olur ve bu ülkedeki anormal karaciğer fonksiyon testlerinin ana nedenidir. Ayrıca YFMS, olasılıkla toplumumuzda son yirmi yılda gördüğümüz kolesterol düzeylerindeki artışın en büyük sebebidir. YFMS'yi kesmeyi deneyin ve trigliserid ve kolesterol düzeylerinizin ne kadar hızla düştüğünü görün.

Aslında iştah üzerindeki normal kontrollerin hiçbirisi yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren bir şeyler yediğinizde veya içtiğinizde uyarılmaz.

Glukozu metabolize ettiğinizde beyin normalde doymuş olduğuna dair mesaj alır. Bu, YFMS aldığınız zaman ise çabucak gerçekleşmez. Sadece aç olursunuz ve daha fazla şeker ya da YFMS alır ve bu döngüyü beslemeye devam edersiniz. Bunun iştah, kalori, yeme ve kilo artışına, aynı zamanda yüksek kolesterol ve yüksek tansiyona yol açtığı gösterilmiştir.

Yapay Tatlandırıclardan Uzak Durun Aspartam (NutraSweet)⁸, neotam, asesülfam potasyum, sakkarin, sukraloz ve dihidrokalkon, yetişkin popülasyonun üçte ikisi tarafından tüketilir ve beslenmemizin önemli bir bileşenidir. Paketli ürünlerin, tatlandırılmış sakızların, şekerlerin, gazozların, içeceklerin ve naneli şekerlerin çoğunda bulunur. Etiketleri okuyun ve bu isimlerin var olup olmadığına bakın.

Güvenlikleri ile ilgili sorular, hem kısa hem uzun dönemli sağlık riskleri açısından devam ediyor. Bu tatlandırıcların bildiğimiz yan etkilerinden biri sefalik ya da beyin fazında insülin yanıtı yoluyla açlığı tetiklemesidir. Daha önce de söylediğim gibi, sadece şeker hakkında düşünmek bile insülinde yükselmeye yol açabilir ve dildeki tat alma reseptörlerine bir şey vermek beyine tatlının geldiğini iletir ve insülin üretimine hazır olmasını söyler.

Yapılan bir dizi çalışma, aspartam kullanımının gıda tüketimi ve kalori alımında artışa neden olabileceğini göstermiştir.^{9,10} Bu durum büyük olasılıkla yapay tatlandırıcların vücudunuzun şeker yendiğini düşünüp, insülin üretmesine neden olmasından kaynaklanmaktadır. Sonucunda da vücudunuz size insülin düzeyinizi dengelemeniz için daha çok şeker yemenizi söyler. Bu konuda yapay tatlandırıcların yardımcı olacak hiçbir şeyi yoktur. Şekerin davrandığı gibi davranmaz ve insülininizi dengelemez. Sonuç olarak da vücudunuzda fazla insülin olur ve sonucu, bu problemi çözmek için daha fazla yemeniz olur. Tüm bu örüntü, iştah kontrol sisteminizi ciddi şekilde bozar. Daha da kötüsü birçok ciddi sağlık sorununa neden olan insülin direncine yol açabilir.

Ama yapay tatlandırıclarla ilgili sorunlar burada bitmiyor. Hem insanlar hem de hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, aspartamın beyin kimyasını bozabileceğini¹¹ ve nöbet riskini¹², depresyonu¹³ ve baş ağrılarını¹⁴ arttıracak nörofizyolojik değişimleri tetikleyebileceğini (tatlandırıclar normal nörotransmitterleri taklit ettiği için değişen beyin kimyasına bağlı olarak) göstermiştir. İnsan üzerinde yapay tatlandırıcların tüm etkileri için daha fazla

araştırma yapılması gerekmektedir. Bu araştırma yapılana kadar, bunlardan uzak durduğunuz sürece güvendesiniz.

Aspartamın güvenliği üzerine yapılan 166 tane çalışmanın 74 tanesi en azından kısmi olarak endüstri tarafından desteklenmiş ve 92'si bağımsız olarak mali destek almıştır. Endüstri tarafından desteklenen çalışmaların tamamı aspartamın güvenli olduğunu sonucuna varırken, bağımsız olanların yüzde 92'si aspartamı kötü etkilerin potansiyel bir sebebi olarak tanımlamıştır.

METABOLİK SENDROM VEYA PREDİYABET EPİDEMİSİ

Çok fazla şeker veya fazla miktarda yüksek glisemik yüklü karbonhidrat tüketmek, görünüşünüzü etkilemekten fazlasını yapar. Bölüm 4'te insülin direnci adı verilen bir durumu tartıştık. Herhangi bir formda çok fazla şeker yerseniz, vücudunuz insüline karşı tehlikeli bir direnç geliştirir. İnsülin direnci, fazla şeker tükettiğinizde kilo vermeyi çok daha güç hale getiren ve metabolizmanıza yapılan ilk yaralanmayı arttırmakla kalmaz, aynı zamanda kanser, bunama, kalp hastalıkları ve tabii ki diyabet de dahil olmak üzere yaşlanmayla ilintili tüm temel hastalıklara zemin hazırlar.

Ayrıca artan insülin düzeyleri doğrudan veya dolaylı olarak hipertansiyon, düşük HDL ("iyi") kolesterol, yüksek LDL ("kötü") kolesterol, yüksek trigliserid, obezite (özellikle santral obezite), enflamasyon ve anormal pıhtılaşma gibi diğer metabolik anormalliklere yol açar. Bu semptomları taşıyan kişilerde koroner kalp hastalığı riski artışı ve damar çeperlerinde plak oluşumu ile ilişkili diğer hastalıkların riskinde artış (inme ve periferik damar hastalıkları gibi) vardır.

İnsülin direnci, *metabolik sendrom*, *insülin direnci sendromu*, *sendrom X* veya *prediyabet* olarak da bilinir. Bunların hepsi aynı hastalığın isimleridir. Ve fazla kilolu olan hemen herkesi bir dereceye kadar etkiler. Yüzde 65 oranında bu tanıma uyan Amerikalılarla bu yaklaşık 193 milyon insan yapar!

Beslenme şekli metabolik sendromun yaratılmasındaki en büyük faktör iken, etki eden diğer faktörlere fiziksel inaktivite ve genetik faktörler, özellikle de tip 2 diyabet içeren bir aile öyküsü dahildir.

Bu ülkede büyük bir sağlık problemi olduğu için, halen yeterince tanınmasa da, metabolik sendromunuz olup olmadığına dair size iyi bir fikir vermesi gereken bir quizi buraya ekledim. Problemin ciddiyetini değerlendirmeniz için de size yardımcı olacaktır.

METABOLİK SENDROM ÖZ DEĞERLENDİRME TESTİ

Aşağıdaki sorulardan "evet" yanıtı verdiklerinizin yanına onay işareti koyarak her bir evet yanıtına 1 puan verin. Elde ettiğiniz skorun yorumlanması hakkında bir hatırlatma için sayfa 87'ye bakın.

EVET

Kadınsanız, 0.8'den, erkekseniz 0.9'dan büyük bir bel/kalça oranınız var mı? (bu oranı bulabilmek için, göbek deliğinizin etrafındaki bel çevrenizi cm cinsinden ölçün. Bunu kalçanızın en geniş bölümündeki çevre ölçüsüne bölün.)

☐

Canınız tatlı çekiyor, yiyorsunuz ve kısa süreli bir enerji ve ruh hali patlaması oluyor, sonrasında da düşüş oluyor mu?

☐

Aile öykünüzde diyabet, hipoglisemi veya alkolizm var mı?

☐

Gün içerisinde aralıklı olarak huzursuz, yorgun veya gergin oluyor ya da baş ağrıları çekiyor ama yemeklerden sonra geçici olarak daha iyi hissediyor musunuz?

☐

Yemekten iki veya üç saat sonra titreme oluyor mu?

☐

Düşük yağlı bir diyet yapıyor ama kilo vermiyor musunuz?

☐

Bir öğünü atladığınızda huysuz, huzursuz, zayıf veya yorgun hissediyor musunuz?

☐

Karbonhidratlı bir kahvaltı yaptığınızda (muffin, simit, mısır gevreği, pankek, vb.) günün geri kalanında yemeyi kontrol edemiyormuş gibi hissediyor musunuz?

☐

Tatlı bir şeyler ya da karbonhidrat yemeye başladığınızda sanki duramayacakmışsınız gibi hissediyor musunuz?

☐

Balık, et veya sebze yediğinizde iyi hissediyorsunuz ama uyukulu oluyor veya makarna, ekmek, patates ve tatlı yediğiniz bir öğünden sonra uyuşturulmuş gibi hissediyor musunuz?

☐

Restoranda ekmek sepetine doğru eliniz gidiyor mu?

☐

Tatlı yedikten sonra kalp çarpıntısı oluyor mu?

☐

Tuza hassasiyetiniz var mı? (vücudunuzda su tutulumuna yatkın mısınız?)

☐

Kahvaltıyı atladığınız zaman öğleden sonraları panik atak oluyor mu?

☐

Sıklıkla karamsar, sabırsız veya gergin oluyor musunuz?

☐

Hafızanız ve konsantrasyonunuz zayıf mı?

☐

Yemek yemek sizi sakinleştiriyor mu?

☐

Yemek yedikten sonraki birkaç saat yorgun oluyor musunuz?

☐

Gece terlemeleriniz var mı?

☐

Sık sık susuzluk hissediyor musunuz?

☐

Sıklıkla enfeksiyonunuz oluyor mu? (Örneğin sık sık soğuk algınlığınız oluyor mu veya yaralarınız yavaş mı iyileşiyor?) ☐

Çoğu zaman yorgun musunuz? ☐

Polikistik over sendromu, infertilite, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları veya tip 2 diyabet tanısı aldınız mı? ☐

Kronik mantar enfeksiyonunuz (kasık mantarı, vajinal mantar enfeksiyonları veya deride pullanma) oluyor mu? ☐

İsteğe Bağlı Olarak

Metabolik sendrom için özel bir test yapılmasını öneriyorum. Uygun testler için doktorunuza danışabilirsiniz. Size yardımcı olabilecek doktor tavsiyeleri için www.ultra-metabolism.com sitesine göz atın.

Testleri yaptırdınız ve anormal test sonuçları aldıysanız, aşağıdaki her bir durum için bir onay işareti koyarak, kendinize 1 puan verin.

- ❖ Düşük HDL düzeyi (erkekler için <50 mg/dl [milligram/desilitre], kadınlar için < 60 mg/dl) ☐
- ❖ Yüksek trigliserid (> 100 mg/dl) ☐
- ❖ 4:1'den büyük trigliserid/HDL oranı ☐
- ❖ Anormal karaciğer fonksiyon testleri (AST, ALT, GGT) veya yağlı karaciğer ☐
- ❖ Yüksek serum ferritin düzeyi (> 200 ng/ml [nanogram/ml]) ☐
- ❖ Yüksek serum ürik asit düzeyi (> 7,0 mg/dl) ☐
- ❖ Düşük serum magnezyum düzeyi (< 2,0 mg/dl) ☐
- ❖ Açlık kan glukoz düzeyi > 90 mg/dl ☐
- ❖ Açlık insülin düzeyi > 8 mIU/ml (millilitre başına mikro Uluslararası Birim) ☐
- ❖ 75 gram şeker yüklemesinden 1-2 saat sonra > 120 mg/dl şeker düzeyi veya > 30 mIU/ml insülin düzeyi ☐

DEĞERLENDİRME

Şimdi metabolik sendromunuz olup olmadığını ve durumunuzun ne derece ciddi olduğunu görün.

1 – 5 arası: İyi durumdasınız.

- ❖ **Temel UltraMetabolizma Reçetesi'ni uygulayın.**

5-10: Orta düzeyde Metabolik sendrom

- ❖ **Temel UltraMetabolizma Reçetesi'ni bu bölümdeki protokol ile bütünleştirerek metabolik sendromun üstesinden gelin.**

11 ve üzeri: İleri düzeyde Metabolik Sendrom

- ❖ **Başka ek testler yaptırın ve profesyonel yardım alın. Metabolik sendroma yönelik tüm testleri, testleri nasıl yaptıracağınızı ve profesyonel yardımı nereden alacağınız ile ilgili bilgileri öğrenmek için www.ultrametabolism.com/tests sayfasını ziyaret edin.**

İNSÜLİN DİRENCİNİN NEDENLERİNİ EN AZA İNDİRİN VE İNSÜLİN DUYARLILIĞINI GÜÇLENDİRİN

- ❖ **Sayfa 233'deki Kısım 3'te yer alan ve UltraMetabolizma'nın temelini oluşturan, tüketilebilir olan ve kaçınılması gereken gıdalar ile ilgili kılavuzları takip edin ("Bir Vücuda Sahip Olanlar İçin Önemli Mesaj")**
- ❖ **Bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, www.ultrametabolism.com/guide sayfasına giderek kılavuz içerisine eklediğim bu quizi indirebilirsiniz.**

Öğün içeriğinizle ilgili temel konuların hepsine değindiğimize göre, dikkatimizi yediğiniz öğünlerin sıklığına ve zamanlamasına verelim.

2. Basamak: Erken Saatlerde ve Sık Yemek Yiyin

Yalnızca yediğiniz öğünün içeriği değil, aynı zamanda ne zaman ve ne sıklıkla yediğiniz de kilonuzun düzenlenmesinde önemlidir. Yapılan çalışmalar^{16,17} gün içerisinde düzenli öğünler yemenin, oburca yemek yerine atıştırmanın ve öğünleri atlamamanın kilo vermek için şansınızı arttırdığını ve kalp hastalıkları, diyabet ve genel olarak yaşlanma ile ilişkili hastalıklar açısından risk faktörlerini azalttığını göstermiştir.

Sık Yemek Yiyin

Düzenli, belli bir ritimde, hemen hemen her gün aynı saatte yemek yerseniz, daha az yersiniz, daha fazla yağ yakarsınız ve insülin ve kolesterol düzeylerinizi düşürsünüz. Bunu başarmak için sık yemek yemeniz gerekir – ihtimalle yemeye alışkın olduğunuzdan daha sık. Günde üç ana öğün ve iki atıştırma öğünü tavsiye ediyorum. Bu size çok görünüyorsa, endişelenmeyin; bu sıklıkta

yerseniz, yediğiniz yemeğin porsiyon boyutu doğal olarak küçülecektir. Metabolizmanız daha iyi çalışacak ve böylece daha aç hissedecek ve sonuçta da daha az yiyeceksiniz.

Ayrıca düzenli öğünler yerseniz, metabolizmanızı ateşlersiniz ve yedikten sonra daha fazla kalori yakarsınız. Bu durum kendiliğinden, termogenez (kelime anlamı “ısı yaratmak”) denilen ve yediklerinizi sindirmek ve bunu kullanabileceğiniz enerjiye çevirmek için harekete geçen bir dizi fizyolojik süreç yardımıyla gerçekleşir. Düzensiz şekilde yemek yemek; yolda, ev dışında, masa başında veya yoğun programınızın izin verdiği herhangi bir yerde yemek, sürekli açlığa, daha fazla gıda tüketimine, efektif olmayan enerji üretimine, düşük enerji düzeyine, kilo almaya ve obeziteye giden bir yola doğru sizi sürükleyecektir.

Kahvaltı Yapın

Eski bir söz olan “Kahvaltıyı kral gibi yap, öğle yemeğini prens gibi ve akşam yemeğini fakir gibi ye” sözü, bugünlerde arkasına bilimsel gücü almış durumda. Çoğumuz kahvaltıyı es geçerse total kalori alımını azaltacağımızı ve kilo vereceğimizi düşünürüz. Ne yazık ki doğru olan bunun tam tersidir. Kahvaltı yapmamak, günün geri kalanında daha fazla yiyeceğiniz anlamına gelir.

Kahvaltı yapan insanları konu alan bir çalışmada, kahvaltıyı pas geçenlerle karşılaştırıldığında¹⁸, kahvaltı yapmayanlar aslında daha fazla yemiş, daha yüksek kolesterolü olmuş ve insülin direncinin de bu grupta daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Zaman içerisinde bunların hepsi daha fazla kilo alımına, daha fazla kalp hastalığına, daha fazla enflamasyona ve diğer yaşla ilişkili hastalıklara neden olur.

Tekساس Üniversitesi’nden bir araştırmacı¹⁹ gıda alımında sirkadiyen ve diurnal ritmin (vücudun iç zamanlaması) etkisini araştırmıştır. Toplamda 900 erkek ve kadın için yedi gün boyunca tutulan bir diyet günlüğünün analizinde araştırmacılar, günün daha erken saatlerinde yemek yemenin, günün daha geç saatlerinde aynı miktarda alınan kaloriden daha doyurucu olduğunu ve total kalori alımını azalttığını bulmuşlardır. Günün daha geç zamanlarında daha fazla yerseniz, yedikleriniz o kadar doyurucu olmayacak ve sonucunda daha fazla yeme eğiliminde olacaksınız.

Rafine gıdalardan ve şekerlerden boş kaloriler alırsanız (donutlar ve tatlılar gibi), totalde daha fazla yeme eğiliminde olursunuz. Başka bir deyişle, kahvaltı tek başına iyi olsa da iyi bir kahvaltı (protein – yumurta, fındık ezmesi, prote-

inli içecek veya fındıklı tam tahıllar içeren bir öğün gibi emilimi yavaş olan) çok daha iyidir ve belki de günün daha geç saatlerindeki metabolik dalgalanmaları engellemekte daha etkilidir. Belki de yapılan çalışmaların, duygusal olarak dirençli olmanın dışında uzun yaşam ve sağlıklı bir kilo ile sabit bir şekilde ilişkili olan birkaç şeyden biri olarak kahvaltı etmeyi göstermesinin nedenlerinden biri budur.

Kahvaltı yapmak sadece gece “orucunu bitirmek”tir. Uyanınca yemek yemek, kan şekerinizi normal düzeylere getirir, metabolizmanızı hızlandırır ve günün geri kalanında bile metabolik olarak dengede olmanızı sağlar. Bu nedenle orucunuzu her sabah bozun. Bu sizi daha sağlıklı yapacak, daha çok enerji verecek ve kilo vermenize yardımcı olacaktır.

Yatmadan Hemen Önce Yemeyin

“Sumo güreşçisi” diyetinde bahsettiklerimizden hatırlayacağınız gibi yatmadan önce yemek yemek, metabolizmanızı yavaşlatmanın ve kilo almanın garantili bir yoludur. Çözüm basit: akşam yemeğini daha erken yapın, yedikten sonra en az iki-üç saat geçmeden yatmamaya çalışın. Uykuya daldığınızda metabolizmanızı kontrol eden tüm hormonlar ve mesajcı moleküller iyileşmeyi, tamiri ve büyümeyi destekler. Aynı zamanda akşam yemeğinde daha hafif yemeye çalışın. Enerji ihtiyacınızı günün daha erken saatinde gidermek kilo vermenize ve verdiğiniz kiloyu korumanıza yardımcı olur. Aslında, gece metabolizmanızın yavaşlamasını engellemek istiyorsanız, akşam yemeğinden sonra küçük bir gezinti yapın; bu kan şekerinizi azaltmaya yardımcı olur ve metabolizmanızı hızlandırır.

3. Basamak: İştahınızı Kontrol Altında Tutan Gıdaları Yiyin ve Kontrol Den Çıkmasına Neden Olan Gıdalardan Uzak Durun

Bölüm 16’daki beslenmenin temel kuralları UltraMetabolizma Reçetesi’nin içinde uyarlanmıştır. Doğallıkla ve çaba harcamadan iştahınızı kontrol etmenize yardımcı olacaklardır.

Hormonlarınızda uyum yaratmanıza yardımcı olmak, kilo vermenizi ve iştahınızı kontrol etmenizi sağlayacak genleri aktifleştirmek için iyi yağlar içeren, düşük glisemik yükü ve yüksek fitobesin indeksi olan tam ve işlenmemiş gıdaları beslenmenize dahil etmeye odaklanmak isteyeceksiniz. Buna özel gıdaların bir listesi sayfa 234’te bulunmaktadır.

İştahınızı dengede tutmak için, mümkün olan her zaman kaçınmanız gereken bazı gıdalar bulunmaktadır. Bunlar, UltraMetabolizma Reçetesi'nin hazırlık aşamasında eleyeceğiniz gıdalardan bazılarını içerir. Burada tekrar etmeye değer:

- ❖ Hidrojenize yağlar
- ❖ Rafine bitkisel yağlar
- ❖ Şeker
- ❖ Yapay tatlandırıcılar
- ❖ Yüksek fruktozlu mısır şurubu
- ❖ Unlu mamuller
- ❖ Rafine tahıllar
- ❖ Abur cubur yiyecekler
- ❖ Fast-food ürünler
- ❖ İşlenmiş ürünler

4. Basamak: Hormonal Dengenizi Sağlamak için Otları/Bitkileri Kullanın

Belirli bitkilerin iştah kontrolü üzerinde etkisi olduğu gösterilmiştir. Aşağıdaki bitkisel tedavileri programınıza eklemek isteyebilirsiniz. Bunların her birinin iştahınızı kontrol etme potansiyeli var ve birçoğu bu kitabın sonraki kısımlarında özetlenen tariflerde rahatlıkla kullanılabilir veya takviye olarak alınabilir (Ek B kısmını görün).

- ❖ Ginseng
- ❖ Yeşil çay
- ❖ Çemen otu
- ❖ Tarçın

5. Basamak: İştahınızı Kontrol Etmek ve Beyin-Yağ-Bağırsak Hücreleri Etkileşimini Dengelemek için Takviye Alın

Aşağıdaki takviye ürünlerin iştah kontrolüne yardımcı olduğu gösterilmiştir. Bu protokolün daha önceki kısımlarını başlattıktan sonra kilo verme programınızdaki bu faktörlerle ilgili halen sorun yaşıyorsanız, iştahın düzenlenmesi ve metabolik sendrom sorunları için bu takviyeleri günlük rejiminize eklemeyi düşünebilirsiniz (daha fazla bilgi için Bölüm 16 ve Ek B kısmına bakın).

- ❖ Alfa lipoik asit, glukoz metabolizmasını iyileştiren güçlü bir antioksidan
- ❖ Akşam sefası yağında bulunan Gama-linolenik asit (GLA)
- ❖ PGX (PoliGlikopleX) veya konja kökü lifleri, bağırsaklarda şekeri ve yağı emen özelleşmiş lifler

6. Basamak: Kontrolden Çıkış Bir İştahın Nedenlerini Belirlemek için Test Yaptırmayı Düşünün

Sayfa 95'te ortadan ileri düzeye kadar değişen bir skorlamanız olduysa, ciddi olarak iştah kontrolü ile ilgili sorunlarınızın ne olduğunu teyit etmekte ve bu durumu düzeltmek için yapmanız gerekenleri işaret etmekte size yardımcı olacak ek testleri yaptırmayı düşünmelisiniz. Ayrıca quiz sonunda özellikle yüksek skorlarınız olduysa profesyonel yardım almalısınız.

Ben, aşağıdaki temel testlerle başladım. Daha gelişmiş testler de mevcut ve bunlarla ilgili bilgiler de www.ultrametabolism.com/tests sayfasında bulunmaktadır.

İnsülin ve Glukoz Tolerans Testi

- ❖ İki saatlik insülin ve glukoz yanıtı testi, insülin direnci ve metabolik sendrom için en iyi testtir ve bel çevresinde yağlanma veya şeker dengesi ile ilgili en küçük bir problem olduğunda ben bu testi uyguluyorum. Şekere ek olarak insülin ölçümü de 75 gram şeker içeren bir içeceğe (yaklaşık 2 kutu kola!) yanıtınızı ölçerek yapılır. İnsülin düzeyiniz yüksekse, iştahınız kontrolden çıkacaktır.
- ❖ Açlık insülin düzeyiniz 8 mIU/ml'den ve iki saatlik insülin testi de 30 mIU/ml'den az olmalıdır.
- ❖ Açlık kan şekeri düzeyi 90 mg/dl'den ve iki saatlik şeker testi 120 mg/dl'den az olmalıdır.

Trigliserid ve HDL Düzeyi Testleri

- ❖ Bunlar, kandaki yağların bir ölçüsüdür ve insülin direncini indirekt olarak ölçmenin en iyi yoludur. Kolesterol profilinin bir kısmı olarak yapılırlar. Ama total kolesterol testinin normal olması, yanıltıcı olabilir çünkü iyi kolesterol veya diğer adıyla HDL kolesterol düzeyi düşükse

(< 40 mg/dl), normal kolesterol okumasının normal görünmesine neden olabilir ama gerçekte eşit derecede yüksek HDL ile beraber yüksek kolesterol düzeyi olmasından daha kötüdür. Örneğin HDL 30 mg/dl ve total kolesterol düzeyi 180 mg/dl ise total kolesterolün HDL kolesterole oranı 6'dır ve iyi değildir. Total kolesterol düzeyiniz 300 mg/dl ve HDL ölçümünüz 100 mg/dl ise, oranınız 3 olacaktır – çok daha iyi (ideali 3'ten azdır). HDL düzeyiniz 60 mg/dl'den yüksek olmalıdır.

- ❖ Trigliseridler (veya temel kan yağları) şeker tüketimi ile, özellikle de yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi ile artar. 100 mg/dl'nin üzerinde bir seviye, yüksek olarak kabul edilir.
- ❖ *Not:* Bu ölçümler metabolik sendromun doğru değerlendirilmesi için eğer kolesterol düşürücü bir ilaç *kullanmıyorsanız* güvenilirdir.

UltraMetabolizma Reçetesi ve İştah Kontrolü

UltraMetabolizma Reçetesi, bu bölümdeki her bir öncülün üzerine inşa edilmiştir. Beyin-bağırsak-yağ hücresi etkileşimini dengelemenize ve kontrol etmenize yardımcı olacak ve böylece bu hücreler size karşı değil, sizin için çalışabilecekler. Hayat tarzınızda ve öğünlerinizin içeriğinde, zamanlamasında ve sıklığında birkaç basit değişiklik yapmak ve glisemik yükü azaltmak ve işlenmemiş gıdalar içeren bir diyet tarzıyla beslenerek lif oranını yükseltmek metabolizmanızı açlık durumundan doyumluğa, kilo almaktan kilo vermeye, kötü hissetmekten harika hissetmeye doğru değiştirir.

İştahı Kontrol Edilemeyen Bir Adam

İştah, evrensel bir kurttur.

—SHAKESPEARE

New York'taki bir ders sonrasında bir akşam, bana bir hastam olarak görünmek isteyen birisi, bana doğru yaklaştı. Kırmızı bir yüze, toparlakça bir görünüme, gürleyen bir ses tonuna ve nazık bir üsluba sahipti. Onunla ilgili her şey büyüktü – iştahı, göbeği ve kalbi.

İşime olan ilgisi belli belirsizdi ve ofisime geldiğinde şaşırmıştım. Samuel altmış yaşlarındaydı ve büyük olan şeylere olan sevgisi ölümün saldırısını hissettikçe azaldı. Yağ oranını beslediği yıllarını, kilosunu arttırmak için yatmadan önce her gece yediği bir bardak dondurmaya anlattı.

Zaman zaman değişimi hissediyor ve kilo vermeyi deniyordu. Aldığı gibi vermeyi de denemişti. Büyük denemeler yapmış ve bazı uç diyetleri denemişti ama sonuçlar hep aynıydı; verdiğienden fazlasını almıştı.

Sonunda, 135 kiloluk vücudun ona verdiği büyük varlığın, çektiği hastalıklara değmediğini fark etti. Sürekli yorgundu ve her adımda nefes darlığı çekiyordu, burnu tıkalıydı ve bacakları şişmişti. Cildi kurumuştı ve vücudunun her yerinde derisindeki tatlılıkta fermente olan mantarlar üremişti.

Diyabetik olduğunun farkında değildi ve tehlikeli düzeyde kolesterolü, anjinası, uyku apnesi (horlama ve geceleri nefes almanın durması ile fark edilen tehlikeli bir durum) vardı ve tiroidi tembeldi. Bacağındaki tüylerin yok olduğunu fark etti ve yüzünde ve göğsünde daha kadınsı bir görünümü vardı. Yağ hücreleri tarafından üretilen östrojen nedeniyle dişil hormonlarının seviyesi bir kadınlık gibiydi.

İçten paslandığını fark etmemişti ve karaciğeri vücudunun detoksifikasyon isteğine yanıt veremiyordu ve artık yağ yakmakta etkisizdi. Bir zamanlar, hayata olan iştahı kişiliğini yaratmıştı ve o bunu kontrol ediyordu. Şimdi ise bunlar onu kontrol ediyordu ve arzularını gidermek için ne kadar çabalarsa çabalasın, bunu durdurmak için kendini güçsüz hissediyordu.

Testleri ciddi düzeyde uyku apnesi, kalbe giden kan akışında tıkanma, küçük LDL ve HDL kolesterol partikülleri (kolesterol partikülleri ne kadar küçükse o kadar tehlikelidir), tehlikeli düzeyde yüksek trigliserid ve çok yüksek insülin ve kan şekeri seviyeleri olduğunu gösterdi. Hormonları tamamen denge dışındaydı: şekerli bir içecek sonrası insülin düzeyleri 200 mIU/ml'nin üzerindeydi (normali < 30), östrojen düzeyleri yüksekti, tiroid düzeyleri düşüktü ve büyüme hormonu seviyeleri çok düşüktü. Karaciğer yağlanmasıyla bağlı olarak gıda alerjileri ve detoksifikasyon kusurları vardı.

Önerdiğim her şeyi yaparsa kilo vereceğini ve daha iyi hissedeceğini, tüm semptomlarının da geçeceğini söyledim. Her şeyi kendine kendisi yapmıştı ve geri alınabilirdi. Onun için basit bir program hazırladım: UltraMetabolizma Reçetesi.

İşlenmemiş gıdalar içeren, kalori kısıtlaması veya miktar kısıtlaması olmayan rafine edilmemiş bir diyet ile beslenmesini sağladım. Besin yoğunluğu kavramını ona öğrettim – besleyiciliği yüksek ve az kalorili gıdalar; tam tahıllar, fasulye, sebzeler,

meyveler, tohumlar ve kuruyemişler gibi. Yürümesini ve yavaş yavaş daha fazla egzersiz yapmasını söyledim. Kan şekerini dengelemek için takviye, kalbi için de lipotik asit, koenzim Q10 (Co Q10) gibi antioksidanlar verdim. Yağlı karaciğerinin iyileşmesi için bitkisel ürünler, balık yağı ve fazladan lif verdim. Armour thyroid'den küçük bir doz, tiroid dengesi için aldı ve uyku apnesini CPAP adı verilen özel bir makine ile hava yolunu geceleri açık tutarak tedavi ettik.

Bir miktar şüpheyle de olsa, iyimser bir şekilde ve değişmeye kararlı olarak ofisinden ayrıldı. Üç ay sonra onunla tekrar konuştum. 13.5 kilo vermişti, daha fazla enerjisi vardı ve egzersiz yapmayı dört gözle bekliyordu. Burun tıkanıklığı geçmişti ve sıvıyla dolu şişkin bacakları da daha inceydi. Yeme krizleri geçmişti, aç hissetmiyordu ve verdiğim programı yapılması kolay bulmuştu.

Sekiz ay sonra onu tekrar gördüm ve kan testlerini tekrarladım. Kilosunu görünce şok oldum. Mutlak açlık olmadan 50 kilo vermişti. Sadece yeme tarzını ve hayat tarzını değiştirmişti. Diyabeti iyileşmişti ve kan şekeri düzeyi 130'dan 74 mg/dl'e (> 126 mg/dl açlık düzeyi, diyabet anlamına gelir) düşmüştü. HDL ve LDL kolesterolü ve trigliserid düzeyleri, herhangi bir ilaç kullanmadığı halde normaldi. Haftada üç veya dört kez kuvvetli egzersiz yapıyordu ve 20 yaş daha genç hissediyordu. Kontrolsüz iştahla geçen bir yaşam sürecinin ardından sonunda dengeye ve sağlığa, acı çekmeden kavuşmuştu ve yemek yemekten zevk almaya da devam ediyordu.

Özet

- ❖ İştah kontrol sisteminiz bağırsaklar, yağ ve beyin hücreleri arasındaki bir grup kompleks etkileşim ile düzenlenir. Bu bölümde özetlenen altı basamaklı süreci kullanarak bunun üzerinde bir kısmını kontrol elde edebilirsiniz.

STRESİ ZAPTETMEK:

Stres Sizi Nasıl Şişmanlatır ve Rahatlama Sizi Nasıl İnceltir

Tehlikeli Yaşayın, Kilo Alın

Ester bir sanatçıydı ve hayatı seviyordu. Hayatın içinde incelikle hareket ediyordu. Çocukları en büyük tutkusuydu – hepsi güzel, yetişmiş, akıllı ve sevgi dolu. Altmış beş yaşına yaklaşırken Ester kilosuyla hiç mücadele etmemişti. Tam anlamıyla egzersiz yapmamış olmasına rağmen, yürüyor, bahçe işleri yapıyor ve dans ediyordu.

Daha sonra kızlarından biri İsrail-Filistin savaşının özellikle kızıştığı bir zamanda İsrail'e taşındı. Endişeli ve bir şeyler umar şekilde bekleyerek, CNN'i gece gündüz izlemeye başladı, kızı güvende miydi? En son kafenin bombalanması veya suikast bombacısı onun yakınlarında mıydı?

Ailesi onun ilgisini dağıtmaya çalışsa da bu durum aylarca sürdü. Kızı mutlu ve güvende olduğuna güvence veriyordu ama bu onun endişesini yatıştırmakta çok az kalıyordu. Stresi, elbiselerinin bedeni ile beraber her gün arttı. CNN izlerken 16 kilo aldı.

Televizyon izlerken geçirilen saatler kilo alma ile doğrudan ilişkiliyken, Ester'in durumunda, farkında olmadan sinir sistemini etkileyen tetikte olma hali ile birleşmişti. Kendisi savaşın ortasında yaşıyor gibiydi ve stresliyen ürettiği hormonlar her gün daha fazla kilo almasına neden olmuştu. Daha fazla egzersiz yapması veya beslenmesini değiştirmesi gerekmezdi; sinir sistemini yatıştırması, kilo almasına neden olan alarm moleküllerini susturması gerekiyordu. Diyetinden yalnızca tek bir şeyi çıkarması gerekiyordu: CNN. Kızı İsrail'den döndükten sonra kilosu da normale döndü.

Kafese Konmuş Sıçanlar mı Olduk?

Bir kafesin parmaklıkları ile hareketsiz bırakılmış bir sıçan olduğunuzu düşünün. Küçük bir kutuda hareketsiz kalmak bir yana, bir laboratuvar faresi

olmak bile yeterince kötü. Tamamen stres altındasınızdır. Bu kafese bağlanmışsınız, hayatınız için korkuyorsunuz ve sonucunda bedeniniz, “tehlike!” diye bağırarak tüm moleküllerin kan dolaşımınızda yüzdüğü özel bir alarmı geçiriyor – ilkel “kaç ya da savaş” yanıtı.

Siz kafeste hareketsiz yatarken, beyniniz tarafından tetiklenen bir molekül dalgası vücudunuza akar ve hayatınız için kaçmanın zamanı olduğunu ya da buna doğru koşmanız gerektiğini size söyler. Nefes alıp vermeniz artar, kan basıncınız hızlanır ve oksijen bedeninizin üst kısmından alt kısımlarına doğru hareket ederek sizi koşmaya hazırlar. Adrenal bezleriniz (stresi ve sıvı dengesini kontrol eden, böbreklerin üst kısmında yer alan küçük bezler) kan dolaşımınıza adrenalin ve kortizol (stres hormonları) salgılayarak, bu olaylar zincirinin meydana gelmesine neden olur. Bu yanıt, aynı zamanda kandaki yağ, şeker ve insülin düzeylerini artırır ve sizi artan enerji gereksinimlerine hazırlar.

Bu durumla ilgili çalışmalar laboratuvar fareleri üzerinde yapılmıştır ve yukarıda anlatılan olaylar zincirinin tam olarak gerçekleşenler olduğunu duymak sizi şaşırtmayacaktır. Ancak gerçekten şok edici bir bulgu ise, bağlanan zavallı farelerin kilosuna olanlardır. Kalori alımında hiçbir artış (aslında daha az yiyorlar) veya enerji harcamasında hiçbir azalma olmadan kilo aldılar. (Aslında serbest kalmak için mücadele ederken daha fazla enerji harcamışlardır.) Daha az yemişler, daha fazla egzersiz yapmışlar ve kilo almışlar. Bu doğru, sadece stres yüzünden kilo aldılar!¹

İnsanlar, benzer bir “kaç ya da savaş” yanıtını deneyimler. Hepimiz dehşete kapıldığımızda ani bir kaçış hissederiz. İnsanlardaki problem ise, biz çoğu zaman stresi hissederiz ve hatta gerçek anlamda tehlikede olmadığımızda bile bu yanıtları tetikleriz. Psikolojimiz geniş anlamda bir fareninkinden çok daha karmaşık olduğu için çoğunlukla fiziksel güvenliğimiz üzerinde çok küçük etkisi olan şeylerle ilgili de strese gireriz.

Kaçımız, bize anında bir tehlike oluşturmeyen bir durum karşısında derin, sert bir stres hali hissettik? Esasında kültürümüzde o kadar sıradan ki çoğumuz her gün yaşadığımız kronik stresin etkilerini fark etmeyi başaramayız: zahmetli işler, evlilik içi gerginlikler, uykusuzluk, yapacak çok işin olması ve yapmak için zamanın az gelmesi. Çoğumuz için listenin uzayıp gittiğinden eminim.

Ancak bu mekanizma sık sık tetiklendiğinde, insülin direncine veya metabolik sendroma yol açar ve Bölüm 9’dan hatırlayacağınız gibi bu da kilo almaya sebep olan bir durumdur. Vücutta dolaşan stres hormonlarının, kronik olarak

yüksek düzeylerinin kafeslenmiş farelerde olduğu gibi insanlarda da zararlı etkileri vardır. Stres ve bozulmuş metabolizma arasındaki bu bağlantı, doktorlar ve halk tarafından tam olarak kabul görmemiştir ve bilimsel araştırmalarda güncel bir bulgudur.

Stresin kilo almaya neden olacağının kabulü, uçurumdan atlamana neden olmak için yeterli olabilir. Daha az yiyip, daha fazla egzersiz yapıp, hala nasıl kilo alabilirsiniz? Doğrusunu söylemek gerekirse, evrimsel açıdan biraz mantıklı olabilir. Fiziksel veya psikolojik herhangi bir stres altındayken vücut kendini korumak üzere tasarlanmıştır ve bunu yapmanın bir yolu da kiloyu korumaktır. Sonuçta bir avcıdan kaçırıyorsanız, bir sonraki öğünün ne zaman olacağından nasıl emin olabilirsiniz? Daha sonrasında kullanmak üzere kalorileri depolamak daha iyidir. Bugün beraber yaşadığımız bedenin, çok eski bir yaşam tarzının ürünü olduğu gerçeğinin bir başka örneği de budur.

Yine de metabolizmamıza ince ayar yapmak ve genlerimizin dilinden konuşmak için bu gerçeği kabul etmemiz gerekir. Stres kilo almanıza neden oluyorsa, rahatlamayı öğrenmek zorundasınız. Ama nasıl ve neden rahatlayacağınız ile ilgili daha fazlasını öğrenmeden önce, şu anda ne kadar stresle başa çıktığınıza ve kilo vermenizi engelleyip engellemediğine bakalım. Aşağıdaki değerlendirme size yardımcı olacaktır.

STRES YANITI SİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Aşağıdaki sorulara her "evet" yanıtı verdiğinizde, sağdaki kutucuklara onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorlamanın sonucunun yorumlanması ile ilgili bir hatırlatma için sayfa 87'ye bakın.

EVET

Düşük tansiyonunuz var mı?

☐

Ayağa kalktığınızda sersemlik hissediyor musunuz?

☐

Hipoglisemi tanısı aldınız mı?

☐

Tuzlu ya da tatlı kriziniz oluyor mu?

☐

Gözlerinizin etrafında koyuluklar var mı?

☐

Uykuya dalmakta ya da uykuda kalmakta sorunuz var mı?

☐

Uyandığınızda halsiz ya da dinlenmemiş hissediyor musunuz?

☐

Zihinsel bulanıklık veya konsantre olma/odaklanmada zorluk yaşıyor musunuz?

☐

Baş ağrınız oluyor mu?

☐

Sık sık enfeksiyonunuz oluyor mu? (soğuk algınlığı gibi)?

☐

Egzersiz yaparken yoruluyor musunuz veya egzersizden sonra çok yorgun hissediyor musunuz?

☐

Çoğunlukla stresli hissediyor musunuz?

☐

Aynı anda hem yorgun hem de gergin misiniz?

☐

Su tutulumu oluyor mu?

☐

Panik atağınız var mı ya da kolayca ürküyor musunuz?

☐

Kalp çarpıntısı oluyor mu?

☐

Güne kafeinle mi başlıyorsunuz?

☐

Alkol, kafein veya diğer keyif vericilere karşı toleransınız zayıf mı?

☐

Sıklıkla halsiz ve/veya güçsüz hissediyor musunuz?

☐

Sinirlendiğinizde avuçlarınız ve ayaklarınız terliyor mu?

☐

Sıklıkla yorgunluk hissediyor musunuz?

☐

Sıklıkla kas tonusunuzda zayıflık hissediyor musunuz?

☐

Eğer bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, kılavuz kitapçığa da eklediğim bu quizi www.ultrametabolism.com/guide sayfasından indirebilirsiniz.

Stresli olup olmadığınızı fark etmek, yalnızca ilk basamaktır (ve çoğu kişi stresin sağlıkları üzerindeki etkisini fark etmez). Şimdi önemli olan, stresin vücudunuza ne yaptığını anlamaktır.

Stres Nedir ve Nereden Gelir?

Stres, vücudunuza veya egonuza yönelik gerçek veya öyle algılanan bir tehdit olarak tanımlanır. Sizi takip eden bir gergedan (Bölüm 1'de anlattığım hikâye) veya çaresizlik hissi olabilir. Depresyon, anksiyete, yas, düşük sosyoekonomik durum, boşanma, yalnızlık veya işsizlik gibi psikolojik veya sosyal bir stres faktörü olabilir. Veya fiziksel bir stres faktörü olabilir: enfeksiyon, enflamasyonu tetikleyen herhangi bir şey, soğuğa maruziyet, çevresel toksinler, ağrı, yoğun egzersiz, sigara içmek, alkol veya diğer uyarıcılar.

Kilolu olmak, önemli bir stres faktörüdür. Üzerinizde hem fiziksel hem psikolojik bir etkisi vardır. Kilolu olmak daha fazla stres hormonu üretimine

neden olur, bu hormonların kronik olarak yükselmesinin tehlikeli döngüsünü daha da kötüleştirerek depresyona, hafıza kaybına, kemik kaybına, kalp hastalıklarına, kansere ve bağışıklık sistemi hastalıklarına neden olur. Ekstra kiloları taşımanın fiziksel stresi ve eklemlerinizdeki aşınma ve yıpranmaya neden olmasının dışında obezite ile oluşan hormonal değişiklikler ve bağışıklık sistemi değişiklikleri daha hızlı yaşlanmaya ve dejenerasyona yol açar.

Ek olarak, kilolu olmaktan kaynaklanan birçok sosyal ve içsel psikolojik baskıyla yüz yüze kalırsınız: sosyal alay konusu olma, seksüel problemler, çocuklarınızla oynamak gibi zevkli fiziksel aktivitelere katılabilme yeteneğinin eksikliği, erkekler ve kadınlar için “büyük beden” olan mağazalardan alışveriş yapmak zorunda olmanın utancı. Bu liste uzayıp gider. Kilolu olmak kendi başına büyük bir stres faktörüdür.

Stresi anlamak için stresin nasıl tanımlandığına bakmamız gerekir. M.D., Ph.D. Hans Selye, “stres” kavramını 1936 yılında *Nature* dergisinde yayınlanan “A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents” başlıklı makalesinde türetmiş ve stresi “vücudun herhangi bir talebe karşı özel olmayan yanıtı” olarak tanımlamıştır. Tabii ki Woody Allen ve James Bond’un aynı stres faktörüne cevapları çok farklı olabilir ama buradaki anahtar, stres algısıdır. Tehlike gerçek olmak zorunda değildir; stresle ilişkili fizyolojik tepkileri başlatmak üzere bizi gerçek şekilde etkileyebileceğine yalnızca inanmamız gerekir. Çoğunlukla en büyük stres faktörleri bir şeyler veya insanlar değildir, ama bunlarla ilgili *bizim düşüncelerimizdir*.

Bu kitabı seçenlerinizden birçoğu, düzenli aralıklarla gerçekten hayatını kaybetme riski içerisine düşmese de, modern dünyada hepimiz, bizi stresli hissettiren durumların içine giriyoruz. Sonucunda sürekli olarak bizi yalnızca psikolojik olarak dengeden çıkaran değil, aynı zamanda bize kilo aldırان olaylar zincirini başlatıyoruz. Bunun nasıl gerçekleştiğine bakalım.

Beyin-Bağırsak Etkileşimi:

Sindirim Sistemimizdeki İkinci Beynimiz Bizi Nasıl Şişmanlatır?

Beyniniz bağırsaklarınızla “ikinci beyin”, enterik veya “bağırsaktaki” sinir sistemi yoluyla konuşur. Bu sizin otonomik sinir sisteminizdir (çoğunlukla otomatik sinir sistemi olarak bilinir) ve iki kısımdan oluşur. Bunun bir kısmı olan sempatik sinir sistemi, stres yanıtından sorumludur. Yavaşlatıcıdır, yağ depo-

lamanıza neden olur, metabolizmanızı yavaşlatır, kan şekerinizi yükseltir ve mide yanmasına veya reflüye (yiyecekler sindirim yolundan aşağı değil yukarı doğru itilir) ve kabızlığa (yiyecekler bağırsakta ilerlemek yerine yerinde kalır) neden olur.

Diğer kısım ise *parasempatik sinir sistemi* olarak bilinir ve gevşeme yanıtından sorumludur. Gıdaları sindirmenizi, işleri yolunda tutmanızı, yağ yakımınızı artırmasını ve kan şekerinizin düşmesini sağlar.

Rahat ve güvende hissettiğinizde vücudunuz sindirmek ve gıdaları işlemek üzere tasarlanmıştır. Stresli ve tehlikede olduğunuzda, bu durum öğle yemeğinizi sindirmek için en uygun zaman değildir. Hayatta kalma ihtiyacınız tüm enerjinizi stresle veya tehlike ile savaşılmaya veya ondan kaçmaya odaklar, gıdaların sindirimine değil.

Stresli olduğunuzda, sizi şişmanlatan kısım (sempatik sinir sistemi) çalışır ve tüm sinyaller karışır: açlık artar, metabolizma yavaşlar ve kilo alırsınız. Çoğu insan gıdayı düşmanı yapmıştır; onlar için yemek yemek stresli bir deneyimdir. Yemek zorundalar ama şişmanlamak konusunda endişelenirler, bu nedenle akşam yemeği yemek kendi başına stresli bir deneyim haline gelir. Bu da yalnızca aldıkları kalorilerin değil, kalori almaktan dolayı hissettikleri stresin en başından onları şişman yapan şey olduğu anlamına gelir.

Ama bu, hikâyenin yalnızca bir kısmıdır. Kronik olarak stres altındaysanız, sorunu daha da karmaşık hale getiren bir grup hormonal dengesizliği başlatırsınız.

Stres: Dengesiz Hormonlar

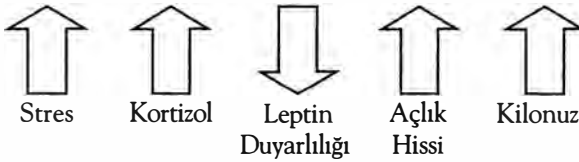
Beyin, kronik olarak stresli olduğunda hormonlarınız dengesizleşir. Bu dengesizliklerin her birinin sağlığını ve kilo verme yeteneğiniz üzerinde ciddi etkileri olabilir. Bunun nasıl olabileceğine dair birkaç örneğe bakalım.

Stresli bir durumla karşılaştığınızda, vücudunuz *kortizol* adı verilen bir hormon salgılar. Kortizol, stresle ilişkili tüm fizyolojik yanıtların başlatılmasından sorumludur. Çalışmalar, kortizol hormonu kan dolaşımınıza salındığında, beyninize doyduğunuz söylemekle görevli leptin hormonuna karşı daha az duyarlı hale geleceğinizi göstermiştir.

Bu gerçekleştiğinde daha fazla yemeye ve daha fazla şeker krizine girmeye meyilli olursunuz. Bu sadece stresli olduğunuzda vücudunuzun metabolizma-

nızı yavaşlatması anlamına gelmez, aslında size ekstra kalori almanızı söyler. Evrimsel açıdan bu çok mantıklıdır. Tehlikede olduğunuzda, yiyebildiğiniz her şeyi yemek istersiniz ve bu enerjiyi depolayarak gelecek olan tehlikeli zamanları göğüsleyebileceğinizden emin olursunuz. Ama gerçekte güvende olduğumuz halde tehlike algımızın olduğu modern toplumlarda bu mekanizma, sağlığımız için aldatıcıdır. Stresin kilo alımına nasıl yol açabileceğini gösteren bir şekil, buradaki gibidir:

Stres Nasıl Kilo Almanıza Yol Açar



Stresle kilo alma arasındaki direkt bağlantıyı gösteren sayısız çalışma yapılmıştır. Birkaçına bakmak bu bağlantının kilo almak açısından ne kadar hayati olduğunu ve kilo vermek için stresi azaltmanın ne kadar önemli olduğunu anlamanız için yeterli olmalıdır.

Araştırma, ırkçılığı yüksek düzeyde algılayan ve içselleştiren kadınların daha yüksek kortizol düzeyleri olduğunu ve fazla kilolu olmaya ve göbeklerinde daha fazla yağlanma olmasına daha yatkın olduğunu göstermiştir². Dahası, kadınlarla yapılan bir çalışmada anksiyetesinin yüksek olduğunu bildiren kişilerin daha yüksek kortizol ve kolesterol düzeyleri, daha düşük testosteron ve tiroid hormon düzeyleri olduğu ve vücutlarının karın bölümlerinde bu kadar yüksek anksiyete bildirmeyenlerden daha fazla ağırlık olduğu bulunmuştur³.

Stresin kas kaybına ve yağ birikimine yol açan testosteron düzeylerinde de düşüşe neden olduğu gösterilmiştir. Erkekler futbol izlediğinde ve takımları kazandığında, testosteron düzeyleri yükselir. Algılanan stres durumu olarak takımları kaybettiğinde, testosteron düzeyleri de düşer.

Kronik olarak alarm durumunda olmaktan kaynaklanan ve sönmüş bir metabolizmaya ve sonunda da obeziteye yol açan birçok başka etki oluşur. İnsülin, kan şekeri, kolesterol düzeyleri ve kan basıncı artarken, büyüme hormonu, testosteron ve HDL veya iyi kolesterol düzeyleri düşer ve bunların tamamı kilo almaya neden olur.

Uzun süreli, bitmeyen stres⁴ insülin direncine, azalmış cinsel isteğe ve infertiliteye yol açar. Ayrıca kas kitlenizi kaybedersiniz ve bel çevresindeki

visseral yağ dokusu (VAT) artarak sizi bir “elma” şekline sokar. Daha fazla yorgunsunuzdur ama uykunuz huzursuzdur. Giderek daha depresif olursunuz. Bağışıklık sistemi çalışır ve enflamatuvar yanıt, tıpkı “paslanma” süreci veya oksidatif strese olduğu gibi artar. Tiroidiniz tembelleşir ve detoksifikasyon sisteminizin yükü fazlalaşır. Kronik stresin etkilerini karşılayacak bir yol olmadan kilo almaya ve sağlıksızlığa doğru yokuş aşağı kayarız. Bu tarzda sürekli ve bitmek bilmez stres, UltraMetabolizma’nın 7 Anahtarından tümüne karşı çalışır.

Stresle Aldığınız VAT, Sizi Daha da Şişman Yapar

Ama stresin bel çevrenizde yarattığı sıkıntılar daha da kötü. Sadece vücudunuz metabolizmanızı yavaşlatıp daha fazla yemenizi söylemekle kalmaz, stres nedeniyle aldığınız yağlar aslında vücudunuza negatif mesajlar verir.

Nereden gelirse gelsin ve kendini nasıl gösterirse gösterebilir, vücudun strese karşı basmakalıp bir reaksiyonu vardır. Yukarıda da okuduğunuz üzere stresi hissettiğinizde beyniniz, metabolizmanızı yavaşlatan ve kalorileri depolamaya başlayan bir dizi kimyasal yanıtı harekete geçirecek bir alarm durumunu tetikler. Bu depolamanın büyük bir kısmı da visseral yağ dokusudur (VAT: iç organların etrafını saran yağ dokusuna denir).

Yağın, açlık durumlarında ihtiyaç duyduğunuz enerji için bir depo olduğu fikri hızla ortadan kalkıyor. Günümüzde yağ hücreleri bir endokrin organ gibi düşünülüyor, hormonal iletişim sisteminizin bir parçası. Yağ hücreleri sadece kiloyu, metabolizmayı, stres hormonlarını ve enflamasyonu düzenlemek için vücudun geri kalanına mesaj gönderen aktif birer endokrin organ değil; hatta doğrudan otonomik sinir sisteminize bağlı. Bu da, sizin süreç hakkında en ufak bir farkındalığınız olmadan veya süreç üzerinde hiçbir kontrolünüz olmadan beyninizin ne yapacağını söylemesi anlamına gelir.

Yağınızın yarattığı ana hormonal mesajcılardan biri, kortizoldür. Kortizolün ana stres hormonu olduğunu hatırlayın. Stresle ilişkili fizyolojik olaylar zincirini başlatmaktan sorumludur. Metabolizmanızı yavaşlatmak da buna dahildir.

Şu anda görebileceğiniz gibi, bu bütün süreç hızla, stresin ve kilo almanın birbirini sürekli olarak beslediği kısır bir döngüye dönüşüyor. Stresli olduğunuz zaman vücudunuz kortizol salgılar, leptine yanıt vermeyi engeller ve metabolizmanızı yavaşlatır. Bunun sonucunda da, VAT fazlalaşır. Daha sonra VAT, kan dolaşımına daha fazla kortizol gönderir ve tüm bu süreç yeniden başlar.

Sonuç? Stresli olmak sizi daha şişman yapar, göbek çevresindeki fazla yağ (VAT) daha fazla stres hormonu üretir, daha fazla yağ depolanmasına ve daha fazla stres hormonuna ve daha fazla yağa neden olur – ve bu döngü böyle devam eder. Bunu durdurmanın tek yolu, *rahatlamaktır*.

Genlerinizin Oynadığı Rol: Gen-Stres-Yağ İlişkisi

Dahası, bazı insanların kortizolü işlemlerini zorlaştıran genetik varyasyonları vardır. Araştırmacılar, bazı insanlar, kronik stres altında iken, kortizol üretimini normal zamanlarda kapatan ve beyne giden geri besleme döngüsünün bozulduğunu bulmuşlardır. Bu insanların genlerindeki varyasyonlar (polimorfizm) kalıtsal olarak stres yanıtını frenleyememeleri ile sonuçlanır. Sonuçta, sürekli kilo alma, stres ve daha fazla kortizol üretiminden oluşan bir döngüye yakalanırlar. Bu insanlar sıradan insanlara göre stres altında daha da fazla kilo alma eğilimindedirler.

Bazılarınız obezitenin çoğunlukla genetik olduğunu söylemeden önce, şu çalışma hakkında düşünün. Aralarında 15 kilodan daha fazla fark olan tek yumurta ikizlerinden oluşan 20 çift ile çalışılmış. İkizlerden, fazla kilolu olanlarda stres hormonları olan adrenalin ve kortizol düzeyleri daha yüksek bulunmuş ve uyku kalitesinin daha düşük, alkol alımının daha fazla ve algılanan stres düzeyinin ise daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Genleri arasında bir fark yok, yalnızca stres düzeyleri farklı.⁵

İyi haber ise kilo almaya genetik yatkınlıkları olan insanların bile genlerine doğru bilgiyi vererek, genlerinin vücutlarına ne söylediği üzerinde büyük etkisi olabilir. Sisteminizdeki fazla kortizol ile başa çıkmada sorun yaşamaya yönelik genetik yatkınlığınız varsa, kronik stres problemi ile karşı karşıya olan herhangi birine yapmasını söylediğim şeyin aynısını öneriyorum: *rahatlayın*.

Stresle İlgili Sorunlar Burada Bitmiyor: Ritim Bozukluğu, Uyku Bozukluğu, Metabolik Tükenmişlik ve Gece Yeme Sendromu

Stresin dirençli olduğu durumlarda, hormonlarınızın normal sirkadiyen veya günlük ritmini de kaybedersiniz. Arkasından bazı hormonlar düşük olması gerekirken yükselir ve yüksek olması gerekirken düşer. Sonuçta sisteminiz tükenir ve bu duruma *metabolik tükenmişlik* adı verilir.

Kortizol hormonu normalde sabahları sizi uyandırmak için artar, iştahınızı açar ve gün için size enerji verir. Geceleri normalde azalır ve büyüme hormonu ve melatonin düzeyleri artarak uyumanıza ve bedeninizi tamir etmenize yardımcı olur. Metabolik tükenmişlik sendromu ile bu normal ritim kaybolur ve daha da fazla kilo almanıza neden olur.

Bazı durumlarda insanlar “gece yeme sendromu”ndan muzdarip olmaya başlar, bu durum sabahları iştahın azalmasına, geceleri açlığın ve yemenin artmasına neden olan bir durumdur ve kilo vermede zorluk olur. Bu insanların tipik olarak kortizol düzeyleri yüksektir. Ancak böyle kişilerle yapılan bir çalışmada, sadece bir haftalık rahatlatma eğitimi, kortizol seviyelerinin, açlığın ve geceleri yemek yemenin azalması ile sonuçlanmıştır.⁶

Modern dünyamızda uykusuzluk başka bir temel stres kaynağıdır. Ortalama Amerikalılar, kırk yıl öncesine göre iki saat daha az uyuyorlar. Bunun metabolizma ve kilo üzerindeki etkisi nedir? Bir grup araştırmacı sağlıklı erkekleri uykusuz bırakmanın ghrelin denen açlık hormonunda artışa ve doyumluk hormonu olan leptin düzeyinin düşmesine neden olduğunu buldu. Bu durum onların açlığını ve yoğun kalorili, yüksek karbonhidratlı gıdaları yeme isteğini arttırmıştır. Acil serviste çalışırken, uykusuzlukla geçen birçok geceden muzdarip biri olarak, bunun doğru olduğunu size ben söyleyebilirim.

Rahatlamak Sizi İnceltir

Metabolizmanızdaki tüm bu dengesizlikler, kilo almaya yol açar. Dahası vücudunuzdaki her şey birbiriyle bağlantılıdır ve yüksek glisemik yüklü gıdalar veya büyük porsiyon öğünler gibi insülin üretiminde artışa neden olan faktörler de strese ve daha yüksek kortizol düzeylerine yol açarak⁷, başka bir kısır döngüyü

**Kronik stres,
UltraMetabolizma'nın
7 Anahtarını negatif yönde etkiler.**

sürdürür. Kronik stres, UltraMetabolizma'nın 7 anahtarını negatif yönde etkiler. Aynı zamanda metabolik sendrom gelişiminde temel faktörlerden biridir. Stresi azaltmanın kilo verme ve sağlıklı olmada

ana bir rolü olduğunu görebiliyorsunuz. Ama bunu nasıl yaparsınız? Cevap basit: rahatlamayı öğrenin.

Daha önce de bahsedildiği gibi, stres yanıtınız, otonom sinir sisteminin bir parçasıdır. Bu sistemin stres alarmini başlatan kısmı da sizin sempatik sinir

sisteminizdir. Stresli olduğunuzda beyin bu alarm sistemi (sempatik sinirler) aracılığıyla yağ hücrelerinize sinyal gönderir. Bu da metabolizmanızı yavaşlatır, yağ yakımını azaltır, sizi insüline daha dirençli hale getirir ve böylece kilo almanıza yol açar. Bu kısım ne kadar denerseniz deneyin üzerinde bilinçli olarak kontrolünüzün olmadığı bir kısımdır, bu nedenle başladıktan sonra bu süreci durdurmanın hiçbir yolu yoktur.

İyi haber ise sinir sisteminizin rahatlatmanıza yardımcı olan kısmı; parasempatik sistem üzerinde kontrolünüz olmasıdır. Rahatladığınızda, kilo almanıza neden olan genleri kapatır, kilo vermenizi sağlayan genleri de aktifleştirirsiniz. Rahatladığınız zaman, metabolizmanız hızlanır, yağ yakımınız artar, insüline duyarlılığınız artar ve sonuçta kilo verirsiniz. Başka bir deyişle, rahatlamak, kilo vermek için harika bir stratejidir!

Sorun, rahatlamamanın doğal bir durum olmamasıdır. Çoğunluğumuz stresli olmaya alışkındır ama rahatlamamanın ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikrimiz yok. Bu nedenle kendinizi rahatlamak için eğitmelisiniz. Bunu yapmanın bir yolu var ve bu bölümün geri kalanı bunu nasıl yapacağınızı size öğretecek.

Bedeninizi ve aklınızı aşağıdaki altı basamaklı protokolü uygulayarak rahatlamak üzere eğitebilirsiniz:

- ❖ **1. Basamak:** Stresi tanımlayın ve nedenlerini azaltın.
- ❖ **2. Basamak:** Aktif rahatlama çalışması yapın.
- ❖ **3. Basamak:** Stresi azaltan gıdalar tüketin ve stres yaratan yiyeceklerden kaçının.
- ❖ **4. Basamak:** Stresi azaltmak için bitkilerden yararlanın.
- ❖ **5. Basamak:** Stresi azaltmak için takviye alın.
- ❖ **6. Basamak:** Stres yanıtınızı test yaparak ölçmeyi deneyin.

Bu UltraMetabolizma Anahtarı ile ilişkili problemlerinizi varsa ve çok fazla stresle baş ediyorsanız, durumu tersine çevirebilirsiniz ve stresle aşağıdaki basamakları uygulayarak başa çıkmaya başlayabilirsiniz. Bunları yaparak UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirmeniz, kilo vermenizi sağlayan genleri aktifleştirmenize ve kilo almanıza neden olan genleri de susturmanıza olanak sağlayacaktır. Bu bölümdeki quizde yüksek skor aldıysanız, 6. Basamakta sözü edilen testler için arayışa geçin ve profesyonel yardım alın. Bu 6 basamaklı süreci sizin için nasıl işe yarar hale getirebileceğinize bakalım.

1. Basamak: Stresi Tanımlayın ve Nedenlerini Azaltın

Stres düzeyinizi düşürmek için ilk adım sizi strese sokanın neler olduğunu tanımlamak ve bunları elemektir. Bazı durumlarda söylemesi yapmasından kolaydır. Patronunuz sizin için ana stres kaynağıysa, sizin için cevap, onu elemek olmayacaktır. Yine de, yapmayı seçerseniz kurtulabileceğiniz birçok stres kaynağı vardır. Kurtulamayacağınız stres yaratıcılarla bu bölümün ilerleyen kısımlarında ilgileneceğiz.

Genel olarak, iki tip stres kaynağı vardır: psikososyal ve fiziksel. Psikososyal stres yaratanlar, sizi strese sokan sosyal veya psikolojik olaylardır. Fiziksel stres kaynakları ise vücudunuzu strese sokan fiziksel problemlerdir. Şu anda bu iki alanda sizi strese sokan her şeyin bilinçli olarak farkında olmayabilirsiniz, ama farkında olduklarınızla ilgili bir envanter yapmak sizin için önemlidir ki böylece bunlarla ilgili bir şeyler yapmaya başlayabilirsiniz.

Başlangıç için, bir parça kâğıt almanızı ve hayatınızda strese neden olan şeylerin listesini yapmanızı öneririm. Bu kâğıdı ortadan katlayıp, bir tarafına “psikososyal stres kaynağı” ve diğer tarafına “fiziksel stres kaynağı” yazın. Bunu yaptıktan sonra her sütuna sizi strese sokan şeyleri listeleyin.

Düşünmek gereken yaygın fiziksel stres kaynaklarından bazıları şunlardır: Kilolu veya obez olma, kronik hastalıklar, alerjenler, toksinler, şeker ve yüksek fruktozlu mısır şurubu, doymuş ve trans yağlar, kronik enfeksiyonlar, alkol, tütün ürünleri ve ilaçlar.

Farklı stres kaynaklarınızın bir listesini yaptıktan sonra, bunları elemeyi sağlayacak yollar düşünmeye çalışın. Bazı durumlarda bu kolaydır. Örneğin geceleri biraz fazla içtiğinizi düşünüyorsanız ve bu sizin için fiziksel stres kaynağı olabilirse, daha az için. Başka durumlar, daha zor olacaktır. Örneğin kronik psikolojik bir sorunla veya sağlık sorunu ile baş ediyorsanız, büyük olasılıkla çözülmesi biraz daha enerji isteyecektir. Ama her zaman aklınızda bulunsun, hayatınızdaki stres miktarını azaltmak için harekete geçebilirsiniz.

2. Basamak: Aktif Rahatlama Çalışması Yapın

Hayatınızdaki tüm stres faktörlerini eyleyemeseniz bile, stresli durumlarla karşı karşıya olduğunuzda, vücudunuzu ve beyninizi bilerek ve isteyerek rahatlatmak için desteklemenin yolları var. Aşağıda bilinçli olarak rahatlamada kulla-

nabileceğiniz basit bir nefes egzersizi ve sauna kullanımı ile ilgili tavsiyeler var. Ama başlamadan önce rahatlama çalışmasını ne zaman ve nasıl yapacağınızla ilgili vermek istediğim birkaç tavsiye var.

Öncelikle rahatlama çalışmasını yapabildiğiniz kadar sürekli yapmalısınız. Kilonuz ve sağlığınız için bunu yapmak önemlidir.

Yapabilirseniz haftada iki veya üç kere otuz dakikalık rahatlama seansları programlamaya çalışın. Kilonuz buna bağlı. Ayrıca bir kez başladığınızda düşündüğünüzden daha iyi hissettirdiğini keşfedeceksiniz.

Herhangi bir egzersize başlamadan önce, nefes almak ve kendinize odaklanmak için bir süre ayırmak isteyebilirsiniz. Birkaç kez derin nefes alın veya bu sürece başlamak için aşağıdaki derin nefes egzersizini kullanın.

Ek olarak, rahatlama zamanı bittikten hemen sonra zıplayıp işe dönmelisiniz. Bu yaptığınız ilerlemenin çoğunu geri alacaktır. Egzersizden çıkmak ve çevrenize geri dönmek için biraz vakit ayırın. Bitirdikten sonra yavaşça hareket edin. Vücudunuzu hissedin. Odada etrafa bakın. Ne kadar rahatlamış olduğunuzu hissedin. Sonra hayatınıza geri dönün.

Şimdi nasıl rahatlayacağınız konusunda biraz ön bilgiye sahip olduğunuz için egzersizlerin kendisine gelelim. Derin nefes egzersizi ile başlayacağız çünkü en temel olan ve yapması en kolay olan bu.

Rahatlama Yanıtını Aktifleştirme

Harvard Zihin-Beden Enstitüsü'nden Dr. Herbert Benson'ın *rahatlama yanıtı* olarak adlandırdığı yanıtı aktifleştiren aktivitelere katılmak, kronik psikososyal veya fiziksel strese karşı harika bir antidottur. Meditasyon, yoga, otojenik eğitim (vücudun hislerinin farkındalığını temel alan bir rahatlama tekniği), kademeli kas rahatlatma (sistemik olarak farklı kas gruplarını germe ve rahatlatma), rehberli görüntü (bilinçli olarak odaklanma ve düşünceleri ve zihinsel imgeleri yönlendirme) ve hipnoz dahil olmak üzere, aynı rahatlamaya ulaşmak için farklı teknikler bulunmaktadır. Gülmek, güzel müzik dinlemek ve aşk, hepsi aynı yanıtı çalıştırır. *Alternative Therapies*'de yer alan güncel bir çalışma, düzenli olarak yoga yapanların yapmayanlara göre daha fazla kilo verdiğini bulmuştur.⁸ Bu araştırma stres yönetiminin kilo vermede oynayabileceği önemli rolü göstermektedir.

Kendi inançlarınıza uygun bir teknik seçebilirsiniz. Rahatlama yanıtı, aşağıdakilerden herhangi birini uygun şekilde takip ederek tecrübe edilebilir:

- ❖ Meditasyon
- ❖ Belirli dua etme şekilleri
- ❖ Otojenik eğitim
- ❖ Kademeli kas rahatlatma
- ❖ Rehberli imgeleme
- ❖ Hipnoz
- ❖ Lamaze nefes egzersizleri
- ❖ Yoga
- ❖ Tai qi quan
- ❖ Qi gong

Hemen rahatlamaya başlamanızı sağlayacak birkaç basit yolu aşağıda verdim – nefesinizi veya hatta saunanızı kullanabilirsiniz!

Derin Nefes Alıp Verme

Rahat bir pozisyon alarak başlayın. Evdeyseniz, en sevdiğiniz sandalyede oturun veya rahat bir yere uzanın. Ofisteyseniz, ayaklarınız yerde olacak şekilde sandalyenizde rahat oturun, sırtınızı dikleştirin ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun.

Pantolonunuzun en üst düğmesini çözmek veya gömleğinizi biraz rahatlatmak isteyebilirsiniz. Kendinizi rahat hissettirmek için ihtiyaç duyduğunuz ne varsa yapın. Bunu yaptığınız zaman gözlerinizi kapatın ve rahatlama sürecine başlayın.

Dikkatinizi yavaşça nefes alışıza verin. Nasıl nefes alıp verdiğinizi fark edin. Burnunuzdan mı yoksa ağızınızdan mı nefes alıyorsunuz? Sığ nefesler mi alıyorsunuz yoksa tam, derin nefesler mi? Nefesi vücudunuzda nerede hissedebiliyorsunuz? Göğsünüzde mi yoksa karnınızda mı?

Nefes alıp vermeniz hakkında bir fikir edindikten sonra yavaşça burnunuzdan nefes alın, sonra yavaşça burnunuzdan verin. Acele etmeyin. Hiperventilasyon olmasın. Sadece sakince burnunuzdan nefes alıp verin.

Bunu yaparken, karnınıza doğru derin nefes alıp alamayacağınızı görmeye çalışın. Elinizi karnınıza koyun ve nefes alırken elinizi kaldırın ve indirin. Di-

ğer elinizi isterseniz göğsünüzün üzerine koyabilirsiniz. Karnınıza doğru derin nefes almaya başladığınızda, karnınızın göğsünüzden daha fazla genişlediğini hissetmelisiniz.

Derin nefes alırken vücudunuzun rahatlamaya başladığını hissedin. Şimdi nefes verdiğinizde, *rahatla* kelimesini düşünün. Nefes al. Sonra ver. *Rahatla*. Nefes al. Nefes ver. *Rahatla*.

İsterseniz bu işleme beş ila on dakika devam edebilirsiniz. Sadece karnınıza doğru nefes almaya odaklanın ve kendinize rahatla deyin. Bunu yaptıkça vücudunuza ne olduğunu hissedin. Gerginlik hissettiğiniz bölgelerin açılmasına izin verin. Vücudunuzun gevşemiş bir ip gibi hissetmesine izin verin. Fiziksel olarak rahatlayın.

Hazır olduğunuzda, yavaşça kendinizi şu ana geri getirin. İçinde olduğunuz odada etrafa bakın. Bu yeni, rahat tavırla güne devam edin.

Derin Nefes Almanın Kısa bir Versiyonu

Kendinizi gergin hissettiğiniz zamanlarda bu tekniğin kısa bir versiyonunu kullanabilirsiniz. Bununla ilgili biraz deneyiminiz halihazırda olabilir. Stresli hissettiğinizde derin bir nefes alabilir ve derin bir iç çekiş bırakarak gerginliğinizin bir kısmını dışarı salabilirsiniz. Bilinçli bir şekilde bunu rahatlamak için bir fırsata dönüştürmek, güçlü bir deneyim olabilir.

Stresli olduğunuzda, basitçe gözlerinizi kapatın ve karnınıza doğru beş ila on adet derin nefes alın ve nefesinizi verirken sessizce, *rahatla* sözcüğünü söyleyin. Bunu yaparken vücudunuza doğru gelen rahatlama hissinin farkına varın. Gevşemenize sadece o an için izin vermek, stresi uzak tutmak için güçlü bir yol olabilir.

Saunaya veya Buhar Banyosuna Girin

Saunaya veya buhar banyosuna girmenin stres yanıtını azaltmada ve otonom sinir sisteminde bir denge yaratma konusunda oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır. Dolaşımı güçlendirir, kilo vermeye yardımcı olur, kan şekerini dengeler ve detoksifikasyon sağlar.

Ayrıca saunanın kalp hastalarında komplikasyonları azalttığı ve kardiyak performansı arttırdığı gösterilmiştir. Otonom sinir sistemi, kronik stres halinde olduğu zaman kalp atışı daha az değişken olur. Normalde atışlar arasında ince değişkenlikler vardır. Atışlar arasında daha fazla değişkenlik varsa, kalbiniz ve

sinir sisteminiz daha sağlıklı olur. En az sağlıklı kalp ritmi, en az değişkenliğe sahiptir – düz bir çizgi. Saunalar veya buhar banyoları değişkenliği ve sinir sisteminizin sağlığını artırır.⁹

Tam olarak mekanizmanın ne olduğu net olmasa da olasılıkla sinir sisteminin yatıştırıcı, kasları gevşetici ve dolaşımı artırıcı etkilerinden kaynaklanmaktadır. Sıcaklıktan etkilenen beynin kontrol merkezi olan hipotalamus üzerindeki doğrudan etkileri nedeniyle de olabilir. Stres yanıtını aktifleştiren toksinlerin atılmasına da yardımcı olur.

Saunaya veya buhar banyosuna girmek için, aşağıdakileri uygulayın:

- ❖ Yerel bir sauna bulun.
- ❖ Bir seansta beş ila on dakika ile başlayın.
- ❖ Arada soğuma molaları veya soğuk duşlarla otuz ila altmış dakikaya çıkarın.
- ❖ Seanslar sırasında iyi düzeyde su için; saunaya veya buhar banyosuna bir cam şişe su götürün.
- ❖ Evde kullanım için kızılötesi bir sauna almayı düşünün (www.sunlightsaunas.com)
- ❖ Sauna tedavisi yaparken, terleme ile atılan mineralleri geri almak için iyi bir multimineral takviyesi alın (halihazırda almıyorsanız).

Saunalar kalp hastalıklarını ve diyabeti tedavi etmek için kullanılsa da, herhangi bir kronik sağlık durumunuz varsa, sauna terapisine başlamadan önce doktorunuza mutlaka danışın.

3. Basamak: Stresi Azaltan Gıdalar Tüketin ve Stres Yaratan Yiyeceklerden Kaçın

Bölüm 16'da özetlenen sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri, stresi azaltmak ve metabolizmanızı iyileştirmek üzere tasarlanmıştır. Tüketebileceğiniz ve kaçınmanız gereken gıdalar için bu ilkeleri uygulayın.

Rahatlamana yardımcı olacak ve kronik stresin etkisini azaltacak bir grup gıda ve vücudunuza daha fazla hasar vermemesi için kaçınmanız gerekenler var. Stresin hafifletilmesinde gıda desteği çok önemlidir. Kan şekerinin ve insülinin kontrolünü iyileştirmek için rafine şeker ve karbonhidrat alımını (yüksek glikemik yüklü karbonhidratlar) azaltmak ve omega-3 yağlarının, liflerin

ve B vitamini kompleksi gibi spesifik vitaminlerin, çinkonun, C vitamininin ve diğer antioksidanların alımını arttırmak, oldukça önemlidir. Yüksek kan şekeri ve insülin düzeyleri, adrenal bezlerin uyarılmasını ve stres hormonları üretiminin kötü döngüsünü besler.

Besinler, kortizol gibisteroid hormonların algılayıcılarına düzgün çalışabilmeleri için yardım etmekte önemlidir. Bunlara B6, B12 ve folik asit dahildir. Bu vitaminler aynı zamanda fazla adrenalin ve kortizolün vücuttan atılabilmesi için detoksifikasyonda da önemlidir.

B5 vitamini veya pantotenik asit ve C vitamini, yardımcı olabilecek diğer maddelerdir. Potasyum ve magnezyum da adrenal bezler için dengeleyicidir. Koyu yeşil yapraklı sebzelerde ve birçok meyvede, sebzede ve tam tahıllarda bulunur. Deniz balıklarından omega-3 yağlarının alımını ve öğütülmüş bütün keten tohumu veya keten tohumu yağı tüketimini arttırmak, enflamasyonu ve hipotalamus-hipofiz-adrenal aks üzerindeki negatif etkileri azaltabilir.

Sebze ve meyvelerde bulunan antioksidanlar, vücutta stresin etkilerine karşı ek savunma sağlar. Stres, oksidasyona veya “paslanma”ya yol açar (Bölüm 12’ye bakın), bu nedenle E vitamini ve C vitamini gibi antioksidanlar, ayrıca Koenzim Q10 ve lipoik asit de bu oksidasyona karşı yardımcı olabilir. İyi bir multivitamin ve mineral takviyesi, tüm bu ihtiyaçların çoğunu karşılayabilir (Bölüm 16’ya bakın).

4. Basamak: Stresi Azaltmak için Bitkilerden Yararlanın

Bazı bitkiler strese daha iyi uyum sağlamanıza yardımcı olur. Stresi azaltma programınıza başka bir boyut eklemek isterseniz, bu bitkisel tedavileri deneyin. Fazla aktiviteyi azaltabilir ve bu adaptojenik (strese adaptasyonunuza yardımcı olabilecekleri için bu şekilde isimlendirilmişlerdir) veya dengeleyici bitkilerden bir kombinasyon yaparak veya tek başına kullanımla yararlanarak, sisteminizin direncini arttırabilirsiniz. Bunlara aşağıdakiler dahildir:

- ❖ Ginseng
- ❖ Altın Kök
- ❖ Sibirya Ginsengi
- ❖ Ashwagandha (Hint ginsengi, kış kirazı)
- ❖ Meyan

5. Basamak: Stresi Azaltmak İçin Takviye Alın

Stres azaltma rejiminize takviyeleri eklemeye hevesli olanlar için, birkaç tanesinin fiziksel stres yaratan durumların etkisini tersine çevirmekte yardımcı olduğu gösterilmiştir. Temel takviye programınıza aşağıdakileri eklemeyi deneyebilirsiniz:

- ❖ B vitamini kompleksi
- ❖ Magnezyum
- ❖ C Vitamini
- ❖ Çinko

6. Basamak: Stres Yanıtınızı Test Yaparak Ölçmeyi Deneyin

Spesifik testler, strese yanıtınızın sağlığını tanımlamanızda ve fazla aktif mi yoksa düşük aktivitede mi olduğunuzu anlamanızda ve doğru tedaviyi önerme konusunda yardımcı olabilir.

Adrenal Stres İndeksi

Bu indeks, günün dört farklı zaman diliminde dört farklı tükürük testi içerir. Stres yanıtınızın normal şekilde fonksiyon gösterip göstermediğini, fazla hızlı mı veya tükenmiş mi olduğunuzu tanımlamaya yardımcı bu testi, bir grup laboratuvar yapıyor. Her bulgu farklı bir tedavi gerektiriyor.

24 Saatlik İdrarda Kortizol Testi

Bu test, idrarda stres hormonunun bir ölçüsüdür. İdrar kortizol düzeyi çok yükseldiğinde, bu bir hastalık olarak değerlendirilir (Cushing sendromu), ama orta veya hafif düzeyde yükselmişse, aşırı aktif stres yanıtının önemli bir göstergesidir. Bunun test edilmesi ve yüksek seviyelerin tespiti, insanlara neden kilo veremediklerini ve neden rahatlamaları gerektiğini göstermenin en iyi yollarından biridir.

IGF-1 Testi

Bu test, stres veya kortizol düzeyleri yukarı seviyelere çıktığında azalan büyüme hormonunun bir ölçüsüdür. Büyüme hormonu kas yapmak ve sizi genç tutmak için önemlidir.

Stres ve UltraMetabolizma Programı

UltraMetabolizma'nın anahtarları ile kilidi açmak için tüm bedeni tek bir sistem olarak görmek gerekir. Stres, her şeyi etkiler ve uykusuzluktan şeker tüketimine veya hayatın tüm yüklerini omuzlarında hissetmeye kadar hemen hemen yaptığımız her şey, strese neden olabilir. Gayretle tüm bu parçaları ele almaya çalışmak, sağlığınızda ve zamanla kilonuzda büyük bir değişim yaratabilir.

Uyumak

Joseph 50'li yaşlarının başlarındaydı ve tartıda 138 kg geliyordu. Kariyerinde büyük adımlar atan kurumsal bir yöneticiydi. Şirket basamaklarını tırmanmak için sürekli çalışmıştı. Ama basamakları tırmandıkça kilosu da tırmanmıştı.

Fırsat buldukça yiyenlerdendi: ne zaman bir fırsat olsa, bir planlama veya önceden bir düşünce olmadan yiyordu. Birden aç olurdu ve o an ne mevcutsa yedi – bir paket çubuk kraker, bir gazoz veya başka düşük yağlı, rafine karbonhidratlı bir atıştırma. İşyerindeki otomat, ortağydı. Kahve, bütün günü geçirmesini sağlamak için yavaş yavaş tüketiliyordu.

Onu ilk gördüğümde, kilosunu, yüksek tansiyonunu ve yüksek kolesterol düzeylerini kontrol etmeye çalışmak için düşük yağlı ve yüksek tuz içeren vejetaryen bir diyetle besleniyordu. Doktorlar yardımcı olmak için bir ilaç kokteyli veriyorlardı: kolesterolü için Lipitor ve üç tane tansiyon ilacı. Hala, tedaviye rağmen metabolik sendromu vardı ve güçsüzdü.

Göbeği büyürken, yorgunluğu da büyüyordu. Uyuyakalmadan masasında oturup çalışamaz halde, bilgisayar için tasarlanmış, ayakta duran bir masası vardı ve günün büyük çoğunluğunda ayakta durarak çalışıyordu. Damarlarında varis oluşmuştu.

İlk görüşme sırasında eşi de odadaydı. Horluyor mu? diye sordum. Horluyor mu? diye cevap verdi. Horlaması o kadar kötüydü ki, uyuması için başka bir odaya sürülmüştü. Kilosu, prediyabeti, yüksek tansiyonu ve kolesterolü, hepsinin kökeni, uyumamak gibi görünüyordu. Kronik uykusuzluk, kiloyu kontrol eden tüm hormonları bozar ve açlığı, şeker ve nişastalı karbonhidratlar için isteği artırır ve yüksek tansiyon, kolesterol ve diyabet gibi türlü komplikasyonlara yol açar. Uyku apnesini tedavi etmek, horlamasını durdurmak ve sonunda ona dinlendirici bir gece uykusu vermek için özel bir aletle donatıldıktan sonra 23 kilo verdi. Düşük yağlı, düşük

tuzlu, boş kalorili vejetaryen diyetini de durdurmasını istedim ve ona işlenmemiş, gerçek gıdalardan oluşan bir diyet verdim. Artık dirayetsiz değildi, trigliserid düzeyleri 259'dan 80 mg/dl'ye düştü ve HDL düzeyleri 38'den 59 mg/dl'ye yükseldi (ikisi de ideal aralıktaydı). Kan şekeri ve insülin düzeyleri normale döndü ve sonunda uyuyakalmadan oturarak çalışabiliyordu.

UYKU APNESİ

Uyku apnesi, geceleri belki de yüzlerce kez, genellikle on saniye veya biraz daha uzun süren aralıklarla insanın nefes alışının durduğu bir hastalıktır. Kişi bazen nefes nefese uyansa da, çoğu zaman durumdan habersizdir. Apneye genellikle horlama eşlik eder. Uyku apnesi olan kişiler bu durumun farkında bile olmayabilir ama kaçınılmaz şekilde bu durum gündüz uykulu hissetmeye, kilo almaya, kalp ve akciğer rahatsızlıkları ile beraber yüksek tansiyona ve insülin direncine yol açar. Çoğunlukla tanısı konulamaz. Horlayan bir kişi iseniz (partnerinize sorun) ve kiloluysanız, doktorunuz tarafından bir uyku çalışması yapılması gerekir.

Özet

- ❖ Stres, kilo almanıza neden olan bir dizi kimyasal olayı kan dolaşımınızda başlatan kortizol hormonunun salınımına neden olur. Rahatlama çalışması yaparak bu süreci tersine çevirebilirsiniz.

ENFLAMASYON YANGININI YATIŞTIRIN:

Sizi Şişman Yapan Gizli Yangınlar

Yanan Bir Vücut: Yağ-Enflamasyon Bağlantısı

Jill, bütüncül tıp yaklaşımına uygun hastalarımın biriydi. Şikayetlerinin bütün bir listesi ile beni görmeye geldiğinde 52 yaşındaydı. Her bir hastalığa sahipti: kronik yorgunluk, fibromiyalji, huzursuz bağırsak sendromu, bağırsak iltihabı, romatoid artrit, reflü, kronik sinüzit, hipotiroidi, yüksek kolesterol, insülin direnci, gıda alerjisi, astım ve nadir görülen immün yetmezlik. Ve onu gerçekten rahatsız edecek şekilde fazla kiloluydu.

Her zaman zayıf olmuştu ve ilk hastalığı sırasında 20 kilodan fazla almıştı. Her gün, her biri bir hastalığı tedavi etmeye çalışan sayısız doktor tarafından reçetelendirilmiş tam bir avuç ilaç içiyordu – her hastalık için bir ilaç. Yıllarca bildiğim her şeyi deneyerek, her testi yaparak, her ipucuna ve sebebe bakarak, beraber mücadele ettik ve birçok şey bulduk: civa, gıda alerjileri, hormonal dengesizlikler, beslenmeye bağlı eksiklikler ve stres; hepsi genel enflamasyon durumuna katkı yapıyordu. Gördüğüm herkesten daha fazla enflamatuvar hastalığı vardı. Bir insanın nasıl bu kadar çok enflamatuvar problemi olabilirdi?

Bağırsakları, eklemleri, midesi, sinüsleri ve akciğerleri, hepsinde iltihap vardı. Tüm sorunları tedavi ettik ve tekrar nüksetmek üzere biraz iyileşiyordu. Sonra bir gün, kronik sinüzit için aylarca antibiyotik kullandıktan, kilo aldıktan, tahammül edilemeyen yorgunluktan ve eklem ağrılarından sonra, başa çıkamayınca beni görmeye geldi. Bağırsaklık sistemine yardımcı olması için doktoru tarafından verilen damardan aylık antibiyotik enjeksiyonları bile alıyordu çünkü kendi sistemi düzgün çalışmıyordu. Her şeyi denemeye istekliydi.

İki haftalık anti-enflamatuvar detoksifikasyon programına girmesini önerdim – sadece alerjen özelliği düşük pirinç proteini (normalde konsantre toz halinde satılır), pirinç ve buharda pişmiş sebze ve balık. Tüm semptomları gözle görünür ve çarpıcı

şekilde iyileşmişti. O zaman yıllar önce sorun olarak bulduğumuz şeyi tam olarak ortadan kaldırmıyor olabileceğini fark ettim: gluten.

Elemeye çalışmıştı ama yavaş yavaş geri gelmişti ve tekrarlamalarla sonuçlanmıştı. Hayatından üç ay boyunca tamamen, hiçbir mazeret olmadan, kesinlikle, yüzde 100 gluteni çıkarmasını söyleyen çok ciddi bir e-posta yazdım. Mesajı almıştı. Gluten intoleransı (buğday, arpa, çavdar ve yulaftan gelen) ve gıda hassasiyetleri veya alerjileri, enflamasyona, sıvı tutulumuna ve kilo almaya neden oluyordu. Gluten, kilo almayı destekleyen ve tanısı konmayan en yaygın enflamasyon nedenlerinden biridir.

Onu bir sonraki görüşümde, New York'ta bir tiyatro salonunda ders veriyordum. Birisinin ismini söylediğini duydum: "Mark, sen misin?" Döndüm ve güzel bir gece elbisesinin içinde, parlayan ve zarif bir kadın gördüm. Bunun Jill olduğunu fark etmem birkaç dakikamı aldı ve 15 kilo daha azdı ve çok sağlıklıydı.

Tüm enflamatuvar ve otoimmün hastalıklar, çölyak hastalığına bağlıydı. Çölyak hastalığı, buğday, arpa, çavdar, yulaf, kılçıksız buğday ve kamut'da bulunan ve bir tahıl proteini olan glutene karşı intolerans ile karakterize edilir. Birçok insanı etkileyen ama kilo almanın veya kilo vermede zorluğun da bunlardan biri olduğu çok farklı şekillerde olabildiği için az insanın tanı aldığı alerjik bir durumdur.

Sonunda glutenden tamamen kurtulmuştu ve dünyası değişmişti. O gece onu gördüğümde eşi bana döndü ve "eşimi bana geri verdiğiniz için teşekkürler" dedi.

Enflamasyon Nedir?

Enflamasyon nedir ve fazla kilolu olmakla ne ilgisi var? Dikkat çeken yeni araştırmalar, obeziteyi enflamasyona bağlıyor. Fazla kilolu olmak, enflamasyonu destekler ve enflamasyon da obeziteyi berbat, kısır bir döngü içerisinde destekler. Amerikalıların yarısından fazlasının enflamasyonu var ve çoğu bunu bilmiyor. Enflamasyonun kökenine inmek ve bunu yatıştırmak, obezite epidemisini ve beden ölçüsünü azaltmanın anahtarıdır.

Her neyse, enflamasyon nedir? Çoğumuz enflamasyona aşinayız. Klasik belirtileri, ağrı, şişkinlik, kızamık ve sıcak basması – tıpkı kötü bir boğaz ağrısı veya enfekte olmuş bir tırnak batmasında olduğu gibi. Bu iyi bir şey, her türde yabancı işgalci ile mücadele eder.

Enflamasyon, enfeksiyon, tahriş, toksinler ve diğer yabancı moleküllere karşı vücudun doğal savunma mekanizmasıdır. Vücudun beyaz kan hücreleri-

nin ve özelleşmiş kimyasallarının (sitokinler) sizi yabancı istilacılardan korumak için harekete geçtiği bir olaylar zinciri gerçekleşir.

Ama bazen enfeksiyonları, alerjenleri, toksinleri ve diğer stres faktörlerini kontrol altında tutmak için yeterli enflamasyon oluşturan bağışıklık sisteminin doğal dengesi bozulur. Bağışıklık sistemi vücutta için için yanan ve bir ateş yayan kronik alarm durumuna yani enflamasyona doğru kayar. Bu ateş, kalpte kalp hastalıklarına, beyinde bunamaya ve Alzheimer hastalığına, tüm vücutta kansere, gözde körlüğe ve yeni yeni keşfettiğimiz gibi yağ hücreleri ile ilişkili olarak da obeziteye neden olur.

Bir yandan bu enflamatuvar süreç koruyucu olsa da diğer yandan yalnızca artrit gibi enflamatuvar hastalıklara sahip kişilerde değil, normalde sağlıklı olan ama yaşam tarzları nedeniyle ve/veya çevresel faktörler nedeniyle, diyeti hastalıkları kökenli oluşan düşük seviyede enfeksiyonlar, gıda alerjenleri, toksinler ve hatta şeker ve hayvansal yağlar benzeri enflamatuvar gıdalar gibi vücudun tahriş edici olarak algıladığı faktörlere maruz kalan bireylerde bile ters etkiye bulunabilir.

Aynı şekilde enflamasyon, yaralanan bir bölgenin şişmesi, kızarması ve dokununca sıcak olması gibi bazen aşikâr olsa da, bilimin bize öğrettiği şey, enflamasyonun çok daha sessizce ve sinsi bir şekilde gerçekleşebildiğidir. Hatta kalp hastalıklarının, diyabetin, kanserin, Alzheimer hastalığının ve genel olarak yaşlanmanın ana sebeplerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda kilo alma ile de ilişkilendirilmiştir. Enflamasyon, sessiz bir katildir ve uygun şekilde başa çıkılmazsa, kilonuz ve sağlığınız üzerinde korkunç etkileri olabilir.

Enflamasyona neden olan her şey kilo almanıza sebep olabilir ve aldığınız her kilo daha fazla enflamasyona yol açar. Sistemik enflamasyonun en yaygın nedeni, modern beslenme biçimimiz (şeker, hayvansal yağlar ve işlenmiş gıda veya çoğu Amerikalının yediği yüksek glisemik yüklü diyet) ve egzersiz yapmamamızdır. Gıdalar (özellikle gluten) ve çevresel alerjenler, enfeksiyonlar, stres ve toksinler gibi başka şeyler de daha az düzeyde katkıda bulunur.

Kronik enflamasyondan muzdarip olup olmadığınız hakkında bir fikir edinmenize yardımcı olmak için, aşağıdaki değerlendirme testini yapın.

ENFLAMASYONUNUZ NE DÜZEYDE?

Aşağıdaki sorulara her "EVET" yanıtı verdiğinizde, sağdaki kutucuğun içerisine bir onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorun değerlendirmesi hakkında bir hatırlatma için sayfa 87'ye bakın.

EVET

Mevsimsel veya çevresel alerjileriniz var mı?	☐
Gıda alerjiniz var mı ya da yemek yedikten sonra kötü hissediyor musunuz (tembellik, baş ağrıları, kabızlık, kafa karışıklığı)?	☐
Az ışıklandırılan, kimyasalların olduğu ve havalandırmanın zayıf olduğu bir çevrede mi çalışıyorsunuz?	☐
Pestisitlere, toksik kimyasallara, yüksek sese, ağır metallere ve toksik patronlara ve çalışanlara maruz kalıyor musunuz?	☐
Sıklıkla soğuk algınlığı ve enfeksiyon oluyor mu?	☐
Hepatit, deri enfeksiyonları, acıyan yaralar ve uçuk gibi kronik enfeksiyon geçmişiniz var mı?	☐
Sinüzitiniz ve alerjiniz var mı?	☐
Bronşitiniz ve astımınız var mı?	☐
Dermatit (egzema, akne ve kurdeşen) var mı?	☐
Artritten yana sıkıntılarınız var mı? (osteoartrit/dejeneratif aşınma ve yıpranma)?	☐
Otoimmün bir hastalığınız (romatoid artrit, lupus) var mı?	☐
Kolitiniz veya enflamatuvar bağırsak hastalığınız var mı?	☐
Huzursuz bağırsak sendromunuz (spastik kolon) var mı?	☐
ADHD, otizm, duygu durum veya davranış bozuklukları gibi problemleriniz var mı (aslında nörit adı verilen bir grup bozukluğun bir parçası)?	☐
Kalp rahatsızlığınız var mı veya kalp krizi geçirdiniz mi?	☐
Diyabetiniz var mı veya fazla kilolu musunuz (BMI > 25) ?	☐
Parkinson hastalığınız veya aile öykünüzde Parkinson veya Alzheimer hastalığı var mı?	☐
Hayatınızda önemli oranda stres var mı?	☐
Haftada üç bardaktan fazla alkol alıyor musunuz?	☐
Haftada üç kez, otuz dakikadan az mı egzersiz yapıyorsunuz?	☐

Eğer bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, kılavuz kitapçığa da eklediğim bu quizi www.ultrametabolism.com/guide sayfasından indirebilirsiniz.

Herhangi bir sebeple enflamasyon varsa, sebebi bulup enflamasyonu azaltmak, sadece kilo verme amacıyla değil, bu durum modern dünyada bilinen başlıca dejeneratif hastalıkların temel bir sebebi olduğu için de önemlidir: kalp hastalıkları, bunama, diyabet ve kanser. Şimdi ne kadar enflamasyonunuz olduğunu bildiğinize göre, vücudunuzda yanan bu ateşi söndürmek için de harekete geçebilirsiniz. Bu bölüm, size bunu nasıl gerçekleştirebileceğinizi öğretecek.

Vücudun Ağı: Enflamasyonun Nedenlerinin Belirlenmesi

Tibbin branşlara ayrılmış olduğu gerçeğinin vücudun gerçekte nasıl organize olduğu ile hiçbir ilgisi yoktur. Vücudun nasıl çalıştığı hakkında çok az şey bildiğiniz zamanlarda endokrinoloji, kardiyoloji, immünoloji gibi branşları oluşturmak oldukça uygundu. Esasında vücut, her şeyin her şeyle bağlantılı olduğu bir ağ gibi çalışır.

7 anahtarı kullanmak, ne olduğunu anlamaya yardımcı olabilse de, onlar da vücudumuzdaki birbirine bağlı çok karmaşık bir sistemi açıklamamanın yalnızca bir yoludur. Tek tek sistemlere veya vücudun belirli bölümlerindeki sorunların yansıması olarak belirli semptomlara odaklanma eğiliminde olsak da gerçek, vücudun her sistemin birbiriyle ilişkisi olan karmaşık bir ağ olduğudur.** Her bir parçası, başka diğer kısımları etkiler. Enflamasyon, bunun mükemmel bir örneğidir.

UltraMetabolizma'nın diğer anahtarlarından herhangi biri denge dışında olursa, enflamasyon oluşmasına neden olabilir. Bu kitapta bu noktaya kadar öğrendiğiniz her şeyin ve daha öğreneceğiniz şeylerin, enflamasyona katkı yapacağı anlamına geliyor. Dengesiz bir diyet, kötü bir beslenme tarzı, stres, egzersiz eksikliği, oksidasyon, dengesiz bir tiroid ve toksik, yağlı bir karaciğer, hepsi enflamasyonunuz olma olasılığını artırır.

Doymuş veya hayvansal yağlardan ve trans yağlardan zengin diyetler, aynı zamanda çok fazla sahte gıda tüketmek ve genel olarak çok fazla kalori almak, total olarak enflamasyon düzeylerini artırır.² Yüksek glikemik yüklü bir diyetle

* Doktorlar veya bu yeni tıbbi paradigmanın arkasındaki bilime ilgi duyanlar için, *The Textbook of Functional Medicine* kitabını öneriyorum. Daha fazla bilgi için www.functionalmedicine.org sitesine bakın.

beslenmenin enflamasyonu güçlü bir şekilde arttırdığı gösterilmiştir. Aslında obezite araştırmalarındaki son gelişmeler, enflamasyonu özellikle de insülin direnci nedeniyle kan şekerinde oluşan dengesizliklerle ilişkili veya prediyabet ile ilişkili, kilo almaya yol açan temel suçlu olarak tanımlamıştır (ve Bölüm 10'dan bildiğiniz gibi, insülin direnci çoğunlukla yüksek glisemik yüklü bir diyetle başlar). Gerçekten de bir çalışmada enflamasyon, diyabet riskini yaklaşık yüzde 1700 artırmıştır.^{3,4}

Enflamasyonu Test Etmek İçin Kanda C-Reaktif Protein Testi Yaptırın

Enflamasyon düzeyinizle ilgili endişeliyseniz, doktorunuza C-reaktif protein (CRP) testi yaptırmak konusunda danışmanızı kuvvetle tavsiye ediyorum. CRP, kanda bulunan bir proteindir ve enflamasyonun temel belirticidir. Varlığı, vücudumuzda yüksek düzeyde enflamasyonumuz olduğunun en iyi belirticidir. Testi kendiniz de www.ultrametabolism.com/tests sitesinde listelenen kaynakların birinden sipariş verebilirsiniz. Enflamasyonunuzun ne düzeyde olduğuna dair daha fazla bilginiz oldukça, bu duruma yanıt vermek için daha iyi durumda olacaksınız.

Bu arada vücutta enflamasyonun nasıl oluştuğuna daha yakından bakalım ve şimdi buna karşı koymaya başlayabileceğiniz bazı yolları keşfedelim.

Karın Bölgenizdeki Yangın: Alevleri Kırıklayan Yağ Hücreleri

Kendi yağ hücreleriniz; bel çevrenizdekiler, çoğunlukla enflamasyonun en büyük kaynağıdır. Bunun nedeni, yağ hücrelerinizin (adipositler) pantolonunuzun belinin dar gelmesine yol açmaktan veya aç kalabileceğiniz gelecek bir gün için depolanmış enerji sağlamaktan fazlasını yapmasıdır. Yağ hücreleri, iştahı düşüren *leptin*; sizi daha fazla insüline dirençli yapacak olan *resistin* ve sizi insüline duyarlı yapan ve kan şekerinizi düzelterken *adiponektin* gibi hormonları üretirler. Ayrıca östrojen, testosteron ve kortizol hormonlarını da üretirler. Yakın zaman önce, yağ hücrelerinin aynı zamanda IL-6 ve TNF-alpha gibi enflamatuvar molekülleri (sitokinleri hatırlayın) ürettiğini keşfettik. Gördüğünüz gibi, yağ hücreleriniz iştahı, hormonal dengeyi ve enflamasyonu kontrol etmekle meşguldür.

Tıbbi isimlendirmesiyle yağ hücreleri; adipositler, adipositokinleri - enflamatuvar moleküller veya yağ hücrelerinden gelen sitokinler için süslü bir baş-

ka terim - üretir. Burada biraz aklınız karışabilir. Yağ hücreleri hormon veya sitokin üretir mi? Yağ hücreleri, endokrin sistemin mi bağışıklık sisteminin mi bir parçasıdır? Cevap, yukarıdakilerin hepsi!

Yağ hücreleri tarafından üretilen moleküller, enflamasyonu arttırarak, iştahınızı açarak, yağ yakımını yavaşlatarak ve stres hormonlarını arttırarak, metabolizmanızı bozar. Aşırı strese, aşırı şekere, fazla trans yağa veya fazlaca toksinlere, alerjenlere veya enfeksiyonlara maruziyet sonucu sisteminiz denge dışına çıktığında bu moleküller, fazlaca varlık gösterirler.

Bu moleküller, IL-1-beta, IL-6, TNF-alfa, resistin, leptin, adiponektin ve buna benzer tuhaf isimler taşır. Karın çevrenizdeki bu yağ, VAT, bu enflamatuvar mesajcı molekülleri vücut içerisine göndererek, karnınızda, bütün sisteminize doğru yayılan bir yangı oluşturur. Vücudun herhangi bir yerinde oluşan yangın, karın bölgesinde daha fazla yangı oluşturur ve enflamasyon, oksidatif stres ve metabolik değişikliklerden oluşan, kilo almaya ve metabolik sendroma veya prediyabete yol açan kısır bir döngü yaratır.

Sonuç: Yağ hücreleri enflamasyonu destekler, bu daha fazla yağ hücresine yol açarak daha fazla enflamasyona neden olur ve bu döngü siz, çok fazla ödemli ve fazla kilolu olana kadar devam eder. Enflamasyondan kurtulmak, yağ kaybı olmasına yardımcı olur ve yağ kaybı da enflamasyondan kurtulmanıza yardımcı olur.

PPAR; Enflamasyon ve Kilo Alma için Bir Şalter – Diyetiniz ve Genleriniz Arasındaki Bağlantı

Enflamasyon – Metabolizma - Kilo bağlantısını anlamakta merkezi bir konu da, yağ ve karaciğer hücrelerinizde, çekirdek yüzeyinde oldukça çok sayıda olan, PPAR ailesi (alfa, beta ve gamma) adı verilen bir grup reseptördür⁵. PPAR, DNA'nızla iletişim kurarak metabolizmanızı yükselten veya yavaşlatan, hücre üzerindeki küçük yuvalar gibidir. Aynı zamanda enflamasyonu da kontrol eder. Belirli gıdalar (özelikle bazı yağ türleri) bu PPAR reseptörlerini aktifleştirir ve bazı gıdalar da bunları deaktive eder.

Bu reseptörler enflamasyonun nasıl kilo almaya yol açtığını açıklarlar ve doğal anti-enflamatuvarları kilo vermek için nasıl kullanabileceğimizi gösterirler.

Yediğiniz gıdalar, genleriniz ile konuşur. Özellikle, PPAR reseptör ailesi ile konuşurlar ve onlara kilo vermenizi veya kilo almanızı sağlamalarını, enf-

lamasyonu azaltmalarını veya yangıyı yükseltmelerini söyler. Tabii ki, hem enfeksiyonlarla veya yaralanmalarla savaşmak amacıyla enflamasyon oluşturma yeteneğine, hem de enflamasyonu azaltma yeteneğine sahip olmamız gerekir.

Bu denge, sağlığınızın anahtarıdır. Çok fazla şeker, çok fazla doymuş yağ yediğimizde veya sadece çok fazla kalori aldığımızda yağ hücrelerimizce üretilen enflamatuvar moleküllerden biri, tümör nekroz faktörü alfa (veya TNF-alfa) olarak adlandırılır. Bu molekül, hücre içerisinde PPAR'lara bağlanır ve bloke eder. Bu enflamatuvar moleküller metabolizmanızı yavaşlatır, insülinin etkilerine karşı vücudunuzu daha dirençli yapar ve kilo almanıza neden olur. Evrimsel ihtiyaçlarımıza uygun olmayan düşük kaliteli gıdaları yemek (şeker, trans yağlar, doymuş yağlar, vb.), metabolik sisteminizin çalışması için kritik önemde olan kısımları engelleyici özellikteki enflamatuvar mesajların vücuttan salınımını tetikler ve böylece metabolizmanızı sakat bırakır ve kilo almanıza neden olur. Bu yalnızca bir teori değildir; bu gıdaların genlerinizle nasıl konuştuğunu artık biliyoruz.

Yakın zamanlarda yapılan ilgi çekici araştırmalardan bazıları, kilo vermede yardımcı olan gıdaların (balıkta ve keten tohumu yağında bulunan omega-3 yağlar, antioksidanlar ve fitobesinlerce zengin sebze ve meyveler), aynı zamanda enflamasyonu nasıl engellediği konusu etrafında dönmüştür.

Enflamasyonu Bitirmek

Çoğu bilimsel çalışma, beslenme, yaşam tarzı ve egzersiz değişikliğinin enflamasyonu azaltabildiğini göstermektedir. Lif, zeytinyağı ve düşük glisemik yüklü karbonhidratlar açısından zengin, doymuş yağ ve kolesterol oranı az ve omega-3 yağ oranı yüksek bir diyet, enflamasyonu azaltır ve insülin duyarlılığını artırır.⁶ Sadece lif alımını arttırmak bile enflamasyonu azaltır ve C-reaktif protein düzeylerini düşürür.⁷

Toronto Üniversitesi'nden Dr. David Jenkins soya gıdaları, çözünür veya viskoz lifler (glukomannan veya konja), badem ve bitki sterollerinin (meyve, sebze ve yemişlerde küçük miktarlarda bulunan bitkisel yağlar) kombine edildiği bir diyetle beslenmenin günümüzde kolesterolü ve enflamasyonu düşürmesi için desteklenen, popüler statin ilaçları kadar kolesterolü ve enflamasyonu düşürdüğünü göstermiştir.⁸ Soyalı gıdaların da enflamasyonu azalttığı bulunmuştur.

İLAÇLAR MI GIDALAR MI? VÜCUDUMUZLA BERABER VEYA VÜCUDUMUZA KARŞI ÇALIŞAN... SEÇİM SİZİN?

PPAR reseptörlerini hem aktifleştirecek hem etkinliğini durduracak ve böylece “sihirli” bir kilo verme ilacı oluşturacak yeni ilaçların bulunması için büyük miktarda araştırma paraları harcanıyor. İnsülin duyarlılığını iyileştiren ve enflamasyonu azaltmak amacıyla diyabet için kullanılan ve TZD (tiazolidinedionlar) adı verilen yeni bir ilaç sınıfı, bu konuda umut vericidir.

Alışıldığı üzere, odaklanılan, vücudun fonksiyonlarına aynı şekilde müdahale edebilecek sentetik bir bileşiktir. Tıbbi araştırmacılar hastalığa karşı tek silahımızın ilaçlar olduğuna inanır; bu nedenle de gıdalar veya yaşam tarzı veya doğal ürünler daha etkili olabilecekse bile, araştırılan malzemeler genelde ilaçlardır.

Ama ilaçlar çözüm değildir. PPAR reseptörleri, bir gün bir ilaç şirketi onları aktifleştirecek bir molekül bulup milyon dolarlar kazansın diye hücrelerimize konmuş değildir. Enerji metabolizmamızı düzenlemek için tasarım gereği, orada yer alırlar ve her gün maruz kaldığımız sinyalleri kullanırlar: gıdalar ve egzersiz! Balık yağı, PPAR reseptörlerine bağlanarak bu ilaçların yapmaya çalıştığı şeyle aynı şeyi yapmaya çalışır ve bunu ilaçlardan daha iyi ve önemli ölçüde azaltılmış bir maliyetle yapar (bir TZD ilacı ayda 164 \$'a mal olur, bir şişe balık yağının maliyeti ise ayda 10\$ ile 20\$ arasındadır).

Aslında, British Medical Journal dergisinde yayınlanan, yakın zamanlarda yapılmış bir çalışma, kalp hastalığını engellemek için tüm insanlara verilebilen bir “çoklu ilaç”ı destekleyen bir başka çalışmaya karşı çıktı. Herkese ilk araştırmacının araştırdığı, düşük doz aspirin, statin, beta-bloker, ACE inhibitörü ve folik asit içeren kombinasyonlu bir ilaç vermek kalp hastalıklarını önemli ölçüde azaltabilirdi.

Yeni çalışma ise bir “çoklu öğün”ün daha da iyi olduğunu gösterdi: günde 110 g deniz balığı (ör. Somon), 140 g kırmızı şarap, 100 g bitter çikolata, 70 g badem, 400 g meyve ve sebze (yaklaşık 500 g veya 2 elmanın 2/3'ü kadar) ve 1 diş sarımsak, tüm kalp hastalıklarını yüzde 75 oranında düşürebilir ve genlerinize doğru mesajları göndererek, tahmini yaşam süresini yedi yıl uzatabilir. Ve hiçbir yan etkisi yoktur.

İlaçların Yan Etkileri Var; Gıdaların Yok

Reçete ile verilen herhangi bir ilacın içerisindeki ilaç prospektüsünü okumaya hiç zaman ayırdınız mı? İnsanın, var olan hastalığının mı yoksa “şifa” için aldığımız ilacın olası yan etkilerinin mi daha kötü olduğunu düşünmesine neden oluyorlar. Bir ilacı almanın her zaman fizyolojik sonuçları olacaktır. Neden-sonuç ilişkisinin kaçınılmaz biyolojik kanunları vardır. Tıp okulları ve eczacılık bölümleri, öğrencilerine erkenden aşikâr yan etkiler görünsün ya da görünmesin, tüm ilaçların vücuda farklı derecelerde toksik olduğu ve çoğunlukla istenmeyen sonuçlar oluşturduğu bilgisini aşılar.

İlaçların, tıpta bir rolü vardır ama hastalıkların iyileştirilmesinde son çare olmalıdırlar, ilk başvurulana değil. İlaçlar bir şekilde biyolojimize müdahale eder veya onu bloke eder. Bunlar ecza dolabımızda olan anti-ilaçlar, inhibitörler ve blokerlerdir: anti-enflamatuvarlar, anti-depresanlar, antibiyotikler, beta-blokerler, kalsiyum kanal blokerleri, ACE inhibitörleri ve benzeri. Bunlar vücutla beraber değil, vücuda karşı çalışmak üzere tasarlanmışlardır ve bu nedenle ciddi potansiyel yan etkileri ve riskleri vardır.

İlk soru “Bu problem için en iyi ilaç nedir?” yerine, “Acaba, vücudum nasıl tasarlanmıştır ve denge durumuna ve ideal fonksiyonlarına geri dönmesine yardımcı olmak için vücudumla beraber nasıl çalışabilirim?” olmalıdır. Vücut, tüm doğru içerik sağlandığında iyi çalışacak şekilde, zeki-ce tasarlanmıştır. Genleriniz, çevreden her saniye mesajlar alıyor. Gıdalar ve gıdaların içindeki moleküller, normal fonksiyonların onarılmasını sağlayan genleri aktifleştirmek için tüm bilgiyi içerir – hiçbir yan etki olmadan. Gıdalardaki özel mesajlar, hücrelerinizde ilaçlarla aynı bölgelere etki eder, ama bir şeyleri engellemek yerine, normal fizyolojiyi desteklerler, dengeyi ve sağlığı eski haline getirirler. Böylece ideal metabolizmayı sağlamak üzere mesajları aktifleştirirler veya gerektiğinde etkisiz hale getirirler.

Ayrıca, enflamasyonun nedenlerini elemek ve UltraMetabolizma Reçetesi’ne bitkisel çözümler ve takviyeler eklemek, vücudunuzdaki enflamasyonu gözle görünür biçimde iyileştirir. Vücudunuzdaki yangıyı bitirmek için, aşağıdaki altı basamaklı protokolü uygulayın:

- ❖ **1. Basamak:** Enflamasyona neden olan faktörleri eleyn.
- ❖ **2. Basamak:** Enflamasyon sinyallerini kapatmak için genlerinizi yönlendirin.

- ❖ **3. Basamak:** Enflamasyonu azaltan gıdaları tüketin ve buna neden olan gıdalardan kaçının.
- ❖ **4. Basamak:** Enflamasyonu azaltmak için bitkilerden/otlardan yararlanın.
- ❖ **5. Basamak:** Enflamasyonu azaltmak için takviye alın.
- ❖ **6. Basamak:** Enflamasyon ve nedenleri için test yaptırın.

UltraMetabolizma'nın bu anahtarına ilişkin sorunlarınız varsa ve vücudunuzda yangı varsa, işleri tersine çevirebilir ve bu basamakları uygulayarak enflamasyonu kontrol etmeye başlayabilirsiniz. Bunu yaparak, kilo vermenizi sağlayan genleri aktifleştirmenize izin verecek ve kilo almanıza neden olanları engellenenizi sağlayacak şekilde UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştireceksiniz. Bu bölümdeki quizde yüksek puan aldıysanız, 6. Basamakta özetlenen testi araştırmayı deneyin ve profesyonel tıbbi yardım arayın. Bu 6 basamaklı süreci sizin için işe yarar hale nasıl getirebileceğinize bakalım.

1. Basamak: Enflamasyona Neden Olan Faktörleri Eleyin

Enflamasyonu arttıran faktörleri bulmamız ve bunlardan kurtulmamız gerekiyor. Anti-enflamatuvar ilaçlardan istediğinizi alabilirsiniz (ya da balık yağı veya çikolata toplarını yiyin) ama sebepten kurtulmazsanız, basit anlamıyla bu semptomların üstünü örtmüş olursunuz.

Danışmanım Dr. Sidney Baker'ın söylediği eski bir atasözü gibi: "Bedeninize bir çivi battıysa, ağrınızı geçirmek için ağrı kesici almanız gerekebilir ama bu batan çivinin esas tedavisi ağrı kesici değil çiviği çıkarmaktır." Enflamasyonun tedavisi, tabağınızda ve ayakkabılarınızdadır. Ne yediğiniz ve ne kadar egzersiz yaptığınız, enflamasyonu yöneten en önemli faktörlerdir.

Enflamasyonun nedenlerini bulmak, her zaman kolay değildir. En yaygın ve aşikâr nedenler, beslenmemiz ve sedanter (hareketsiz) olmamızdır. Ama birçok faktör var ve bazı durumlarda gizli nedenleri bulmak için özel test yaptırmak gerekir.

Fazla şeker, rafine karbonhidratlar, doymuş ve trans yağlar veya sadece fazla kalori gibi beslenme ile ilgili faktörler de enflamasyona neden olabilir. Bazen sebep, gizli bir enfeksiyon, yediğiniz bir şey veya alerjik olduğunuz bir şeyi solumak veya çevresel bir toksin olabilir.

Stres de enflamasyona neden olacaktır. Ve hiçbir şey yapmadan öylece oturmak bile enflamasyona neden olsa da düzenli egzersiz, gezegende bilinen anti-enflamatuvarların en iyilerinden biridir.⁹ Multivitaminler de enflamasyonla savaşan en önemli doğal araçlardır.¹⁰

Enflamasyonun kaynaklarını tanımlayarak – şekerler ve rafine edilmiş, yüksek glisemik yüklü, hızlı emilen karbonhidratlar; doymuş ve trans yağlar; egzersiz eksikliği; gluten; gıda alerjileri; nemli bodrum katındaki küf veya küflü banyolar veya duvarlarda gizli olanlar; belirgin semptomlara neden olmayan virüs, parazit veya bakteri kökenli gizli bir enfeksiyon, veya aldığınız bir ilaç – bunlardan kurtularak kronik enflamasyonu durdurabilirsiniz.

Bazen bu durum, detektif gibi aramayı, test yaptırmayı ve deneyimli bir doktorla beraber çalışmayı gerektirir, ama kilonuz ve sağlığınız açısından sonuçlar, harcadığınız çabaya değerectir.

2. Basamak: Enflamasyon Sinyallerini Kapatmak İçin Genlerinizi Yönlendirin

Vücudunuzdaki enflamasyonu engellemek için, genlerinize doğru mesajları göndermeniz gerekir. Egzersiz eksikliği (Bölüm 13'e bakın), stres (Bölüm 10'da öğrendiğimiz gibi), işlenmiş, yüksek glisemik yüklü gıdalarla beslenme (Bölüm 9'a bakın), hepsi beraber, genlerinize daha fazla enflamasyon üretmesini söyler.

Bu kitabın kilit mesajı, *gıdalar genlerinizle konuşur* sözüdür. Gıdalar, kilonuzu (ve başka her şeyi) yağ yakma veya yağ depolama için mesajlar göndererek etkiler. Bunu *transkripsiyon faktörleri* üzerinden yapar. Transkripsiyon faktörleri, DNA'ya bağlanarak belirli genlerin transkripsiyonunu başlatan düzenleyici proteinlerdir. Bu durum, bu küçük proteinlerin aslında genetik kodun bazılarını görmezden gelirken bazılarını okunabilir hale getirdiği anlamına gelir. Bu transkripsiyon faktörlerinin DNA'nızın hangi kısmının şifresini çözdüğüne bağlı olarak vücudunuz, kilo almanız veya yağ yakmanız için mesajları alır. Bu transkripsiyon faktörleri, kısmen yediklerimiz tarafından düzenlenir. Bu da gıdaların genlerimizle nasıl "konuştuğu" ve onlara enflamasyona ve kilo almanıza neden olan genleri aktifleştirmesini ya da tam tersi, enflamasyonun ve kilo almanın azaltılmasına neden olan genleri aktifleştirmesini nasıl söylediğini açıklar.

Nükleer faktör kappa B (NF-κB), en önemli transkripsiyon faktörlerinden biridir. Bu küçük molekül, çok büyük hasar bırakır. Duygusal stres, toksinler,

serbest radikaller, enflamatuvar veya alerjik gıdalar tarafından aktiveleştirilirse, 125'ten fazla enflamatuvar molekülün üretimini serbest bırakır – tüm sisteminizi etkileyen enflamasyondan yaratılmış bir ateş topu.

İyi haber; gıdalardaki ve takviyelerdeki antioksidanlar, bunu susturabilir. Yeni arkadaşımız NF-κB'ye oksidatif stres konusunda tekrar döneceğiz ama şimdi sizin dikkatinize sunacağım çünkü oksidatif stres de enflamasyonun bir başka ana nedenidir ve oksidatif stres NF-κB faktörünü aktiveleştirerek berbat bir enflamasyon döngüsünü başlatır.

Doğru Yağları Tüketin

Genlerinize doğru mesajları göndermenin, enflamasyonu azaltmanın ve yağ yakmanın en iyi yollarından biri *doğru* yağları tüketmektir: balık yağında bulunan omega-3 yağları (EPA ve DHA).¹¹ Enerji metabolizmamızı ve enflamasyonu da PPAR reseptörleri üzerinden kontrol eden yeni bir yağ bulundu: OEA (oleoylethanolamide)¹² (Hindistan cevizi yağı, bitter çikolata ve çikolata nibinde bulunur; bunlar hakkında daha fazla bilgi için aşağıdakilere bakın).

PPAR reseptörlerini balık yağı, antioksidanlar veya çikolata ile aktiveleştirmek, NF-κB'yi kapatır ve bu nedenle enflamasyonu ve oksidatif stresi azaltır. Bitter çikolata veya kakao nibinde bulunan balık yağı ve hindistan cevizi yağına ek olarak, antioksidanlar da PPAR reseptörlerini çalıştırır. Bu nedenle antioksidanlar, insüline daha duyarlı hale gelmenize, daha fazla yağ yakmanıza ve enflamasyonu azaltmanıza yardımcı olur. Hakkında daha fazlasını Bölüm 12'de öğreneceğiniz gibi gıdalardaki ve takviyelerdeki antioksidanlar, kilonuzun kontrolüne yardımcı olabilir.

Bitter Çikolata Tüketin

Dahası, fitobesinlerce zengin gıdaların geniş bir antioksidan ve anti-enflamatuvar etki alanı vardır.

Bu fitobesinlerden flavonoller olarak bilinenleri, böğürtlenler, üzümler (bu nedenle kırmızı şarap faydalıdır), çay ve kakao gibi bazı meyvelerde ve sebzelerde bulunur. Çikolata (bitter olan)¹³ polifenoller olarak adlandırılan fitobesinleri içerir.* Bunlar enflamasyonu söndüren doğal antioksidan ve anti-enf-

* Çiçeklenen birçok bitkiye, meyvelere ve sebzelere rengini veren maddelerdir. Polifenollerin, güçlü antioksidan ve anti-enflamatuvar aktiviteleri vardır. Böğürtlenler, yeşil çay ve kakao'da bolca bulunurlar.

lamatuvar molekülüdür ve obeziteye karşı korunmanıza yardımcı olabilirler. Söylediğim gibi, bu doğru. Çikolata, kilo vermeyi sağlayan bir gıda olabilir!

Dışarı çıkıp Snickers stoğu yapmadan önce, bazı uyarılarım olacak. Öncelikle çikolata, doymuş yağ ilavesi içermemeli ve kakaodan zengin olmalıdır. Kakao, çikolatanın yapıldığı bitkidir ve antioksidan ve anti-enflamatuvar polifenollerin geldiği yerdir.

Bu özelliklerin kombinasyonu, yalnızca özel bitter çikolata tiplerinde mevcuttur. Bu nedenle gidip çikolata alıp, stok yaptığınızda şunları göz önünde bulundurun: Çikolatada şeker ilavesi minimum düzeyde olmalıdır ve olabilirince fazla kakao içermelidir. Piyasadaki birçok bitter çikolata etiketinde kakao içeriği belirtilmektedir. En az yüzde 70 kakao içeriğini hedeflemelisiniz. Ayrıca, bu tip bitter çikolatanın bile günde 60-80 g gibi makul ölçülerde yenmesi gerektiğini aklınızda tutun.¹⁴ Günde on beş tane çikolata yemeye başlayıp bunun sağlığınıza iyileştireceğini düşünmeyin!

Kakao nibini de deneyebilirsiniz – kavrulmuş, işlenmemiş, ham kakao çekirdekleri. Ktır ktır, lezzetli ve yüksek polifenol ve yağ yakmanıza yardımcı özel bir yağ olan OEA içeren gıdalardır (Kakao nibinin kaynakları için Bkz. Kaynaklar).

Meyve ve Sebze Tüketin

Çikolata ve kakao dışında fitobesinlerin başka birçok kaynağı vardır. Yüksek fitobesin indeksi (bunun, bitkisel gıdadaki iyileştirici özellikte kimyasal içeriğin ölçüsü olduğunu hatırlayın) olan bitkisel gıdaları yiyerek de birçok anti-enflamatuvar fitobesini alabilirsiniz. Yeterli miktarda bitkisel gıda tüketmezseniz, bu iyileştirici gıdalardan yeterince alamazsınız. Düşük glisemik yüklü ve yüksek fitobesin içerikli, işlenmemiş, gerçek gıdaları yemek, vücudunuzdaki enflamasyonu azaltmanın önemli başka bir yoludur. Yüksek kaliteli gıdaları yemezseniz, enflamasyonunuz olur ve şişmanlarsınız.

Örneğin, yapılan çalışmalar, fast-food yemeklerden alınan aynı miktarda kalorisinin, bu önemli fitobesinleri içeren meyve ve sebzelerin de olduğu öğünlerden alınandan daha fazla enflamasyon ve oksidatif stres yarattığını göstermiştir. Tekrar söylemek gerekirse, kilo vermede ya da kilonun korunmasında, sağlıklı bir metabolizma yaratılmasında ve enflamasyonun azaltılmasında sadece yediğiniz kalori değil, bu kalorisinin nereden geldiği de önemlidir. Kilo vermek istiyorsanız, diyetin fitobesinlerce zengin olması önemlidir. UltraMetabolizma Reçetesi, tam olarak böyle bir beslenme tarzıdır.

Vücudunuzu Hareket Ettirin

Egzersiz, atalarımızın hiç yapmadığı bir şeydir. 1984 yılında Çin'in kırsal kesimlerine gittiğimde kimse tempolu koşuya çıkmıyordu. Temiz su ve atık su kovalarını taşımaktan, tüm gün tarlada çalışmaktan ve elleriyle kütükleri kesmekten çok yorgundular. Harvard'ın önde gelenlerinden ve enflamasyon ile kalp hastalıkları arasındaki bağlantıyı kanıtlayan Dr. Paul Ridker ile beslenme, genetik ve enflamasyonla ilgili bir konferansta yan yana otururken, ona 21. yy'da neden hepimizin enflamasyonu olduğunu sordum. Hareket etmek ve vücudumuzu kullanmak (şimdilerde bizim egzersiz diye bildiğimiz şey) açısından atalarımızın yapmaya alışkın olduğundan çok daha azını yaptığımız yanıtını verdi. Aslında enflamasyonu azaltmak, egzersizin kalp hastalıklarını engellemesindeki muhtemelen ana husustu. Paniklemeden önce, herhangi bir hareketlenmenin geçerli olduğunu unutmayın. Bölüm 13'te egzersiz ve mitokondri hakkında ve egzersizi de olabildiğinde acısız nasıl yapabileceğimizi öğreneceğiz.

Stresi Azaltın

Bir önceki bölümde yer alan bilgileri okuduğunuz için artık stres konusunda bir uzmansınız. Nereden geldiğini ve nasıl yönetileceğini biliyorsunuz. Farkında olmamış olabileceğiniz şey ise stresin enflamasyonu ne kadar arttırabileceği ve rahatlatmanın ve stresi azaltmanın enflamasyonu ne kadar azaltabileceğidir. Arka arkaya yapılan çalışmalar, astım ve romatoid artrit gibi hastalıklarda bile –obeziteyi söylemeye gerek bile yok– stresi azaltmanın gerçek ve güçlü anti-enflamatuvar yararları olduğunu göstermiştir.

3. Basamak: Enflamasyonu Azaltan Gıdaları Tüketin ve Buna Neden Olan Gıdalardan Kaçının

Enflamasyonu azaltmanıza yardımcı olacak en önemli faktör, beslenmenizdir. UltraMetabolizma'nın ideal bir diyet için ortaya koyduğu ana hatlar (Bölüm 16'ya bakın), tasarımı gereği anti-enflamatuvar bir beslenme biçimini oluşturur. Enflamasyonu arttıran şeker, işlenmiş gıdalar ve trans yağlar gibi tipik gıdalara ek olarak bazı gıda alerjileri, duyarlılıklar ve gluten hassasiyeti de kilo ve metabolizma ile ilişkili problemlerin yaygın kaynakları olabilmektedir.

Enflamasyona Neden Olan, Kaçınılması Gereken Gıdalar

Bölüm 16'da verilen temel yönergelere ek olarak, bazı insanlar için belirli yiyecekler de özellikle problem yaratabilir.

- ❖ *Alerjen gıdalar* (en yaygın olanları, buğday, süt ürünleri, yumurta, mısır, soya ve fıstıktır). UltraMetabolizma Reçetesi'nin 1. Aşaması'nda olduğu gibi bu gıdaların elenmesi ve tekrar diyetle sokulması, bu gıdalara karşı reaksiyonunuz olup olmadığını anlamanın en iyi yoludur. Test yaptırmak da bu konuda yararlı bir rehber olabilir.
- ❖ *Gluten*. Bunu ayrı olarak ele alıyorum çünkü popülasyonun yüzde 1'ini veya fazlasını (milyonlarca insan yapar) etkiliyor ve enflamasyonun çoğunlukla tanısı konmamış bir sebebini oluşturuyor. Test yaptırmak, problemin bu olup olmadığını teyit eder. Gluten içeren tahıllar, buğday, çavdar, arpa, kılçıklı buğday, kamut ve yulaftır.

4. Basamak: Enflamasyonu Azaltmak için Bitkilerden Yararlanın

Anti-enflamatuvar özelliği olan bitkileri kullanmanın gözle görünür sonuçları olabilir. Enflamasyonu azaltmak için bu bitkileri beslenmenize doğrudan veya takviyelerle eklemeyi deneyin.

- ❖ Kaspaisin (Arnavut biberinden)
- ❖ Yeşil çay
- ❖ Zencefil
- ❖ Kuersetin (meyve ve sebzelerin kabuğunda)
- ❖ Zerdeçal (kõrideki sarı baharat)
- ❖ Kakao

5. Basamak: Enflamasyonu Azaltmak için Takviye Alın

Aşağıdaki takviyeleri almak, enflamasyonun yarattığı yangını söndürmenin ek bir yoludur. Bunları, kendi başlarına güçlü anti-enflamatuvarlar olan standard multivitamin, mineral ve balık yağı içerikli takviye programınıza ekleyin.

- ❖ Probiyotikler
- ❖ Enzimler (Bromelain ve diğer proteolitik enzimler)

6. Basamak: Enflamasyon ve Nedenleri İçin Test Yaptırın

Bu bölümün başlangıcındaki quizde orta dereceden yüksek düzeye kadar olan aralıkta bir skor elde ettiyseniz, enflamasyonun nedenlerini belirleyebilir ve aşağıdaki testleri yaptırarak gerçekten de problemin bu olduğunu doğrulayabilirsiniz. Daha gelişkin testler de mevcut. Bu quizde yüksek skorunuz varsa, testlere ek olarak profesyonel tıbbi yardım almanızı da şiddetle tavsiye ederim.

Yüksek Duyarlılıklı C-Reaktif Protein Testi (hs-CRP)

Enflamasyon için en iyi test budur. Genel enflamasyonun düzeyini ölçer ama size nereden kaynaklandığını söylemez. Yüksek C-reaktif protein düzeyinin en yaygın sebebi metabolik sendrom veya insülin direncidir. İkinci en sık sebebi de gıdalara karşı bir çeşit reaksiyondur – bu gerçek bir alerji veya otoimmün reaksiyon değildir; tıpkı glutende olduğu gibi bir hassasiyet halidir. Aşağıdaki özel testler gıda ile ilişkili problemlerin ve gluten reaksiyonlarının tanımlanmasına yardımcı olabilir. C-reaktif protein ile ilgili bir uyarı: Yüksek ise (ve yüksekten kasıt 1,0'ın üzerindeki her değer) enflamasyonunuz olduğundan emin olabilirsiniz ama eğer normale bir yerlerde bir takım yangıya sebep olan enflamasyonun var olmadığından yüzde 100 emin olamazsınız (Keşke tıp, kesin sonuçları olan bir bilim olsaydı!).

IgG Gıda Hassasiyeti Testleri (Gıdalara Karşı Antikor Testleri)

Bu testler halen tartışmalı olsa da, güvenilir kontrollü çalışmalar¹⁵, bu testlerin gıdalarla ilgili problemlerin tanımlanmasında yararlı olduğunu ve bu gıdaları uzaklaştırmanın da enflamatuvar problemlerde faydalı olduğunu göstermiştir. Bunları mükemmellikten uzak, ama sorun yaratan gıdaların bulunmasında yararlı rehberler olarak görüyorum.

ELISA/RAST IgE Testleri (Küf ve Çevresel Alerjiler için Testler)

Bu, alerji uzmanları tarafından akut alerjiler için kanda yapılan klasik bir alerji testidir. Ancak özellikle de “hasta” binalardan kaynaklanan kronik küf maruziyeti ve alerjisi, enflamasyona ve sağlığın kötüleşmesine yol açan, giderek de büyüyen bir problemdir.

Gluten İntoleransı/Çölyak Hastalığı Testi

Bu testler, glutene ya da buğdaya karşı alerjinin veya hassasiyetin birçok formunu tanımlayabilir. Tanı koymak bazen güç olabilir. Doktorunuzu önemli bir derlemeye yönlendirebilirsiniz: Cornell Üniversitesi ve Columbia Üniversitesi'nden Dr. Armin Alaedini ve Dr. Peter Green tarafından kaleme alınmış olan "Narrative Review: Celiac Disease: Understanding a Complex Autoimmune Disease" (*Annals of Internal Medicine*, February 2005, s. 289-298). Kendini birçok yolla gösteren ama çoğunlukla da gözden kaçan bu yaygın duruma en iyi nasıl tanı konacağına ışık tutuyor. Aşağıda, otoimmün hastalıklardan obeziteye, bunamaya ve hatta kansere kadar değişen bir dizi enflamatuvar hastalığa neden olabilen bu problemin tanımlanmasında en sık kullanılan kan testleri yer alıyor.

- ❖ IgA antiagliadin antikorları
- ❖ IgG antiagliadin antikorları
- ❖ IgA antiendomysial antikorları
- ❖ Doku transglutaminaz antikorları (IgA ve şüpheli vakalarda IgG)
- ❖ Fekal antiagliadin IgA ve tTG (www.enterolab.com), buğday veya gluten alerjisi için evde yapılabilen bir test
- ❖ HLA DQ2 ve DQ8 genotipleme, çölyak veya gluten hassasiyeti için genetik test

Enflamasyon: Kilo Vermenin ve Çoğu Kronik Hastalığın Gizli Nedeni

Enflamasyonun nedenini bulmanın ve tedavi etmenin önemi, abartma olarak görülemez. Çoğu doktorun tedavisi için eğitilmediği bir konudur. Öğrendiğiniz gibi, C-reaktif protein testi ile enflamasyonunuz olup olmadığını tanımlamanın bir yolu vardır. Daha sonrasında beslenmenizde ve çevrenizde buna sebep olan şeyleri bulabilir ve bu durumu düzeltebilirsiniz. Anti-enflamatuvar gıdaları, bitkileri ve takviyeleri beslenmenize ekleyerek, egzersiz yaparak ve rahatlayarak enflamasyonun azaltılmasına yardımcı olacak birçok şey yapabilirsiniz. Kilonuz, enflamasyonun yangınına söndürdükçe azalacak ve sağlığınızın diğer yönleri de aynı anda iyileşecektir.

Menopozal Dönemde 25 Kiloluk Artış

Shauna ofisine umutsuzlukla geldi. Menopoza girdikten sonra hayatı kötüleşmiş ve yıkılacak hale gelmişti. Ofisinde ağlayarak, son altı yılda nasıl 27 kilo aldığını ve evliliğinin bitme noktasına geldiğini anlattı. Depresif, hayal kırıklığına uğramış, yorgun ve kilo veremeyecekmiş gibi hissediyordu. Daha iyi hissetmek istiyordu ve egzersiz yapıp daha iyi beslenmek istiyordu ama sürekli bitkin hissediyordu ve ne zaman egzersiz yapmayı becerse, çok çabuk yoruluyordu.

Her şey, altı yıl öncesinde başlamıştı. Shauna sıcak basmaları için yardım almak amacıyla doktoruna gitmişti. Doktoru en yaygın östrojen formu ve günümüzün standard tedavisi olan olan Premarin'i (hamile kısırakların idrarından elde edilir) vermişti. Kısa süre sonrasında sıvı tutulumu olmaya başlamıştı, kilo almıştı ve yüksek tansiyonu vardı.

Yüksek tansiyonu tedavi etmek için doktoru bir başka ilaç olarak bir beta-bloker, Tenormin vermişti. Bu tarz ilaçlar hem kalp atımını ve kan basıncını düşürüyor, hem de depresyona, yorgunluğa, libidoda azalmaya ve başka etkilere yol açabiliyordu. En kötü yan etkilerinden biri, hücrelerin şekeri metabolize etmesini zorlaştırmasıdır. Sonuçta vücudu, şekeri hücrelere taşımak için daha fazla insülin üretiyordu. Bu da bir domino etkisiyle daha fazla kilo almaya, yüksek tansiyona, şeker krizlerine ve daha fazla yorgunluğa sebep oluyordu. Yani hayatının büyük kısmında sağlıklı olduktan sonra, Shauna iki ila üç sene içerisinde 27 kilo almıştı ve depresif ve prediyabetik bir insan olmuştu – hepsi sıcak basmaları için doktoru ziyaret etmesi ile başlamıştı.

Shauna'ya bazı testler yaptığımız zaman, oldukça ilginç bir şey bulduk. Diyabeti olan iki büyükannesi olduğunu biliyordum, bu yüzden prediyabetik veya insülin direnci olmasını beklerken, tüm sisteminde yangı olduğunu görünce şok olduk. C-reaktif proteinini ölçtük ve şaşırtıcı bir şey bulduk. Normalde 1.0 mg/L (miligram/litre)'den az olması gerekir; 3.0 mg/L'nin üzerinde olması çok yüksek olarak kabul edilir. Onun düzeyleri ise 22.0 mg/L idi ve vücudunda hızla koşan yüksek düzeyde enflamasyona işaret ediyordu. Gizli enflamasyon, metabolizmasına daha da fazla müdahale ediyor ve daha fazla insülin direncine ve kilo almaya neden oluyordu. Ama enflamasyona neden olan neydi?

Aldığı hormon, Premarin'di. Bu hormon enflamasyonu, aynı zamanda sıvı tutulumunu ve kan basıncını artırır, kilo almaya neden olur ve yüksek tansiyon için ilaç kullanımına ihtiyaç duyulmasına neden olur.

Shauna UltraMetabolizma Reçetesi'ne başladıktan iki yıl sonra, aldığı 27 kilonun tamamını verdi. En fazla farklılık yaratanın ne olduğunu düşünüyor diye sordu-

ğumda, “Premarin’i ve beta-blokeri bırakmak. Bu ilaçları aldığım sürece kilo veremiyordum.” diye cevap verdi. Enflamasyonu arttıran ve metabolizmasını engelleyen ilaçları bıraktıktan sonra, sonunda yorgunluğunu, şeker krizlerini ve kilo alma kısır döngüsünü durdurabilmişti ve daha iyi besleniyor ve daha fazla egzersiz yapıyordu.

Sıcak basmaları durdu ve kan basıncı normale döndü. C-reaktif protein değerleri 22.0’den 1.8 mg/L’ye düştü ve iyi kolesterol düzeyi 30 puan arttı. Şimdi, iki yıl sonra, mutluydu ve evliliği daha sağlam bir zemine geri dönmüştü ve on yıl daha genç görünüyordu.

Not: Doktorunuzun danışmanlığı olmadan herhangi bir ilacı asla bırakmayın.

Özet

- ❖ Enflamasyon, bugün karşılaştığımız her büyük sağlık tehdidiyle bağlantılıdır. Kalp hastalıkları, kanser, diyabet, Alzheimer, artrit, alerjik hastalıklar ve tüm otoimmün hastalıklardan büyük oranda sorumludur.
- ❖ Enflamasyon ve obezite birbiriyle sıkı sıkıya bağlıdır. Enflamasyonun kilo almaya neden olduğu ve kilo almanın da ekstra enflamasyona neden olduğu bir kısır döngünün varlığı söz konusudur.
- ❖ Bu süreci, beslenmenizi ve hayat tarzınızı ayarlayarak geriye döndürebilirsiniz.

OKSİDATİF STRESİ ENGELLEYİN VEYA “PASLANIN”:

Serbest Radikallerin Egemen Olmasını Engelleyin

Oksidasyonun Kaynağını Bulmak

Florence ile dokuz yıl boyunca eş tıbbi direktörlüğünü yaptığım Canyon Ranch’te yaptığı birçok ziyaretten birinde tanıştım. Her zaman iyi yemek yeme ve egzersiz hakkında bilgi toplayan istekli bir hastaydı. Belki 2-4 kilo kadar fazlası vardı ve 40’lı yaşlarının ortalarına gelmekteydi. Erken menopoza ve kemik kaybı olmasına rağmen, diğer açılardan sağlıklıydı.

Zorlu bir boşanmanın ve çalışan bekar bir anne olmanın stresi, onu hafif depresif yapmıştı. Doktorunun verdiği Prozac’a tolerans göstermemişti, bu nedenle alternatiflerle çalıştık. Boşanmasından kısa bir süre sonra, yeni bir eve taşındı. Bir şeylerin bozulması bundan sonraydı. Kronik yorgunluk ve düşük tiroid fonksiyonu gelişmişti ve onunla tanıştığımдан en az 25 kilo daha fazla olana kadar kilo almıştı.

Egzersiz yapmasına ve iyi beslenmeye çalışmasına rağmen, karaciğer yağlanması olmuş, kan şekeri, insülini ve kolesterol düzeyleri çok yükseklerle çıkmış ve stres hormonları yükselmişti. İştahı arttı ve şeker krizlerini kontrol etmekte zorlanıyordu. Öğretmen olarak yaptığı işinden oldu. Bir şeyler ciddi şekilde yanlıştı. Kötü yağlar ve DNA hasarı için yapılan kan ve idrar testlerinin de gösterdiği gibi, tüm testleri yüksek düzeyde oksidatif stres veya “paslanma” da dahil olmak üzere birçok şey gösteriyordu.

Bu paslanma süreci metabolizmayı bozar ve bunu ilk olarak hücresel hasar ile yapar ve bunu kontrol altına alamayız. İşler sarpa sardı. Onu gıda alerjileri için tedavi ettik, sistemindeki cıvadan temizledik, antioksidanları ve birçok takviyeyi denedik. Biraz iyileşti ama yapacağını düşündüğüm kadar tedaviye yanıt vermiyordu. Daha sonra kızı, tatile gittiklerinde tedavi edilebilen bir juvenil romatoid artrit tanısı aldı. Sonra ampul yandı – tüm bunlara çevresindeki bir şey neden oluyordu.

Küflü alanlar var mı diye araştırdık ve turnayı gözünden vurduk. Çevre mühendisi, etrafta toksik küflenme tespit etti. Aynı küflenmelere ve küflerdeki toksinlere karşı kanında antikorlar bulduk. Vücudu sürekli olarak bu toksinlerle savaşıyordu ve zaman içerisinde bu mücadeleler oksidatif stresi artırıyor, karaciğerinde ve bir bütün olarak vücudunda yangıya neden oluyor ve bu toksinler beyindeki kilo kontrol bölgesine zarar verdikleri için kilo almasına yol açıyorlardı.*

Leptin seviyeleri yüksekti – normal iştah kontrol mekanizmasının çalışmasını engelleyen leptin direncinin bir göstergesi. Ve iştah üzerindeki büyük frenlerden biri olan ve alfa-melanokortin uyarıcı hormon veya α -MSH denen bir nörotransmitter, çok düşük seviyelerde bulunuyordu.

Sigorta şirketi evi yıkmayı ve ona yeni bir tane yapmayı kabul etti. Taşındı, çoğu semptomu iyileşti ve sonunda dört ay sürede 19.5 kilo verdi.

Oksidasyon, Kilo Almaya Yol Açar

Serbest radikaller egemen oluyor; bu nedenle kilo alıyoruz. Ama serbest radikaller, 1960'lardan kalma, sol kanattan politik bir gruptur. Hem merkezi bir neden hem de obezitenin bir sonucudurlar.

Serbest radikaller veya reaktif oksijen türleri (ROS), oksidatif stres veya oksidasyon adı verilen bir duruma yol açar. Oksidasyon, görünen dünyada bir arabanın paslanması veya kahverengiye çalan bir elma dilimi olarak görünür. Aynı zamanda yıllar içinde çok fazla ışığa maruz kaldığınızda yüzünüzde oluşan kırışıklıklardan sorumludur. Sorun, bu paslanmanın yalnızca etrafımızdaki dünyada değil, aynı zamanda içimizde de gerçekleşmesidir. Ve bu süreç, metabolizmada bozulmalara, kilo almaya ve yaşlanmaya yol açar. Bunu, içimizdeki kırışıklıklar olarak düşünün.

Ne kadar paslanmış olduğunuza bir bakalım. UltraMetabolizma'nın bu anahtarında dengenin ne kadar bozulduğu hakkında bir fikir edinmek için aşağıdaki öz-değerlendirmeyi yapın.

* *Epicoccum nigrum, Penicillium notatum, Polaria pullans, Rhizopus nigricans ve Stachybotris aynı zamanda Alternaria, Geotrichum ve Candida'ya karşı antikorlar*

PASLANIYOR MUSUNUZ?

Aşağıdaki sorulara her "EVET" yanıtı verdiğinizde, sağdaki kutucuklara bir onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorunuzun yorumlanmasına ilişkin bir hatırlatma için sayfa 87'ye bakın.

EVET

Düzenli olarak yorgunluk hissediyor musunuz?

☐

Parfüm kokusuna, dumana veya diğer kimyasallara ya da kokulara hassasiyetiniz var mı?

☐

Düzenli olarak derin kas veya eklem ağrısı yaşıyor musunuz?

☐

Evinizde veya işyerinizde ciddi düzeylerde çevresel kirleticilere veya kimyasala maruz kalıyor musunuz?

☐

Tütün ürünleri tüketiyor musunuz?

☐

Pasif içiciliğe maruz kalıyor musunuz?

☐

Haftada üçten fazla alkollü içecek içiyor musunuz?

☐

Güneş ışığına veya ultraviyole ışığa (solyum) haftada bir saatten fazla maruz kalıyor musunuz?

☐

Egzersiz süreniz haftada üç saat yarım saatten az mı?

☐

Reçeteli, reçetesiz ve/veya keyif verici hap alıyor musunuz?

☐

Günlük stres seviyenizi yüksek olarak tanımlar mısınız?

☐

Kızartma yiyecekler, margarin veya yağ oranı yüksek olan gıdalar tüketiyor musunuz?

☐

Koyu renkli sebzelerden ve meyvelerden günde beş ile dokuz porsiyondan (her biri yarım bardak) az mı yiyorsunuz?

☐

Sıklıkla fazla mı yiyorsunuz?

☐

Eğer bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, kılavuz kitapçığa da eklediğim bu quizi www.ultrametabolism.com/gulde sayfasından indirebilirsiniz.

Bu kitapta ele alınan diğer sorunlar gibi oksidasyon, kontrol edebileceğiniz ve böylece kilo verme programınızın önünde engel teşkil edemeyecek bir şey. Bu bölüm, size bunu nasıl yapacağınızı öğretecek.

Oksidasyonu Azaltmak = Kiloyu Azaltmak

Oksidasyon doğada her yerde bulunan temel bir kimyasal reaksiyondur. Biyolojinizin doğal bir parçasıdır ama kontrolden çıktığında önemli bir sorun haline gelir. Bir şey okside olduğunda, oksijen yüzünden hasar görür. Ama bu nefesle aldığınız ve tanıdığımız oksijen (O_2) değildir. Oksijenin yalnız formu, sadece O, oksidasyona neden olur.

Oksijen molekülleri eşleşmeyi sever. İki elektronları olmasını isterler. Serbest radikaller oksijenin, tek bir oksijen molekülü içerdiği bir oksijen formudur, bu yüzden vücudunuzda başka bir molekülden elektron çalmak için gezerler – birinin karısını çalmak gibi. Sonra elektron çaldığı molekül hasar görmüş olur (veya okside olur). Ve sonuçta bu molekül de çalacak bir elektron arar. Bu süreç, izlediği yol boyunca bir yıkım yaratır: DNA hasarı, hücre membranında hasar, kötü kolesterol, damarların paslı borular gibi görüldüğü damar sertleşmesi ve kırıklıklar. Oksidasyona uğrayan doku ve hücreler normal şekilde fonksiyon göstermez. İşlevsizleşmenin bir yanı da kilo almanın desteklenmesi ve hasarlı bir metabolizmadır.

Yüksek düzeyde oksidasyonla mücadele eden insanlarda yaygın olan semptomların bir listesi, aşağıdaki gibidir. Aşağıdaki semptomların herhangi birinden muzdaripseniz, vücudunuzdaki paslanmayı azaltmayı düşünmelisiniz.

- ❖ Yorgunluk
- ❖ Zayıf zihinsel ve bilişsel fonksiyon
- ❖ Enfeksiyona karşı direncin azalması (belki sık soğuk algınlığı veya sinüs enfeksiyonları)
- ❖ Kaslarda zayıflık
- ❖ Kas ve eklem ağrıları
- ❖ Sindirim problemleri (reflü, huzursuz bağırsak sendromu, ülserler)
- ❖ Anksiyete
- ❖ Depresyon
- ❖ Baş ağrısı
- ❖ Hipoglisemi (düşük kan şekeri; semptomları, sersemlik, anksiyete, terleme veya bulantı olabilir, ayrıca yemeklerin ve atıştırmaların arasında bir veya iki saatten fazla zaman geçtiğinde semptomlar görülebilir)
- ❖ Alerjiler
- ❖ Huzursuzluk
- ❖ Sersemlik

Oksidasyon, indirgeme denilen bir süreçle antioksidanlarca dengelenir. Antioksidanların rolü –hem diyet ve takviyelerle alınan, hem doğal olarak vücutta üretilen– serbest radikallerin sayısını azaltmak, böylece hücrelere ve metabolizmaya olan hasarı frenlemektir.

Vücudunuzdaki oksitlenmiş molekülleri azaltırsanız, kendinizi daha sağlıklı yaparsınız ve kilonuzu azaltırsınız; kırışıklıklarınızın azalacağını söylemeye gerek bile yok. Beslenmede antioksidanlar (en çok renkli bitkilerde ve takviyelerde bulunur) ve oksidanlar (besin değeri düşük, meşrubatlar ve hamur işleri gibi rafine ve çok kalorili, işlenmiş gıdalardan kaynaklanır) arasındaki denge, nihayetinde yaşlanma ve kronik hastalıklarla ilgili süreci kontrol eder. Ama bu serbest radikaller nereden gelir ve biz oksidatif stresi nasıl kontrol edebiliriz?

OKSİDASYON VE ENFLAMASYON: BİR BAŞKA KISIR DÖNGÜ

Oksidatif stres ve enflamasyon, sıkı sıkıya birbiriyle bağlıdır. Oksidasyon, enflamasyona, enflamasyon da oksidasyona neden olur. Oksidasyonu veya paslanmayı azaltan her şey enflamasyonu da azaltır ve enflamasyonu azaltan her şey, oksidasyonu yani paslanmayı azaltır. Her ikisi de vücudumuzda birbirinin nedeni ve sonucudur. Bu paslanma ve enflamasyon süreci kontrolden çıktığında yaşlanmaya, kalp hastalıklarına, kansere ve bunamaya, aynı zamanda metabolizmanın bozulmasına ve obeziteye yol açabilir.

Fazla Kalori ve Yetersiz Antioksidan: Neden Serbest Radikaller Egemen Olur?

İnsanlarda oksidasyonun ya da serbest radikal üretiminin çoğu, metabolizmanın doğal sürecinde meydana gelir, organizma gıdalardan gelen kalorileri veya enerjiyi ve havadan gelen oksijeni vücut tarafından kullanılabilir enerjiye dönüştürür. Bu oluşum normaldir ve normalde sınırlıdır çünkü tarihsel süreçte orman meyveleri ve yemişler gibi antioksidanı çok gıdaları tüketmişizdir.

Büyük miktarlarda boş kalorili gıdalarla yaşadığımız modern dünyada durum artık böyle değildir. (Bilim adamlarının ve sağlık uzmanlarının bunlara neden “boş” dediğini hiç merak ettiniz mi? Çünkü antioksidan içermezler veya besin değeri yoktur.) Oksidanlar ve antioksidanlar arasındaki bu denge sağlık açısından merkezi önemdedir çünkü kilonuzla ilişkili olanlar da dahil birçok hücrel mesajı kontrol eder.

Antioksidanların ve oksidanların kilonuzu kontrol etme şekli, genlerimiz üzerindeki etkileri yoluyladır. Genlerimize, NF- κ B gibi transkripsiyon faktörleri ve PPAR gibi reseptörler (bir önceki bölümden arkadaşlarımız) üzerinde etki ederek metabolizmamızı iyileştiren veya bozan sinyaller gönderirler. Antioksidanlar sizi kilo kaybına, enflamasyona ve diyabete karşı korur; oksidanlar veya serbest radikaller, genlere etki eden ve kilo almayı, metabolizmanın yavaşlamasını, enflamasyonun artışıını destekleyen ve diyabete yol açan mcsajları aktifleştiren bir kaskadı tetikler.

Vücudumuzdaki oksidatif stresi düzenleyen en önemli ve kontrol edilebilir faktör, beslenmemizdir. Çok fazla kalori almak ve renkli bitkisel gıdalardan yeterli antioksidan almamak (bitter çikolatadaki polifenoller dahil) çok fazla serbest radikal üretimine neden olur.

Serbest radikaller hücrelerimizin enerji santrali olarak bilinen *mitokondri*lerde üretilir. Mitokondri, kalorileri ve oksijeni, vücudun kullanabileceği enerjiye: ATP (adenozin trifosfat) enerjisine dönüştürmek üzere yapılmıştır. Serbest radikaller, bu dönüşüm sürecinin yan ürünüdür.

Hücrelerimiz totalde 100,000 trilyon mitokondriye sahiptir ve aldığımız oksijenin yüzde 90'ını tüketir. Bu oksijen, gıdalardan aldığımız kalorilerin yakılması için gereklidir. Ama serbest radikaller, yanmanın bir yan ürünü olarak üretilirler, tıpkı arabanızın egzoz borusundan çıkan egzoz dumanı gibi. Bizi koruması için kendimize ait antioksidan mekanizmalarımız var ama bu sistemler toksik, düşük besin değeri olan, yüksek kalorili beslenme ile kolayca zorlanabilir. Ürettiğimiz antioksidanlar (Süperoksit dismutaz, katalaz ve glutatyon peroksidaz olarak adlandırılır) iyi şekilde çalışmak için çinko, bakır, manganez, C vitamini ve selenyum gibi diyetle alınan esansiyel maddelere bağımlıdır.

Serbest radikallerle iki sebepten dolayı başımız dertte. Birincisi, beslenmemiz serbest radikallerde bir artışa neden oluyor çünkü çok fazla boş kalori içeriyor ve yeterli antioksidanı yok. İkincisi vitamin ve mineral formunda aldığımız besinin azalması, düzgün çalışabilmek için çinko ve selenyum gibi besinlere ihtiyaç duyan, kendi antioksidanlarımızı yapma yeteneğimizi sınırılıyor. Bu nedenle, bu kendi üretimimiz olan antioksidanlar, bizi korumak için yeterli değil.

Ama vücudumuzdaki antioksidan miktarını arttırmanın ve oksidasyonu azaltmanın bir yolu var. UltraMetabolizma Reçetesi'ni aşağıdaki beş basamaklı protokolü uygulayarak kişiselleştirebilirsiniz:

- ❖ **1. Basamak:** Oksidasyonun nedenlerini eleyin.
- ❖ **2. Basamak:** Oksidasyonu azaltan gıdaları tüketin ve buna neden olan gıdalardan kaçının.
- ❖ **3. Basamak:** Oksidasyonu azaltmak için bitkilerden yararlanın.
- ❖ **4. Basamak:** Oksidasyonu azaltmak için takviye alın.
- ❖ **5. Basamak:** Vücudunuzdaki oksidasyon için test yaptırın.

UltraMetabolizma'nın bu anahtarıyla ilgili sorunlarınız varsa ve vücudunuz oksidasyona maruz kalıyorsa, bu basamakları takip ederek işleri tersine çevirebilir ve oksidasyon sürecini kontrol edebilirsiniz. Bunları yapmak, UltraMetabolizma Reçetesi'ni sizin ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirecek, kilo vermenizi sağlayan genleri aktifleştirecek ve kilo almanıza neden olanları da susturacaktır. Bu bölümdeki quizde yüksek puan aldıysanız, 5. Basamakta bahsedilen testleri yaptırmaya çalışın ve profesyonel tıbbi yardım alın. Bu 5 basamaklı süreci kendiniz için nasıl işe yarar hale getirebileceğinize bakalım.

1. Basamak: Oksidasyonun Nedenlerini Eleyin

Beslenmenizde, hayat tarzınızda ve çevrenizde oksidasyona neden olan faktörleri elemelisiniz. Aşağıda, paslanmanıza neden olan gizli faktörleri elemeyi sağlayacak yaygın yöntemlerin bir listesi vardır.

- ❖ **Fazla yemekten kaçının.** Fazla kalori almak, oksidatif strese katkıda bulunur. Çok fazla kalori aldığınızda, metabolizmanızda daha fazla "yorgunluk" yaratırsınız. Bunlar, besinleri yakarken mitokondri tarafından üretilen atık ürünlerdir. Bu atık ürünler, *serbest radikallerdir*. Vücudumuzun bunlarla başa çıkabilme yeteneğine çok fazla yüklenme olursa, kontrolden çıkarlar ve metabolizmaya hasar verirler.
- ❖ **Kızartma gıdalardan uzak durun.** Bu gıdalar, polisiklik aromatik hidrokarbon (PAH) içerir. Vücudunuzda daha fazla serbest radikal üreten, kızartmanın siyah, kıtır kıtır olan kısımlarıdır.
- ❖ **Fazla şekerden ve rafine karbonhidratlardan kaçının.** Bunlar, "boş kaloriler"dir. Aslında daha yüksek sıcaklıkta yanarlar ve daha fazla serbest radikal oluştururlar.
- ❖ **Fazla alkolden kaçının.** Sitokinlerde (enflamatuvar moleküller) ve serbest radikallerde artışa neden olur. Yani 150 ml şarap faydalı olabilirken, 450 ml şarap zararlı olabilir. Alkol konusunda, azı yarar çoğu zarardır.

- ❖ **Toksinlere ve petrokimyasallara** (plastik torbalarda, kutularda, içme suyunda ve pestisitlerde var) **ve ağır metallere** (bunların bulaşı olan balıklar gibi) **maruziyeti azaltın**. Bunları çevrenizden ve beslenmenizden elemek, önemlidir. Filtrelenmiş su için ve organik gıdaları, meyveleri, sebzeleri ve hormonsuz, antibiyotiksiz ve pestisitsiz yetiştirilen hayvansal ürünleri tüketin.
- ❖ **Tütün dumanına maruziyeti azaltın (ilk veya ikinci elden)**. Sigara dumanında oksidatif stresi hızlandıran dört binden fazla toksik kimyasal vardır.
- ❖ **Hava kirliliği yaratan maddeleri azaltın**. Evinize HEPA veya ULPA (ticari olarak satın alınabilir) filtreleri takın. Alerjenler ve endüstriyel kirlilikten gelen partiküller, oksidasyonu artırır ve bağışıklık sisteminin iritasyonuna neden olur.
- ❖ **Fazla veya yetersiz egzersizden kaçının**. Çoğu günler altmış dakikadan fazla şiddetli egzersiz yaparsanız, bu yoğun egzersiz olarak kabul edilir. Diğer yandan, haftada otuz beş dakikadan azı da yeterli değildir. Nasıl egzersiz yapılacağı hakkında daha fazla bilgi, bölüm 13'te vardır.
- ❖ **Her gece en az yedi ila dokuz saat uyuyun**. Uykusuzluk, bir başka stres etkenidir ve stresin her türlü oksidatif stresi arttırarak, kilo alımına katkı yapar.
- ❖ **Kronik enfeksiyonları tedavi edin**. Gizli veya kronik enfeksiyonlar, oksidatif stresi destekler.
- ❖ **Oksidatif stresin dahili kaynaklarını azaltın**. İşlenmiş gıdalardan ve yüksek glisemik içerikli gıdalardan, çok fazla kaloriden ve bağırsak bakterilerinin anormal seviyelerinden kaynaklanan beslenme dengesizliklerinin hepsi, oksidatif stresin farklı formlarıdır.
- ❖ **Karaciğer ve bağırsak detoksifikasyonunu güçlendirin**. Daha sonra öğreneceğiniz gibi (Bölüm 14), eğer karaciğere gıdalardan gelen toksinlerle (çok fazla şeker veya trans yağ) veya pestisitler ya da civa gibi çevresel toksinler nedeniyle fazla yüklenme olursa, karaciğerde enflamasyon gelişir ve karaciğer, daha fazla serbest radikal üretir. Karaciğerinizi sevmek demek, serbest radikalleri kontrol altında tutmak demektir.
- ❖ **Fungal toksinlere maruziyeti azaltın**. Çevresel küfler ve mantarlar, bunlara dahildir. Birçok insan, sağlıklı binalarda yaşıyor veya küflü bodrumları veya banyoları var. Küfler, vücudumuzda oksidatif stresi ve

serbest radikalleri arttıran toksinleri üretir. Küfün çevresel kaynaklarını belirlemek, önemlidir.

- ❖ **Stresi azaltın.** Kortizol ve stres, her ikisi de enflamasyonu artırır. Vücuttaki her türlü stres – aşırı sıcak ve soğuk, yaralanma veya travma, yoğun ya da yetersiz egzersiz gibi fiziksel ve psikolojik stres, hepsi vücutta aynı yanıtı oluşturur: enflamasyon ve oksidasyon.
- ❖ **Nefes alışınızı ve oksijenasyonu güçlendirin.** Derin nefes alarak ve yoga yaparak dokularınıza ve hücrelerinize daha fazla oksijen sağlayın. Oksijen sorun gibi görünüyor olsa da, hepimiz bunsuz yaşayamayacağımızı biliriz (ölmeden önceki yaklaşık dört dakika dışında). Derin nefes alma ve yoga yoluyla dokulara daha fazla oksijen taşıyarak, toksinleri, zarar verici serbest radikalleri ve enflamatuvar molekülleri vücudunuzdan temizleyebilirsiniz.

2. Basamak: Oksidasyonu Azaltan Gıdaları Tüketin ve Buna Neden Olan Gıdalardan Kaçının

Diyetle alınan antioksidanlar (vitaminler, mineraller, polifenoller ve fitobesinler), fazla oksidatif hasardan ve metabolizmanın bozulmasından hücrelerinizi korumaktaki ana faktörlerdir. Besleyiciliği az, kaloriden zengin, yüksek glisemik yüklü, antioksidanı yetersiz beslenme, NF- κ B gibi hücresel mesajcılar aracılığıyla oksidatif stresi artırır ve kilo almanıza yol açan sinyalleri tetikler.

Bu nedenle antioksidanlar, kilo vermede ve kiloyu korumada vücuttaki sistemin önemli bir parçasıdır. Paslanıyorsanız, aynı zamanda şişmanlıyorsunuzdur.

Oksidatif stresi azaltmaya, antioksidan içerikli, renkli², flavonoidler ve polifenoller (çayda, kırmızı şarapta ve kakaoda bulunur) gibi fitobesinlerce zengin^{3,4}, farklı türde bitkisel gıdaların alımını arttırarak başlamalısınız.

Tabağınız, empresyonist bir ressamın mavilerin, yeşillerin, kırmızılarının, sarıların ve morun çok olduğu bir tablosu gibi görünmelidir. Eğer böyle olursa, sağlıklı kalmak ve kilo vermek için ihtiyaç duyduğunuz yüksek fitobesin indeksine (Fİ) sahip ve antioksidanlarca zengin gıdaları yediğinizden emin olabilirsiniz. Bu, paslanma ile savaşmanın ve uzun dönemde sağlıklı kalmanın en iyi yoludur, bu nedenle tüm, işlenmemiş, taze bitkisel gıdalardan gelen yüksek Fİ içerikli, iyi karbonhidratları yediğinizden emin olun.

Bölüm 16'daki temel UltraMetabolizma gıda yönergesi, oksidatif stresin diyetlerden gelen ana kaynaklarını eleyen ve antioksidan alımını en üst düzeye getiren bir beslenme şeklini tarif eder.

3. Basamak: Oksidasyonu Azaltmak İçin Bitkilerden Yararlanın

Aşağıdaki bitkisel çözümler, oksidasyon karşıtı programınıza güçlü bir eklenti olabilir. Bu bitkisel ürünleri öğünlerinize eklemeyi veya bunları takviye olarak almayı deneyin.

- ❖ Ginkgo
- ❖ Zencefil
- ❖ Yeşil çay polifenoller
- ❖ Piknogenol veya üzüm çekirdeği ekstresi
- ❖ Deve diken
- ❖ Biberiye
- ❖ Zerdeçal

4. Basamak: Oksidasyonu Azaltmak İçin Takviye Alın

Bu takviyeleri standard rejiminize eklemek, paslanmanın etkilerini azaltmanızı desteklemek için güçlü bir yardımcı olabilir ve böylece kilo verebilir ve sağlığınıza kavuşabilirsiniz.

Takviyeler üzerine bir not: Birçok anahtar üzerinde birden fazla etkiye sahip birçok özel takviye var. Bunun nedeni, vücudun bazı çok özel ham maddeler üzerinden hareket etmesi ve işler zorlaştığında (hastalık ve obezite gibi), ihtiyacı karşılamak için bu maddelerden daha fazlasına ihtiyaç olmasıdır. Bazı özel takviyelerin çoklu yararları olduğunu ve enflamasyonu ve oksidasyonu azaltmaya yardımcı olabileceklerini, mitokondriyal fonksiyonu güçlendireceklerini ve detoksifikasyona yardımcı olabileceklerini unutmayın.

Bu takviyelerden enflamasyon için (bölüm 11), detoksifikasyon için (bölüm 16) ve mitokondriyal metabolizma için (bölüm 13) önerilenlerin hepsi, mükemmel antioksidanlardır.

- ❖ İndirgenmiş glutatyon, vücudumuzdaki ana antioksidan ve detoksifiye edici ajan

- ❖ N-asetilsistein (NAC), glutatyon ürünlerimizi destekleyen bir aminoasit
- ❖ Alfa-lipoik asit, kan şekerini düşürmeye yardımcı olan ve mitokondrideki enerji üretimini güçlendiren süper bir antioksidan
- ❖ Koenzim Q10, antioksidan ve mitokondrideki enerji üretiminin anahtar parçası
- ❖ NADH, mitokondrideki enerji üretim döngüsünün bir parçası

5. Basamak: Vücudunuzdaki Oksidasyon İçin Test Yaptırın

Aşağıdaki testler, yüksek oksidasyon düzeylerini ve paslanmanın nedenlerini belirlemekte yardımcıdır. Bu bölümün başındaki quizde orta düzeyden yükseğe kadar değişen aralıkta bir puan aldıysanız, bu temel testleri yaptırmanızı şiddetle öneriyorum. Eğer quizde yüksek puan aldıysanız, profesyonel tıbbi yardım da almalısınız.

İdrarda veya Serumda Lipid Peroksit (TBARS) Testi

Vücudunuzdaki kötü yağların bir ölçüsüdür ve kalp hastalıkları ve birçok kronik hastalık ile ilişkilidir.

İdrarda 8-Hidroksi-2-Deoksiguanozin Testi

Serbest radikallerden kaynaklanan hasarlı DNA'nın idrardaki testidir ve oksidatif stresin belirlenmesinde en iyi yöntemlerden biridir.

Demir Yükleme Testi veya Demir Yüksekliğini Gösteren Testler

En yaygın kalıtsal hastalıklardan biri vücudumuzda fazla demir depolamamıza neden olur ve tam anlamıyla hızlı paslanmaya yol açar. Herhangi bir doktor, transferrin doygunluğu, ferritin, serum demir düzeyi ve total demir bağlama kapasitesi için kan testi yapabilir.

Antioksidan Düzeyleri İçin Kan Testleri

Bazı durumlarda yardımcı olabilen bu testlere, A vitamini, E vitamini, KoQ10, indirgenmiş glutatyon ve beta-karoten için yapılanlar da dahildir.

Oksidasyonda Azalma = Kilo Kaybı

Oksidatif stresin veya paslanmanın nedenlerini bularak – temel olarak boş kaloriler ve çevre kirliliği nedeniyle olur – bunları azaltarak ve antioksidanlarca zengin gıdalardan bol miktarda tüketerek, aynı zamanda özel bitkisel ürünlerden ve takviyelerden yararlanarak, serbest radikallerin saldırısından kendinizi uzun bir süre koruyabilir, kilo verebilir ve daha uzun yaşayabilirsiniz.

İşlenmiş Gıda Kaynaklı Stres

49 yaşındaki Priscilla, stres altındaydı – oksidatif stres. Yıllarca kilo vermek için mücadele ederken, hep işlenmiş, paketlenmiş diyet planlarını denemişti. TV’de gördüğü, zahmetsiz yemek hazırlama yöntemlerini denemişti. Bir kap, bir konserve ve bir mikrodalga, tüm ihtiyacı olardı. İşleyle meşgul, üç çocuk ve bir koca sahibi ve fazla pişmiş, tatsız sebzelerle ve işlenmiş gıdalara maruz kaldığı travmatik bir çocukluğun kurbanı olan biri olarak gerçek, işlenmemiş gıdalarla yemek yapmayı bilmiyordu. Bu da sürekli kilo almasına ve kilo vermek konusunda hayal kırıklığına yol açmıştı. Onu gördüğüm zaman, giderek büyüyen bir karın, artmış yeme krizleri ve hipoglisemi, yemek sonrası yorgunluk gibi prediyabet bulgularının olduğu şeker dengesizliğine ilişkin pek çok semptom gelişmişti.

Kan testleri, kötü yağları ve DNA hasarını gösteriyordu, bunlar serbest radikallerin aşırı üretim sonuçlarıydı. Bu serbest radikaller kan şekerini kontrol edebilme yeteneğine de zarar veriyor ve enflamasyonu artırıyor, kilo vermekte karşılaştığı acımasız zorluklara destek çıkıyordu. Fark etmediği şey ise kutuların, konservelerin içindeki bütün o işlenmiş gıdaları yiyerek – sanki bunlar “kilo verme” için uygun gıdalarmış gibi – diyetinde kilo vermeyi gerçekten destekleyen en önemli şeylerden birini kaçıyordu: taze, renkli meyve ve sebzelerden gelen antioksidanları.

Gerçek yemekleri nasıl hazırlayacağını öğrenerek ve tanıdık olduğu mikrodalga da fazla pişmiş, işlenmiş gıdalardan vazgeçerek Priscilla, oksidatif strese son vermiş, enflamasyona ve şekerle bağlı problemlerin, giderek büyüyen döngüsünü kırmış ve bu da kolayca kilo vermesine yardımcı olmuştu.

Özet

- ❖ Oksidasyon, hem doğada hem de vücudumuzda gerçekleşen, doğal bir süreçtir.
- ❖ Oksidasyon süreci bozulursa hızlı yaşlanmayı, hastalıkları ve kilo almayı destekleyen hücre hasarı oluşur.

KALORİYİ ENERJİYE DÖNÜŞTÜRÜN:

Metabolik Gücünüzün Arttırılması

Oksijen Mücadelesi: Fırını Alevlendirmek

John, her zaman kilosuyla mücadele etmişti. 50'sine geldiğinde bu mücadele artık yorucuydu. Her tür spa merkezine gitmiş ve her tür modayı denemişti. Kilosu yıllardır bir aşağı bir yukarı gidip geliyordu. Bunun dışında gözle görünür şekilde sağlıklıydı. Egzersiz yapıyordu ama ne düzeyde olduğu, ne kadar uzunlukta veya ne kadar devamlılıkta olduğu belli değildi.

Diyet önerilerini takip etmekte gayretliydi. Ben bunları yaptım ve yaklaşık 9 kilo verdim. Onun vermesi gereken bir 14 daha vardı. Bu nedenle onu egzersiz yaparken metabolik hızını ölçen özel bir koşu bandına çıkardım.

Egzersiz sırasında aldığı oksijeni ve nefesle verdiği karbondioksidi ölçtük ve bu bize metabolizmasının ne kadar aktif olduğunu indirekt bir ölçümünü sağladı. Kalori yakma kabiliyetiniz, her hücrede enerji üreten küçük enerji santralleri olan mitokondrilerin sağlığına, sayısına ve etkinliğine bağlıdır. Yediğiniz gıdaları alır, oksijenle birleştirir ve yakarlar; bu şekilde enerji oluşturursunuz. Metabolizmanızın çekirdeği budur.

Dakika başına nefesle aldığınız oksijen miktarı, dakikada yaktığınız kalori miktarı ile ilişkilidir. Daha fazla oksijen aldığımızda, daha fazla kalori yakarsınız. John'un oksijen tüketimi ölçümünün, metabolizma etkinliğinin nasıl olduğu konusunda bizim için iyi bir belirteç olmasının nedeni de budur. Onu metabolik koşu bandına çıkardığımızda, yaşı, boyu, kilosu ve cinsiyetine göre tüketmesi gerekenden daha az oksijen tükettiğini bulduk. Zavallı küçük mitokondrileri, yeterince oksijen yakmıyordu.

Aralıklı antrenman adı verilen özel bir egzersiz programını sağlayan bir egzersiz fizyoloğuna gönderdim. Aralıklı antrenman, beden eğitimi dersinde öğretmenleri sizi yapmaya zorladığı rüzgâr koşullarına benzer; bir süre için çok hızlı koşar, sonrasında yavaşlar ve bu şekilde tekrar tekrar koşarsınız.

Bu tarz eğitim, vücudunuzun oksijen almada daha etkin hale gelmesine yardımcı olur ve böylece kas hücreleriniz daha fazla mitokondri üretir ve bu da mitokondrile-

rinizin daha etkili olmasını sağlar. Bu da sadece egzersiz yaptığınız zamanlar değil, aynı zamanda dinlenirken de daha fazla kalori yakmanıza yardımcı olur. Metabolik ateşinizi artırır.

Dört ay sonra John, 14 kilo hafıflemiş olarak döndü. Metabolizmasına tekrar baktığımızda, oksijen tüketimini (ve metabolizmasını) yaklaşık yüzde 50 oranında arttırmıştı.

Metabolik Termostatı Açmak

Eviniz soğuk olduğunda, en basitinden kalkıp gider, termostatı açarsınız. Birkaç kilo aldığınızda metabolik termostatınızı açabilseydiniz harika olmaz mıydı? Bir düğmeyi açarak aldığınız kiloyu yakabilirdiniz. Keşke bu kadar kolay olsaydı.

Yeni araştırmalar, nasıl kalori yaktığımız hakkında ve bazılarımızın neden yaktığından daha fazlasını depoladığı hakkında bazı ilginç bilgiler ortaya çıkardı. Bu yeni bilgiler metabolik gücünüzü arttırmanıza, daha fazla kalori yakmanıza ve daha fazla kilo vermenize yardımcı olabilir (yaşlanma sürecini tersine çevirmekten bahsetmeye gerek bile yok).

Yaşlı ve şişman olmaktan nasıl kaçınabiliriz? Tek kelimeyle söyleyecek olursak cevap, hücrelerinizin enerji santrali olan: mitokondridir. Bir önceki bölümde oksidatif stresin, enerji oluşturmak için mitokondrilerde kalori ve enerji yakma sürecinin temel yan ürünü olduğunu öğrenmiştiniz. Tükettiğimiz oksijenin yaklaşık yüzde 5'i, serbest radikal oluşumuna neden olur. Bu radikaller mitokondriye zarar verir, enerji üretimini bozar ve metabolik gücünüzün ve kalori yakma kabiliyetinizin azalmasına neden olur.

Ama iyi haber, mitokondrinizdeki hasarı tersine çevirebilir ve metabolik ateşinizi arttırabilirsiniz. Bu, tam olarak bu bölümde size öğreteceğim şey. Ama başlamadan önce, aşağıdaki öz değerlendirmeyi yaparak, metabolik makinenizin ne kadar randımanlı çalıştığını görün.

METABOLİK MAKİNEİNİZ NE KADAR GÜÇLÜ?

Aşağıdaki sorulara her “EVET” yanıtı verdiğinizde, sağdaki kutucuklara bir onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorunuzun yorumlanmasına ilişkin bir hatırlatma için sayfa 87’ye bakın.

EVET

Kronik veya uzun saatler süren yorgunluk yaşıyor musunuz?	☐
Kas ağrılarınız veya rahatsızlık hissiniz var mı?	☐
Uyumakta veya uykuya dalmakta sorun yaşıyor musunuz ya da erkenden uyanıyor musunuz?	☐
Kaslarda güçsüzlük yaşıyor musunuz?	☐
Yeterli miktarda uyumuş olmanıza rağmen yorgun uyanıyor musunuz?	☐
Egzersize toleransınız zayıf mı ve egzersiz sonrası ciddi yorgunluk hissediyor musunuz?	☐
Çoğunlukla huzursuz ve/veya karamsar mısınız?	☐
Yorgunluk, sizi yapmak istediğiniz şeylerden alıkoyuyor mu?	☐
Yorgunluk, işinize, ailenize veya sosyal yaşantınıza engel oluşturuyor mu?	☐
Uzun dönemdir stres altında mısınız?	☐
Yorgunluk semptomlarınız enfeksiyon veya travma gibi bir çeşit ciddi strese maruziyetten sonra mı başladı?	☐
Kronik yorgunluk sendromu veya fibromiyalji tanısı aldınız mı?	☐
Kronik enfeksiyon öyküsü var mı?	☐
Sık sık aşırı yediğiniz oluyor mu?	☐
Çevresel kimyasallara veya ağır metallere (pestisitler, filtresiz su, organik olmayan gıdalar, ton balığı, kılıç balığı veya amalgam dolgu gibi) sık sık maruz kalıyor musunuz?	☐
Körfez Savaşı sendromu tanısı aldınız mı?	☐
Alzheimer, Parkinson veya ALS gibi nörolojik hastalık tanısı aldınız mı?	☐

Eğer bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, kılavuz kitapçığa da eklediğim bu quizi www.ultrametabolism.com/guide sayfasından indirebilirsiniz.

Mitokondrinizin ne kadar verimli çalıştığı ile ilgili bir şeyler yapabilirsiniz. Kendinize bir metabolik ayarlama yapabilirsiniz. Şimdi yalnızca nasıl yapılacağını öğrenmeniz gerekiyor.

Metabolik Ayarlama Yapmak

Mitokondri üzerindeki stresi azaltan, ömrümüzü uzatan ve kilo vermemizi sağlayan bir şey var. Ne? Kalori kısıtlaması!¹

Ama bu, Kısım I'deki Açlık Efsanesi'ne ters düşmüyor mu? İdealinde, kalori kısıtlaması günlük metabolik ihtiyaçlarınız için yeterli kalori almak, fazla hiçbir şey almamak anlamına gelir. Bu açıdan etkili olduğu kanıtlanmış beslenme tarzı, *kalori açısından kısıtlanmıştır* ama *besleyiciliği yüksektir*. Teste tabi tutulan sıçanlar, besinsel ihtiyaçlarını almışlar ama yalnızca en gerekli metabolik gereksinimleri karşılayacak kadar yemiştir.

Her halükârda, kulağa eğlenceli bir öneri gibi gelmiyor. Daha zayıf olacak ve daha uzun yaşayacaksınız, ama siz ve etrafınızdaki herkes acı çekecek çünkü sürekli aç olacaksınız. Bir alternatifi var mı? Evet. Geçmiş zamanların en iyi saklanmış sırrıdır ve kimse bunun hakkında konuşmak istemez. Kendinizi aç bırakmadan “metabolik ayarlama” yapmanın bir yolu var.

Metabolik gücünüzü nasıl arttıracığınızı anlamak için, önce mitokondrinin nasıl çalıştığını ve nasıl kalori yaktığını anlamanız gerekiyor. Sonra neyin ters gidebileceğini ve metabolizmanızı yavaşlatacağını öğrenmelisiniz. Mitokondriyal problemlerinizin nedenlerini tanımladıktan sonra, bunları düzeltebilir ve kendinize nasıl metabolik ayarlama yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Sonrasında ise daha kolay ve daha etkin şekilde kalori yakabilirsiniz ve bu da kilo vermeyi kolaylaştırır.

Mitokondri Nasıl Çalışır ve Metabolik Hızınızı Nasıl Belirler?

Mitokondriler, hücrelerimizin, tükettiğimiz kalorileri oksijen ile birleştiren ve bu karışımı vücuttaki her şeyi çalıştırmak için kullanılan enerjiye dönüştüren kısımlarıdır. Tek bir hücre, 200 ila 2000 veya daha fazla mitokondriye sahip olabilir. Çok çalışan kalp, karaciğer veya kas hücreleri gibi hücreler en yüksek sayıya sahiptir. Bu küçük enerji santralleri olmasa nefes alamazdınız ve kapınızın önüne çok daha az çıkabilirdiniz. Sizi hayatta tutmaktan sorumludurlar.

Mitokondrilerinizin gıdaları ve oksijeni enerjiye çevirme hızına metabolik hız adı verilir ve iki faktör tarafından belirlenir: sahip olduğunuz mitokondri sayısı ve bunların ne kadar verimle oksijen ve kalori yaktığı. Mitokondrilerin

sayısı arttıkça, daha fazla oksijen tüketirler, metabolik hızınız daha fazla artar, vücudunuz için kalori yakmak daha kolaylaşır ve daha fazla enerjiniz olur.

Neyse ki, bu faktörlerin ikisini de etkileme yeteneğine sahipsiniz. Cevap ise tek bir kelimedeyi yatıyor: Egzersiz.

Harekete Geçin

Bu konudan kaçınmamı bekliyordunuz ama tıpkı ölüm ve vergiler gibi kaçınılmaz. Kahvaltı yapmak dışında egzersiz yapmak, uzun dönemli, sürekli kilo verme ile ilişkilendirilen tek şey. Bir nedenden dolayı: vücudunuzdaki mitokondri sayısını arttırmanın ve hali hazırda var olanların fonksiyonunu iyileştirmenin en iyi yolu, egzersiz yapmaktır.

Egzersiz yaptığınızda, kas kütlesini ve oksijen alımını arttırırsınız. Her ikisi de mitokondrilerinizi pozitif yönde etkileyen önemli faktörlerdir. Kas kütlenizi arttırarak, vücudunuzda çok sayıda mitokondri barındıran hücrelerin sayısını da arttırırsınız (kaslarınızın en yüksek mitokondri konsantrasyonuna sahip olduğunu hatırlayın).

Oksijen tüketiminizi arttırdığınız zaman, mitokondrinizi daha fazla oksijeni daha kısa sürede kullanması için yönlendirmiş olursunuz. Siz çalıştığınızda onlar da çalışır. Bu da oksijen yakmakta giderek daha iyi olmaları anlamına gelir. Kısacası, egzersiz yapmak metabolik gücünüzü arttırır.

Bu konunun, egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarının ötesine geçen dallanıp budaklanan kısımları vardır. Çoğu insan bu kalorilerin, hikâyenin yalnızca bir parçası olduğunun farkına varmaz. *Egzersiz yapmadan yaktığımız kaloriler de o derece önemlidir.* Vücudunuzdaki mitokondrilerin sayısını ve fonksiyonunu arttırarak, dinlenme sırasında da kalori yakabilme yeteneğinizi arttırırsınız; böylece bilgisayarın önünde oturup e-postalarınızı kontrol ederken veya uyurken yaktığınız kalori miktarını bile arttırırsınız.

Yo-Yo Diyeti Yapanlar Neden Kilo Veremez?

Kas kaybı, yo-yo diyeti yapanların kilo verememesinin nedenlerinden biridir. Tekrar tekrar kilo alıp verirler. Bu kendi başına da sinir bozucudur ama buradaki büyük problem ise kilo verdiklerinde yarısını kastan yarısını yağdan ver-

meleri (vücut doğal bir hayatta kalma mekanizması olarak yağa tutunur) ve tekrar kilo aldıklarında, farklı nedenlerle tümünü yağ olarak geri almalarıdır. Kaslar, metabolik olarak daha aktif olduklarından ve yağ hücrelerine göre yetmiş kat daha fazla kalori yaktıklarından, kas kaybı metabolizmalarını yavaşlatır, aynı miktarda kalori alsalar bile kilo almayı kolaylaştırır ve kilo vermeyi de zorlaştırır.

Maalesef, yağı geri almak ve depolamak, kasa göre daha kolaydır ve yağdan kilo vermek çaba gerektirirken, kas kaybı ise çaba sarf etmeden gerçekleşir. 35 yaşlarına yakın, bunu engellemek için hiçbir şey yapmazsanız, kas kaybı gerçekleşir (daha küçük kayıplar, eğer kişi hareketsiz bir yaşama sahipse, daha erken bile olabilir). Bu kas kaybının, kilo verebilmeniz üzerinde çok büyük etkisi vardır. Bu da daha yaşlı insanların kilo vermekte neden bu kadar zorlandıklarını açıklar.

Sarkopeni = Kas Kaybı – Yaşlanma ve Obezitenin Yaygın İlişkisi

DEXA adı verilen özel bir cihaz, insanların kas ve yağ miktarını ölçen bir vücut kompozisyonu testi yapar. Çoğunlukla *sarkopeni* (Sarcopenia, sarco= muscle (kas) ve penia=loss (kayıp)) adı verilen kas kaybını gösterir. Bazı insanlar gözle görünür şekilde fazla kilolu iken ve siz, bu kişilerde yağ miktarının daha yüksek olmasını beklerken, bazı insanlar da “sıksa şişman” olarak adlandırdığımız insanlardır çünkü bu kişiler, sıksa görünürler ama kas kitleleri oldukça azdır.

Daha fazla kas = Daha fazla mitokondri, çünkü mitokondri metabolik gücü arttırmakta merkezi öneme sahip.

Sağlık ve metabolik denge üzerine en büyük etkisi olan, yağın kasa oranıdır ve bu açıdan bir kişinin dış görünüşü yanıltıcı olabilir. Her yıl 250 gr kadar kas kaybınız olduğunu düşünün.

Yılda 250 gr yağ alsanız da, tartıdaki sayı önemli ölçüde değişmeyebilir ve kıyafetlerinize sığmakta farklılık olmayabilir. Başka bir deyişle, 70 yaşına geldiğinizde 20 yaşındaki ile aynı kiloda olabilirsiniz ama yağ oranınız iki katıdır çünkü kas dokunuzun yerini yağ almıştır! Bu duruma biz, “metabolik obezite” veya “sıksa şişman sendromu” diyoruz. Sağlık üzerine obez olmakla aynı tehlikeli etkilere sahiptir. Kas kaybettikçe mitokondrinizi de kaybedersiniz ve metabolizmanız yavaşlar.

Şişmanlık Genleri: Yavaş Mitokondri, Diyabete ve Kilo Almaya Neden Olur

Obez insanların, zayıf insanlardan daha az ve verimi daha düşük mitokondrileri olduğu açıktır. Belki de zayıf insanların zayıf kalmalarının ve obez insanların da obez olmalarının nedeni budur. Ama yine söylüyorum, belki de değildir! Güncel bilimsel buluşlar, tip 2 diyabeti olan insanların zayıf akrabalarının, başka zayıf insanlara göre daha küçük ve daha yavaş kalori yakan mitokondrileri olduğunu göstermiştir. Bu sürpriz sonuç, algılarımızı ve önyargılarımızı tersine çevirdi.² Genetik olarak daha küçük ve verimi daha düşük mitokondrileri olanların, kilo almaya ve diyabete daha yatkın olduğunu bize anlatıyor.

Diyabet ve mitokondri fonksiyonu, birbiriyle ilişkilidir ve bazı bilim adamları, diyabetin ana nedeninin, mitokondri hasarı olduğunu söylüyor.³ Çok fazla kalori, çok fazla şeker, yüksek fruktozlu mısır şurubu (YFMS), yüksek glisemik yüklü veya hızlı emilen karbonhidratlar ve yüksek miktarda doymuş ve trans yağ, hepsi insülin direncine ve mitokondri hasarına neden olur ve tip 2 diyabete yol açar.

Yani mekanizmalarınıza müdahale eden her şey – oksidanlar ve serbest radikaller, şeker, trans yağlar, enflamasyon ve yağ hücrelerinden gelen, üretimi durduran hormonal mesajların kötü döngüsü (TNF α , rezistin, IL-6) – sizi, bozulmuş metabolizmanın ve kilo almanın kargaşasına sokar.

Eve götürülmesi gereken mesaj, insülin direncine ve obeziteye yatkın olmanıza neden olan genleriniz olsa da, bu genlerin aktivitesini egzersiz yaparak susturabilirsiniz. Mitokondriyal fonksiyonu arttırabilir ve belirli kilit beslenme ilkelerini benimseyerek ve metabolizmayı yavaşlatan genlerin deaktif edilmesine ve metabolizmayı güçlendirenlerin aktivasyonuna yardımcı olan özel takviyeleri alarak, metabolik ayarlama yapabilirsiniz.

Kilo almaya yatkınlığınız olsun ya da olmasın, metabolik gücünüzü aşağıdaki önerileri uygulayarak canlandırabilirsiniz. UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirmek için bu beş basamağı izleyin:

- ❖ **1. Basamak:** Mitokondriyal hasarın nedenlerini eleyin.
- ❖ **2. Basamak:** Akıllıca egzersiz yapın.
- ❖ **3. Basamak:** Metabolizmanızı hızlandıran gıdaları tüketin ve yavaşlatan gıdalardan kaçınin.

- ❖ **4. Basamak:** Metabolik bir ayarlama yapmanızı sağlayan takviyeleri alın.
- ❖ **5. Basamak:** Mitokondrinizi test edin.

UltraMetabolizma'nın bu anahtarı ile ilgili sorun yaşıyorsanız ve ihtiyacınız olan metabolik güce sahip değilseniz, bu basamakları takip ederek hasarlı mitokondrilerin etkisini durdurabilirsiniz. Bunu yaparak, UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirebilirsiniz. Bu, kilo vermenizi sağlayan genleri aktivelemenizi ve kilo almanıza neden olanları susturmanızı sağlayacaktır. Bu beş basamaklı süreci sizin için işe yarar hale nasıl getirebileceğimize bakalım.

1. Basamak: Mitokondriyal Hasarın Nedenlerini Eleyin

Metabolik gücünüzü arttırmak için, mitokondrinize zarar veren şeyleri azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak, fonksiyonunu güçlendiren gıdaları ve takviyeleri almak ve bir metabolik ayarlama sağlamak, oldukça önemlidir. Bölüm 12'de bahsedildiği gibi, mitokondrilere hasar veren ana faktör, oksidatif stres veya serbest radikallerdir. Çok fazla kalori ve beslenmenizdeki besinlerin besleyiciliğinin düşük olması (fitobesinlerin yetersiz olması gibi), hasarı arttıracaktır. Çözüm: besleyiciliği yoğun, fitobesinlerce zengin, rafine olmayan, işlenmemiş, gerçek gıdaların olduğu bir beslenme tarzı.

Bu beslenme şekli, UltraMetabolizma Reçetesi'nin kalbidir. Kısım III'teki beslenme programını uygulamak, mitokondrilerinizi sağlıklı tutmanıza yardımcı olur.

Mitokondri hasarına neden olan diğer faktörleri de belirlemelisiniz. Tiroid hormonu problemleri (bu konuya Bölüm 14'te değineceğiz); civa (Bölüm 15'e bakın) gibi mitokondri hasarına neden olan toksinler; kronik enfeksiyonlar (Bölüm 11); enflamasyona neden olan her şey; ve alınan bazı ilaçlar (Enerji metabolizmasında önemli bir bileşen olan Koenzim Q10 eksikliğine neden olan statinler), bu faktörlere dahil olabilir. Bu kitaptaki programı uygulayarak, bu faktörleri dengelemek için çaba sarf etmenize rağmen, halen sorunlarınız var ise, mitokondri hasarına neden olma potansiyeli taşıyan alanlarda ileri testler için bir doktor yardımına başvurabilirsiniz. Uzmanlara erişim ile ilgili öneriler için Kaynaklar kısmına veya www.ultrametabolism.com sitesine bakın.

2. Basamak: Akıllıca Egzersiz Yapın

Genetik olarak hareket etmek ve vücudumuzu kullanmak üzere tasarlandık. Vücudumuz böyle gelişir. Metabolik ateşinizi yükseltmek istiyorsanız, egzersiz yapmanız gerekiyor. Şu anda egzersiz yapmıyorsanız, yapmaya başlayın. Hali hazırda egzersiz yapıyorsanız da daha fazla yapın.

İtiraf edeyim, egzersizden nefret ediyorum. Beni neredeyse hiçbir zaman bir spor salonunda yakalayamazsınız. Ama *oynamayı* seviyorum. Tenis ve basketbol oynuyorum, kayak yapıyorum, Berkshire tepelerine bisiklet sürüyorum, trambolinde zıplıyorum, arkadaşlarla dağ tırmanışı yapıyorum, R&B ile dans ediyorum, çocuklarımla güreşiyorum ve iPod'um ve köpeğimle koşuyorum. Ama egzersiz - hiçbir zaman.

Buradaki anahtar nokta, yapmayı sevdiğiniz bir şeyi veya birçok şeyi bulmak ve bunları yapmaktır. Atalarımız hiç egzersiz yapmamışlar ama hayatları hareketle doluymuş. Genlerinizin sağlıklı bir metabolizmayı sağlayan mesajları üretmesi harekete bağlıdır. Aktivite ne kadar zorluyorsa, o kadar iyidir ama sadece TV kumandasını bırakıp, değiştirmek istediğiniz kanalı değiştirmek için her seferinde koltuktan kalkmak bile zaman içerisinde gözle görünür kilo kaybettirir.

Egzersiz ile ilgili araştırmalar, haftada beş gün otuz dakikalık aerobik yapmanın, sağlığa birçok faydası olduğunu ama kilo vermek için bunu haftada beş kez altmış dakikaya çıkarmanın gerekli olduğunu bulmuştur.

Korkmaya gerek yok: daha uzun değil ama daha akıllıca egzersiz yapmanın, daha fazla fayda sağlamanın yolları var ve size bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim. Neticede aralıklı antrenman içeren bir aerobik egzersiz rutini ile güç eğitimi programını birleştirmek isteyeceksiniz. Ama buna başlamadan önce, basit şekilde günlük hayatınızda daha fazla hareket etmenin kilo kaybı açısından nasıl fayda sağlayacağını ve uzun dönemli kilo vermeye de gözle görünür ölçüde nasıl katkı yapacağını göstermek istiyorum.

Her Gün Biraz Hareket Edin

Prestijli bir dergi olan Science dergisindeki “*Interindividual Variation in Posture Allocation*” başlıklı, başka bir söyleyişle kıpırданma ile ilgili bir çalışma, yerinizden daha fazla kalkmanın günde ekstradan 350 kalori daha yakabileceğini belirtmiştir. Bu miktar yılda 16 kilo eder.

Çalışmada on zayıf ve on obez gönüllü üzerinde, NASA tarafından geliştirilen hareket sensörleri ile çalışılmıştır. Fazla kilolu olanlar günde ortalama da iki saat daha az hareket etmişlerdi. Ancak, bu grup kilo vermek için çok önemli olan bir faktörü kaybediyordu, egzersiz dışı aktivite termogenezi veya NEAT- yani yeterince kıpırdanmıyorlardı.

Hükümetin Küçük Adımlar kampanyası (www.smallstep.gov), günlük aktivitenizi arttırmanın birçok yolunu sunuyor. Kıpırda, kanalı değiştirmek için yerinden kalk veya TV'yi bırak ve bodrumu temizle! Günlük fiziksel aktivitenizi takip etmenin basit bir yolu, bir adım sayardır (www.ultrametabolism.com/exercise sayfasına bakın). Belinize takın ve o sizin kaç adım attığınızı sayın. Günde 10.000 adım atmaya çalışın. “Duruş”unuzu düzeltin ve kilo verin!

Buradakiler, A.B.D. Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı tarafından önerilen basit adımlardır. Beşini seçin ve bu hafta deneyin.

- ❖ TV'nin önünde ayağa kalkmayı (veya herhangi bir aktivite yapmayı) deneyin.
- ❖ Öğle saatinde yürüyün.
- ❖ Arabayla gitmek yerine yürüebileceğiniz yerlere yürüyün.
- ❖ Akşam yemeğinden sonra bir aile yürüyüşü yapın.
- ❖ İbadet ettiğiniz yere arabayla değil yürüyerek gidin.
- ❖ Bir köpek alın ve onu yürüyüşe çıkarın.
- ❖ Bir egzersiz grubuna katılın.
- ❖ Bahçe işleriyle uğraşın.
- ❖ Trenden ya da otobüsten bir durak önce inin ve yürüyün.
- ❖ Ev işi yapın.
- ❖ Markete araba yerine bisikletle gidin.
- ❖ TV izlemek yerine yarım saatlik yürüyüşe çıkın.
- ❖ Arabayı kendiniz yıkayın.
- ❖ Çocuklar oyun oynarken kenarda adım atın.
- ❖ Mağazadan uzağa park edin ve yürüyün.
- ❖ Bir arkadaşınızdan sizinle egzersiz yapmasını isteyin.
- ❖ Hava kötüyse bir video açıp içeride egzersiz yapın.
- ❖ Bir sigara veya kahve arası yerine yürüyüş yapın.
- ❖ Günde otuz dakika çocuğunuzla oynayın.
- ❖ Dans edin.

- ❖ Alışveriş merkezinde hızlı hızlı yürüyün.
- ❖ Yeni fiziksel aktiviteler keşfedin.
- ❖ Aktivitelerinizi hem ilgi açısından, hem de yararlarını daha geniş alanda hissetmek için çeşitlendirin.
- ❖ Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- ❖ E-posta yollamak yerine iş arkadaşınızın masasına kadar yürüyün.
- ❖ Kar püskürtme makinesi yerine kar küreği kullanın.
- ❖ Yürüyüş yaparken, etrafında dolaşmak yerine tepeye tırmanın.
- ❖ El ağırlıkları satın alın ve çocuklarınızla bir el “Simon diyor ki” oynayın: siz ağırlıklarla yapın, onlar ağırlıksız yapar.
- ❖ Çabanızı kabul edin ve ödüllendirin.

Metabolik Makinenizi Kuvvetlendirmek için Daha Fazla Nefes Alın: Aerobik Eğitim

Aerobik eğitim, egzersiz programınızın önemli bir kısmıdır. Vücudunuzun oksijen kaynağını artırır, mitokondrinizi oksijen tüketimi açısından daha verimli yapar. Bu da metabolik makinenizi kuvvetlendirir. Solunumunuzu ve kalp atışınızı hızlandıran her şey, aerobik egzersiz olarak kabul edilir. Yürümek, tempolu koşu, bisiklet sürmek, yüzmek ve tenis oynamak, birkaç örnektir.

İdeal olan, haftada beş gün otuz ila altmış dakika aerobik yapmanızdır. Ayrıca nabzınızı, maksimal kalp atışınızın yüzde 70'i ile yüzde 85'ine yükseltmek arzu edilendir. Hedef kalp hızı aralığının hesaplaması, 220'den yaşınızı çıkarıp, sonrada sonucun 0.70 ve 0.85 ile çarpılması yoluyla hesaplanır. Örneğin şu anda ben 45 yaşındayım, eğer 220'den 45 çıkarırsam, 175 eder; sonra 0.70 ve 0.85 ile çarparsam, hedef kalp atım hızı aralığının 122 ila 148 olduğunu bulurum.

Bu, egzersiz yaptığınız zaman, hedef kalp atım hızı aralığınızdır. Buna ulaşmak, size en yüksek sağlık yararını sağlar ve kilo verebilmenizi göze çarpan şekilde artırır. Hedef kalp atım hızınızı geçmek, kötü bir şey değildir. Aslında, aralıklı antrenman esnasında gereklidir; kısa aralıklarla kendinizi zorlamanın çarpıcı etkileri vardır. Akıllıca egzersiz yapmanın ve egzersiz yaptığınız süreden daha fazla yarar sağlamanın bir yoludur.

Pek egzersiz yapmıyorsanız, yavaş yavaş başlamak ve zamanla arttırmak isteyebilirsiniz. Eğer hareketsiz bir yaşam tarzınız varsa, günlük on dakikadan daha fazla olmayan, düşük düzeyli aerobik kondisyon ile başlamanızı öneri-

rim. Evin etrafında yürümek kadar basit bir şekilde olabilir. Zaman içerisinde eforunuzu arttırabilirsiniz. Örneğin haftada bir gün on dakika ile başlarsanız, ertesi hafta, haftada bir, on beş ila yirmi dakikaya çıkarabilirsiniz. Bu modda, günlük ideal düzeye erişene kadar devam edin.

Rutininizi çeşitlendirmek, sıkılmamanız için size yardımcı olur (aralıklı antrenmanı, programınıza entegre etmenin avantajlarından biridir; aşağıdaki kısmı görün). Kendinize bütün pozitif güçlendirmeyi vermek istiyorsanız, kendinizi çok sıkmanın size gerçekten faydası olmaz.

Bunun için bir arkadaşınızla beraber spor yapmayı, egzersiz yaparken müzik dinlemeyi veya özel bir eğitmenle çalışmayı düşünebilirsiniz. Egzersiz yapmak konusunda sizi motive etmek için yapacağınız her şeye değer. Sürekli olarak egzersiz yaparsanız, daha hafiflemiş hissedersiniz, daha iyi görünürsünüz ve daha enerjik olursunuz.

Her gün aralıklı antrenmanı, günlük rutininize almanızı tavsiye ederim. Aralıklı antrenman, aerobik egzersizin özel bir tarzıdır ve kilo verebilmeniz üzerinde inanılmaz etkileri olduğu gösterilmiştir.

Uyurken Daha Fazla Yağ Yakın: Aralıklı Antrenmanın Arkasındaki Bilimsel Bilgi

Herkes egzersiz yaparak kalori yakıldığını ve bunun kilo vermeyi desteklediğini biliyor. Ama egzersiz sonrasında, dinlenirken ya da uyurken kalori yakmanın bir yolu var mı? Daha az egzersiz yapmanın ve daha fazla yarar sağlamanın bir yolu var mı?

Cevap; evet. Buradaki anahtar sözcük, yüksek yoğunluklu egzersiz içeren kısa dönemler, daha uzun zamanlı hafif egzersizlerin takip ettiği – bizim okulda rüzgâr koşusu olarak veya İsveçlilerin *fartlek* veya “hız oyunu” diye adlandırdıkları, aralıklı antrenman dediğimiz bir şey. Aralıklı antrenman, profesyonel atletlerin performanslarını en yükseğe çıkarmaları için tasarlanmış olsa da, sıradan bir insan da bundan iyi bir yarar sağlayabilir.

Kanada’daki McMaster Üniversitesi’nden Dr. Martin Gibala, Ph.D., daha uzun değil daha akıllıca egzersiz yaparak daha fazla yarar sağlanabileceğini göstermiştir. Bu, birkaç defalık, otuz ila altmış saniyelik kısa koşu (yaklaşık kapasitenizin yüzde 90’ı; yüzde 100 çaba, yani bir kaplandan kaçarken göstereceğiniz çaba), ve arada maksimum kapasitenizin yüzde 50 ila 60’ında koştuğunuz, üç dakikalık dinlenme periyotları içerebilir. Maksimum kapasiteniz, eğer beta-bloker almıyorsanız, 220 eksi yaşıınız kadardır. Bu totalde, haftada iki

veya üç gün yirmi ila otuz dakikalık aralıklı antrenman eder. Formda olma düzeyinizi gözle görünür şekilde arttırabilir ve klasik, dayanıklılığa dayalı egzersiz programına göre daha fazla yağ yakımı sağlayabilir.

Laval Üniversitesi'nden bir grup Kanadalı araştırmacı⁵ klasik dayanıklılık veya aerobik programını aralıklı antrenman ile karşılaştırdığında, çarpıcı bir şey keşfetti. İlk grup (klasik egzersiz grubu) daha uzun süre çalışmış (on beş hafta çalışan ve aralıklı antrenman yapanlara kıyasla yirmi hafta), her periyotta daha uzun süre egzersiz yapmış (otuz dakika yapan diğer gruba kıyasla kırk beş dakika), totalde daha fazla oturum yapmış (altmışa kıyasla doksan seans) ve kişisel egzersiz periyotlarında iki katı kadar kalori yakmıştır (59 kilojoule kaloriye kıyasla 120).

Fizik kuralları gereği, normal eğitim yapan grubun, aralıklı antrenman yapan gruba kıyasla daha fazla yağ yakması gerekirdi. Ama sadece yarısı kadar egzersiz yaparak, aralıklı antrenman grubu, bu gruba göre vücutlarındaki yağ miktarını dokuz kat fazla düşürmüştü. Sebep? Dinlenme durumundaki metabolik güçlerini arttırmışlardı. Aralıklı antrenman, dinlenme halindeyken dayanıklılık eğitimi yapan gruptan daha fazla kalori yakmalarını sağlamıştı.

Bu doğru olabilir mi? Vücudumuzdan yağ kaybetmemizi kontrol eden giren ve çıkan kalori değil mi? Yine, bunun bir efsane olduğunu görüyoruz. Bilim bize egzersiz rutinimize aralıklı antrenmanı eklememizin yararları ile ilgili birkaç önemli şey söylüyor:

1. Formda olma düzeyimizi (fitness level) iyileştirdiğimizde, daha fazla oksijen tüketme kapasitemizi de arttırırız. Ve daha fazla oksijen kullanırsak, daha fazla kalori yakarız.
2. Egzersiz sonrası yağ yakımını ve kalori harcamasını, hatta dinlenirken veya uykudayken bile arttırırız.
3. Egzersiz için daha az zaman ayırır, form tutmak ve kilo vermek için daha fazla yarar sağlarız.
4. Doğal olarak büyüme hormonu düzeyimizi arttırırız ve bu da yağ yakımını ve kas oluşumunu destekler; verdiğimiz paranın karşılığı için hiç fena değil!

Aralıklı antrenmanın avantajları ve dezavantajları nelerdir? Pozitif taraftan bakarsak, çok yoğun egzersiz yapmak, zaman açısından daha verimli ve kilo vermek için normal egzersizden daha etkili. Haftada yalnızca iki ila üç gün yapmanız gerekir ve daha kısa sürelerde yapabilirsiniz. Normal egzersiz rutini

ile aynı yararı sağlar, belki de fazlasını. Daha fazla yağ yakımı sağlar. Ayrıca, farklı egzersiz yoğunlukları (her bir aralıklı programda yer aldığı gibi) rutininizi daha hoş ve daha az sıkıcı hale getirir.

Kötü tarafıysa, rahatsızlık hissedersiniz. Maksimum kapasitenizin yüzde 80 ile 90'ına çıkmak için kendinizi zorlamak, nefes darlığı ve bacak kaslarınızda yorgunluk yaratır. 30 yaşından büyükseniz, aralıklı antrenman programına başlamadan önce bütün bir fiziksel muayeneden geçmelisiniz. Tamamen hareketsiz iseniz, bu programa başlamadan dört ila on iki hafta öncesinde, daha yumuşak bir egzersiz programına katılmalısınız. Aralarda ısınmak, kasların zorlanmasını veya yaralanmasını engellemek için oldukça önemli.

Sonuçta, büyük yararlar, birkaç dakikalık huzursuzluğa ağır basıyor. Aralıklı antrenman programına bir an önce başlamanızı öneririm.

Aralıklı Antrenman Prensipleri

Aşağıda, aralıklı antrenmanın nasıl çalıştığı ile ilgili basamak basamak gösterilen genel bir bakış yer almaktadır. Yeni egzersiz yapmaya başlayan veya biraz daha profesyonel düzeyde olan ve zaten düzenli olarak yapan; her düzeydekiler için bir versiyonu var. Bu kategorilerden hiçbirine girmiyorsanız (yani, otuz dakika boyunca, saatte 5 km kadar yürüyemiyorsanız), aralıklı antrenman programına başlamadan önce aerobik egzersiz programına başlamalısınız.

Yeni Başlayanlar İçin (30 dakika, saatte 5 km yürüyebilenler için):

1. Isınma: Saatte 5 km hızda olacak şekilde 5 dakika yürüyün.
2. Hızlan ve saatte 6,5 km hızda, 60 saniye yürüyün.
3. Yavaşla ve saatte 4,5 km hızda, 75 saniye ağır ağır yürüyün.
4. 2. ve 3. basamakları 5 kez tekrarlayın.
5. Soğumak için 5 dakika, rahat bir hızda yürüyerek bitirin.

İleri Düzey İçin Aralıklı Antrenman Programı

1. Isınma: 5 dakika tempolu koşu veya tüm gücünüzün en az yüzdesini kullanarak bisiklet çevirin.
2. Tüm gücünüzün yüzde 80 ile 90'ını kullanarak, 60 saniye koşun veya bisiklet çevirin. Bacak kaslarınız 1 dakika içerisinde yorgunluk hissetmeli. Temel olarak, hayatınızı kurtarmak için koştuğunuz veya bisiklet çevirdiğiniz hız, tüm gücünüzün yüzde 100'üne eşittir. Buradan hare-

ketle, ne kadar hızlı ve ne kadar zorlayarak çalışma yapmanız gerektiğini ayarlayabilirsiniz, neticede elde edilen sonuç da tavsiye edilen yüzdeyi yansıtır.

3. 75 saniye için tüm gücünüzün yüzde 50'sine düşün (bu hafif tempoya kadar yavaşladığınızdan emin olun.)
4. 2. ve 3. basamakları, 5 kez tekrarlayın.
5. Tüm gücünüzün yüzde 30'unda, 5 dakika rahat bir hızda yürüyerek bitirin.

Kilo Verirken Kas Yapın: Güç Eğitimi

Aralıklı antrenmanla hücrelerinizi daha akıllı yapabilir, mitokondrilerinizin etkinliğini arttırabilir ve hatta birkaç tane daha mitokondri üretebilirsiniz. Ama yaşlanma sonucu kaçınılmaz şekilde oluşan kas kaybını durdurmak için de bir şeyler yapmalısınız. Hastalarımın ofisimde yapmalarını istediğim egzersizlerden biri, öne doğru eğilmeden ya da kollarını kullanmadan bir sandalyeden kalkmaları. Bu kadar çok insanın (hatta genç insanların), o kadar çok kas kaybetmeleri ve bu nedenle kalçalarının, yardım almadan bir sandalyeden kalkmaları için vücutlarını kaldıramaması, inanılmaz. Şimdi kendiniz deneyin.

Güç eğitimi, kas boyutunu ve gücünü arttırmanıza yardımcı olur, mitokondri sayısını arttırır ve metabolik hızınızı kuvvetlendirir, siz de dinlenme halinde veya uykuda daha fazla kalori yakarsınız. Yoga (şimdilerde 17 milyon Amerikalı yapıyor), merdiven çıkma, şınav çekme veya skuat gibi aktiviteleri yaparak kendi vücudunu kullanmak harika. Bir spor salonu bulmak ve ağırlık kaldırmak, kas yapmanın bir başka yolu. Hiç ağırlık kaldırmadıysanız, doğru teknik ve formlar hakkında, yaralanmalardan kaçınmak için bir fitness eğitimcisiinden öneri alın.

İdeal olarak, her ana kas grubunda yorgunluk oluşturacak, sekizli veya onlu ağırlıklardan 2 set ile çalışmalısınız. Haftada iki ila üç kez yirmi dakikalık bir rutin, tüm temel ihtiyacı karşılar. Sağlığınıza ve metabolizmanızı güçlendirmek için haftada kırk ila altmış dakikalık yatırım yapmaya kimin zamanı olmaz?

Bu kitaptaki her şey eklenerek gider ve beraber çalışır. Egzersiz yapmadan gözle görünür ölçüde kilo veren birçok hastam oldu. Ama bir noktada tıkanıldılar; son 4,5–5 kiloyu veremiyorlar gibiydi ve onları bu plato fazından çıkaracak bir şeye ihtiyaçları vardı – aralıklı çalışma ve güç eğitimi içeren aerobik eğitimi, bu insanları istediği yere getirebilir.

Aynı zamanda iştahınızı keser ve sağlıklı bir kiloyu ve metabolizmayı destekleyen tüm hormonları - beyin ve bağışıklık sistemini dengeleyen kimyasallar - harekete geçirir. Aslında egzersiz, bilinen anti-enflamatuvarların ve antioksidanların potansiyeli en yüksek olanlarından biridir (açlık sinyallerini kontrol ettiğini, insülin duyarlılığını arttırdığını, stres kimyasallarını temizlediğini, tiroid fonksiyonunu kuvvetlendirdiğini ve karaciğer detoksifikasyonuna yardımcı olduğunu söylemeye gerek bile yok).

3. Basamak: Metabolizmanızı Hızlandıran Gıdaları Tüketin ve Yavaşlatan Gıdalardan Kaçın

Bazı gıdalar metabolizmanızı hareketlendirmenize yardımcı olur; diğerleri de mitokondrinize zarar verir ve aktivitesini azaltır. UltraMetabolizma Reçetesi'nde yer alan gıda yönergelerini uygulayarak hangi gıdaları tüketebileceğinizi ve hangilerinden uzak duracağınızı bilecek, böylece de yağ yakabilecek ve sağlıklı kalacaksınız.

4. Basamak: Metabolik Bir Ayarlama Yapmanızı Sağlayan Takviyeleri Alın

Günlük rejiminize doğru takviyeleri eklemek, metabolizmanızı işler hale getirmenize yardımcı olur. Mitokondriyal beygir gücünüzü arttırmak için şu takviyeleri deneyin:

- ❖ **N-asetilsistein (veya NAC):** Hücrelerdeki glutatyonu düzeltir; glutatyon vücuttaki en güçlü antioksidandır
- ❖ **Asetil-L-Karnitin:** Mitokondriye yağ taşınmasını sağlar
- ❖ **Alfa-lipoik asit:** Mitokondrileri oksidasyona karşı korur
- ❖ **Koenzim Q10:** Enerji üretiminin artmasına yardımcı olur
- ❖ **NADH:** Enerji üretiminin artmasına yardımcı olur
- ❖ **Kreatin tozu:** Kas hücreleri ve metabolizma için enerji sağlanmasına yardımcı olur
- ❖ **Aminoasitler (arjinin ve aspartik asit):** Hücresel metabolizmada kullanılan ve mitokondri için gerekli olan ham maddelerdir
- ❖ **D-riboz:** Hücrede enerji ve ATP üretimi için ham maddedir

5. Basamak: Mitokondrinizi Test Edin

Mitokondri testleri oldukça özelliklidir. Kendi pratiğimde gittikçe daha fazla ulaşılabilir olan ama yaygın kullanımda olmayan iki araç kullandım. İlki, kardiyometabolik stres testidir. Diğeri ise idrarda organik asit profillemesidir. Mitokondrinizi test etmenin daha sofistike yolları da vardır ve gerekli olduğunda, kas konusunda uzman kişilerce yapılabilir. Bu testler, mitokondrinizi tamir etmek için mutlaka gerekli değildir ama kendi önerilerimi mükemmelleştirmek için bunları kendi çalışmalarımda kullanırım.

Kardiyometabolik Stres Testi

Bu test, oksijeni tüketme ve yakma hızınızı veya VO_2 max değerini ölçer. Çok basit: daha fazla oksijen yaktıkça, daha fazla kalori yakarsınız. VO_2 max, egzersiz sırasında tükettiğiniz oksijenin bir ölçüsüdür ve fitness düzeyiniz ve kalori yakma kapasiteniz ile doğru orantılıdır. Egzersiz fizyolojisinde çalışan veya spor hekimliği yapan bir doktor tarafından yapılmalıdır. Bu testin modifiye edilmiş bir versiyonu, üst düzey spor merkezlerinde çoğunlukla mevcuttur.

Organik Asit Testi

Organik asit testi, metabolizmanın yan ürünlerini, beslenme eksikliklerini ve daha fazlasını ölçen bir testtir. Kardiyometabolik test, dolaylı olarak mitokondri sayısına ve mitokondrilerin gücüne baksa da organik asitler, bunların biyokimyasal etkinliğine bakar. Yalnızca özel birkaç laboratuvar bunları ölçer (www.ultrametabolism.com/tests sayfasına bakın) ve yorumlama açısından zordur ama çoğunlukla metabolik sorunlar ve beslenme problemleri hakkında çarpıcı ipuçları sağlarlar.

UltraMetabolizma Reçetesi ve Metabolizma Motoru

Metabolik motorunuzu ideal haline getirmek, kilo verme yeteneğinizi arttırmanın önemli bir yoludur ve çoğunlukla son birkaç kiloyu vermenin çözümüdür. Bu, egzersiz yaparak, UltraMetabolizma Reçetesi'nde özetlendiği gibi beslenerek, mitokondriye hasar veren faktörleri eleyerek ve günlük beslenmenize takviyeleri ekleyerek yapılabilir. Takviyeler, mitokondrinizi korumaya,

hormonlarınızı ve kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olur. Mitokondrinin kilo vermedeki, yaşlanmadaki ve problemleri çözmeyi öğrenmekteki rolünü anlamak, tıptaki yeni araştırma alanlarının en heyecan vericilerinden biridir.

Mitokondri/Diyabet İlişkisi: Zarar Gören Metabolik Enerji Santralini Tamir Etmek

Beni görmeye geldiğinde Diane, 60'lı yaşlarının sonlarında idi. Duldu, yalnız yaşıyordu ve ailesinden ayrıydı ama birkaç tane yakın arkadaşı vardı. On yıldır diyabeti vardı, aynı zamanda romatoid artrit, alerji, hipotiroidi, reflü ve anjin gibi şikayetleri vardı. Neden olduğunu anlaması zor olmasa da hep yorgun ve depresifti.

115 kg'dan fazlaydı ve boyu 1.63 cm'di ve çok defalar kilo alıp vermişti; en son 45 kg vermişti ama geri alması uzun sürmemişti. Hastalıklarının tedavisi için en iyi ilaçlardan oluşan bir kokteyl alıyordu; bir diyabet ilacı, bir antidepresan, kolesterol düşürücü ilaç, yüksek tansiyon, alerji, artrit ve tiroid ilacı. Menopoz için de östrojen kullanıyordu. Hiçbir semptomu tedavisiz değildi. Ama hala kötü hissediyordu.

Ekmek, makarna, muffin ve dondurmadan oluşan bir diyetle kendini yatıştırıyordu ve egzersiz yapmak için çok yorgundu. Kan testleri, diyetinden daha iyi değildi. Kan testleri, kan şekerinin ve insülin düzeylerinin, ilaç tedavilerine rağmen yüksek olduğunu, trigliserid düzeylerinin fazla olduğunu ve karaciğerinde yağlanma olduğunu gösterdi. Aynı zamanda C-reaktif protein testi 10 mg/L (normal düzeyi 1'den düşüktür) idi ve yüksek düzeyde enflamasyonu vardı.

Çoğu diyabetik insanın, aldıkları kalorileri yakmakla ilgili problemi vardır ve bu da iki nedenle hücrelerinde yağ birikmesini destekler. Birincisi, beslenme tarzlarında beyaz ekmek ve muffin gibi hızlı emilen karbonhidratların varlığı olabilir. İkincisi "üretim hattı"nın tıkanmış olmasıdır. Gıdaları yakan küçük fabrikalar (mitokondriler) yavaşlar ve yağ yeterince yakılamadığı için birikir. Bu soruna genetik yatkınlık olabilir ama eğer tanısı konulursa, tedavi ile üstesinden gelinebilir. Özel testler, idrardaki organik asitlerin değerlendirilmesiyle mitokondrinin fonksiyonuna bakar; yağ yakma sürecinde çok yavaş ilerleyen basamakları tanımlarlar.

Diane'e test yaptık ve Diane'nin mitokondrilerinde yağlar ve karbonhidratların işlenmesi ile ilgili çok fazla problemi olduğunu bulduk. Kilosu ve diyabeti ile ilgili çok sayıda tedavi denemiş olsa da, uzun dönemde hiçbir yardımcı olmamıştı. Diyetindeki şeker miktarını azaltıp, orta düzeyde egzersiz yapıp, lipoik asit, KoQ 10 ve

karnitin⁶ dahil bazı özel takviyeleri alıp, hasarlı mitokondrilerini ele aldığımızda, mitokondrileri tüm o yağı yakabilmişti. Ayrıca bir grup ilacı almayı da bırakabilmişti.

Bir yıl sonra, 20 kilo vermişti, enflamasyonu yok olmuştu, karaciğerinde yağlanma yoktu, kan şekeri ve trigliserid düzeyleri normale dönmüştü ve artık diyabeti yoktu. Daha da önemlisi, her yönden enerjisi ve neşesi ile beraber hayatını geri almıştı. Yağ, karbonhidrat ve enerji metabolizmasını test ettiğimizde, hepsi normale dönmüştü.

Özet

- ❖ Mitokondrileriniz, hücrelerinizin kaloriyi oksijenle birlikte enerjiye çeviren kısımlarıdır. Ne kadar fazlasına sahipseniz ve ne kadar efektiflerse, hem egzersiz sırasında hem de dinlenme halinde, o kadar fazla kalori yakabilirsiniz.
- ❖ Yo-yo diyetlerinin çalışmamasının bir nedeni, kas kaybetmeniz ve yerini yağ ile tamamlamanızdır. Bu olduğunda, metabolik gücünüzü de yarıya indirmiş olursunuz.

TİROİDİNİZİ KUVVETLENDİRİN:

Temel Metabolizma Hormonunu Maksimuma Çıkarma

Depresyon ve Obezite: Aşıkâr Olanı Gözden Kaçırmak

Melissa, 38 yaşında, bekar ve saatlerce deli gibi çalışan bir Wall Street yatırımcısıydı. 11 Eylül 2001 sonrasında, birçok insan gibi depresif hissetmişti ve doktoru bir antidepresana başlatmıştı. 18 kilo almıştı. Görece olarak iyi besleniyordu, sabahları bir yumurta yiyor, tatlı yemiyor ama karbonhidrat krizleri oluyordu.

Melissa, düzenli olarak egzersiz yapıyordu, birçok arkadaşı vardı ve hayattan keyif alıyordu. Ama yorgundu ve kabızlığı vardı, adet düzensizliğinden şikayetçiydi ve adet öncesinde ödem ve huzursuzluk yaşadığı, premenstrual sendrom (PMS)'dan muzdaripti. Doktoru, bunu tedavi etmek için doğum kontrol hapi vermişti. Kolesterolü 275 mg/dl ile çok kötüydü, enflamasyonu vardı ve insülin düzeyi yüksekti.

Bakalım: yorgunluk, kabızlık, depresyon, kilo vermede zorluk, kilo alma, PMS, yüksek kolesterol, insülin ve kan şekeri ve enflamasyon. Birbirleriyle nasıl ilişkililer? Gittiği doktorların hiçbiri doğru yere bakmamıştı: yani tiroidine. Klasik tiroid testi veya TSH "normal" düzeydeydi ama tiroid bezine karşı hareket eden antikorları vardı (vücudu, tiroid bezini yabancı istilacı gibi görüyordu), ve aktif hormon, en önemlisi; T3, çok düşüktü.

Armour thyroid ilacına başladıktan birkaç ay sonra (bu ilaç, aktif T3 ve inaktif T4 dahil, tüm tiroid hormonlarının bir kombinasyonudur) 14 kilo verdi ve tüm sağlık sorunları ortadan kalktı.

Bütün-cül Bir Doktor: Bütün Şikayetleri Birbiri ile İlişkilendirme

Doktorlar, "gerçek bir hastalık" aramak üzere eğitildikleri için (tanısı konabilen ve reçetelendirilen bir ilaçla eşleşen "kitap"ta geçen semptomlar) hemen göze çarpmayan, kronik semptomlar çoğunlukla göz ardı edilir. Ama bu semptomlar, neyin yanlış gittiğine dair daha derin bir gizeme ait ipuçları-

dır. Çoğunuz yorgunluk, depresyon, kas ağrıları, adet dönemi sorunları, kilo vermede zorluk, kabızlık, hafıza ile ilgili sorunlar ve eklem ağrıları gibi farklı semptomlarla doktora gitmişsinizdir. Belki bir antidepresan verildi, yaşılanıyor olduğunuz söylendi veya daha kötüsü, daha az yemeniz ve daha fazla egzersiz yapmanız söylendi.

Kendime “bütün-cül” bir doktor diyorum çünkü insanlarla, problemlerinin bütün bir listesi ile beraber ilgilenirim. Ve en uzun listeye sahip olan hastalar, tiroid sistemleri iyi çalışmayan insanlardır. Çoğunuz yukarıdaki semptomların tümünden veya bazılarından muzdarip olabilirsiniz ve bunlar düşük fonksiyonlu bir tiroidin ipuçlarıdır.

Tiroid sistemi, metabolizmanızda önemli bir rol oynar. İnsülin ve kortizol ile beraber tiroid hormonunuz, metabolizmanızı ve kilonuzu kontrol eden üç büyük hormondan biridir. Kadınların yüzde yirmisinin (ve erkeklerin yaklaşık yüzde 10'unun) tembel olan bir tiroidi vardır, bu onların metabolizmalarını yavaşlatır ve bu kadar insanın yarısı da tanı almamıştır. Durumu daha da kötüleştiren ise tanı konulanların çoğunun ideal şekilde tedavi görmemesidir.

Yukarıdaki listede yer alan semptomlardan etkilenip etkilenmediğinizi anlamaya ek olarak aşağıdaki testi çözmek, tiroidinizle ilgili sorununuz olup olmadığı hakkında size bir fikir verecektir.

TİROİD PROBLEMLERİNİZİN KILONUZLA OLAN MÜCADELENİZE KATKISI VAR MI?

Aşağıdaki sorulara her “EVET” yanıtı verdiğinizde, sağdaki kutucuklara bir onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorunuzun yorumlanmasına ilişkin bir hatırlatma için sayfa 87'ye bakın.

EVET

Deriniz ve tırnaklarınız kalın mı?

☐

Cildiniz kuru mu?

☐

Sesiniz kısık veya boğuk mu?

☐

Saç tellerinizde incelme veya saç kaybı var mı veya saçınız yapağı gibi mi?

☐

Herkes sıcak hissederken siz soğuk mu hissediyorsunuz?

☐

Ellerinizde ve ayaklarınızda üşüme var mı?

☐

- Sabah bazal vücut sıcaklığınız 36.5 °C'den az mı (koltuk altından kullanılan termometreler, çoğu ilaç marketinde vardır)? ☐
- Kas yorgunluğu, kas ağrısı veya zayıflığı var mı? ☐
- Ağır âdet kanamaları, premenstrual sendromların kötüleşmesi veya başka döngü sorunları ve/veya infertiliteniz var mı? ☐
- Seks isteğinizde azalma (azalmış libido) yaşıadınız mı? ☐
- Şiddetli menopozal semptomlarınız (sıcak basmaları veya ruh hali değişimleri) var mı? ☐
- Sıvı tutulumu (el ve ayakların şişmesi) yaşıyor musunuz? ☐
- Yorgunluk hissediyor musunuz? ☐
- Düşük tansiyonunuz var mı? Ve kalp atım hızınız düşük mü? ☐
- Kolesterolünüz yüksek mi? ☐
- Hafıza ve konsantrasyon sorunları veya "beyinde sislenme" var mı? ☐
- Yorgun mu kalkıyorsunuz ve sabahları yataktan çıkmakta zorlanıyor musunuz? ☐
- Kaşınızın dış kısmının üçte birinde incelleme veya kayıp var mı? ☐
- Kilo vermekte sorunuz var mı veya son zamanlarda kilo aldınız mı? ☐
- Depresyon ve apati veya anksiyete yaşıyor musunuz? ☐
- Kabızlık yaşıyor musunuz? ☐
- Otoimmün bir hastalık (çölyak hastalığı, romatoid artrit, multipl skleroz, lupus, vb.), alerji veya mantar gibi hepsi tiroid fonksiyonunu etkileyen bir hastalık ile ilgili bir tanı aldınız mı? ☐
- Radyasyon tedavisi aldınız mı? ☐
- Yakın zamanlarda veya daha önce çevresel toksinlere maruz kaldınız mı? ☐
- Tiroid problemleri ile ilgili bir aile öykünüz var mı? ☐
- Klorlanmış veya florlanmış su içiyor musunuz? ☐

Eğer bu kitabın üzerine yazmak istemiyorsanız, kılavuz kitapçığına da eklediğim bu quizi www.ultrametabolism.com/guide sayfasından indirebilirsiniz.

Tiroid disfonksiyonu, üstesinden gelmek için ek testler ve doktor yardımı gerektiren bir sorundur. Hangi testlerin yapılacağı ile ilgili bilgilendirilmiş olmak, size yardımcı olabilir. Ayrıca tiroidinizi iyileştirmek için yapabileceğiniz bazı şeyler var. Bu bölüm size tüm bu gereçleri sunacaktır.

Tiroid Problemlerine Tanı Koyma: Doktorlar Gizli İpuçlarını Nasıl Gözden Kaçırır?

Tıp fakültesinde okurken, düşük tiroid fonksiyonuna tanı koymanın ve tedavisinin oldukça anlaşılır ve basit olduğunu düşünürdüm. Hasta klasik semptomlarla gelir: yorgunluk, üşüme hissi, ödem, fazla kilo, cilt kuruluğu, yumuşak tırnaklar, saç kaybı, kabızlık, kas krampları, hafızada bozulmalar ve depresyon. Tiroid kan testleri anormal. Synthroid verirsiniz, standard tiroid tedavisidir, sadece inaktif tiroid hormonu, T4 içerir. Sorunu çözersiniz ve herkes mutlu olur. Meğer yanlış düşünüyordum.

Yirmi yıl tıbbi tecrübenin ardından, şimdi tiroid problemlerinin tanısını koymanın ve tedavi etmenin, yaptığım en karmaşık ve en zor şeylerden biri olduğunu düşünüyorum – ve doğru yaptığımda, verdiğim herhangi bir tedavi içerisinde kişinin genel sağlığı, kilosu ve metabolizması üzerinde en yoğun etkiye sahip oluyor.

Tiroid tedavileri, aynı zamanda bugünün tıbbındaki en tartışmalı alanlardan bir tanesi. Fazla çalışan tiroid için olan protokol, görece iyi tanımlanmış olsa da doktorlar, gizli tiroid sorunları olan kişilere tanı koymak ve bu kişileri tedavi etmek konusunda aynı fikirde birleşmiyorlar. Tedavi kılavuzları sıklıkla değişiyor ve bilgiyi tıbbi uygulamalara sokmakta gecikme var.

Bunun nedeni, kısmen bu alandaki araştırmanın tartışmalı olması ve tam olarak anlaşılamamasıdır. Diğer bir neden ise en etkili tedavilerin, klasik tıbbi uygulamaların bir parçası haline gelmemiş olmasıdır. Öğrendiklerim yüzlerce saat çalışmaktan, tiroid problemleri için binlerce test yapmış olmaktan ve bu probleme sahip binlerce hastayı tedavi etmekten geliyor.

Tiroid Bezinin Fonksiyonu ve Beslenmenin Önemi

Tiroid bezi, boynunuzda yer alan küçük bir endokrin bezdir ve iki ana tiroid hormonunu üretir: yaklaşık yüzde 93'ü T4; inaktif formdur ve yaklaşık yüzde 7'si T3; aktif formdur. Tiroid bezinde üretilen T4, daha sonra karaciğerde T3'e dönüştürülür.

Beslenmeye ilişkin birçok faktör ile beraber hayat tarzı ve çevresel faktörler bu süreci etkiler. Tiroid, endokrin veya hormonal sisteminizin bir parçasıdır. Tiroid hormonunun ana rolü, metabolizmayı uyarmaktır ve vücuttaki hemen hemen tüm fonksiyonları etkiler. Birçok farklı semptoma neden olabilmesinin

sebebi de budur. Tiroid hormonu, insülin, kortizol ve seks hormonları da dahil, vücuttaki diğer bütün hormonlarla etkileşir veya “çapraz sinyalleşme” sağlar.

Tiroid bezlerinde tiroid hormonlarının üretimi ve bu hormonların salınımı, beyindeki bir geri bildirim sistemi- hipotalamus ve hipofiz bezi, sırasıyla tiroid salgılayıcı hormon (TRH) ve tiroid stimule edici hormon (TSH) üretirler - tarafından kontrol edilir. Eğer her şey tasarlandığı gibi çalışsa, ihtiyacınız olan tiroid hormonunu üretirsiniz ve T4, T3'e çevrilir.

Daha sonra T3, hücre çekirdeği üzerinde yer alan özelleşmiş reseptörler (daha önce konuştuğumuz PPAR ailesi gibi) üzerinden etki gösterir, DNA'nıza mesaj göndererek mitokondrilerinizde yağ yakımını arttırmak ve genel olarak vücudunuzdaki her sistemi doğru hızda çalışır hale getirmek için metabolizmanızı aktifleştirir. T3'ün neden kolesterolünüzü yavaşlattığını, hafızanızı güçlendirdiğini, sizi ince tuttuğunu, saç kaybında yeniden çıkmasını desteklediğini, kas ağrılarını ve kabızlığı giderdiğini ve hatta bazı hastalarda infertiliteyi tedavi ettiğini açıklar.

Çok az T3 üretirsiniz veya ürettiğiniz T4, aktif tiroid hormonuna düzgün şekilde dönüştürülemiyorsa, sisteminiz bozulur. Metabolizmanız ve mitokondrileriniz sinyalleri düzgün şekilde almaz, kilo alırsınız ve daha önce belirtilen semptomlardan muzdarip olursunuz. Ek olarak, enflamasyonunuz olabilir, insülin düzeylerinizle ilgili ek sorunlar gelişebilir ve kanınızdaki şekeri metabolize etmekte daha çok zorlanırsınız ve bunların hepsi sağlığınıza ve kilo verme yeteneğinizi daha da fazla tehlikeye sokar. Yapılan bir çalışma, subklinik hipotiroidinin (sonraki kısma bakın), hem yüksek düzeyde C-reaktif proteine hem de yüksek insülin düzeylerine yol açtığını göstermiştir¹. Bunlar, tiroidinizdeki stabilitenin, sağlığınız üzerinde dramatik etkileri olabileceğinin ek göstergelelidir.

Tiroid hastalıklarına hemen tanı konabilse ve tedavisi hızla yapılabilseydi, bu durum bu kadar sorun haline gelmezdi. Sorun, durumun böyle olmaması. Hipotiroidizm, çok az tiroid hormonu üretmek anlamına gelir, bu ülkede büyük oranda tanısı konmamış bir sağlık problemidir.

Hipotiroidizm: Tanısı Konmamış Bir Epidemi

Düşük tiroid fonksiyonuna tanı koymak ve tedavi etmek neden bu kadar güç? Bunun ana nedeni, semptomların spesifik olmaması ve çoğunlukla tiroid hastalıkları dışında birçok sebepten ötürü var olabilmesidir.

Solgun, terleyen ve göğsünü kavrayarak tutan, göğsünde ve sol kolundan aşağı devam eden şiddetli ağrı şikâyeti olan birini gören herkes kalp krizi tanısını koyabilir. Tiroid problemleri ise tamamen farklıdır. Düşük tiroid fonksiyonunun tüm semptomlarına sahip olsanız bile, göz ardı edilmesi çok olasıdır. Problemin tiroid bezinizde olduğunu fark edemeyebilirsiniz bile.

Doktora gidecek öngörüye sahip olsanız da, doktorunuz tiroid sorunları için klasik testleri isteyebilir ve tiroidinizin normal aralıkta fonksiyona sahip olduğu sonucuna varabilir. Ama çoğu durumda doktorlar doğru testleri yapmazlar veya yeterince test yapmazlar; bu nedenle tiroide ilişkin sorunlar, tespit edilemez. Sınırdaki tiroid sorunlarınız veya subklinik tiroid hastalığınız olduğu ve doktorunuzun takip edeceği size söylenmiş olabilir. Ne için takipte olacak? Gerçekten hasta olmanız için mi?

Tiroid sorunları aslında oldukça yaygın. Toplam popülasyonun yüzde 10'undan fazlasının ve 60 yaşın üstündeki kadınların yüzde 20'sinden fazlasının subklinik hipotiroidisi vardır. "Subklinik", hiçbir semptomun olmaması ve normalin biraz dışında tiroid testleri anlamına gelir. Gerçek anlamı ise doktorlarca çoğunlukla gözden kaçan, gizli semptomlar olmasıdır!

"Normal" tiroid sonuçları olan ama semptomlardan şikâyeti olan insanlar bile tiroid tedavisinden yarar görebilir. Bu, "normal"i nasıl tanımladığınıza bağlıdır. 2 m'lik bir basketbol oyuncusu olsanız, 136 kilo olmak normaldir, ama 1.60 boyunda bir kadınsanız, değildir. 21. yy'da Amerika'ya inmiş bir Marslı olsanız, fazla kilolu olmanın normal olduğunu düşünebilirsiniz çünkü toplumumuzun yüzde 60'ından fazlası fazla kilolu. Ama bu normal olduğu anlamına gelmiyor!

Tıptaki normal değerler; normal olarak öğrendiğimiz, normal olmadığı için, sürekli değişiyor. 1998 yılında, normal kilo için Vücut Kitle İndeksi (VKİ; m²'ye düşen kg) 27 idi; şimdi ise 25. 2001 öncesinde, normal kolesterol 240 mg/dl idi; şimdi 200. Normal LDL 140 mg/dl idi; şimdi 100. Normal kan şekeri 140 mg/dl idi; şimdi 100'den küçük olmalı. Normal tansiyon 140/90 mm Hg idi; Ağustos 2004'ten bu yana 115/75 mm Hg (*Seventh Report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* baz alınmıştır).

Neden böyle oluyor? Basitçe ifade edersek, işlevsel açıdan göze çarpmayan değişikliklerin, önemli sağlık sonuçları yaratabileceğinin farkına varıyoruz. Aynı şey, tiroid hastalıkları için de geçerli ama klasik tıp, henüz buna yetişmedi. Biz, doktorlar olarak, tiroid sorunlarına nasıl yaklaştığımızı,

1. Hastanın tıbbi öyküsünü analiz ederek, yani problemi tanıyarak,
2. Doğru testleri kullanarak,
3. Tiroid disfonksiyonuna düzgün şekilde tanı koyarak ve tedavi ederek,
4. Tiroid fonksiyonunu hayat tarzı değişiklikleri, beslenme ve takviyelerle destekleyerek,
5. Tiroid hormonu preparatlarını ve her hasta için uygun dozları vererek, tekrar düşünmeliyiz.

Şu anda tıp camiasında bu saydıklarım büyük oranda yapılmıyor.

Ancak, tiroid fonksiyonunuzu iyileştirmek için yapabileceğiniz birkaç şey var ve düzgün bilgilerle donatıldığınızda, doğru tanı için daha iyi bir şansınız var. Bu bölümün geri kalanında size tiroidinizi nasıl optimize edeceğinizi öğreteceğim ve hangi testlerin mevcut olduğundan, hangilerini yaptırmanız gerektiğinden ve hangi hormon tedavilerinin mevcut olduğundan bahsedeceğim.

Tiroidi Tedavi Etme: Bütüncül bir Yaklaşım

Tiroid problemlerinin düzeltilmesi, sağlıklı bir metabolizmaya sahip olmak için çok önemlidir. Sadece tiroid ilacı almaktan fazlasını içerir. Beslenme desteği, egzersiz, stresin azaltılması, takviyelerle enflamasyonun azaltılması ve bazen belirli gıdaların elenmesi ve ağır metallerin (civa ve kurşun gibi) ve petrokimyasal toksinlerin (pestisitler veya PKB gibi) detoksifikasyonunu içerir.

Tüm bu faktörleri entegre etmek ve tiroid sorunları ile baş edebilmek amacıyla başarılı bir grup tekniği yaratmak için, bu kitapta sunulan altı basamaklı modeli uygulayabilirsiniz:

- ❖ **1. Basamak:** Tiroid problemlerinin nedenlerini eleyn.
- ❖ **2. Basamak:** Egzersiz yapın ve saunaya girin.
- ❖ **3. Basamak:** Tiroidiniz için besinsel destek sağlayan gıdaları tüketin ve sağlamayanlardan uzak durun.
- ❖ **4. Basamak:** Tiroidinize destek olması için takviye alın.
- ❖ **5. Basamak:** Tiroid testleri yaptırın.
- ❖ **6. Basamak:** Doğru tiroid hormon replasman tedavisini seçin.

UltraMetabolizma'nın bu anahtarı ile ilgili sorunlarınız varsa ve tiroidiniz olması gerektiği gibi fonksiyon göstermiyorsa, dengesiz tiroidin etkilerini, bu basamakları uygulayarak geri döndürebilirsiniz. Bunu yaparak, UltraMetabo-

lizma Reçetesi'ni kendi ihtiyaçlarınıza göre düzenlemiş olursunuz. Bu sizin, kilo vermenizi sağlayan genleri aktive etmenize ve kilo almanıza neden olanları susturmanıza olanak sağlayacaktır. Bu altı basamaklı süreci sizin için işe yarar hale nasıl getirebileceğimize bakalım.

1. Basamak: Mitokondriyal Hasarın Nedenlerini Eleyin

Yapılacak ilk şey, tiroid fonksiyonunuza müdahale edebilecek şeyleri dikkatlice düşünmek ve bunları elemektir. Bazı gıdalar, tiroid disfonksiyonunda oynadıkları rol nedeniyle ün kazanmaya başladılar ama bu ün, bilimsel kanıtlara bağlı olmak zorunda değildir.

Soya ürünleri ve brokoli ailesinin (brokoli, lahanası, kale, Brüksel lahanası ve kara lahanası) tamamının, tiroid fonksiyonunu bozduğu söylenmektedir ama aynı zamanda sağlığa birçok başka faydaları vardır. Ayrıca bu gıdalar ile ilgili bugüne kadar yapılan araştırmalar, kesin olmaktan uzaktır. Sığırcıların yüksek konsantrasyonda soya ile beslendiği bir çalışmada, hayvanlarda tiroid problemleri olmuştur. Eve götürülmesi gereken mesaj: sığırcısanız, tofudan uzak durun. İnsan üzerinde yapılan çalışmalar, normal oranlarda soya tüketildiğinde önemli bir etkinin olmadığını göstermiştir.²

Diğer taraftan, metabolizmanızı yavaşlatan, otoimmün bir tiroid hastalığı ile ilişkilerini destekleyen sağlam kanıtların olduğu bir grup gıda vardır. Gluten, bunlardan biridir.³ Bir tiroid probleminiz olduğunu düşünüyorsanız, buğday, arpa, çavdar, yulaf, kamut ve kılçıklı buğdayda bulunan glutene karşı gizli herhangi bir reaksiyonu tanımlamak için bir kan testine ihtiyacınız var (Bölüm 11, 6. Basamak'a bakın).

Gluten hassasiyeti veya alerjisi, migrenden yorgunluğa veya kilo almaya kadar birçok farklı semptomu neden olabilir. Kan testi yaptırmanın ötesinde, beslenmenizden gluteni üç haftalığına çıkarabilirsiniz. Eğer semptomlarınız geçerse, sisteminizin bu gıdaları sevmediğine dair bir ipucunuz olur. Bu kendi kendine yapılan testi bir adım ileri götürmek istiyorsanız, gluteni tekrar diyetinize sokun ve semptomlarınızın tekrarlayıp tekrarlamadığını görün. Eğer tekrararlarsa, bu da bir başka büyük ipucudur.

Bu sistem aslında UltraMetabolizma Reçetesi'nin kurulduğu sistemdir. Programın ilk üç haftasında sizden, gluteni beslenmenizden çıkarmanızı istiyorum. Glutenin, sağlığınız ve kilo verebilmeniz üzerinde negatif bir etkisi

olup olmadığını kendinizin görmesini sağlayacak olması, bunu isteme nedenlerinden biridir.

Gıda alerjileri için kendinizi test etmek, yapılması gereken bir başka önemli adımdır ve bir doktor eşliğinde yapmanız gerekmektedir.

Toksinler, tiroidinizi yavaşlatır. Civa için kendinizi test etmek ve bunu sisteminizden ve çevrenizden çıkarmak da önemlidir.⁴ Tiroid problemleri ile ilişkilendirilen florürden kaçının.⁵ Klorlanmış su içmeyin. Pestisitler için kontrol yapmak daha zordur ama vücudunuzun detoksifikasyon sistemini organik gıdalar yiyerek desteklemek, suyu filtrelemek ve detoksifiye edici gıdaları tüketmek, yardımcı olur. Toksinler ve detoksifikasyon ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 15'e bakın.

Stres de tiroid fonksiyonunuzu negatif etkiler. Yoğun stres altında olan, özel kuvvetler eğitimindeki askeri öğrencilerin kortizol düzeyleri ve enflamasyon düzeyleri daha yüksek, testosteronları daha düşük, TSH düzeyleri daha yüksek ve T3 düzeyleri çok düşüktü. Kronik stres ile mücadele etmeden tiroidi tedavi etmek, daha fazla sorunun birikmesine yol açabilir.

Adrenal yorgunluk olarak bilinen, kronik stresin yaygın bir formu, bu konuda özellikle tehlikelidir. Adrenal yorgunluk, adrenal bezleriniz, stres nedeniyle oluşan fizyolojik ihtiyaç karşısında yetersiz kaldığında oluşur. Tiroidiniz ve metabolizmanız üzerinde kronik stresin etkilerini azaltmak için Bölüm 10'daki rahatlama egzersizlerini yapın.

2. Basamak: Egzersiz Yapın ve Saunaya Girin

Tiroidinizi doğru şekilde tedavi etmek için hayat tarzınıza sokmanız gereken iki faktör daha var: egzersiz ve sauna.

Egzersiz, tiroid bezi salgısını uyarır ve vücutta tiroid hormonuna karşı doku hassasiyetini artırır. Bölüm 13'te ve yine Bölüm 16'da özetlenen egzersiz programı, yalnızca kalori yakmak ve metabolizmanızı hızlandırmak için değil, tiroidinize ek destek sağlamak için de mükemmel bir yoldur.

Kaslarınızı ve aklınızı gevşetmek için mükemmel bir yol olmanın yanı sıra sauna veya buhar banyoları, vücudunuzu tiroid probleminize katkı yapabilecek olan pestisitlerden arındırmanın da güzel bir yoludur. Saunalar, kilo vermede ve tiroid tamirinde önemli yardımcılarıdır çünkü kilo verdikçe yağ doku su, depolanan PKB ve pestisitler (organoklorürler) gibi toksinleri salar⁶. Bu toksinler, T3 düzeylerini düşürür ve buna bağlı olarak bazal metabolik hızınızı

yavaşlatır ve yağ yakabilmenizi de engeller.⁷ Bu nedenle detoksifikasyon, tiroid fonksiyonunuzu iyileştirmenin önemli bir parçasıdır. Eğer detoks yapmazsanız, salgılanan toksinlerin tiroid fonksiyonu üzerindeki negatif etkilerinden dolayı siz kilo vermeye çalışırken, kilo verme kapasiteniz düşer.

Geleceğin doktoru süper bir pratisyen olacaktır.

Tüm vücudunuz bir sistem, bir ağ gibi çalışır ve UltraMetabolizma'nın 7 anahtarından her biri için dikkat gereklidir.

Herhangi bir kişi için bir anahtar, diğerinden daha önemli olabilir. Aynı ayrı parçalardan meydana gelmiyoruz. Bu nedenle geleceğin doktoru, bir süper uzman yerine *süper pratisyen hekim* olacak. Nedenlerden kurtulmanıza, beslenmenizi iyileştirmenize, egzersiz yapmanıza, stresi azaltmanıza ve doğru takviyeleri almanıza rağmen, hala kötü hissediyorsanız, kilo veremiyorsanız ve düşük tiroide bağlı semptomlarınız varsa, ne yapabilirsiniz? Bir sonraki basamak, reçetelendirilen bir tiroid preparatını denemektir. Bunun için zor fark edilen tiroid hastalıklarını tedavi etmede uzmanlaşmış bir doktoru görmeniz gerekmektedir.

Tanısı zor tiroid problemlerini tanımlamak ve tedavi etmek, sağlıklı bir metabolizma ve sağlıklı bir hayat için gereklidir. Besin değerleri açısından zengin bir beslenme tarzına ve egzersize rağmen kilo vermede güçlük de dahil belirsiz şikayetleri olan, tanısı konmamış ve tedavi görmeyen milyonlarca insan var. Herhangi bir semptomunuz varsa veya tiroidinizde bir problem olduğundan şüphe ediyorsanız, size yardımcı olabilecek bir doktora erişme ve testler hakkında daha fazlasını www.ultrametabolism.com sitesinde bulabilirsiniz.

3. Basamak: Tiroidiniz İçin Besinsel Destek Sağlayan Gıdaları Tüketin ve Sağlamayanlardan Uzak Durun

İyileşmeye ve kilo vermeye giden yoldaki her adım, düzgün beslenmeye ve genlerinizle doğru bilgilerle iletişim kuran gıdaları tüketmeye dayanır.⁸ Tiroidinizi tedavi etmek de bunun bir istisnası değildir. Bölüm 16'da sunulan kılavuza ek olarak, tiroidinizi iyileştirmek için bu önerileri uygulayın.

Tiroidinize Beslenme Desteği Sağlayan Gıdaları Tüketin

Tiroid hormonunun üretimi için iyot ve omega-3 yağ asidi gereklidir; inaktif T4'ü aktif T3'e dönüştürmek için de selenyum gerekir; T3'ün hücre çekirde-

ğindeki reseptöre bağlanması ve aktifleştirilmesi, A vitamini, D vitamini ve çinko gerektirir. Tüm bu elementler, iyi bir işlenmemiş gıda diyetinde bulunur.

İşlenmemiş, tüm gıdalardan oluşan temiz, organik bir diyet, ihtiyaç duyduğunuz besinsel desteğin sağlanmasına yardımcı olur. Tiroid problemleri için özellikle iyi olan birkaç besin vardır:

- ❖ Deniz yosunu ve denizde yetişen sebzeler, iyot içerir.
- ❖ Balık (özellikle sardalye ve somon), iyot, omega-3 yağları ve D vitamini içerir.
- ❖ Karahindiba yeşillikleri, hardal otu ve diğer yeşil yapraklı sebzeler, A vitamini içerir.
- ❖ Gümüş balığı, deniz tarağı ve Brezilya fıncığı, selenyum içerir.

Tiroid Fonksiyonunu Engelleyen Gıdalardan Kaçın

Tiroid fonksiyonunu engellediği bilinen bazı gıdalar da vardır. Diyetinizin tiroid üzerindeki etkilerini maksimum seviyeye getirmek için, aşağıdaki gıdalardan kaçınmalısınız:

- ❖ **Gluten**, buğday, arpa, çavdar, yulaf, kamut ve kılçıklı buğdayda bulunan protein
- ❖ **Yüksek miktarda soya proteini**, diyetle fazla soya proteini olmasının (normal bir insanın tüketeceğinden fazla) hipotiroidi olan ve tiroid ilaçları kullanan hastalarda, tiroid fonksiyonu ile etkileşim yaptığı gösterilmiştir.

4. Basamak: Tiroidinize Destek Olması İçin Takviye Alın

Tiroid fonksiyonu için gerekli anahtar gıdaların hepsi, selenyum, iyot, çinko, A vitamini, D vitamini ve Omega 3-yaglarını (balık yağı) içeren, multivitamin ve mineral de dahil temel takviye önerilerinde verilmiştir ve hepsi normal tiroid fonksiyonu için gereklidir.

Bir uyarı ise, eğer uzun dönemli strese bağlı adrenal yorgunluğunuz varsa, adrenal bezleri rahatlatma yöntemleri ve adaptojenik bitkilerin kullanımı (ginseng, atın kök veya Sibiry Ginsengi gibi) ile desteklemeden tiroidi tedavi etmek, aslında sizi daha kötü de hissettirebilir. Stres yanıtını dengelemenize yardımcı olması için Bölüm 10'daki altı basamaklı süreçte yer alan önerilere bakın.

5. Basamak: Tiroid Testleri Yaptırın

Düşük tiroid fonksiyonu ve hipotiroidizm için tanı koyduracak mükemmel bir yol, bir semptom veya test sonucu yoktur. Kilit nokta, resmin bütününe bakmaktır – semptomlarınız ve kan testi sonuçlarınız – ve sonra karar vermektir. Doktorlar, tipik olarak tiroid problemlerinize TSH düzeylerinizi ve bazen serbest T4 düzeyinizi test ederek tanı koyarlar.

Ama bazı doktorlar ve klinisyenler, bu testlerdeki “normal” değerleri sorgulamışlardır. “Subklinik” hipotiroidizm tanısı için TSH düzeyi 5-10mIU/ml aralığında olmalıdır. Ama American College of Endocrinologists’in yeni kılavuzu, 3’ün üzerindeki her değer anormal olarak değerlendirilmesini öneriyor. Bu sayı bir gelişme ama hala, normal test sonuçları olan ve tiroid sistemi çalışmayan birçok insanı göz ardı edebilir.

Resmin bütününe anlamak için, daha geniş bir fonksiyon skalasına bakılmasını öneriyorum:

1. Tiroid stimule edici hormon (TSH) (ideal olanı 1 ile 2 mIU/ml arasındadır)
2. Serbest T4 ve serbest T3 (inaktif ve aktif hormon)
3. Tiroid antikorları (TPO), diğer testler normal olduğunda, çoğunlukla tanısı konamayan bir otoimmün reaksiyona bakmak içindir, doktorlar rutin olarak bunu kontrol etmezler.
4. Bazı durumlarda, tiroid salgılatıcı hormon (TRH) stimulasyon (uyarı) testi olarak bilinen bir test
5. Tanısı güç vakalarda yardımcı olabilecek, serbest T3 için yirmi dört saatlik idrar testi

Bu testleri uygulamakta deneyimli bir doktor için bu testler, tiroidinizin işlevi hakkında daha eksiksiz bir resim sağlayabilir. Sonuç cümlesi ise eğer tanısı konmamış bir tiroid probleminiz olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuzun bu testleri yapması konusunda ısrarcı olun veya yapmaya istekli bir doktor bulun. Bu testler, standart testlerin kullanımı ile bulunamayan yapboz parçalarını doldurmak için gereklidir.

6. Basamak: Doğru Tiroid Hormon Replasman Tedavisini Seçin

Sonuç olarak, dengesi bozulmuş bir tiroidi düzgün şekilde dengelemek için, tiroid hormon replasman tedavisi uygulamanız gerekecektir. Beslenmenizi ve

yaşam tarzınızı değiştirerek yapabileceğiniz belirgin şeyler var ama eğer tiroidiniz düzgün fonksiyon göstermiyorsa, üretimini desteklemek için, ek tiroid hormonları almanız gerekebilir. Neyin mevcut olduğunu bilmek ve ne isteyeceğinizi bilmek, sağlığınıza ilgili daha iyi seçimler yapmanızı destekleyebilir.

Tıp fakültesine gittiğimde ve ihtisasımı yaparken, düşük tiroid fonksiyonu için yalnızca bir tedavi öğrendim: Synthroid, sentetik T4 formu, ilacın ismi bile yakın zamana kadar FDA tarafından onaylı değildi. Doktorlar neden bunu yazar? Çünkü yazmaları öğretilen tek şey bu. Ama bu, onu herkes için en iyi tedavi yapmaz.

Çoğu insan bu tedaviden yarar görür. Ama bazı vakalarda, testleri normal olsa bile semptomlar yalnızca T4 kullanarak geçmez. O zaman doğru tedavi nedir? Cevap ... duruma göre değişir. Tıpta gerçekleşen devrimin güzel tarafı (ve de baş ağrıtan kısmı), herkes için tek bir doğru tedavinin olmamasıdır.

Herhangi bir tedaviyi tam doğru hale getirmek için tecrübe, testler ve deneme/yanılmanın bir kombinasyonu gereklidir. Ama, çoğu hastanın hem T4 hem T3 içeren hormon tedavisinden yarar gördüğünü

Yeni nesil tıp,
kişiselleştirilmiş tıptır –
kişiye özel doğru tedavinin
bulunmasıdır.

keşfettim. Synthroid, yalnızca T4, inaktif hormon. Çoğu doktor, vücudun bunu T3'e dönüştüreceğini ve her şeyin iyi olacağını varsayıyor. Maalesef, pestisitler, stres, civa, enfeksiyonlar, alerjiler ve selenyum eksiklikleri, bu süreci bloke edebilir. Yüzde 100'ümüzün vücudunda depolanmış pestisit mevcut olduğundan, hepimizin Synthroid ile bazı problemleri olması olasıdır.

Kullandığım en yaygın tedavi, Armour thyroid¹⁰, T4, T3 ve T2¹¹ (tiroid metabolizmasının az bilinen ve aslında oldukça önemli bir ürünüdür) içeren tiroid hormonlarının bir kombinasyonudur. Armour, kurutulmuş domuz tiroidinden üretilmiş bir ilaçtır. T4, T3 ve T2 de dahil olmak üzere, tiroid hormonlarının bütün bir spektrumunu içerir. Bir domuz hormonunu almanın kilo vermenizi sağlayabilmesi, paradoksal görünebilir, ama bunu yapar. Doğru doz, kişiye bağlı olarak, 15 ila 180 miligram arasında değişir.

Çoğu doktor, preparatın stabil olmadığı ve dozu gözlemlemenin zor olduğu gibi modası geçmiş bir inanışa tutunur. Eski Armour preparatları için bu doğrudu, ama yenisi için değil. (daha fazla bilgi için www.armourthyroid.com sitesine bakın.) Bazen, tiroid probleminiz olup olmadığını anlamanın tek yolu, Armour thyroid gibi bir şeyin üç aylık kısa bir denemesidir. Daha iyi

hissederseniz, semptomlarınız geçerse ve kilo verirsiniz, bu doğru seçimdir. Başladıktan sonra, yaşam boyu alınması gerekmez (yaygın bir yanlış algı). Bazen, tiroidinizi bozan tüm faktörler düzeltildiğinde, dozu azaltabilir veya artık bırakabilirsiniz.

Her tedavi ile olduğu gibi, her zaman tiroid için ilaç kullanımında deneyimli bir doktor ile çalışın. Dikkatli gözlem, önemlidir. Çok fazla tiroid hormonu almak veya ihtiyacınız yokken almak, anksiyete, uykusuzluk, çarpıntı ve uzun dönemde kemik kaybı gibi istenmeyen yan etkilere neden olabilir.

DOĞRU İLACI SEÇMEK

Bu ilaçlar yalnızca bir doktorun gözetiminde kullanılmalıdır. Seçenekler aşağıdakilerdir:

Kombinasyon Preparatları

- ❖ Armour Thyroid
- ❖ Thyrolar
- ❖ Nature - Throid
- ❖ Westhroid

T4 Preparatları

- ❖ Synthroid
- ❖ Levoxyl
- ❖ Levotheroid
- ❖ Levothyroxine (jenerik)

T3 Preparatları

- ❖ Cytomel
- ❖ Uzun salınımlı T3

Gizli Bir Tiroid Problemini Bulmak

Çoğu hastam, kilo ile olan mücadelelerinin cevabının “yavaş metabolizmaları olması” veya tembel tiroidlerinin varlığı olmasını umar. Bu herkes için doğru değilse de, her beş kadından biri için doğrudur.

Biraz hafiyelik yapmak ve tiroidinizi negatif yönde etkileyen faktörlerle uğraşmak; özellikle civa ve gluten ile bozulan beslenmenizi iyileştirmek, multi-

vitamin ve balık yağı almak; ve doğru testleri yaptırmak ve gerekiyorsa doğru tedaviyi almak, önemlidir. Sağlığınız ve kilo problemlerinizi için doğru cevap, bu olabilir.

Mükemmel Bir Hayat Tarzım Var – Neden Kilo Veremiyorum?

Amanda, parlak, aktif, başarılı ve kararlı, 28 yaşında bir kadındı. 23 BMI ölçüsü ile, geleneksel ölçülere göre aşırı kilolu değildi (hatırlayın, fazla kilolu > 25 ve obez > 30) ama taşıdığı fazladan 9 kiloyu vermek istiyordu.

Her şeyde çok çalışıyordu. Haftanın beş günü, sabah 5:30'da kırk dakikalık aerobik ve yarım saatlik ağırlık kaldırma çalışması için eğitimcisi ile buluşuyordu. Fitness düzeyi mükemmeldi. Kahvaltı için yulaf lapası, bir protein içeceği ve tam buğdaydan muffin veya yoğurt ve meyve yiyordu. Öğle yemeği, salata, dilimlenmiş hindi ve fasulyeydi. Akşam geç yiyordu ama sadece balık ve sebze tüketiyordu. Alkol almıyor, sigara içmiyor ve hatta şeker yemiyordu.

Hepsini yaparken, ekstra kiloları vermekteki zorluğu nedeniyle anlaşılabilceği üzere memnun değildi. İncecik, dal gibi olmalıydı. Ama vücudundaki yağı ölçtüğümüzde, yüzde 30'dan fazlaydı. Bu nasıl olabilirdi?

Hikayesini biraz araştırdığımızda, görüştüğü her doktorun göz ardı ettiği büyük ipuçları buldum. En büyük ipucu, normal adet döngüleri olmamasıydı ve çok genç yaşlardan beri düzenli adet görmek için doğum kontrol hapları kullanıyordu. Tansiyonu da çok düşüktü, hep uşuyordu, kabızlığı vardı ve 28 yaşında olması gerekenden daha yorgundu.

Her şeyi test ettik. Tüm testleri, iki test dışında normaldi: tiroid testleri için “düşük normal” hormon düzeyleri vardı ve metabolizmaya ilişkin sorunları tanımlayan idrarda organik asit testi ile mitokondrilerinde yağ yakma ile ilgili sorunu olduğunun kanıtları vardı (tiroid hormonu, mitokondrileri daha fazla enerji ve kalori yakmak için uyarır).

Biraz daha erken yemesini önermekten başka, beslenmesinde veya egzersiz programında bir değişiklik önermedim. Yaptığımız tek şey, en küçük dozda Armour thyroid, balık yağı, tiroid fonksiyonuna yardımcı olması için bir multivitamin ve mineral, karnitin ve mitokondrisine yardımcı olmak için KoQ10 eklemektir. Doğum kontrol haplarını almayı bırakmasını da söyledim.

Üç ay sonra, hayatında ilk kez normal adet döngüsü oldu, daha enerjik hissediyordu ve ekstra 9 kiloyu vermişti. Klasik tiroid laboratuvar testlerini değil kişiyi teda-

vi ederek, kilo ile hayat boyu mücadelesinin üstesinden gelmesine yardımcı olabildik ve fertilitesi geri kazandırabildik.

Özet

- ❖ Tiroid, ana metabolizma hormonudur. Eğer denge dışına çıkmışsa, metabolizmanız da denge dışındadır.
- ❖ Hipotiroidi, Amerika'daki en yaygın tanısı konmamış sağlık sorunlarından biridir. İnanılmaz yaygın, sağlığınız üzerinde büyük etkisi var ve çoğu doktor onu nasıl tedavi edeceğini iyi bilmiyor.
- ❖ Beslenme, çevresel toksinler ve stres, hepsi tiroid fonksiyonunu etkiler.
- ❖ Hipotiroidi konusunda endişeleriniz varsa, doktorunuzdan isteyebileceğiniz bir grup test mevcut.
- ❖ Standard tiroid tedavisi, Synthroid, resmin yalnızca bir kısmına dikkati çeker. Tiroid problemlerinizi daha geniş bir şekilde ele alan, daha sofistike ilaçlar da mevcut.

KARACİĞERİNİZİ SEVİN:

Kendinizi Toksik Yükten Arındırma

Toksinler ve Obezite: Gözden Kaçan Bir Bağlantı?

Joe, büyük bir nakliye şirketinde çalışıyordu. 1985 yılında, cinsel ilişki yoluyla Hepatit C'ye yakalandı. 1990'da anormal karaciğer testleri ile ilk problemleri başladı ama hayat tarzını pek fazla değiştirmede. Sigara içmeye ve alkol almaya devam etti.

Beslenme tarzı, çalışan orta sınıf bir adam için klasikti: kahvaltı için yumurta, donutlar, margarin sürülmüş bir simit, öğlen için sandviç, soğuk et ve pepperonili pizza. Akşam yemeği, biftek, şarap, patates ve makarnaydı. Sebzeler de bazen diyetinde oluyordu.

Onu ilk tedavi etmeden bir yıl önce, karaciğer fonksiyonları ve yorgunluğu kötüleşirken, sigara içmeyi ve alkol almayı bırakmıştı. İşini ve eşini kaybettiği için ciddi düzeyde stres altındaydı. Hepatiti için güncel bir tedavi olan interferon iğnesi vuruluyordu ama viral sayımları halen yüksekti. Tansiyonu, kan şekeri ve trigliseridi artırıyordu.

Benim öğretici olarak katıldığım “Yaşam İçin Detoks” isimli bir çalışmaya geldiğinde (www.ultrametabolism.com/detox sayfasına bakın), değişime hazırdı. Ve endişeliydi, yeni yapılan bir biyopside karaciğerde skatris oluşmuştu, bir şeyler başarısız oluyordu ve karın çevresinde kilo alıyordu. Sadece kronik hepatit enfeksiyonuna bağlı karaciğerde enflamasyonu yoktu, aynı zamanda tükettiği tüm rafine karbonhidratlar ve abur cuburlardan dolayı karaciğer yağlanması da vardı.

Joe, toksik düzeylerdeydi. Yıllarca sigara içmek, alkol almak ve kötü beslenmek, vücudunu zehirlemişti, özellikle de karaciğerini. Sebzeler, pirinç, fasulye, detoksifiye edici bir pirinçli protein içeceği, karaciğeri için biraz bitki ve bağırsakları temizlemek için liflerden oluşan bir diyet ve sauna, yoga ve dinlenmeden oluşan bir detoks programındaki beş gün sonunda, yıllardır hissettiğinden daha iyi hissetmişti.

Programdan sonra beni görmeye geldi ve insülinini ve kan şekerini düzenlemek için beslenmesini değiştirmesini önerdim. Ayrıca brokoli, sarımsak, karahindiba ve enginar gibi detoksifikasyon sistemini çalıştıran ve karaciğerini koruyan özel gıdaları diyetine eklemesini de önerdim. Karaciğer yağlanması için bazı özel takviyeler (N-a setilsistein, alfa-lipoik asit ve selenyum) ve otlar (dededeni) ekledim.

Üç ay sonra, daha iyi hissediyordu, 9 kilodan fazla vermişti ve viral sayımları yıllardır olduğundan daha düşüktü. Hasar görmüş bir karaciğerle bile, iyileşme gerçekleşebilir.

Çevresel Toksinler, Kilo Almaya Neden Olur

İçimizdeki toksinler ve çevresel toksinler, ikisi de obeziteye katkı yapar. Toksinlerden kurtulmak ve doğal detoksifikasyon sisteminizi desteklemek, uzun dönemli kilo kaybı ve sağlıklı metabolizmanın gerekli kısımlarıdır. Yılların tecrübesi ve bilimsel araştırmaların incelenmesi sonrası, bu bağlantıların artık göz ardı edilemeyeceğine inandım.

Beslenme tarzımız ve hareketsiz yaşam tarzımız dışında, çevresel faktörler de obezite epidemisine katkı yapıyor olabilir mi? Cevap; maalesef, evet. Detoksifikasyon bilimi, günümüzde benzeri görülmemiş düzeylerde toksik çevresel kimyasallara ve ağır metallere maruziyet ile ilişkili sorunların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

Ne kadar toksisiteye sahip olduğunuzu görelim. Aşağıdaki değerlendirmeyi, üzerine konsantre olmanız gereken bir anahtar olup olmadığını görmek için yapın.

DETOKSİFİKASYON SİSTEMİNİZ NE KADAR İYİ ÇALIŞIYOR?

Aşağıdaki sorulara her "EVET" yanıtı verdiğinizde, sağdaki kutucuklara bir onay işareti koyarak, 1 puan verin. Skorunuzun yorumlanmasına ilişkin bir hatırlatma için sayfa 87'ye bakın.

EVET

Kabızlığınız var mı veya tuvalete iki günde bir veya daha az sıklıkta mı gidiyorsunuz?

☐

Günde yalnızca birkaç kez, koyu renkli, keskin kokulu, az miktarda idrara mı çıkıyorsunuz?

☐

Gerçekten terlediğiniz zamanlar, nadiren mi oluyor?

☐

Bu semptomlardan bir veya birkaçına sahip misiniz: yorgunluk, kas ağrıları, baş ağrıları, konsantrasyon veya hafıza problemleri?

☐

Fibromiyalji veya kronik yorgunluk sendromunuz var mı?

☐

Çeşme suyu veya damacana suyu mu içiyorsunuz?

☐

Kıyafetlerinizi kuru temizlemeyle mi temizliyorsunuz?

☐

Büyük bir şehirde veya endüstriyel alanda mı yaşıyorsunuz?

☐

Ev için kimyasallar ya da çim veya bahçe kimyasalları kullanıyor musunuz veya evinizi, dairenizi böcek yok edici maddeler ile muamele ettiriyor musunuz?

☐

Bir ya da iki adet civalı amalgam dolgunuz var mı? (Gümüş dolgu)

☐

Büyük balıklardan haftada birden fazla mı yiyorsunuz (kılıç balığı, ton balığı, köpek balığı, çini balığı)?

☐

Aşağıdakilerin bir ya da birkaçından rahatsız oluyor musunuz: benzin veya dizel kokusu, parfümler, yeni araba kokusu, tekstil mağazaları, kuru temizleme, saç spreyi veya diğer güçlü kokular, sabunlar, deterjanlar, tütün kokusu veya klorlu su?

☐

Sarımsak veya soğan, MSG (mono sodyum glutamat), sülfatlar (şarapta, salata barlarında, kuru meyvelerde bulunur), sodyum benzoat (bir koruyucu) içeren gıdaları, kırmızı şarap, peynir, muz, çikolata veya hatta az miktarda alkol tükettiğinizde, negatif bir reaksiyonunuz oluyor mu?

☐

Kahve veya kafein içeren başka maddeler içtiğinizde, sinirli hissediyor musunuz, kas ve eklem ağrılarınız veya hipoglisemi semptomları (anksiyete, çarpıntı, terleme veya sersemlik) var mı?

☐

Aşağıdaki maddeler veya ilaçlardan herhangi birini düzenli olarak tüketiyor musunuz: asetaminofen (Tylenol), mide asit inhibitörleri (Tagamet, Zantac, Pepcid, Prilosec, Prevacid), hormon düzenleyici ilaçlar, bantlar veya kremler (doğum kontrol hapi, östrojen, progesteron, prostat ilaçları), ibuprofen veya naproksen, kolit veya Crohn Hastalığı için ilaçlar, tekrarlayan baş ağrıları, alerji semptomları, bulantı, ishal veya hazımsızlık için ilaçlar?

☐

Sarılık oldunuz mu ((cildin sarıya dönmesi veya gözün beyaz kısmında sarılaşma ile gözlenebilir)) veya Gilbert sendromu olduğu söylendi mi (bilirubin için yapılan karaciğer testinin yüksek olması)?

☐

Aşağıdaki durumlardan herhangi birisi ile ilgili bir öykünüz var mı: meme kanseri, sigara içmeye bağlı akciğer kanseri veya başka tip bir kanser, prostat sorunları, gıda alerjileri, hassasiyetleri veya gıda intoleransı?

☐

Parkinson hastalığı, Alzheimer hastalığı, Amyotrofik Lateral Skleroz (ALS) veya başka motor nöron hastalıkları veya multipl skleroz için bir aile öykünüz var mı?

☐

Yukarıdaki sorulara evet yanıtı vermeniz, toksinlere maruziyetiniz açısından risk artışı olduğu konusunda sizi uyarabilir. Ama bu toksinler ne kadar yaygın ve sağlık, kilo alma veya kronik hastalıklar ile ilişkileri var mı?

Bir Toksin Denizinde Yaşamak: İşte Asıl Problem

Toksinler konusunda neden endişelenmeliyiz? Para kazanmak için toksik kimyasallarla veya sprey pestisitlerle çalışmıyorsak, maruziyetimiz minimal düzeyde değil midir? Öyle olmasını isterdim, ama değil. Bir toksin denizinde yaşıyoruz. Gezegendeki her insan ve hayvan, dokularında toksik kimyasal veya metal kalıntıları bulundurur.

Yirminci yüzyılın başından beri, 80000 yeni kimyasal tanımlanmıştır ve çoğu, güvenlik açısından hiç test edilmemiştir. Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC), insanların çevresel kimyasallara maruziyeti üzerine çok rahatsız edici bir rapor oluşturdu. Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi (NHANES)²'nin bir parçası olarak, insan kanında ve idrarında 116 kimyasalın düzeylerini incelediler ve test edilmemiş bin tane daha olduğu tespit edildi.

Elde edilen her örnekte toksik kalıntılar buldular. Bazılarında yüksek toksin düzeyi vardı; birçoğunda ise düzeyler düşüktü. Yine de evrensel olarak, toksinler bulunuyordu. Dahası, bu yegâne çalışma, tüm hikâyeyi anlatmaz. Neden? Çünkü bu kimyasal toksinler, kanınızdan depolama alanlarına hızla hareket eder – çoğunlukla yağ dokusu, organlar ve kemikler – bu nedenle kan ve idrar düzeyleri, total toksik yükü ciddi düzeyde gizliyor olabilir, yani aslında görüldüğünden daha fazla toksik yüke sahibizdir.

Bir başka rahatsız edici veri seti, Ulusal İnsan Yağ Dokusu Araştırması (NHATS)'den, 1970'den 1989'a kadar insanların toksik çevresel kimyasallara maruziyetini gözlemleyen Amerika Birleşik Devletleri Çevresel Koruma Ajansı (EPA)'dan gelmiştir. Bu çalışma, kadavralardan ve elektif cerrahiden elde edilen yağ dokusundaki (şimdi liposuction ile aldıkları yağlara ne olduğunu artık biliyorsunuz) farklı düzeyde toksinleri değerlendirmiştir.

İnsanların yarattığı en toksik kimyasallar olarak bilinen beş tanesi, örneklerin yüzde 100'ünde bulunmuştur (Bir çeşit dioksin olan OCDD, stiren, 1,4-diklorobenzen, ksilen ve etilfenol – endüstriyel kirlenme kaynaklı oldukça toksik, karaciğerde, akciğerlerde ve sinir sisteminde zararlı değişikliklere neden olabilen kimyasallardır). Benzen, tolüen, etilbenzen, DDE (DDT'nin

yıkılımlında oluşan bir üründür, 1972 yılından beri ABD’de yasaklanmış bir pestisitler, üç dioksin ve bir furan da dahil olmak üzere kimyasallardan dokuz tanesi daha, örneklerin yüzde 91’i ile yüzde 98’inde bulundu. Poliklorlu bifenoller (PKBs), popülasyonun yüzde 83’ünde tespit edildi.

Michigan’daki bir başka çalışma, 4 yaşındakilerin yüzde 70’inde DDT bulmuştur. Hepsi Birleşik Devletler vatandaşıdır ve daha önce de belirtildiği gibi, DDT, 1972 yılından beri yasaklanmıştır. Bu çocuklar bu toksik kimyasallara nasıl maruz kalmıştı? Büyük ihtimalle, anne sütü yoluyla. Ama o zaman anneler bunları nereden aldı?

Global ekonomimiz ile beraber, çoğunlukla bir gün veya daha öncesinde, pestisitler üzerinde Amerika’daki kısıtlamaların olmadığı yerlerde, Guatemala’da, Endonezya’da veya Asya’da toplanmış gıdaları tüketiyoruz. Bu kimyasalların çoğu yağ dokusunda depolanır ve hayvansal ürünleri, yoğunlaştırılmış kaynaklar haline getirir. Kırmızı etin yüzde yüzü DDT ile kirlenmiştir ve işlenmiş peynirin, hot dog sosislerin, Bologna salamlarının, hindi etinin ve dondurmanın yüzde 93’ü de öyledir çünkü toprak hala uzun dönem önce yasaklanmış pestisitlerin kalıntılarını barındırmaktadır.

Bu toksik çorbanın içinde pişiyoruz ve bu ülkedeki güncel obezite epidemisinde ve insanların genel olarak kilo verme kapasitesi üzerinde büyük bir rol oynadığı konusunda; oynamıyor olabilmelerine dair şüphe oldukça küçük. Ama nasıl? Toksinler nedir? Nereden gelirler? İçimize nasıl geçiyorlar? Bir bakalım.

Toksinler Nedir ve Nereden Gelirler?

Bir toksin, geniş anlamda bizimle uyumlu olmayan her şey olarak tanımlanabilir. Toksik bir ilişkiye, bir çalışma ortamına veya kendi toksik düşüncelerimize maruz kalabiliriz ve bu vücudumuzda bir toksik stres yanıtı yaratır. Ama çoğumuz toksinleri vücudumuzu bir şekilde kirleten zehirler olarak düşünür. Bunlar, normal vücut fonksiyonlarımızdan gelen toksinler de olabilir, ancak bu toksinleri vücudumuzda böbrekler (idrarla) ve safra (karaciğer ve dışkı) yoluyla elimine ettiğimizi biliyoruz.

Karaciğerimiz veya böbreklerimiz iflas etmediği sürece genel olarak bu toksinlerle iyi şekilde başa çıkabiliriz. Ama son yüz yılda, benzeri görülmemiş sayıda toksini yükleniyoruz ve total toksin yükü – pestisitler, endüstriyel kim-

yasallar, civa ve dahası – vücudumuzun bunlardan kurtulma yeteneğini aştı ve hastalığa yol açıyorlar. Aynı zamanda kilo almaya neden olan ve kilo vermeyi zorlaştıran metabolik problemlere de katkı yaptığına inanıyorum.

Bu toksinler nereden gelir?

Toksinler iki yerden kaynaklanır. Biri, çevredir (eksternal toksinler). Diğeri kendi bağırsaklarımızdır (internal toksinler). Metabolizmamızın yan ürünleri (internal toksinler), işlenmelidir. Bunların hepsi karaciğerimize stres yaratır (bununla ilgili daha fazla açıklama, ilerleyen kısımlarda yer alıyor).

Eksternal toksinlere, kimyasal toksinler ve ağır metaller dahildir. Sağlığımızın bozulmasına yol açan ağır metaller, kurşun, civa, kadmiyum, arsenik, nikel ve alüminyumdur. Kimyasal suçlulara toksik kimyasallar ve uçucu organik bileşikler (VOCs), çözücüler (temizlik malzemeleri, formaldehit, toluen, benzen), ilaçlar, alkol, pestisitler, bitki ilaçları ve gıda katkı maddeleri dahildir.

Çoğu ilaç gerçekten toksin değilken, bazı ilaçların toksik etkileri olabilir, kilo almaya yol açabilir ve eksternal toksin olarak değerlendirilebilirler. Psikotropik ilaçlar, özellikle MAO inhibitörleri, lityum, valproat, Remeron, Clozamil, Zyprexa ve bazı durumlarda Prozac, Zoloft ve Paxil gibi selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRIs), hepsinin çeşitli mekanizmalar üzerinden kilo almayı desteklediği gösterilmiştir.

Yağları yakacak veya iştahı kesecek sihirli bir ilaç bulmak için obeziteye yönelik ilaç araştırmalarına milyar dolarlar dökülüyor. İlaçlar gibi yabancı kimyasalların kilonuzu etkileyebileceği ve bazı insanlar üzerinde bir rolü olabileceği açıktır. İlaçlar kilonuzu etkileyebilirse, o zaman kesinlikle çevresel toksinler gibi başka yabancı kimyasallar da kilo almaya neden olabilir.

İnternal toksinlere, mikrobiyal bileşikler (bakteri, maya veya diğer organizmalardan) ve normal protein metabolizmasının yan ürünleri (üre ve amonyak gibi) dahildir. Bağırsaklarınızdaki bakteriler ve mayalar da birçok vücut fonksiyonuna müdahale eden atık maddeler, metabolik ürünler ve hücrel atık oluşturur. Bu toksik elementler, enflamasyonun artmasına ve oksidatif strese yol açabilir. Bu bakteriler, endotoksinleri, toksik aminleri, safranin toksik türevlerini ve putresin ve kadaverin gibi çeşitli karsinojenik maddeleri üretir.

Tüm bu toksinler, kilo verebilme yeteneğinizi etkileyebilir. Çoğu toksini vücudumuzda depoladığımız için, kilo almanın kendi başına bir çeşit toksik etkisi vardır. Vücudunuzdaki yağları yaktığınızda, toksinler açığa çıkar ve eğer

düzgün şekilde işlenmezlerse, ek sorunlara neden olabilirler. Ayrıca total toksik yük, iki anahtar metabolik organın işlevini bozarak – karaciğer ve tiroid – ve enerji yakma fabrikalarına hasar vererek – mitokondriler - kilo verme denemelerinde hayal kırıklığı yaratabilir.

Şimdi gerçekten korktunuz mu? Bu bilgiyi sizi korkutmak için vermiyorum ama sizi içimizde veya etrafımızda neler olduğu konusunda uyarmak ve böylece toksinlere maruziyeti minimal düzeye indirmenin ve bunların atılımını maksimum seviyeye çıkarmanın ne kadar önemli olduğunu görebilmeniz için veriyorum. Ama bunu nasıl yapacağınızı size öğretmeye geçmeden önce, toksinlerin vücudunuza, özellikle de karaciğeriye, tiroidinize ve mitokondrileriye tam olarak ne yaptığına daha dikkatli bakalım.

Toksinler: Kilo Kontrolü Sinyallerinin Bozulması ve Metabolik Makinenin Kapanması

Kilo kaybı ile ilgili amaçlarımıza doğru ilerlememizi engelleyen ve metabolizmamıza müdahale eden nedir? Bölüm 14’de kısaca bahsettiğim bir çalışmayı, tekrar incelemeye değer. “Energy Balance and Pollution by Organochlorines and Polychlorinated Biphenyls”³ isimli, *Obesity Reviews* dergisinde 2003 yılında yayınlanan bir çalışmadır. Çıkarım, pestisitlerin (organoklorürler) ve PK-B’lerin (endüstriyel kirlenme kaynaklı) normalde depolandığı yağ dokusundan salındığı ve metabolizmamızı zehirlediği ve kilo vermemizi engellediğidir.

Yazarlar, kardiyovasküler ve dejeneratif hastalık riskini azaltmak için biraz kilo vermemiz gerektiği, ama metabolizmamızı zehirleyebileceğimiz için bunun çok da fazla olmaması gerektiği sonucuna varmışlardır. Toksinlerden kurtulmanın bir yolu olmasaydı, buna katılırdım ama “karaciğeriye sevmek”nin veya toksinlerden kurtulmanın birçok yolu var.

Bu kimyasal toksinler, tam olarak metabolizmamıza nasıl müdahale ederler? Yukarıda bahsedilen çalışmadaki araştırmacılar, Pelletier, Imbeault ve Tremblay, kimyasal toksinler ve obezite arasındaki bağlantı üzerine altmış üç bilimsel çalışmayı gözden geçirmiş ve birçok mekanizmayı açıklamışlardır.

Öncelikle, VKİ (vücut kitle indeksi) değeri daha yüksek olan insanlar, daha fazla toksin depolar çünkü genelde vücutlarında daha fazla yağ vardır. Bu toksinler metabolizmanın birçok yönüne müdahale eder, tiroid hormon düzeylerinin düşürülmesi ve tiroid hormonlarının karaciğerden atılımı da buna

dahildir. Toksinler, aynı zamanda tiroid reseptörlerini (tiroid hormonlarının etkilerini gösterebilmeleri için hücrede bulunan bu reseptörlere bağlanması gerekir) bloke ederek ve tiroid transport proteinleriyle rekabet ederek, tiroid hormonlarıyla yarışır, bu nedenle tiroid hormonlarının etki gösterecekleri bölgelere gelebilmesi için bir yol kalmaz (arabanızın çalınması gibi düşünün).

Sonuç: pestisitler ve diğer endüstriyel toksinler (PKB), tiroid hormon seviyelerini düşürür, fonksiyonlarına müdahale eder ve sonuçta metabolik fonksiyonu yavaşlatır.

Bir başka çalışmada, Ouebec'teki Laval Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, kilo verme sırasında yağ depolarından en çok pestisit salınımı (organoklorürler) olanların, kilo verdikten sonra metabolizması en yavaş olan kişiler olduğunu bulmuştur.⁴ Yavaşlamış yağ yakımı (termogenez olarak da bilinir) için onların açıklaması, tüm diğer olası faktörleri göz önüne aldıktan sonra, pestisitlere maruziyettir.

Yine bir başka çalışmada, erkeklerde, kilo verme sırasında toksinlerdeki artış, normal mitokondri fonksiyonuna engel olmuş ve çalışılan kişilerde kalori yakabilme yeteneğini azaltmış ve daha fazla kilo vermelerini geciktirmiştir.⁵ Bu durum, toksinlerin sadece tiroid düzeylerini etkilemediğini, aynı zamanda mitokondriye hasar verdiğini, yağ ve kalorileri yakma yeteneklerini de azalttığını göstermektedir. Tüm bu hareketler, hem kilo almaya hem de kilo vermede direnç oluşmasına neden olur.

Tiroid hormonunun düzeylerini düşürmenin dışında, mitokondrilerde bozulma yaratarak, metabolik hızı bozarak ve yağ yakımını engelleyerek toksinler, hormonal sinyallerin iştahınızı ve yeme davranışınızı kontrol ettiği mekanizmalara da zarar verebilir. Unutmayın, *leptin*, beyninize doymuş olduğunuzu bildiren hormondur. Toksinler (civa gibi ağır metaller veya kimyasal toksinler) bu sinyalleri engeller. Zaman içerisinde beyniniz, leptinin etkilerine karşı dirençli hale gelir ve her zaman aç olursunuz. Bu nedenle toksinlere maruziyet, iştahınızı arttırabilir.

Tüm bunlar, toksinlerin kilo alıp almamanız ve bunu verip verememeniz üzerinde ciddi etkileri olduğunun pozitif kanıtıdır. Ama dahası var. Toksinlerin, vücudunuzdaki işlevlerin düzgün şekilde devam etmesini ve kilo vermenizi sağlamak için gerekli olan yüksek düzeyde düzenleme içeren "işsel dansı" da bozduğu kanıtlanmıştır.

Hormon Bozucular: Hormonal Kaos

Daha önce gördüğümüz üzere hormonların dansı, metabolizmanızı dengelemek için önemlidir. Çevresel kimyasallar ve ağır metaller, bilinen hormonal bozuculardır. Tufts Üniversitesi'nden bir profesör, Sheldon Krinsky, *Hormonal Chaos: The Scientific and Social Origins of the Environmental Endocrine Hypothesis* adlı kitabında bu alandaki araştırmayı, geniş kapsamda incelemiştir.

Bu toksinlerin düşük düzeylerinin – ABD Çevre Koruma Ajansının kabul edilebilir bulduğundan çok daha düşük –normal hormon dengemizle, genç kızlarda erken puberteye ve hormonal bozukluklarda artışa neden olabilecek şekilde seks hormonları da dahil olmak üzere, girişim yaptığını bulmuştur. Toksinler, tiroid dışında birçok ana kilo kontrol hormonunu etkileyebilir. Östrojen, testosteron, kortizol, insülin, büyüme hormonu ve leptin bunlara dahildir.

Ayrıca toksinler, bizim stres yanıtımıza da (otonom sinir sistemimiz) müdahale eder ve yeme davranışımızı kontrol eden normal sirkadiyen ritimleri değiştirir. Bu bağlantılar, Ulusal Çevresel Sağlık Bilimleri ve Duke Üniversitesi tarafından desteklenen, "Obesity: Developmental Origins and Environmental Influences"⁶ başlıklı bir konferansta incelenmiştir.

Toksinler ve kilo alma arasındaki bağlantı ile ilgili halen öğrenecek çok şey olsa da, etkilerini artık görmezden gelemeyiz. Obezite epidemimizdeki- veya bir kişinin kilosuyla olan mücadelesinde - tek faktör olmadığı kesin, ama denklemin bir parçası olarak, mutlaka düşünülmelidir. Bu yüzden, toksin maruziyetinizi nasıl en düşük düzeye getireceğinizi ve gıdalardan, egzersizden, takviyelerden ve hatta saunadan nasıl yararlanacağınızı öğrenmek, UltraMetabolizma'ya erişmekte size yardımcı olabilmeleri için çok önemlidir.

Karaciğer Yağlanması: Kilo Almanın Nedeni mi Sonucu mu?

Vücudunuzda çok fazla toksin olmasının neden olduğu büyük yıkıcı bir sağlık problemi daha var: karaciğerde yağlanma. Bu büyük bir sorun çünkü karaciğerinizle ilgili ne kadar çok sorun olursa, herhangi bir toksini etkisizleştirme süreci sizin için o kadar zor olur. Bu kötü toksinleri vücudunuzdan atmanın yollarını incelemeye başlamadan önce yağlı karaciğerin ne olduğuna ve sağlığını ve kilo verme yeteneğiniz açısından ne anlama geldiğine bakalım.

Dünyanın en iyi restoranlarında servis edilen, yumuşak, sulu, yağlı Fransız yemeği Foie gras (kaz ciğeri ezmesi)'ni hiç denediniz mi? Foie gras, "yağlı karaciğer"in Fransızcasıdır (Fransızcada her şey kulağa daha hoş geliyor). Yağlı gıdalarla, fazla veya yağlı karbonhidratlar (mısır) ile ördeklerin beslenmesi, karaciğerlerinin yağla dolu hale gelmesine neden olur. Maalesef, yağlı karaciğerden muzdarip olan sadece ördekler değildir. Yağlı karaciğer, nüfusun yüzde 20'sini etkileyen, Amerika'daki en yaygın karaciğer hastalığıdır.

Sebep ilaçlar, virüs veya kirlilik midir? Hiçbiri değildir. Beslenmemizdeki en yaygın olarak bulunan toksin nedeniyle oluşur: Bu, şeker'dir. Şeker veya rafine karbonhidrat tüketiminin artması, gördüğümüz üzere insülini ve insülin direncini artırır. Bu da karaciğer hücrelerinizde yağ birikimine neden olur. Karaciğer hücrelerinizde artan yağ, çok fazla şeker, rafine karbonhidrat ve yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi ile üretilir ve insülin direncine neden olur. Bazı hastalarımın sadece şekerden dolayı karaciğerinde siroz gelişti!

Şeker, trigliseridlere (yağlı karaciğerdeki yağ) dönüşür ve sonra karaciğer hücrelerini (ve diğer hücreleri) doldurur. Şekerden gelen fazla kaloriler, oksidatif stresi de artırır ve enerji fabrikalarına; mitokondrilere daha fazla zarar verir. Zehirlenen mitokondriler, yağları ya da kalorileri etkili şekilde yakamazlar, bu da daha yavaş bir metabolizmaya ve daha fazla kilo almaya yol açar – milyonlarca insanın yaşadığı kısır döngü.

Yağlı karaciğere sahip olmak yeterince kötü değilmiş gibi bu durum, bir de detoksifikasyon sürecini daha da bozar. Yağlı bir karaciğer, aynı zamanda enflame olmuştur ve insülin direnci nedeniyle oluşan bir çeşit hepatit formu olan, alkolik olmayan yağlı karaciğer hastalığı (NASH)'ye yol açar. Yağlı bir karaciğer, daha fazla enflamatuvar molekül ve serbest radikal üretir ve hatta daha fazla mitokondriyal hasara neden olur. Yağ ve enflamasyon dolu bir karaciğer, sizi başka çevresel toksinlerin zarar verici etkilerinden artık koruyamaz ve daha da fazla hasara yol açar.

Detoks Yapabilme Yeteneğiniz: Genleriniz, Detoksifikasyon Sisteminizi Nasıl Kontrol Eder?

Toksinlerin bir kişi üzerindeki etkileri, kısmen, o kişinin detoksifikasyon sisteminin genetiği ile belirlenir. Bazı insanlar toksinleri harekete geçirip, yok edebilir; diğerleri daha çok zorlanır. Ağır metallerden kurtulmak, önemlidir.

Metallere bağlanan ve onları hücre dışına taşıyan özellikli proteinlere ve enzimlere bağlıdır.

Güncel bir çalışmada, ağır metal detoksifikasyonu için gerekli olan bir protein (metallotionein) olmadan beslenen fareler, bu metallerden kurtulabilen farelere göre, zaman içerisinde daha fazla kilo almıştır.⁷ Bu, vücudunuzdan toksinleri kolayca atabilmeye yatkınlık sağlayan genetik faktörlerin olduğunu gösterir. Ama detoksifikasyon ile ilgili sorunlara genetik yatkınlığınız olsa da, bu kötü materyallerden vücudunuzu temizlemek ve üzerinizdeki etkilerini sınırlandırmak için yapabileceğiniz şeyler var.

Detoksifikasyon Sisteminizi Başlatmak: Kendinizi Temiz ve Zayıf Tutmak

Toksinlerin metabolizmanızı nasıl bloke ettiğini, kilo kontrol mekanizmalarına nasıl müdahale ettiğini, hormonlarınızı nasıl bozduğunu, mitokondri-nize nasıl zarar verdiğini, enflamasyonu ve oksidatif stresi arttırdığını, tiroid hormonlarını azalttığını, sirkadiyen ritminizi ve otonom sinir sisteminizi nasıl negatif etkilediğini ve genel olarak UltraMetabolizma'nın anahtarlarını kilitlediğini incelemek, büyük olasılıkla sizi depresif hissettirmiştir. Bunun için özür dilerim. Maalesef, insanların yaratılışı için hiçbir katkı olmadı, ayrıca çevre kirliliğine katkıda bulunmamak için de elimden gelenin en iyisini yapıyorum (hatta SUV arabamı, küçük araba ile takas ettim).

Ama iyi haberler de var: bazı basit yaşam tarzı seçimleri yaparak, toksinle-re maruziyetinizi azaltabilir ve toksinleri harekete geçirme yeteneğinizi gözle görünür şekilde artırabilir ve depolanmış toksinlerden kurtulabilirsiniz. Öncelikle detoksifikasyon sisteminizin nasıl çalıştığı ile ilgili küçük bir arka plan bilgisi sunacağım. Eş-yazarı olduğum *Ultraprevention* isimli kitapta (Simon and Schuster, 2003; daha fazlasını www.ultrametabolism.com/ultraprevention sayfasında bulabilirsiniz) ve *The Detox Box* (Sounds True, 2004; daha fazlasını www.ultrametabolism.com/detoxbox sayfasında bulabilirsiniz) kitabında, bu sistemi daha detaylı inceledim.

Detoksifikasyonla ilgili sorunlarınız olmasına genetik yatkınlığınız olsa da, bu bölümdeki önerileri takip ederek, detoksifikasyon sisteminizi iyileştirebilirsiniz. Bu bölümün başındaki quiz'de orta ila yüksek aralığında bir skor aldıysanız, detoksifikasyon sisteminizin etkinliğini arttırmaya ve kilo verme çabanıza yardımcı olması için, bu altı basamaklı programı uygulayın.

- ❖ **1. Basamak:** Toksinlere maruziyetinizi en aza indirin
- ❖ **2. Basamak:** Terleyerek atın ve terleyerek kilo verin.
- ❖ **3. Basamak:** Detoksa yardımcı olan gıdaları tüketin ve toksik etkili gıdalardan kaçınin.
- ❖ **4. Basamak:** Detoksifikasyona yardımcı olması için bitkisel tedavileri deneyin.
- ❖ **5. Basamak:** Karaciğerinizi desteklemek ve detoksifikasyona yardımcı olmak için takviyeleri ekleyin.
- ❖ **6. Basamak:** Detoks sisteminizi test etmeyi ve toksinleri araştırmayı göz önünde bulundurun.

UltraMetabolizma'nın bu anahtarıyla ilgili sorunlarınız varsa ve vücudunuzda çok fazla toksin varsa, bu basamakları uygulayarak, toksik olan çevrenizin etkilerini tersine döndürebilirsiniz. Bunu yaparak UltraMetabolizma Reçetesi'ni kendi özel ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirebilirsiniz. Bu sizin, kilo vermenizi sağlayan genleri aktifleştirmenize ve kilo almanıza neden olanları susturmanıza olanak sağlayacaktır. Bu altı basamaklı süreci sizin için işe yarar hale nasıl getirebileceğimize bakalım.

1. Basamak: Toksinlere Maruziyetinizi En Aza İndirin

Toksinlerden kaçınmak mümkünse, bunu yapmak çok önemlidir. Toksinler kültürümüzde hemen hemen her yerde olsa da, bunlardan kaçınmak için yapabileceğiniz bir dizi kolay ve pratik şey vardır. Maruz kaldığınız toksin miktarını azaltmak konusunda çok titiz olmanıza gerek yok. Aşağıdaki stratejilerden bazılarını deneyin. Her şeyi bir anda yapmak zorunda değilsiniz. Her seferinde birini eklemeyi deneyin. En önemli olan ikisi, mümkün olduğunda organik gıdaları tüketmek ve temiz, filtrelenmiş su içmektir.

- ❖ **Organik gıdaları tüketin.** Petrokimyasal pestisitler, bitki ilaçları, hormonlar ve antibiyotikler kullanılmadan üretilmiş gıdaları ve hayvansal ürünleri tüketin (Kaynaklar kısmına göz atın).
- ❖ **Filtrelenmiş su için.** Ters ozmoz filtreler ve karbon filtreler, suyunuzu detokslamak için en iyi sistemlerdir.
- ❖ **Hava filtreleri kullanın.** HEPA/ULPA filtreleri ve iyonize ediciler, tozları, küfleri, uçucu organik bileşikleri ve diğer ev içi hava kirleticisi kaynakları azaltmaya yardımcı olur.

- ❖ **Isınma sisteminizi temizleyin ve gözlemleyin.** Amerika'da zehirlenmeye bağlı ölümlerin en yaygın nedeni olan karbon monoksit salınımını eleyn.
- ❖ **Ev bitkisi bulundurun.** Havanın filtrelenmesine yardımcı olurlar.
- ❖ **Kuru temizleme yapılan giysilerinizi havalandırın.** Eve getirdikten sonra, giymeden önce yapın.
- ❖ **Çevresel petrokimyasallara fazla maruziyetten kaçının.**
- ❖ **Toksik ev ürünleri ve kişisel bakım ürünlerinin kullanımını azaltın veya elimine edin.** Kol altı deodorantları, anti-asitler ve alüminyum içeren tencere ve tavalar vb.
- ❖ **Alerjenleri ve tozları kaldırın.** Evinizi bu faktörlerden mümkün olduğunda temizleyin.
- ❖ **Elektromanyetik radyasyonu (EMR) en aza indirin.** Radyodan, TV'den ve mikrodalga fırınlardan gelen EMR, toksik olabilir.
- ❖ **İyonize radyasyonu azaltın.** Güneşe veya X ışınları gibi tıbbi testlere maruziyette aşırıya kaçmayın.
- ❖ **Ağır metallerle maruziyetinizi azaltın.** Bunlar, avcı balıklarda (ton balığı, kılıç balığı, köpek balığı, çini balıkları, Japon levreği), nehir balıklarında, suda, kurşunlu boyalarda ve tiyomersal içeren aşı gibi ürünlerde bulunabilir.
- ❖ **Teflon kaplı tavalarda yemek yapmaktan kaçının.**
- ❖ **Günde bir veya iki kez büyük tuvalete çıkın.**
- ❖ **Günde altı ila sekiz bardak su için.**
- ❖ **Düzenli egzersiz yapın.** Yoga veya lenfatik masaj, lenfatik akımı iyileştirebilir ve toksinleri dokularınızdan dolaşım sisteminize doğru akıtır ve böylece toksin detoksifikasyonu olur.

2. Basamak: Terleyerek Atın ve Terleyerek Kilo Verin

Sauna veya buhar banyosunun düzenli kullanımı kardiyovasküler sistem üzerine egzersiz benzeri bir etki yaratabilir ve hatta düzenli olarak kullanımları kalori yakmanın bir yolu olarak, düzenli yapılan bir egzersiz kadar etkili olabilir.

—W. DEAN, "Effect of Sweating,"
The Journal of the American Medical Association
 1981, 246. Cilt, s.623

Doğru gıdaları tüketmek, doğru takviyeleri almak (aşağıdakilere bakın) ve toksinlere maruziyeti en aza indirmek, hepsi güzel fikirlerdir ama yağda depolanan toksinlerin, siz kilo verirken size zarar vermesini nasıl engelleyebilirsiniz?

Cevap: Saunaya veya buhar banyosuna girin. Isı terapisi, tıpta büyük ölçüde yetersiz kullanılan bir tedavi yöntemidir. Otonom sinir sisteminin dengelenmesine, stresin azaltılmasına, kan şekerinin düşürülmesine, kalori yakmanıza ve cildinizden pestisitlerin ve ağır metallerin arındırılmasına yardımcı olur.

Bazen kimyasal zehirlenmelerde tedavi amaçlı da kullanılan saunalar, 9/11 sonrasında Manhattan'daki Ground Zero'da çalışanların detoksifikasyonuna yardımcı olmak için kullanılmıştır. Daha fazla araştırma gerekli olsa da, termal terapi üzerine bir derleme makalesi, enflamasyonun ve oksidatif stresin azalması⁸ ve kilo verme⁹ dahil olmak üzere, birçok umut vadeden etkileri öne sürer.

Yirmi beş obez yetişkinle yapılan iki haftalık bir çalışmada, günlük olarak uzak kızılötesi saunada (Kaynaklar kısmına bakın) ve 60 derecede, on beş dakikalık sauna terapisi sonrası, vücut ağırlığında ve vücut yağında azalma olmuştur. Araştırmacılar, dizlerindeki artrit nedeniyle egzersiz yapamayan başka bir obez kişinin, on haftalık sauna terapisi sonrası 17.5 kg verdiğini, vücuttaki yağ oranını yüzde 46'dan yüzde 35'e düşürdüğünü bildirmişlerdir.

Kilo kaybı, yüksek toksin düzeyleriniz olduğunda engellenir. Bu kısmen, toksinlerin tiroid fonksiyonunu bloke etmesi nedeniyle. Bu toksinlerden kurtulduğunuzda, daha hızlı çalışan bir metabolizmaya sahip olursunuz. Saunalar veya buhar banyoları bu süreçte size yardımcı olur. Siz terledikçe, toksinlerin cildinizden atılmasına yardımcı olurlar. Bu yolla, metabolizmanızın yavaşlamasına neden olan toksinleri depolamayı durdurursunuz.

Sauna terapisinin veya ısı terapisinin birçok faydası vardır. Sağlığı korumanın bu eski ve etkili aracının düzenli kullanımını öneriyorum.

3. Basamak: Detoksa Yardımcı Olan Gıdaları Tüketin ve Toksik Etkili Gıdalardan Kaçının

Detoksifikasyon sisteminizin etkili olabilmesi, protein, yağ, lif, vitamin, mineral ve fitobesinlerin doğru dengesine dayanır. Bu denge, UltraMetabolizma Reçetesi için genel gıda kılavuzunun içine yerleştirilmiştir. Doğru gıdaları tüketmek, detoksifikasyon için sisteminizi çalıştırabilir. Yanlış gıdalarla beslenmek, detoks yapabilme yeteneğinizi engelleyebilir. Burada bahsedilmeye de-

ğer, detoksifikasyon sisteminizi kuvvetlendirmekte özellikle etkili olabilecek birkaç özellikli gıda vardır.

Detoksa Yardımcı Olacak Gıdaları Tüketin

Gıdalar, toksinlerin atılımı için sisteminizi başlatmakta ana bir rol oynar. Örneğin, detoksifikasyon sistemimizin santrali olan glutatyon molekülünün yapı taşlarını sağlamak amacıyla karaciğerin kullanacağı aminoasitlerin tedarigi için uygun miktarda protein gerekir. Glutatyon, vücutta üretilen en önemli antioksidan ve detoksifiye edici ajandır – ve toksinlere kronik maruziyet karşısında kolayca tüketilir. Yeterince protein yemezseniz, bu önemli detoksifiye ediciden yeterli miktarda üretemezsiniz.

Fitobesinler, bir başka örnektir. Bitkisel gıdalarda bulunan bu özel moleküller, detoksifikasyon yollarını destekler. UltraMetabolizma Reçetesi'nde yer alan birçok renkli bitki ve gıdalar bunlara dahildir.

Aşağıdaki gıdalar, detoksifikasyon için sisteminizin başlatılmasına yardımcı olacaktır:

- ❖ Turpgiller (brokoli, kale, kara lahanası, Brüksel lahanası, karnabahar, Çin lahanası, Çin brokolisi)
- ❖ Yeşil çay
- ❖ Su teresi
- ❖ Karahindiba yeşili
- ❖ Kışniş
- ❖ Enginar
- ❖ Sarımsak
- ❖ Limon kabuğu
- ❖ Nar
- ❖ Kakao

4. Basamak: Detoksifikasyona Yardımcı Olması İçin Bitkisel Tedavileri Deneyin

Bazı bitkisel tedaviler, detoksifikasyon sürecinde vücudunuza yardımcı olur. Karaciğeriniz için en iyi bitkisel takviye ise devedikenidir. Ve her gün bunu yeşil çayaınıza ekleyin.

Detoksifikasyonunuzu desteklemek için şu bitkileri deneyin:

- ❖ Devedikeni (silymarin)
- ❖ Yeşil çay (için veya takviye olarak alın)

5. Basamak: Karaciğerinizi Desteklemek ve Detoksifikasyona Yardımcı Olmak İçin Takviyeleri Ekleyin

Detoksifikasyon sürecinizde size yardımcı olması için aşağıdaki takviyeleri kullanmayı denemek isteyebilirsiniz.

- ❖ **Minerallerle tamponlanmış C vitamini yani askorbat formu.** Herhangi bir toksik durumda, C vitamini ihtiyacı artar.
- ❖ **N-asetilsistein.** Bu önemli aminoasit türevi, glutatyonu desteklemeye ve karaciğeri günlük toksik streslerden korumaya yardımcı olur.
- ❖ **Taurin ve glisin gibi aminoasitler.** Aminoasitler, karaciğerin detoksifikasyona yardımcı olması için kullandığı anahtar moleküllerdendir.
- ❖ **Alfa-lipoik asit**
- ❖ **Biyoflavonoidler (narenciye, pine bark (çam ağacından elde edilen reçineli kabuk ekstresi), üzüm çekirdeği, yeşil çay).** Bu bileşikler, bitkilere totalde yaklaşık dört bin farklı renk veren önemli bitki bileşikleri veya pigmentleridir. Bunlara:
- ❖ **Kuersetin**
- ❖ **Pycnogenol veya üzüm çekirdeği ekstresi**
- ❖ **Rutin (P1 vitamini)** dahildir.
- ❖ **Probiyotikler,** *Lactobacillus* ve *Bifidobacter* türleri, bağırsak florasının normalleştirilmesine ve endotoksinlerin (bağırsak bakterilerinin denge-sizliği nedeniyle üretilen toksinlerdir) azaltılmasına yardımcı olur.

6. Basamak: Detoks Sisteminizi Test Etmeyi ve Toksinleri Araştırmayı Göz Önünde Bulundurun

Bazen biraz hafiyelik yaparak detoksifikasyondaki genetik olarak zayıf noktalarınızın nerede olduğunu bulmak ve beslenme ve takviyelerle bunları nasıl destekleyeceğinizi öğrenmek, çok yardımcı olabilir. Gizli toksinleri bulmak da önemlidir. Civa, eğer kronik hastalığınız varsa, aranması gereken en önemli

toksindir. Deneyimli bir doktor ile araştırılmaya değer olabilecek birkaç test, şunlardır:

- ❖ Detoksifikasyon yollarının genetik testi (SNPs): toksinlerden arınma yeteneğimizi düzenleyen genler için özel testler
- ❖ Detoks enzimlerinin ölçümü
 - Glutasyon peroksidaz
- ❖ Ağır metaller
 - KKH (kırmızı kan hücreleri) veya tüm kanda metal düzeyleri; bu çoğunlukla, yalnızca yakın zamanlı bir maruziyeti gösterir.
 - Saç analizi, balık tüketimi veya dış dolgularından kaynaklanan ci-vayı tanımlar.
 - İdrarda uyarılmış ağır metal testi (DMPS ve DMSA ile provokasyon), DMPS veya DMSA, vücudunuzdaki metallerin bağlanmasına ve idrarla bunların atılımına yardımcı olur ve böylece metaller, idrarda ölçülebilir.

Sağlıklı bir Metabolizma İçin Detoks Yapın

Detoksifikasyon sistemimiz, belirli gıdalara, fitobesinlere, egzersize, yeterli terlemeye, vitaminlere, minerallere, yardımcı besinlere (veya vücudun sentezleme kapasitesinin fazlalığında bazen ihtiyaç duyulan “koşullu esansiyel” besinlere), sauna veya buhar banyosu gibi hipertermik terapilere veya ısı terapilerine ve ideal düzeyde işlevsellik için stres yönetimine bağlıdır.

Zaman zaman civa veya kurşun toksisitesi gibi sorunlarla ilgili toksinleri test etmek ve tedavi etmek için özel tıbbi tedavi gereklidir. Her bir detoks yöntemini bir anda uygulamanız gerekmez, ama basit şeyleri yapmak, uzun zaman içerisinde büyük bir fark yaratabilir: organik gıdalarla beslenin (özellikle hayvansal ürünler organik olmalı); brokoli, yeşil çay, su teresi ve enginar gibi gıdaları beslenmenize ekleyin; düşük civa içerikli balıkları seçin (denizde yetişmiş somon ve sardalye gibi – ABD Çevre Koruma Ajansı Balık Danışmanlığı’nın www.epa.gov/waterscience/fishadvice/advice.html sayfasına bakın; suyunuzu filtreleyin; düzenli egzersiz yapın; iyi bir multivitamin ve mineral desteği alın ve son olarak; terleyerek vücuttan toksinleri atın!

Mutluluk Verici Meksika Usulü Kilo Verme

Soğuk bir kışta, on iki kişilik bir grubu, bir haftalık detoksifikasyon için Meksika'ya götürdüm. Ama bir şeylerden mahrum kalmak bir yana, orada her şey vardı.

Resort hotel, Maroma, Maya Riviera'sındaydı. Sahilde kumlar, yumuşak ve beyaz, güneş sıcak ve sazdan çatılar ve beyaz sıvalı binalar, dingindi. Geceleri beyaz mumlar, yolu aydınlatıyordu.

Hepimiz farklı yerlerden, farklı dünyalardan geliyorduk, kısa bir mola vererek, bir hafta için hayatı durdurmayı ve sağlıklı bir şekilde geri dönmeyi arzuluyorduk. Herkes farklı sağlık sorunları ile gelmişti ama bir hafta için hepimiz, hayatlarımız ve sinir sistemimiz için “dur” butonunu bulmak üzere tasarlanmış, kolektif bir deneyimi paylaştık.

Hepimiz temizleyici, detoksleyici, Meksika usulü bir diyetle beslendik – taze sebzeler, fasulye, tam tahıllı pirinç, balık, klasik pirinçli protein içeceği ve yatıştırıcı detoks çorbaları. Yemekler lezzetliydi, çiya (bir zamanlar Pima Yerlileri tarafından tüketilmiş) gibi yerel, iyileştirici özelliği olan bitkileri de içeriyordu.

Günde beş kez, yiyecek bir şeyler oluyordu ve yemeklerimizi kahkahalar eşliğinde ve zevkle paylaştık. Sabahları erken kalktık, güneşin doğuşunu sessizce izledik, sonra sahilde yürüdük ve konuştuk. Yoga derslerimiz vardı, yoga yaptık ve sinir sistemimizi dinlendirdik.

Akşamları, temazcal adı verilen Maya tarzı bir buhar banyosunda oturduk. Hepimiz bir haftalığına dünyadan, bütün zorlayıcı alışkanlıklarımızdan ve bağımlılıklarımızdan – Starbuck veya cyberspace olabilir - bağlarımızı kopardık. Sadece bir hafta içerisinde her birimizdeki değişim, olağanüstüydü.

Kilo vermek, işlenmemiş, iyileştirici gıdalara geçmenin bir yan ürünüydü ve açlık veya yoksunluk hissi olmadan gerçekleşmişti; bazı insanlar 1-2 kilo verdi, diğerleri 3.5 – 5 kilo verdi. Ama en önemlisi, herkes stresten, uğraşılardan arındı. Birkaç cep telefonu çaldı ama oradan ayrıldığımızda, hepimizin yüzü daha az ödemliydi, o kadar gergin görünmüyordu ve yüzümüzdeki yorgunluk daha azdı.

Bedeni ve ruhu beslemek basit. Birkaç temel ilke, iyileşme sağlayabilir; işlenmemiş temiz gıdalar, sinir sistemimizi yatıştıracak yoga gibi bir şeyler, uyanma, uyuma, yemek yeme ve egzersiz için düzenli bir ritme sahip olmak,

buhar banyoları ve doğada ve o toplumda, kahkahalar ve gözyaşları ile toksik alışkanlıklardan kurtulmak.

Özet

- ❖ Toksinler, yaşadığımız dünyada evrensel bir sorundur. Hem sağlığını için, hem de kilo vermek için ilgilenmeniz gereken bir şeydir.
- ❖ Toksinler, tiroid fonksiyonunuzu ve mitokondrinizi engeller ve hormonlarınızın denge halini bozar, hepsi de metabolizmanızda hasara yol açar.
- ❖ Bazı insanlar, daha fazla detoksifikasyon yapabilmeye genetik olarak diğerlerinden daha yatkındır. İyi haber ise, detoksifikasyon ile ilgili genetik problemlerinizi olsa bile, detoksifikasyonu kolaylaştıracak bazı basit şeyler yapabilirsiniz.

UltraMetabolizma Reçetesi



Kitabın bu son bölümünde size, UltraMetabolizma Reçetesi'ndeki iki aşamayı öğreteceğim. Bunu tam olarak bir diyet gibi düşünmeyin, daha çok bir yaşam şekli olarak düşünün. UltraMetabolizma Reçetesi'ndeki ilkeleri günlük yaşamınıza sokmak, aradığınız UltraMetabolizma'yı geliştirmenizde ve hızlı ve kolay bir şekilde kilo vermenizde size yardımcı olacaktır. Programın iki aşaması:

1. Sisteminize detoks yapmak,
2. Metabolizmanızı yeniden dengelemek ve hayat boyu sağlıklı bir metabolizmayı sürdürmektir.

Kitabın bu bölümünde bulacağınız lezzetli tarifler ve alışveriş listelerine ek olarak, 7 anahtardan elde ettiğiniz tüm bilgiyi bütünleştirmenize yardımcı olacağım ve böylece bu programı kendi ihtiyaçlarınıza göre kişiselleştirebilecek ve ideal hale getirebileceksiniz. Bu, vücudunuz için aradığınız kullanma kılavuzuna sahip olmanızı sağlayacaktır. Birçok anahtar aşamada kullanmanızı önerdiğim bitkisel ürünleri ve takviyeleri tam olarak nasıl kullanacağınızı, nasıl daha akıllıca egzersiz yapacağınızı öğreneceksiniz ve diyetinizi nasıl değiştirip, lezzetli, size enerji veren, sizi genç kılan ve kilo vermeniz için genlerinize mesajlar ileten, sağlıklı ve işlenmemiş gıdaları tüketebileceğinizi öğreneceksiniz.

Ama unutmayın, bu makine gibi işleyen bir rejim değil, bu sizin hayatınız. Gün gün hiç değişmeden takip etmek zorunda olduğunuz kurallar değil. Bunlar genlerinize karşı değil, genlerinize beraber işlemesi için tasarlanmış yemeye ve yaşamaya dair yönergeler. Bu reçeteye bağlı kalmak için esnek ve açık olmalısınız. Sizin için neyin işe yaradığını keşfedin ve bu bilgiyi fit olmak ve yaşam boyu sağlıklı kalmak için kullanın.

ULTRAMETABOLİZMA REÇETESİ'NE GENEL BAKIŞ:

Beslenmeye Bilimsel Temelli İşlenmemiş Gıda Yaklaşımı

UltraMetabolizma Reçetesi: İki Aşamalı Bir Program

UltraMetabolizma Reçetesi, öncesinde bir haftalık bir hazırlık aşaması olan, iki aşamalı bir programdır. İlk aşama üç hafta sürer ve metabolik problemlerinizi çözmenize yardımcı olacaktır; detoksifikasyon yoluyla arınma ve yenilenme periyodu içerir. Daha enerjik hissedecek, kilo verecek, birçok kronik sağlık probleminden kurtulacak ve enerjinizi, hafızanızı, sindiriminizi, uykuyu ve alerji problemlerinizi iyileştireceksiniz.

İkinci aşama, ömür boyu devam eder. Genlerinizle uyum içinde yaşamınıza ve hormonlarınızı, bağışıklık sisteminizi ve enerji metabolizmanızı yeniden dengelemenize ve de ömür boyu sağlıklı bir kiloda kalmanıza ve UltraMetabolizma'yı sürdürmenize yardımcı olur.

Menüleri 7 Anahtarla Birleştirmek

Sağlıklı gıdaları seçmek için verilen tavsiyeleri, egzersiz, takviyeler, rahatlama için öneriler ile beraber menülerle kombine etmek, Kısım II'deki her UltraMetabolizma anahtarının sonunda yer alan sauna ve buhar banyoları, sadece kilo vermenizi ve alışkanlıklarınızı değiştirmek için etkili ve basit yolları öğrenmenizi ve metabolizmanızı sıfırlamanızı sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda hayat boyu sağlığın temellerini atacaksınız.

İlaç Olarak Gıdalar

Çince'de yemek için kullanılan sözcük, *chi fan* veya "pirinç yemek" anlamında kullanılan karakterlerden oluşur. "İlaç almak" için kullanılan karakterlerle *chi yao* olarak geçer. Çin kültüründe yemek yemek ve ilaç almak, eş anlamlıdır. Gıdalar, aynı zamanda ilaçtır.

Modern bilim de bize gıdaları ilaç olarak kullanmayı öğretir. UltraMetabolizma Reçetesi'nde yer alan lezzetli, basit, besleyici menüler, gerçek, geleneksel, işlenmemiş gıdaları içerir ve evrimsel diyetimizde var olan beslenmeye dair bilgi ve güncel bilimsel bilgelikten edinilmiş ilkeler ile yaratılmıştır. Bu, vücudumuzun gelişmesi için tasarlanmış bir beslenme biçimidir.

Kilo vermeye dair bu bilimin ve UltraMetabolizma'nın, pratik, lezzetli ve besleyici öğünlere ve tariflere dönüştürülmesi, ben ve on yıldan uzun süreli olarak Canyon Ranch Lenox'un beslenme danışmanlığını yapmış olan diyetisyen Kathie Swift, M.S.'nin aşıcılıktaki yaratıcılığından ileri geliyor. Kilo vermekle mücadele eden, stresli ve zamanı kısıtlı insanlarla on yılları aşkın çalışma deneyimimiz var.

Reçetede yer alan tarifler ve öneriler, meşgul bir hayata uyacak şekilde tasarlandı. Genellikle kısa hazırlama süreleri ve pişme süreleri var, bu nedenle kısıtlı bir zamanda lezzetli ve sağlıklı bir öğün hazırlayabilirsiniz. Ama en hızlı öğünlerin bile birazcık ön hazırlık ve organizasyon olmadan hazırlanamayacağını aklınızda tutun. Çoğumuz öğünlerimizi planlamayız. Gelişi güzel yemek yiyen bir millet haline geldik. Sağlıklı olmak ve kilo vermek istiyorsanız, bu en kötü yeme şeklidir.

Programın basamakları gün gün, takip etmesi kolay menüler ve UltraMetabolizma'nın kapısını açacak anahtarı bulmanıza ve mücadele, acı çekme ve bir şeylerden mahrumiyet olmadan kilo kaybetmenize yardımcı olacak öneriler halinde sunuldu. Gezi için ve atıştırılmalık menüler bu programa dahil edildi, böylece hiçbir zaman, metabolizmanızı kontrol etmek için gerekli olan besin dengesini sağlayamadan, çıkmaza düşmüş bir halde kalmazsınız. Başarmanız için gereken her şeyi bulabilmenizi sağlayacak alışveriş listeleri ve kaynaklar verilmiştir. Tüm bu kaynaklar ve alışveriş listeleri, ayrıca www.ultrametabolism.com/guide sitesinde de bulunmaktadır.

Tüm bunlar programı takip etmenin olabildiğince kolay olması için sunulmuştur. Yine de bunun için bir miktar çaba harcamalısınız. Metabolizmanızı UltraMetabolizma'ya çevirmek, planlama, alışveriş ve hazırlık gerektirir. Bu harika yemekleri hazırlamaya harcayacağınız enerjinin karşılığını alacaksınız.

Ayrıca açık fikirli olmalısınız. Potansiyel beslenme kazanımları ve harika tatlar sunan, sağlıklı bir metabolizma yaratmanıza yardımcı olan yeni malzemeler keşfedeceksiniz. Bu malzemelerin bir kısmı size tanıdık olmayacak. Sağlıksız gıdaların bizim için iyi olduğuna bizi inandıran bir kültürde yaşadığımızı unutmayın.

Bazı tanıdık olanların da kilo vermenize yardımcı olmak ve sağlıklı bir diyet oluşturmak için uzaklaştırılması gerekir. Yeni şeyler denemek konusunda açık olun. Bunları oldukça lezzetli bulacağınızı düşünüyorum. Ve size daha fazla enerji verdiklerini fark edeceğinize ve daha önce yediğiniz birçok gıdadan daha fazla kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacağına eminim.

Bu yeni gıdaları diyetinize uyarlamak ve nerede bulacağınızı ve nasıl hazırlamanız gerektiğini keşfetmek, zaman alır. Sabırlı olun. Gıdalar, birçoğumuzun düşmanı haline geldi. Gıdaların sizin düşmanınız haline gelmesine izin vermeyin. Şimdi yeni arkadaşlar edinmenin, gıdaları kutlamanın ve yeni şeyler keşfetmenin zamanı. Etrafımızı saran kültürel baskılar ve pazarlama baskılarına rağmen iyi beslenmek imkânsız değil. Kendinizi harika hissetmek ve fit olmak; doğuştan gelen bu haklarınızı almak için çıktığınız yolda, gıdalar da bu maceranın bir parçasıdır.

Programı takip ettiğinizde, gıdalar yeniden arkadaşınız, beslenme ve büyümenin kaynağı, yemek yemenin keyfi ve aile ve arkadaşlarla paylaşması keyifli şeyler haline gelecek. Hepimiz içimizde ortaya çıkmayı bekleyen fit bir kişiye sahibiz. Hak ettikleriyle genlerimizi besleyerek, genlerimize sığmayı öğrenirsek hepimiz, kotlarımızın da içine sığabiliriz. UltraMetabolizma Reçetesi bunu nasıl yapacağınızı size öğretecek.

UltraMetabolizma Reçetesi'ne Genel Bir Bakış

Önümüzdeki yolculuğa sizi hazırlamak için, programın birkaç aşamasını daha detaylı bir şekilde gözden geçirmek istiyorum.

Hazırlık Aşaması: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulun (Bir Hafta)

Üzerimizdeki etkisini fark etmeden çoğunlukla alışkanlıklara takılı kalırız. Birçoğumuz ilaç bağımlısıyızdır ama bunu fark etmeyiz. Şeker, abur cubur, kafein ve alkol, hepsi vücudumuzun fonksiyon gösterme yeteneğini etkiler ve kısa süre için kendimizi iyi hissetmemizi sağlarlar da çoğunlukla bizi daha derin bir biçimde yoksun bırakırlar.

Bir “ilaç tatili” yapmak, gerçekte nasıl hissettiğinizi keşfetmek ve vücudunuzun açlık, uyku ve rahatlatma sinyallerine uyum sağlamak üzere kendinize şans vermek için önemli bir yoldur. Bu bir haftalık hazırlık aşaması için şeker, YFMS, hidrojenize yağlar, abur cubur, alkol ve kafeinden kurtulmak, tama-

miyla sağlığını değiştirmek ve kısa zamanda kilo vermenize yardımcı olmak için aslında yeterince güçlü. Risk alın. Bunu yapmak, hayatınızı değiştirecek.

1. Aşama: Sisteminizi Detokslayın (Üç Hafta)

Bu aşamada diyetinizi temizleyeceksiniz. İşe yaramaz gıdalardan kurtulmak, doğal, işlenmemiş gıdalardan oluşan bir diyetle doğru harekete geçmek ve duyarlılığınız olabilecek gıdaları elemek, kilo verme sürecine başlamanıza ve metabolizmanızı yeniden başlatmanıza yardımcı olacak. Bu aşama, diyetin geri kalanı için gerekli ortamı hazırlar. Bu bölümde insanlar tipik olarak 2.5 – 5 kg kaybeder ve daha enerjik ve daha sağlıklı hissetmeye başlar. Bu detoks süreci, en sık karşılaşılan gıda alerjenlerini eleyerek – gluten, süt ürünleri ve yumurta – ve işlenmemiş, iyileştirici gıdaları işin içine katarak, hazırlık aşamasında başladığınızı daha ileri götürmek için tasarlanmıştır.

Kilo vermenin ötesinde, daha enerjik hissetmeyi, daha iyi uyumayı, kronik sinüzitten kurtulmayı ve sindirim problemlerinden ve baş ağrısından kurtulmayı bekleyebilirsiniz. İyileşmenin bir kısmı, tüm o abur cubur ve genel gıda alerjenlerinden kurtulmanız ile olur ama çoğunluğu beslenmenize giren lezzetli, işlenmemiş gıdalar nedeniyle gerçekleşir.

2. Aşama: Metabolizmanızı Yeniden Dengeleyin ve Hayat Boyu Sürecek, Sağlıklı bir Metabolizmayı Sağlayın (Bir Hayat için Dört Hafta!)

Programın 2. aşaması boyunca, vücudunuzu yeniden eğitmeye başlayacaksınız ve genlerinizi kilo vermek ve verdiğiniz kiloyu korumak üzere programlayacaksınız. Bunu yaparak, ilk iki ila dört haftada, ek olarak 2.5 – 5 kg daha vereceksiniz ve sonrasında ideal kilonuza gelene kadar, her hafta yaklaşık yarım kilo vereceksiniz. Birinci aşamada başladığınız işlenmemiş gıda diyetine bağlı kalacaksınız. Ama intolerans yaratma potansiyeli olan bütün gıdaları da yeniden diyetinize sokabileceksiniz.

Bunları diyetinize eklerken, sağlığınız üzerine olan etkilerini gözlemleyebilirsiniz. (Karın ağrınız olursa veya süt ürünlerini tükettiğinizde burnunuzda tıkanma hissederseniz, en iyisi bunlardan uzak durmaktır.) Bu aşama, vücudunuzdaki hormonal değişimleri ve bağışıklık sistemi değişikliklerini sağlamlaştıırır ve metabolizmanızı uzun dönem için yeniden başlatmanızı sağlar.

Programın 2. aşaması, hayatınızın geri kalanı için gerçekten bir başlangıçtır. Farklılık, eğlence, beslenme, zevk, renkler ve bütünsellik, bu şekilde

beslenmeyi hayatınızdaki beslenme şekli yapmak için gereklidir. Doğaçlama yapmak ve uydurmakta serbestsiniz, sadece işlenmemiş gıdalara bağlı kalın böylece problem yaşamayacaksınız. Sekiz haftanın sonunda (bir hafta hazırlık, üç hafta detoks aşaması ve metabolizmanızı hayatınız boyu sürmesi için yeniden dengelemeye adanmış dört hafta) 5 ila 10 kilo veya daha fazla vereceksiniz ve kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz ki daha önce sevdiğiniz ama metabolizmanızı mahveden gıdaları yemek bile istemeyeceksiniz. UltraMetabolizma şimdi sizin.

UltraMetabolizma Reçetesi'ni Kişiselleştirme

Kısım II'de vücudunuzun gereksinimlerine göre UltraMetabolizma Reçetesi'ni kişiselleştirmenize yardımcı olacak aşama aşama giden bir tavsiyeler dizisi verilmişti. Reçeteye başladığınız zaman, isterseniz bu teknikleri beraberinizde getirin. Kendi başına reçete, daha sağlıklı olmak ve kilo vermek için güçlü bir yol. Ama programın gücünü arttırmak istiyorsanız, Kısım II'de öğrendiklerinizi reçeteyi kişiselleştirmek için kullanın.

Her bölümdeki her tekniği kullanmak zorunda değilsiniz. Quizlere dönüp bakın ve kişiselleştirmeleri şu an sorun yaşadığınız yerler ile sınırlandırın. Halen yapacak çok şey var gibi görünüyorsa, en basitinden o bölümlerdeki birkaç basamağı veya tekniği alıp, kullanmayı deneyin. Her şeyi bir anda yapmanız gerekmiyor. Zaman içerisinde, aşamalı bir şekilde bu tekniklerin daha fazlasını günlük rutininize ekleyebilirsiniz. Daha sağlıklı hissetmek ve kilo vermenize yardımcı olması için, sizin için işe yarayan şeyleri yapmalısınız.

Eğer sadece o bölümdeki birkaç aşamayı alacaksanız, kullanmak istediğiniz kişiselleştirilmiş programdaki ilk birkaç basamakla başlamayı deneyin. Çoğu anahtarda, basamaklardan biri gıda etrafında döner ve bu ilkeler UltraMetabolizma Reçetesi'nde de yer almaktadır. 4., 5. ve 6. aşamalar otlar, takviyeler ve testler ile ilgilidir ve bu konuları yalnızca arzu ediyorsanız ilave etmeniz gerekir. (Daha sonraki kısımlarda bitkileri/otları ve takviyeleri nasıl kullanacağınız ile ilgili daha fazlası var.) Her bölümde yer alan bitkilerin ve takviyelerin insanlara metabolizmalarının ideal haline getirilmesinde ve belirli alanlardaki sorunların üstesinden gelinmesinde yardımcı olduğu gösterilmiştir ve ben, eğer sorunlu alanlar tanımlanmış ise bunların kullanımını şiddetle tavsiye ederim. Ama bu kısım, programın muhakkak yapmanız gereken kısmı değildir.

Eğer tek bir şeye konsantre olacaksanız, kitabın bu bölümündeki gıda programına konsantre olun. Kısım II'deki anahtarları programı uyarlama ve kişiselleştirme ihtiyacı oldukça kullanın. Anahtarlar, sağlık ve kilo ile ilgili hayat boyu süren mücadelelere kapı açmanıza yardımcı olacaktır.

UltraMetabolizma için Temel Gıda Kılavuzu

Bir Vücuda Sahip Olanlar için Önemli Mesaj

Menüler ve tarifler, sizin zevkiniz ve rahatınız için sunulmuştur ama UltraMetabolizma'nın gerçek faydası, ruhunuzu besleyecek, midenizi doyuracak, iştahınızı kontrol edecek ve kalıcı şekilde kilo vermenize ve de ideal sağlığınıza kavuşmanıza yardımcı olacak beslenme prensiplerini öğrenmektir. Hastalarla hayat boyu çalışarak elde edilmiş ve genlerinize "Evet!" dedirtecek en güncel bilimsel araştırmalardan öğrenilmiş dersleri, burada size sunuyorum. Bu ilkeleri ve deneyimleri çalışın. Bu yönergelerden başka, karbonhidratlar, protein, yağ, oranlar veya kaloriler ile ilgili kesin kurallar yok. Vücudunuzu dinleyin. Size teşekkür edecek!

UltraMetabolizma Reçetesi: Genel İlkeler

Özel gıdaları, atıştırma malıkları, shake içecekleri veya bulması zor organik hayvansal ürünleri bulmak için kaynaklar, www.ultrametabolism.com/guide sayfasında bulunabilir.

Öğün Zamanlaması

- ❖ **Her gün kahvaltıya protein ekleyin**, omega-3 yumurtalar, UltraMeal Plus gibi proteinli içecekler (soya), fındık-fıstık, tohumlar veya fındık/fıstık yağı gibi.
- ❖ **Her üç – dört saatte bir, bir şeyler yiyin**, insülin ve glukoz seviyelerinin normal tutulması içindir.
- ❖ **Küçük atıştırmalar yapın**, bir avuç badem veya başka yemişler ya da tohumlar gibi ve sabah ve öğleden sonra bir parça meyve tüketin.
- ❖ **Yatmadan iki üç saat öncesine kadar bir şeyler yemekten kaçının**. Gün içinde daha erken saatte bir atıştırma malığı yediyseniz, biraz geç yerseniz bile o kadar aç olmazsınız.

Öğün İçeriği

- ❖ Öğünlerinizin **glisemik** yükünü kontrol edin. Bu çok önemli. Bunu, uygun miktarda proteini, yağı ve sebzelerden, baklagillerden, yemişlerden, tohumlardan gelen işlenmemiş gıda kaynaklı karbonhidratları, tam tahıllıları ve meyveleri, her yemekte veya atıştırmalıkta kombine ederek yapabilirsiniz. Hemen emilen karbonhidratların tek başına tüketiminden kaçınmak çok önemli çünkü şeker ve insülin düzeylerinizi yükseltirler.

Gezi Önerileri

- ❖ Kilitli bir poşet içerisindeki **bademler**, kullanışlı bir acil durum atıştırmalığı olur. Bir avuç dolusu badem, atıştırmalık için iyi bir porsiyondur. Bu porsiyon, bir parça **meyve** ile beraber yenebilir. Gerçek gıdalar, en iyisidir.
- ❖ Atıştırmalıklar (birçok atıştırmalık var, ama benim favorim olanlar bunlar):
 - **Omega Smart:** Kayıslı ve Bademli, Fındıklı Çikolatalı, Tarçın-Elma veya Havuçlu Kek (lif, protein ve omega-3 yağ içeriği yüksek, süt ürünleri ve gluten içermez ve gerçek gıdalardan üretilmiş)
 - **Unibar:** Çikolatalı ve Böğürtlenli veya Yabanmersinli-Bademli (proteince zengin, süt ürünleri ve gluten içermez, işlenmemiş gıdalardan yapılmış), North American Pharmacal tarafından üretilmiş
 - **Biogenesis:** UltraLean Gluco Balance Bar, Çikolata, Baharatlar, Pirinç patlağı ve Böğürtlen (süt ürünleri ve gluten içermez, proteince ve besleyici öğelerce zengin)

Atıştırmalıklarla ilgili kaynak için www.ultrametabolism.com sayfasına bakın.

UltraMetabolizma'da Temel İşlenmemiş Gıda İlkeleri

Aşağıdaki gıda çeşitlerinden seçin:

- ❖ Uygun oldukça **organik üretim ve organik hayvansal ürünleri** seçin.
- ❖ Somon, trança ve Anoplopoma (Siyah morina balığı) gibi soğuk su balıkları, enflamasyonu yüksek miktarda azaltan yararlı esansiyel yağ asitleri olan omega-3 yağları içerir. Daha küçük ve omega-3 yağların-

dan zengin ve toksin miktarı düşük vahşi Alaska somonu, siyah Morina balığı ve sardalya için iyi bir kaynak, Vital Choice seafood' dur. (www.vitalchoice.com) Konserve doğal üretim somon, iyi bir acil durum besinidir.

- ❖ Özellikle somon, morina balığı, küçük trança, ringa balığı ve sardalya gibi yağlı, soğuk su balıkları türünde balıklar, artı kabuklu deniz ürünleri gibi **yüksek kaliteli proteinleri** tüketin.
- ❖ Haftada sekiz taneye kadar, **omega-3'lü yumurtalardan** yiyein.
- ❖ **Düşük glisemik** içerikli baklagillerce zengin öğünler oluşturun; mercimek, nohut ve soya fasulyesi (tencerede bir miktar tuz ile beraber hızlıca buharda pişirilmiş, atıştırmalık gibi olan edamame adı da verilen Japon soya fasulyesini deneyin) gibi. Bu gıdalar, şekerin kan dolaşımına salınımını yavaşlatarak hiperinsülinemi ve kötü kalp sağlığı, obezite, yüksek tansiyon, yüksek LDL (kötü) kolesterol ve düşük HDL (iyi) kolesterol de dahil olmak üzere, ilişkili sağlık sorunlarına yol açan, fazla insülin salınımını engeller.
- ❖ **Fitobesinlerle dolu meyve ve sebzeleri bol miktarda tüketin** – karotenoidler, flavonoidler ve polifenoller – obezite ve yaşlanma dahil hemen hemen tüm sağlık problemlerinin sıklığındaki azalma ile ilişkilidirler.
- ❖ **Yakımı yavaş, düşük glisemik** içerikli sebzeleri daha çok tüketin – kuşkonmaz, brokoli, kara lahana, ıspanak, lahana ve Brüksel lahanası bu grupta yer alır.
- ❖ Orman meyveleri, kiraz, şeftali, erik, raven, armut ve elma, **ideal meyvelerdir**. Dondurulmuş organik orman meyveleri (Cascadian Farms), proteinli içeceklerinizde kullanılabilir.
- ❖ Deniz balığı ve diğer omega-3 yağ kaynakları, kırmızı ve pembe orman meyveleri (bunların polifenolik içeriği yüksektir), koyu yeşil yapraklı sebzeler, tatlı patates ve yemişler gibi **anti-enflamatuvar** gıdalara odaklanın.
- ❖ Turuncu ve sarı sebzeler, koyu yeşil yapraklı sebzeler (karalahana, ıspanak, vb.), antosiyanidinler (böğürtlen, pancar, nar) ve trans-resveratrol içeren mor üzümler, yaban mersini, çay üzümü, kıvılcık ve kiraz gibi **antioksidan içeriği yüksek gıdaları tüketin**. Aslında, antioksidanlar, tüm renkli meyve ve sebzelerde bulunur.

- ❖ Turpgillerden olan sebzeler (brokoli, lahanası, karalahana, Brüksel lahanası, karnabahar, Çin lahanası ve Çin brokolisi), yeşil çay, su teresi, karahindiba yeşili, kişniş, enginar, sarımsak, limon kabuğu, nar ve hatta kakao gibi **detoksifiye edici özelliği olan gıdaları diyetinize ekleyin**
- ❖ Güçlü antioksidan, anti-enflamatuvar ve detoksleyici özelliği olan Kuşburnu, zencefil ve zerdeçal gibi **bitkileri yemek pişirirken kullanın.**
- ❖ **Fazla miktarda et tüketiminden kaçının.** Yağsız, organik veya açık alanda beslenen (mümkün olduğunda) hayvanların ürünlerinden makul ölçülerde tüketin – dana, tavuk, domuz, kuzu, buffalo, devekuşu ve benzeri. İşlenmemiş gıda satan ve diğer yerel sağlıklı gıda marketleri, iyi kaynaklardır (ayrıca posta ile sipariş verilebilen kaynaklara da bakın).
- ❖ **Sarımsak ve soğan,** kolesterol ve tansiyon düşürücü ve de antioksidan etkileri ile bilinir. Aynı zamanda enflamasyon karşıtıdır ve detoksifikasyonu arttırmırlar.
- ❖ **Lif içeriği yüksek bir diyet,** karbonhidratların emilimini azaltarak kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur ve alt bağırsakların ve sindirim sisteminin sağlıklı olmasını destekler. Lif miktarını yavaş yavaş günde 30 ila 50 grama yükseltmeyi ve bağırsaklardan şeker emilimini azaltan, çözünebilir veya viskoz lif eklemeyi (kuru baklagiller, yemişler, tohumlar, tam tahıllılar, sebzeler ve meyveler) deneyin.
- ❖ Anti-enflamatuvarlar ve antioksidanlar içeren **ekstra sızma zeytinyağı kullanın.** Kullandığınız ana yağ bu olmalı.
- ❖ Soya sütü, soya fasulyesi, edamame fasulyesi ve tofu gibi **organik soya ürünleri,** kanser riskini azaltabilen, kolesterolü düşürebilen ve insülin ve kan şekeri metabolizmasını iyileştirebilen antioksidanlarca zengindir.
- ❖ Çiğ ceviz, badem, fındık, kabak çekirdeği ve keten tohumu gibi **yemiş ve tohum alımınızı arttırın.**
- ❖ Ve evet ... Çikolata, yalnızca bitter, en lüks çeşidi ve günde yalnızca 25-50 gram kadar. En az %70'i kakao olmalı.

Aşağıdakilerin tüketimini azaltın (idealinde ise tamamen kaldırın):

- ❖ **Tüm işlenmiş ve abur cubur gıdalar.**
- ❖ **Rafine beyaz un veya buğday unu ve şeker içeren gıdalar** (ekmek, mısır gevreği: corn flakes, Frosted Flakes, Puffed Wheat ve tatlandırılmış granola, vb.), un bazlı makarnalar, simitler, hamur işleri.

- ❖ **Yüksek fruktozlu mısır şurubu** içeren gıdalar.
- ❖ **Yapay tatlandırıcılar** (aspartam, sakarin, vb.)
- ❖ **Nişastalı, yüksek glisemik** içerikli pişirilen sebzeler, beyaz patates püresi gibi.
- ❖ **Çoğunlukla şeker yüklenmiş işlenmiş meyve suları.** (Bunun yerine, kendi havucunuzu, kerevizinizi, pancarınızı ve diğer sebze ve meyve kombinasyonlarınızı kendiniz sıkın.)
- ❖ **İşlenmiş konserve sebzeler** (genellikle sodyum içeriği çok yüksek).
- ❖ **Çoğu krakerler, cipsler, kekler, şekerlemeler, margarin, donutlar, fıstık ezmesi, işlenmiş peynir ve benzeri, hidrojenize veya yarı-hidrojenize yağ** içeren gıdalar (kan dolaşımında trans yağ asitleri haline gelir).
- ❖ **Mısır, aspir yağı, ayçiçek yağı, pamuk çekirdeği yağı, fıstık yağı ve kano-la yağı gibi işlenmiş, rafine yağlar.**
- ❖ **Kırmızı etler (organik veya açık alanda beslenmiş hayvanlardan olmayan) ve sakatatlar.**
- ❖ **Büyük miktarlarda civa ve diğer kirleticileri barındıran, kılıç balığı, ton balığı, çini balığı ve köpekbalığı gibi büyük avcı balıklar ve nehir balıkları.**
- ❖ **Mandıra ürünleri.** Bunları, tatlandırılmamış, glutensiz soya sütü, badem sütü veya fındık sütü gibi ürünler ile değiştirin.
- ❖ **Kafein.** Olabildiğince sınırlayın (yeşil çaya geçmeyi deneyin ya da günde yarım bardak içmeyi deneyin).
- ❖ **Alkol.** Haftada üç kadeh kırmızı şaraptan daha fazlası olmayacak şekilde sınırlandırın.

Egzersiz

Bölüm 13'te bahsettiğim gibi, egzersiz, kahvaltı etmek dışında uzun dönemli kilo kaybı ile ilişkilendirilmiş tek şeydir. Hareket etmek üzere yaratıldık ve egzersizin önemli ve sağlıklı olduğunu düşünüyorum. UltraMetabolizma Reçetesi'ni uyguluyor olsanız bile bütün gün bir kanepede oturmanızı onaylamıyorum.

Söylenildiği gibi, egzersiz, bu programın isteğe bağlı bir kısmıdır. Bölüm 13'te sunulan egzersiz programı, fit kalmak ve bu bölümdeki quizde yüksek bir puan almamış olsanız bile kilo vermenize yardımcı olmak için güçlü bir yol. Egzersiz-

le ilgili Bölüm 13'te yer alan konseptler, herkes için yararlıdır ve takip etmek için bir egzersiz programı arıyorsanız, orada söylenenleri denemeyi düşünebilirsiniz.

Gerçekten “egzersiz yapmadan” egzersiz yapabilmenizin yolları var. Spor salonuna gitmenize, koşu bandında koşmanıza ve vücudunuzu formda tutmak için ağırlık kaldırmanıza gerek yok. Sadece etrafta daha fazla hareketlenmeye başlayın. Arkadaşlarınızla veya ailenizle yürüyüşe çıkın. Dışarı çıkın ve bahçeyle daha çok ilgilenin. Çocuklarınızla parkta Frizbi oynayın. Bir tenis raketi ni kapıp bir tenis topuna vurun. İstemiyorsanız gerçek bir maç yapmak zorunda değilsiniz. Dışarı çıkıp vücudunuzu hareket ettirebilmeniz için yapacağınız her şey egzersiz olarak kabul edilebilir. Fit olmak için mutlaka spor salonuna gitmeniz gerektiğini düşünmeyin. Sadece vücudunuzu daha çok kullanın.

Ne kadar egzersiz yaptığınızı kontrol etmenin eğlenceli bir yolu, bir adım-sayar almaktır. Bu cihazlar görece ucuzdur ve günlük olarak ne kadar hareket ettiğinize dair bir fikir edinmek için güzel bir yol sağlar. Bir tane satın alıp günde 10000 adıma çıkabilip çıkamadığınızı görün. Ne yaparsanız yapın, sadece harekete geçin! (Adım-sayar satın alabileceğiniz yerler hakkında bilgi için Kaynaklar kısmına bakın.)

Sağlıklı Otlar/Bitkiler ve Takviyeler

Temel besleyici takviyelere ek olarak, herkes için uygun ve tavsiye edilebilir olanları verdim. Metabolizmanızı güçlendirmesi ve belli durumların üstesinden gelmenize yardımcı olması için alabileceğiniz, isteğe bağlı iyileştirici bitkilerin ve takviyelerin bir listesini Kısım II'deki her bölümde verdim. Bunlarla ilgili detaylı bilgi Ek-B kısmında bulunmaktadır.

Yine, bunlar programın kritik bir parçası değil. Ama bu bölümlerde konuşulan farklı bitkisel ürünlerden ve takviyelerden yarar gören birçok hastayı tedavi ettim. Bu bilgiyi isterseniz kendiniz için de kullanabilirsiniz.

Bitkisel ürünleri ve takviyeleri almaya başladığınızda, düşünmeniz gereken birkaç şey var.

Tüm Bitkiler ve Takviyeler, Aynı Değildir

Tüm markaların aynı şekilde üretilmediğinin farkında olun. Kalite, üreticiye bağlıdır çünkü üreticiye yönelik düzenlemeler sınırlıdır. Bazı şirketler, kalite,

ham maddenin kaynağı, üretilen partilerdeki dozların sabitliği, gıdaların aktif formlarının kullanımı, dolgu maddeleri, katkı maddeleri ve renklendiricilerin kullanımı vb. konularda daha dikkatlidir. Takviyeleri seçerken, kaliteli ürünleri seçmek önemlidir. Kaliteli ürünlerin seçimi ile ilgili daha fazla bilgi için www.ultrametabolism.com/guide sitesine bakın.

Sağlığı destekleyen en iyi ürünleri bulmak, her zaman işimin en zor kısmı olmuştur. Hükümet yönetmeliklerinin eksikliği, piyasadaki baş döndürücü sayıda ürünün varlığı ve kalitedeki büyük farklılıklar, bunların hepsi doğru vitamini veya bitkisel ürünü bulmaya çalışan biri için bir mayın tarlası yaratıyor.

Şans o ki, düşük kalite ve düşük standartlar denizinde, öne çıkan birkaç şirket var ve bunlar güvenli ve etkili ürünler üretmenin sorumluluğunu yükseletti. Kalite ve etkinlik açısından kendi belirlediğim kriterleri karşılıyorlar.

Şirketler ve ürünleri konusunda akıllı yargılamalar yapmaya çalışırken, her ürünle ilgili her iddiayı doğrulayamıyorum. Bu nedenle herkes dikkatli olmak zorunda ve kendisi için şirketleri ve ürünleri değerlendirmeli. Takviyelerin nasıl değerlendirilmesi gerektiği ile ilgili zor kazanılan bilgilerimin yalnızca bir parçası olarak bunları sunuyorum.

1. Bağımsız bir kuruluş tarafından verilen GMP (İyi Üretim Uygulamaları) sertifikasına sahip ilaçları ve takviyeleri arayın.
2. Aktif içerikler ve kirlenici madde için üçüncü gruplar tarafından yapılan analizleri doğrulamaya çalışın (www.consumerlab.com sitesine bakın).
3. Temel bilimlerde veya klinik çalışmalarda temeli olan veya kullanımı ile ilgili uzun dönemli öyküsü olan ürünleri kullanmaya çalışın.
4. Dolgu maddeleri, astar maddeleri, katkı maddeleri, akışkan maddeler, şellaklar (parlatıcı madde) , renklendirici ajanlar, gluten ve laktoz içermeyen, temiz ürünleri kullanın.

Takviye ürünleri satan hiçbir şirket ile çalışan veya danışman olarak ilişkim yok ve resmi olarak onay vermiyorum ama birkaç tane şirketin takviye endüstrisinin üst basamaklarına yükseldiğine ve sağlığını iyileştirmeye ve desteklemeye yardımcı olmak için güvenle kullanılabileceğine inanıyorum.

Ne yazık ki, bu ürünlerin birçoğu, doktorlar, diyetisyenler ve diğer sağlık profesyonelleri tarafından terapötik amaçlı kullanım için tasarlanmıştır ve sıradan bir kullanıcı için ulaşılabilir değildir. Kaliteli takviyeleri bulmak ile ilgili daha fazla bilgi için www.ultrametabolism.com/guide sayfasına bakın.

Lenox Village Integrative Pharmacy, piyasadaki en iyi kalitedeki takviyelerin birçoğunu araştırdı. Uzman farmakologlardan danışmanlık alabilirsiniz.

Beslenme ile ilgili Temel Destek

Amerikalıların yüzde doksan ikisinin, bir ya da iki esansiyel vitamin ve mineral açısından eksikliği vardır ve yüzde 99'dan fazlasının da esansiyel omega-3 yağ asitleri açısından eksikliği vardır. Bu nedenle, tüm insanların temel multivitamin ve mineral, kalsiyum, D vitamini ile beraber magnezyum ve omega-3 yağlarını, iyi bir sağlığın, aynı zamanda da sağlıklı metabolizmanın temeli olarak almasını öneriyorum. *The New England Journal of Medicine* ve *The Journal of the American Medical Association*'da yayınlanan yönergeler de dahil olmak üzere, yeterli sayıda bilimsel kanıt, bu tavsiyeyi destekliyor.

Kısım II'de listelenen, spesifik durumlara yönelik takviyelere başlamadan önce, herkesin temel beslenme desteği için önerileri takip etmesini tavsiye ediyorum. Hemen hemen tüm insanlar üç temel takviyeye, iyi bir sağlığı yaratmak ve sürdürmek ve ideal bir metabolizma için ihtiyaç duyar. Bugün yediğimiz gıdalar, en basit anlamıyla vitamin ve mineral açısından ihtiyaç duyduğlarımızın tamamını bize vermez. Bu nedenle metabolizmanızın birçok kısmı, bunlar olmadan ideal bir metabolizmaya sahip olamayacağınız vitaminler, mineraller ve esansiyel yağlara bağımlıdır.

Takviyelerle ilgileniyorsanız ve bir takviye diyetine de başlamak istiyorsanız, şunları göz önüne alın:

1. Bir multivitamin ve mineral kombinasyonu
2. Dengeli, emilebilen kalsiyum, magnezyum ve D vitamini takviyesi
3. Omega-3 yağ asidi takviyesi

Multivitamin ve Mineral Kombinasyonu

İyi bir multivitamin ve mineral çoğunlukla şunları içerir:

- ❖ Karoten karışımı (alfa, beta, kriptoksantin, zeaksantin ve lutein), 15000-25000 ünite
- ❖ A Vitamini (hazır retinol), 1000-2000 IU
- ❖ D3 Vitamini, 400 – 800 IU
- ❖ E Vitamini (tokoferol karışımı, D-alfa, gama ve delta dahil), 400 IU
- ❖ C Vitamini (mineral askorbatları karışımı şeklinde), 500-1000 mg

- ❖ K1 Vitamini, 30 mikrogram
- ❖ B1 Vitamini (tiamin), 25-50 miligram
- ❖ B2 Vitamini (riboflavin), 25-50 miligram
- ❖ B3 Vitamini (niasin), 50-100 miligram
- ❖ B6 Vitamini (piridoksin), 25-50 miligram
- ❖ Folik asit (ideal olanında folik asit-5 metiltetrahidrofolat ile karışım şeklinde), 800 mikrogram
- ❖ B12 Vitamini, 100-500 mikrogram
- ❖ Biyotin, 150-1000 mikrogram
- ❖ İyot, 25-75 mikrogram
- ❖ Çinko (amino asit şelatı olarak), 10-30 miligram
- ❖ Selenyum, 100-200 mikrogram
- ❖ Bakır, 1 miligram
- ❖ Manganez, 5 miligram
- ❖ Krom (ideal olarak, krom pikolinat olarak), 100-200 mikrogram
- ❖ Molibden, 25-75 mikrogram
- ❖ Potasyum, 50-100 miligram
- ❖ Bor, 1 mg
- ❖ Vanadyum, 50 mikrogram
- ❖ İnozitol, 25-50 miligram
- ❖ Kolin, 100-200 miligram

Uygun miktarları sağlamak için çoğunlukla günde iki ila altı kapsül veya tablet alınması gerektiğini aklınızda bulundurun. Bazı insanların, eğitimli bir diyetisyen veya fonksiyonel tıp uzmanı tarafından reçetelendirilmesi gereken kadar yüksek dozlarda, kişiye özel ihtiyaçları olabilir. (Fonksiyonel tıp uzmanının tanımını ve bir fonksiyonel tıp uzmanını bulmak için www.ultrametabolism.com/guide sayfasına bakın).

Dengeli, Emilebilir Bir Kalsiyum, Magnezyum ve D Vitamini Takviyesi

Bir multivitamin ve mineral takviyesine ek olarak, kalsiyum, magnezyum ve D vitamini takviyesi almayı da düşünün. Genellikle tek bir takviyede beraber paketlenmiş şekilde bulunabilirler. Şunları öneriyorum:

- ❖ Kalsiyum sitrat, günde 800 – 1200 miligram

- ❖ Magnezyum amino asit şelatı (aspartat, glisinat, askorbat veya sitrat), günde 400-600 miligram
- ❖ D3 Vitamini, günde 400-800 IU (multivitamin içeriğinde olana ek olarak, çünkü çoğu insanda önemli ölçüde D vitamini eksikliği var)

Omega-3 Yağ Asidi Takviyesi

Son olarak, omega-3 yağ asidi takviyesi almanızı öneriyorum. Modern beslenme düzenimizde rastlamak o kadar zor ki, takviyelerin hemen herkese faydası olur. Şunları deneyin:

- ❖ EPA/DHA (her kapsülde yaklaşık 400 mg/200 mg oranda), günde bir ila dört kapsül (ağır metaller ve zirai ilaçlardan arındırılmış olma konusunda güvence veren isim yapmış bir şirketten olmalı; daha güvenilir seçeneklere, Nordic Naturals, OmegaBrite, Metagenics firmaları dahil)

Ek Takviyeler

Bu temel takviye programına başlayınca, her bir anahtarda bahsedilen diğer farklı bitkisel ürünleri ve takviyeleri de dahil etmeye başlayabilirsiniz. Bunu yaparken, birkaç şeyi aklınızda bulundurun:

1. **Çift Doz Almayın.** Birçok takviye ürün, birkaç farklı konuda yardımcı olur. Çift doz almayın. Basitçe söylemek gerekirse, her takviyenin önerilen en yüksek dozunu alın. Bunu yapmak, o takviye ürünle ilgili her bir alanda yardımcı olacaktır. Örneğin, lipoik asitten, kan şekerinizi dengelemek için günde 600 miligram, mitokondriyal fonksiyonunuzu güçlendirmek için 600 miligram ve detoksifikasyon için günde 600 miligram önerirsem, bu, günde 1800 miligram almanız gerektiği anlamına **gelmez**, sadece totalde 600 miligram anlamına gelir.
2. Bitkisel ürünleri kullanırken, saf ve iyi işlenmiş bitkileri kullanan firmaları seçmek konusunda dikkatli olun. Tüm bitkiler eşit şartlarda üretilmemiştir ve bazılarında önemli oranda saflığı bozucu madde bulunur.
3. Balık tadının gelmesini engellemek için balık yağını yemeklerden hemen önce alın.
4. Genel olarak, tüm vitaminleri yemeklerle beraber alın – ideal olanında ise bir öğünle beraber veya öğünden hemen önce. Vitaminleri öğün-

lerinden sonra alan kişiler, bunların, midelerindeki besinlerin üzerinde oturduğunu hissedebilirler ve bu durum midede rahatsızlık yaratabilir. Halen midenizde rahatsızlık hissediyorsanız, çoğunlukla hazımsızlığın kaynağı olan sindirim sorunlarını çözebilecek bir doktora ulaşın.

Menülere ve Tariflere Giriş: Siz Yemek Yapmaya Başlamadan Önce

Şimdiye kadar, UltraMetabolizma'nın, vücudunuzla ilgilenmek ve vücudunuzu beslemek için sizi güçlendirmek ile ilgili olduğunu anlamış olmalısınız. Besleyicilik, rahatlatma ve zevk, sistemin nasıl işlediğini anlamak ve fonksiyonu bozulmuş bir metabolizmayı iyileştirmeye ve tamir etmeye yardımcı olacak araçları öğrenmek ile ilgili. (Önceki bölümleri okumadan bu bölüme doğru ileri sardıysanız, vücudunuzun nasıl çalıştığının tüm sırlarını kaçıracaksınız ve kendi kavrayışınız yerine tariflere güvenmek zorunda kalacaksınız.) Bu menüler ve tarifler, beslenme ile ilgili, yaşam boyu sürececek doğaçlamanın temellerini sağlayacak olan akıl ve bilgeliği birleştiriyor. Gıdalar sizin ortağınız olacak, düşmanınız değil.

UltraMetabolizma bir diyet değildir (kilo vermek için kullanılabilir olmasına rağmen). Bedeni en derin düzeyde besleyen ve iyileştiren bir beslenme ve yaşama şeklidir.

Yeni bir gıda marketinin koridorlarını dolaşırken, iyi gıdanın kaynağı olarak, yerel çiftçi marketini veya civardaki Asya manavını veya Kaynaklar listesinde verilen internetteki birçok organik gıda sitesini gezerken, UltraMetabolizma tarzı yaşam stilinizi uydurmak için besleyiciliği yüksek bir gıda deneyimi yaratacaksınız. Bu kadar lezzetli olabileceğini hiç hayal etmediğiniz gıdaları bulduğunuza şaşıracaksınız.

Sonsuz Yemek Pişirme Seçimleri

UltraMetabolizma Reçetesi, size sonsuz yemek pişirme seçimleri yolunda, öneriler edecek ve bu seçimlerin çoğu sağlıklı bir metabolizma ve hayat için, size temel ham maddeleri sağlayacak. Belirli malzemeleri tercih ediyorsanız, bunları kullanın. Bir tarifi çok seviyor ama bir diğerini sevmiyorsanız, o zaman yer değiştirin. Karıştırmak ve her aşamadaki günlerle eşleştirmek istiyorsanız, bunu yapın. Birinci aşamadaki herhangi bir tarifi ikinci aşamada yemekte özgürsünüz. Bunlar, ana hatlar, kurallar değil.

Gıdalar, bir bolluk ve beslenme fikri oluşturmali, aynı zamanda açlık ve yoksunluk değil, harika bir duyuusal tecrübe sağlamalı. Denemek, öğrenmek, yaratıcı olmak, kendine bakmanın ve ideal sağlığın anahtarlarıdır. **Sizin için** neyin iyi olduğunu keşfedin.

Özet

- ❖ Gıdalar, ilaçtır. UltraMetabolizma Reçetesi, çoğu güncel bilimsel bilgiyi nasıl almanız ve gıdaları kendiniz için birer ilaç gibi nasıl kullanmanız gerektiğini öğretir.
- ❖ UltraMetabolizma Reçetesi, vücudunuzu detokslamak, metabolizmanızı yeniden dengelemek ve hayat boyu ideal bir metabolizmayı sağlamak için size yardımcı olacak, takibi kolay, sekiz haftalık, iki aşamalı bir programdır.
- ❖ UltraMetabolizma Reçetesi'ni Kısım II'de öğrendiğiniz bilgileri kullanarak kişiselleştirebilirsiniz. Bunu yapmak, programı bir üst seviyeye getirir ve metabolizmanızı UltraMetabolizma haline getirmenize yardımcı olur.
- ❖ Egzersiz yapmış olmak için egzersiz yapmanız gerekmiyor. Spor salonuna gitmek yerine, bir yürüyüşe çıkmayı, bahçeyle uğraşmayı, çocuklarınızla oynamayı veya arazi yürüyüşüne çıkmayı deneyin.
- ❖ Temel beslenme desteğini alın – multivitamin ve mineral takviyesi; kalsiyum ve D vitamini ile beraber magnezyum ve omega-3 yağ asitleri (balık yağı)
- ❖ Bitkisel ürünler ve takviyeler, programı kişiselleştirmenizde güçlü bir yol olabilir. Bu bölümdeki ve Kısım II'deki bilgileri, UltraMetabolizma'nın anahtarlarından biri ile ilgili spesifik problemlerinizi varsa, yardımcı olması için kullanın.
- ❖ UltraMetabolizma Reçetesi, bir diyet değildir; yaşam boyu sürececek yeme düzeni için bir yoldur. Sağlıklı olmak, kilo vermek ve sizin için lezzetli ve yemesi zevkli şeyleri pişirmek için bunu kullanın.

KENDİ ULTRA-MUTFAĞINIZI NASIL YARATIRSINIZ:

Başlarken: Güçlendirilmiş Mutfak

Bir dağa tırmanıyorsanız veya bilinmeyen bir bölgeye doğru bir yolculuk yapmayı planlıyorsanız, doğru kıyafetleriniz ve malzemeleriniz olduğundan emin olursunuz. Yola çıkmadan önce haritaya çalışırsınız. Sizi sağlıklı bir metabolizmaya götürecek olan kendinizi keşfe yolculuk da biraz hazırlık ve ekipman ister. Bazı özel araçlar ve kılavuzlar yolcuğunuzu başarılı kılacaktır.

Mutfağınızla başlayalım. Temel araç-gereçlere sahip olmak, yemek hazırlığını daha kolay ve hızlı yapar, tıpkı kilerinizden neyi çıkarmanız gerektiğini ve markette hangi tehlikelerden kaçınmanız gerektiğini öğrenmenin sağladığı yarar gibi. Buradaki öneriler ve sunulan yönergeler, sağlıklı bir metabolizmaya – bir UltraMetabolizma - doğru giden maceralar için pratik araçları sağlar.

Doğru Araç-Gereçlerle Kendinizi Silahlandırın

Bu ekipmanı, vücudunuza bakmak için bir alet seti olarak düşünün. İhtiyaç olursa, diğer malzemelerle değiştirebilirsiniz veya elinizde olan diğer araçlarla da değiştirebilirsiniz veya elinizde henüz yoksa aşağıdaki eşyaları satın almayı göz önünde bulundurmanızı şiddetle öneririm.

Mutfağınızı oluştururken en iyi kalitedeki malzemeleri satın almanızı öneririm. Sonuçta, eğer bir dağa tırmanıyorsanız, uzun süre sağlam kalacak botları satın alırsınız. Bu listedeki eşyalar, bir dağ tırmanışı yapacaksanız mükemmel kalitedeki botlarınızın olması kadar sağlığınız için önemlidir. Kaliteli malzemelerle başlarsanız bu eşyalar sizin için hayat boyu işe yarar.

Aşağıdakileri bir insanın bakımı ve beslenmesi için (veya en azından beslenme için!) en temel, gerekli teçhizat olarak görüyorum;

- ❖ İyi kalitede bir bıçak seti
- ❖ Tahta materyalden bir kesme tahtası – bir tane hayvansal ürünler için, bir tane de meyve ve sebzeler için

- ❖ 20 cm yapışmaz sote tava
- ❖ 30 cm yapışmaz sote tava (yapışmaz tencereler, kalite açısından farklılık gösterebilir, teflon malzeme kullanan daha kötü kalitede yapışmaz sote tavaalarının sağlık riskleri nedeniyle, Cephalon veya All Clad gibi en iyi kalitede olanı alın)
- ❖ 7 Lt.'lik tencere
- ❖ 2 Lt.'lik kapaklı sos tenceresi
- ❖ 4 Lt.'lik kapaklı sos tenceresi
- ❖ 27 cm kare, yapışmaz (Teflon olmayan) ocak üstü tava
- ❖ Üç ya da dört tane pişirme kâğıdı
- ❖ Mutfak robotu
- ❖ Mikser
- ❖ El mikseri
- ❖ Isı ölçer
- ❖ Açacak
- ❖ Kahve öğütücüsü (keten tohumu için)
- ❖ Tel çırpıcı
- ❖ Maşa
- ❖ Balık spatulası
- ❖ Plastik spatula
- ❖ Parşömen kâğıdı (doğal)
- ❖ Ölçülü kaplar: bir litrelik, yarım litrelik ve hem kuru hem sıvı tipinde bir bardak
- ❖ Limon sıkacağı
- ❖ Rende

Mutfaktaki Yağ Yakma Düşmanlarından Kurtulun

Programa başlamak için ihtiyacınız olan malzemeleri satın almadan önce, mutfak raflarınızı sağlığınıza ve metabolizmanıza zararlı eşyalardan temizlemek için bir öğleden sonrasını ayırın. Bu temizliğe toksik yağlardan ve şekerden kurtulmak da dahil ki “kazara” bunları tariflere eklemeyin.

Hidrojenize ve kısmen hidrojenize yağları ve yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren tüm ürünleri çöpe atmakla başlayın. Bu ikisi tek başlarına, hücrelerinizi ve metabolizmanızı değiştirerek hayatınızı radikal olarak değiştirebilir. Rafları-

nızdaki ve buzdolabınızdaki her ürünün üzerindeki etiketi okumak (Bölüm 9'a bakın), hangi ürünlerin bunları içerdiğini size söyleyecektir.

Kendi Ultra-Mutfağınızı Yaratmak: İpuçları ve Püf Noktaları

Ülkenin en iyi diyetisyeni Kathie Swift ile yıllardır çalışırken, iyi beslenmek ve iyi hissetmek için bazı ipuçları ve püf noktaları biriktirdim. Bunları size burada sunuyorum

Alışveriş Listesini Okuyun ve En İyi Markaları Öğrenin

Artık ihtiyacınız olmayan şeyleri ortadan kaldırarak buzdolabınızda ve raflarınızda daha sağlıklı alternatifler için yer açacaksınız. Takip eden tarifler bölümünde size haftalık alışveriş listeleri sunacağım, böylece kolayca markete gidebilecek ve raflarınızı ihtiyaç duyduklarınızla tekrar doldurabileceksiniz. Alışveriş listelerini ve ürünlere yönelik marka önerilerini okuyun ve katkı maddeleri içermeyen daha kaliteli gıdaları tanıyın.

Yerel gıda kooperatifleri veya Whole Foods, Trader Joe's ve Wild Oats gibi ulusal zincirlerde UltraMetabolizma Reçetesi'nde tavsiye edilen hemen hemen tüm gıdalar ve markalar var. Süpermarket zincirinizin bu tip ürünleri getirmesi konusunda teşvik edici ve ısrarcı olun. İşlenmemiş ya da minimal düzeyde işlenmiş gıdaları satın alın. Pestisitlere maruziyetinizi mümkün olduğunca azaltmak ve vitamin, mineral, antioksidan ve fitobesin alımınızı arttırmak için organik gıdaları seçmenizi öneriyorum.

Organik, Hormonsuz ve Antibiyotikten Arınmış Gıdaları Seçin

Mümkün olduğunca antibiyotik ve hormon içermeyen hayvansal ürünleri satın alın – süt ürünleri, kümes hayvanları ve kırmızı et. Yüksek düzeyde civa içeren kılıç balığı, çini balığı, köpek balığı, kral uskumru ve taze ton balığı (konserve ton balığı, özellikle diyet/light balık parçalarının civa içeriği daha düşüktür) gibi balıkları yemekten kaçının, mavi yengeç (orta Atlantik), dil balığı, somon (deniz), sardalya, ringa balığı, ançüez ve karides gibi en az düzeyde civa içeren deniz ürünlerini yemenizi öneriyorum. Deniz ürünlerinin güvenliği konusunda düzenli güncellemeleri www.ewg.org ve www.oceansalive.org sitelerinden takip edin.

Sezonda taze, yerel olarak üretilen ve mümkün olduğunca sertifikalandırılmış organik üretilmiş olanları alın. Organik ürünler genellikle daha pahalı olsa da yararları buna değer. Organik gıdalar, geleneksel ürünlerde yüksek düzeyde bulunan pestisit, hormon ve antibiyotik içeriğine sahip değildir. Araştırmalar organik gıdaların, geleneksel üretimle üretilen gıdalardan daha fazla besin içerdiğini göstermektedir. Bazı organik yetiştirme olmayan ürünlerde pestisit miktarı çok daha yüksek düzeydedir.

Aşağıdaki liste, Çevresel Çalışma Grubu'ndan (www.ewg.org) alınan verilere dayanarak organik ürün satın almak için oluşturulmuş bir listedir;

- ❖ Çilek
- ❖ Kavun
- ❖ Üzüm
- ❖ Vişne
- ❖ Kayısı
- ❖ Şeftali
- ❖ Elma
- ❖ Armut
- ❖ Salatalık
- ❖ Kereviz
- ❖ Kırmızı ve yeşil biber
- ❖ Ispanak

Yerel manavınızda bulunan bazı organik üretimden olmayan ürünlerin tüketimi görece olarak hala sağlıklıdır. Organik üretim ürünlere tam anlamıyla bağlı kalamıyorsanız (manavınız bunları getirmediği için veya fiyatları yüksek olduğu için), aşağıdaki on bir ürün, genel olarak pestisitlerle en az kontamine edilmiş ürünler olarak kabul ediliyor. Mümkün olduğu ölçüde organik ürünleri satın almanızı destekliyor olsam da yapamıyorsanız, geleneksel olarak üretilmiş aşağıdaki ürünleri aldığınızda da muhtemelen güvende olursunuz.

- ❖ Kuşkonmaz
- ❖ Avokado
- ❖ Muz
- ❖ Brokoli
- ❖ Karnabahar

- ❖ Kivi
- ❖ Mango
- ❖ Soğan
- ❖ Papaya
- ❖ Ananas
- ❖ Bezelye (tatlı)

Çevresel Çalışma Grubunun Web sitesi olan www.ewg.org sayfasını, daha fazlası için ziyaret edin. Pestisitlere ve bakterilere olan maruziyetinizi, ürünleri yıkayarak da azaltabilirsiniz. Sebze yıkama solüsyonu hazırlamak için 4 L su içerisinde bir çay bardağı deterjan veya 1 çay bardağı elma sirkesi kullanın. Sebzelerinizi bu solüsyonda yıkayın ve güzelce durulayın. Patatesler, tatlı patatesler, havuçlar ve kabuğuyla yemeyi düşündüğünüz diğer sert ürünler için bir fırça kullanın.

Bu Antioksidan Santrallerini Arayın ve Bulun

Bilim adamları, serbest radikalleri emme kapasitesi (ORAC – Oxygen Radical Absorbance Capacity) adı verilen gıdaların içeriğindeki antioksidanların ölçümü veya gıdaların bir test tüpü içerisinde zararlı serbest radikal moleküllerini emebilme yeteneği hakkında daha fazlasını öğrenmeye devam ediyorlar. Devam eden araştırmalarla ORAC değerlerinin değişebileceğinin ve yeni gıdaların eklenebileceğinin veya listedeki yerlerinin değişebileceğinin farkında olun.

Bu arada, antioksidan gıdaların Top 20 listesi ile eğlenin. Alışveriş listenize bunların birçoğunu eklediğinizden emin olun. Bu gıdalardan kaçını seviyorsunuz? Russet patatesleri gibi birçok popüler diyet kitabı tarafından kötü ilan edilmiş olanlardan Top 20'ye girebilmiş olduğu için sizi şaşırtan var mıydı? Şimdi hangilerini diyetinize sokma ihtimaliniz artabilir?

1. Küçük kırmızı fasulye
2. Doğal yetişmiş yaban mersini
3. Meksika fasulyesi
4. Pinto fasulyesi
5. Kültür yaban mersini
6. Kızılıncık
7. Enginar, pişmiş
8. Böğürtlenler

9. Kuru erik
10. Ahududu
11. Çilek
12. Kırmızı Tatlı Elma
13. Yeşil Elma
14. Ceviz
15. Tatlı böğürtlen
16. Siyah erik
17. Russet patatesi, pişmiş
18. Siyah fasulye
19. Erik
20. Gala elması

TEMİZ SU İÇİN

İçme suyunuzun kalitesi ile ilgili daha fazlasını öğrenmek için yerel su departmanınız ile iletişime geçin. Ters ozmotik filtre gibi su temizleme sistemlerini eviniz için almayı düşünün. (Onaylanmış su filtreleri için www.ultrametabolizm.com sitesini ziyaret edin.) Şişelenmiş su tüketirseniz, cam veya saydam, sert, dayanıklı plastik kapları tercih edin (yumuşak, opak, ince, kolayca eğrilebilen plastiklerin aksine). Yumuşak plastikler, hormonal hastalıklar ve infertilite ile ilişkilendirilmiş fitalatlar ve bisfenol A gibi toksik kimyasallar salma eğilimindedir.

Bu Gıdalardan Tamamen Vazgeçin

Aşağıdakileri içeren gıda ürünlerinden kaçınınız:

- ❖ Hidrojenize veya kısmen hidrojenize yağlar
- ❖ Yüksek fruktozlu mısır şurubu
- ❖ Aspartam, sakarin, asesülfam-K, siklamat, neotam, sakkarin, sukraloz, vb. yapay tatlandırıcılar
- ❖ Çoğunlukla gaz ve bağırsaklarda rahatsızlık yaratan sorbitol, mannitol, ksilitol ve maltitol gibi şeker alkolleri
- ❖ Olestra gibi yapay yağlar
- ❖ Yapay renklendiriciler (FD&C Yellow No.5, No.3 vb boyalar)
- ❖ BHA ve BHT gibi koruyucular

- ❖ Bazı limonlu sodalarda bulunan, bilindik toksik bir katkı maddesi olan bromlu nebati yağ (BVO)
- ❖ Heptil paraben (birada ve bazı gazlı olmayan içeceklerde –meşrubatlar- da- bulunan bir koruyucu)
- ❖ Hidrojenize nişasta hidrolizatı (bir tatlandırıcı)
- ❖ Hidrolize sebze proteini (çabuk çorbalara, sos karışımlarına ve hot dog içeriğine eklenen bir tatlandırıcı)
- ❖ Monosodyum glutamat (birçok gıda ürününe eklenen ama bazı insanlarda büyük olasılıkla beyin aktivitesini uyararak reaksiyona neden olan bir tatlandırıcı)
- ❖ Propil gallat (mayonez, yağ, margarin, hamur işleri ve kuru etler gibi yenilebilir yağlarda bulunan bir tatlandırıcı)
- ❖ Potasyum bromat (ekmeklerle bulunan bir tatlandırıcıdır ve karsinojen olduğu için birçok ülkede yasaklanmıştır)
- ❖ Sodyum nitrit ve sodyum nitrat (kanserle ilişkilendirilmiş ve işlenmiş etlerde bulunan koruyucular)
- ❖ Sülfidler (sülfür dioksit ve sodyum bisülfid, şarapta, kurutulmuş meyvelerde, hazır patateslerde, patates kızartmasında, pizzada ve diğer bazı gıdalarda bulunan koruyuculardır. Bazı insanlarda baş ağrısı ve ciddi alerjik reaksiyonlar ile ilişkilendirilmiştir)

“Kimyasal mutfak” üzerine daha fazla bilgi ve güncellemeler için Public Interest’s Web Sitesinde (www.cspinet.org) yer alan Bilim Merkezini kontrol edin.

Bu Gıdaları Tedbirlri Bir Şekilde Tüketin

Bu gıdaları zaman zaman yiyebilirsiniz (UltraMetabolizma Reçetesi’ndeki ilk dört haftadan sonra, ayda bir ya da iki kez), ama çok sık yemediğinizin kontrolünde olun.

- ❖ Beyaz un ve Beyaz unlu ürünler. “Buğday unu” veya “zenginleştirilmiş buğday unu”, etiketindeki içindekiler kısmında, ilk içerik olarak “tam buğday unu” yazısı olmadıkça, temelde beyaz un ile aynıdır.
- ❖ Rafine şekerler. Rafine şekerler, çoğunlukla şeker kamışı saplarından veya şeker pancarının kökünden ayrıştırılır. Şeker içeren sıvı kısım ayrılır, işlenir ve şeker kristalleri olarak kurutulur.

- ❖ Et ve süt ürünlerindeki yüksek düzeyde doymuş hayvansal yağ (yağlı etler, şarküteri ürünleri, sosis, vb., ayrıca süt yağı)
- ❖ Alkol (hassas kişiler için tamamen vazgeçilmeli).

Başarı için Tavsiyeler

Yemeklerinizi hazırlarken ve pişirirken, bu önerileri aklınızda tutun. Gıdaların, sizin düşmanınız yerine ortağınız olmasını, aynı zamanda mutfağınızın bir savaş alanı yerine bir tapınak haline gelmesini sağlayarak yemek yapmayı rahatlatıcı ve eğlenceli bir deneyim haline getirebilirler. Biraz sabır ve pratikle, mutfakta çok rahat hissedeceksiniz.

- ❖ Organize olun, bir hafta öncesinden düşünün ve her hafta birkaç saat alışveriş ve yemek yapmak için gününüzü ayırın.
- ❖ Markete gitmeden önce alışveriş listenizi dikkatlice gözden geçirin.
- ❖ Alışverişten eve geldiğinizde, buzdolabınızdaki ve kilerinizdeki yiyecekleri düzenleyin.
- ❖ Tariflerden gözünüz korkmasın; basitçe her birini yemek yapmaya başlamadan önce dikkatlice okuyun.
- ❖ Hafta sonu veya bir gün öncesinden eğlenceli bir müzik koyun, sebzele-ri yıkayın, doğrayın ve kapalı poşetlerde buzdolabında saklayın. Hepsini kullanıma hazır bulundurun. Hepsi pişirilmeye hazır olduğunda onları yemeniz daha olasıdır.
- ❖ Mutfaktayken aynı anda birden çok işi yapın; akşam yemeğini hazırlarken bir sonraki gün için biraz çorba veya tahıllı bir yemek pişirin.
- ❖ Aynı zamanda tarifleri iki ya da üç katına çıkarın ki bir kısmını daha sonra kullanmak üzere dondurun. Buzlukta hazır bir yemeğin olması, bankada para olması kadar iyidir!

Mükemmel Mutfak Oluşturmak

Mutfağınızın, evinizdeki en önemli yer olduğunu unutmayın. Ailenizi besleyecek ve destekleyecek yemekleri hazırladığınız yer orası. Mutfakınız dengede değilse veya doğru malzemelere sahip değilseniz, sizi sağlıklı tutacak ve kilo vermenizi sağlayacak genleri harekete geçirecek sağlıklı öğünler hazırlamak, zor olur.

UltraMetabolizma Reçetesi'ne başladığınızda hepsi olmasa da bu bölümdeki ipuçlarının bazılarını uygulamaya çalışın ve böylece mutfağınız ve yemekleri hazırlamak için harcadığınız zaman zevkli olsun ve size ödölünü sunsun. Besleyici ve lezzetli yemekler yemek tüm bunlardan zevk almak ve büyölenmek çok önemli – hem bu şekilde yemek yemek hem de ultra-mutfağa sahip olmak insanın yaşamının merkezinde olmalı, arabada hızlıca hazırlanan ve yenen yemekler gibi olmamalı!

Özet

- ❖ Mutfak gereçleriniz, UltraMetabolizma Reçetesi'ndeki yolculuğunuz için sizin alet çantanızdır. Yolculuğunuzu daha da fazla ödüllendirmek istiyorsanız iyi aletler satın alın.
- ❖ Size zarar veren gıdalardan mutfağınızı arındırın ve bunları sizi besleyecek ve kilo vermenize yardımcı olacak kaliteli, organik, işlenmemiş gıdalar ile yer değiştirin.
- ❖ Paketlenmiş gıdaları seçerken, etiketi dikkatli okuduğunuza emin olun. Satın aldığınız ürünlerin içinde ne olduğunu kontrol etmek, mutfağınızı ve vücudunuzu temizlemekte önemli bir adımdır.
- ❖ Yemek yapmaya başlamadan önce menüleri ve tarifleri gözden geçirerek, öncesinde planlayarak ve mutfaktayken sevdiğiniz müziği dinleyerek yemek pişirmeyi rahatlatıcı ve zevkli hale getirin.

TUZAKLARDAN ve YAYGIN ZORLUKLARDAN NASIL KAÇINMALI?

UltraMetabolizma'yı İşte ve Yolda Yanınıza Almak

Sık seyahatte olmanın, evde olmamanın veya iş yerinde yemek yemenin, sizi sağlığa giden yoldan ve UltraMetabolizmanızın yolundan alıkoymasına izin vermeyin. Seyahat ederken, UltraMetabolizma Reçetesi'ne uygun, kaliteli gıda seçeneklerini bulmak bir miktar zor olabilir. İşe gittiğinizde, her gün öğle yemeği için bir şeyler hazırlamak ve paketlemek yıldıracı olabilir.

Takip eden kısımda, kolaylıkla yanınıza alabileceğiniz belirli bir sayıda menü var. Bunları yoldayken veya daha öncesinde hazırlayabilirsiniz ve bir soğutucunun içerisinde beraberinizde taşıyabilirsiniz. Evden dışarı çıktığınızda hazır ürün marketleri ve abur cuburların geniş mayın tarlasında sıkıntıdan uzak durmanıza yardımcı olurlar.

Al-Git Seçenekler, Hazırlık ve Paketleme

Bu al-git seçenekler, gerçekten meşgul olduğunuzda ve bütün bir öğünü hazırlamak için zamanınız olmadığında size bazı çabuk seçenekler sunar ve yine de sağlıklı, işlenmemiş gıdalar tüketmenize olanak tanır. Bunların tamamını 2. aşamadan itibaren kullanabilirsiniz. Bu gıdalar, öncesinde evde de hazırlanabilir. Arabanızda küçük bir soğutucu bulundurmaya düşünün, böylece sağlıklı seçeneklerden hiçbir zaman yoksun olmazsınız. Meşgul hayatlarımızı akılda tutarak, çoğunlukla konserve fasulyeler ya da baklagiller veya dondurulmuş sebzeler öneriyorum. Kurutulmuş fasulyeleri pişirmekte veya taze sebzeleri kendiniz kesmekte özgürsünüz.

KAHVALTI SEÇENEKLERİ

Al-Git Kahvaltı 1: Yoğurt Parfesi

❖ Organik, sade, yağsız veya az yağlı yoğurt veya soya yoğurdu

- ❖ Taze veya dondurulmuş orman meyveleri
- ❖ Öğütülmüş keten tohumu (Bob's Red Mill veya Arrowhead Mill firmalarından)
- ❖ Badem, ceviz veya pikan cevizi gibi doğranmış çiğ yemişler

Al-Git Kahvaltı 2: Sabah Dürümü

- ❖ Fırında yapılmış tofu (White Wave) (soya fasulyesinden elde edilen bir çeşit peynir)
- ❖ Filizli tahıllı tortilla (Lavaşa benzeyen bir ekmek türü) (Food for Life veya French Meadow Bakery) Kahverengi pirinçten yapılan dürüm (gluten içermeyen iyi bir seçenektir)
- ❖ Köri tozu ile beraber Dijon hardalı
- ❖ Mevsiminde taze meyveler

Al-Git Kahvaltı 3: Yumurta Dijon

- ❖ Bir gece öncesinden haşlanmış omega-3'lü yumurtalar
- ❖ 1 dilim tam tahıllı çavdar ekmeği
- ❖ Dijon hardalı ilave edilmiş yoğurt (2:1 oranında, 2 kısım sade-organik soya yoğurdu: 1 kısım Dijon hardalı ile karışacak şekilde)
- ❖ Mevsiminde taze meyveler

Al-Git Kahvaltı 4: Fındıklı Muz

- ❖ Muz
- ❖ Doğal kuru yemişler veya çekirdek yağı (badem, makademya fındığı, kaju, ayçiçek)
- ❖ Çiğ buğday tohumu (Bob's Red Mill veya Arrowhead Mills)
- ❖ Brezilya fındığı veya ceviz gibi doğranmış yemişler

Al-Git Kahvaltı 5: Omega Sabahı

- ❖ Sardalya veya somon (deniz) (Vital Choice firmasından)
- ❖ Kırmızı soğan, domates, taze dereotu
- ❖ Tam tahıllı çavdar ekmeği veya kraker (Trader Joe's, RyVita veya Messemacher & Seitenbacher)
- ❖ Pembe greyluft

ÖĞLE YEMEĞİ SEÇENEKLERİ

Al-Git Öğle Yemeği 1: Çorba ve Atıştırmalıklar

- ❖ Mercimek veya fasulye çorbası (Walnut Acres, Westbrae, Shari's Organics, vb.)
- ❖ Tahinle tatlandırılmış bebek ıspanak salatası (veya Drew's, Annie's veya Newman's Sosu)
- ❖ Keten tohumlu kraker (Matter of Flax veya Marry's Gone Crackers)
- ❖ Küçük elma

Al-Git Öğle Yemeği 2: Beyaz Fasulyeli Dürüm

- ❖ Filizli tahıllı tortilla (Food for Life veya French Meadow Bakery)
- ❖ Beyaz fasulye (Westbrae, Eden)
- ❖ Taze arugula (bir çeşit roka) yaprakları veya taze fesleğen yaprakları
- ❖ Avokado ve domates
- ❖ Bir miktar sızma zeytinyağı
- ❖ Taze Armut

Al-Git Öğle Yemeği 3: Deniz Balığı Ruloları

- ❖ Somon veya sardalye salatası (suyu süzdürülmüş, Vital Choice)
- ❖ Taze dereotu ve kırmızı soğan ve su teresi
- ❖ İsteğe göre bir miktar yaban turpu ile Soya mayonezi (Spectrum)
- ❖ Filizli tahıllı tortilla (Alvarado St. Bakery veya French Meadow Bakery)
- ❖ Kan portakalı

Al-Git Öğle Yemeği 4: Akdeniz Salatası

- ❖ Salatada kullanılan yeşillikler (Earthbound Farms)
- ❖ Taze mozzarella veya Veganrella Mozzarella (süt ürünleri olmayanlar)
- ❖ Kavrulmuş kırmızı biber
- ❖ Enginar kalbi
- ❖ Kalamata (Eşek) zeytinleri
- ❖ Ceviz
- ❖ Taze limon suyu ve ekstra sızma zeytinyağı
- ❖ 15-20 kırmızı üzüm

Al-Git Öğle Yemeği 5: Asya Çorbası ve Salatası

- ❖ 1 bardak Miso (Soya fasulyesi, piring ve arpanın, deniz tuzu ve bir çeşit mantarla fermentasyonu ile elde edilen bir hamurdur) çorbası, kızarmış tofu ile beraber (WhiteWave)
- ❖ Lahana salatası: yıkanmış, hazır lahana ve havuç salatası karışımı
- ❖ Otuz saniye sosu: piring sirkesi, kavrulmuş susam yağı, deniz yosunu tozu ve susam çekirdekleri veya Drew's veya Annie's Susam Sosu
- ❖ Kahverengi piring ve yosunlu kraker (Edwards and Son)

Dışarıda Akıllıca Yemek Yemek

Dışarıda yemek çoğunlukla çok fazla yemek yemeye ve yanlış şeyler tüketmeye yol açar. Ama farkındalık arttıkça ve sağlığını düşünenlerin ihtiyaçları karşılandıkça, menü seçenekleri değişiyor ve şimdilerde besleyicilik açısından daha akıllıca seçenekler var. Hatta bazı zincir restoranlar şimdilerde sağlıklı seçenekler öneriyor.

Dışarıda akşam yemeği için birkaç basit öneri sağlıklı kalmanıza ve metabolizmanızı canlandırmanıza yardımcı olabilir. Unutmayın, işlenmemiş gıda olduğu sürece, kötü gıda yoktur. Antik dönem fizikçisi Paracelsus'un bize söylediği gibi, "Zehiri zehir yapan dozdur."

KATHIE SWIFT'İN YEMEK RİTÜELİ: 3/3/3 TEKNİĞİ

Yemek yerken yediğinizden zevk almak ve rahatlatmanızı sağlamak için, 3/3/3 tekniğini deneyin. Bu basit tekniğin sonuçları, olağanüstü olabilir. Farkındalık, nefes ve beslenme, hepsi ideal sindirim ve metabolizma için kritiktir.

1. Yemeye başlamadan önce bir anlığına şükür edin.
2. Yemeğe başlamadan önce üçe kadar sayıp, rahatlatıcı ve derin üç nefes alın ve verin.
3. Yemeğinizin ilk birkaç dakikası içerisinde (yaklaşık üç dakika), en az üç kez ve verdiğiniz her arada, ellerinizi dizlerinizin üzerine koyarak, rahatlatıcı bir nefes alın.

- ❖ **Zihninizi hazırlayın.** Yemeğe başlamadan önce 3/3/3 tekniğini uygulayarak zihninizi hazırlayın. Bu, dışarıda yemek yediğinizde özellikle

önemli çünkü her zaman menünün kalitesini kontrol edemeyebilirsiniz. Ama farkında olarak yemek yediğinizde, total gıda alımınızı kontrol etmeniz daha olasıdır.

- ❖ **Atmosfer ve ambiyansın duyularınıza hitap ettiği bazı “yavaş gıda” restoranlarını keşfedin.** Yemek yeme ortamımız, ne kadar yediğimizi etkiler.
- ❖ **Hint, Japon, Thai, Akdeniz (İtalyan, Yunan ve İspanyol) ve Orta Doğu gibi etnik yemeklerin tadını çıkarın.** Thai yemeklerindeki limon otu, Japon yemeklerindeki deniz sebzeleri, Hint yemeklerindeki köri ve Akdeniz yemeklerindeki hindiba ve rapini (yabani brokoli, turpgiller ailesinden acımtırak bir sebze) türü iyi yeşil sebzeler gibi geleneksel içeriklerden farklı besleyiciliklerin tadını alacaksınız.
- ❖ **Meraklı olun.** Bir yemeğin içindekiler hakkında soru sorun ve gıdalardaki değiştirilebilir ürünleri sormaktan çekinmeyin. Örneğin, beyaz pirinç yerine kahverengi pirinç isteyin; nişastalı kızarmış sebze yerine, yeşil sebzeleri iki katına çıkarın.
- ❖ **Menüdekileri karıştırın ve isteğinize göre eşleştirin.** Menüde yabancı mersinli-portakallı tatlı olan bir yemek varsa ve sizin istediğiniz ürün et sosu ile geliyorsa, garsondan değiştirmesini isteyin. Sizin yemeğiniz özellikle sevmediğiniz bir sebze ile beraber geliyorsa, ama bir başka yemekte sizin çok sevdiğiniz bir sebze varsa, sizi iyileştiren ve sevdiğiniz gıdalar için “karıştırın ve isteğinize göre eşleştirin”.
- ❖ **Başlangıç veya iştah açıcılar için, ekmek sepeti yerine atıştırılmalık sebze tabağı, taze meyveler veya zeytin isteyin.** Yemeğin başlangıcında ekmek ve alkol, açlığınıza arttırır ve ayrıca alkol doyma durumunuzu engelleyerek, sizi cheesecake için ayartılmaya daha yatkın hale getirir.
- ❖ **“Vejeteryan tabağının” iki katına çıkarılmasını isteyin.** Restoranlar, balık, et ve kanatlı ürünlerini arttırabilir ve sebze-meyveden, özellikle de buharda pişirilmiş sebzelerden kısılabılır.
- ❖ **Light bir içecek sipariş edin.** Yemekten önce alkol yerine bir Virgin Mary, limon veya lime eklenmiş soda veya bitki çayı deneyin.
- ❖ **Tatlıyı istemeden önce bağırsaklarınızdaki beyninizi kontrol edin.** Yemek sonrası kendinize memnuniyet-doygunluk algınızı sorarak, derecelendirin (1-memnun değil-hafif aç, 2/3-tatlı bir memnuniyet-doygunluk, 4/5- aşırı doygunluk) ve eğer doygunluk algınız 3; yani “tatlı bir

memnuniyet” düzeyinde ise ve yeterince doymuş hissediyorsanız, seçme özgürlüğünüzü kullanıp tatlıyı pas geçin. Kendinizi şımartmak için başka bir gece her zaman olacak.

Ailenizle Yemek Yemek

UltraMetabolizma Reçetesi’ndeki tariflerin ve menülerin tadı tüm aileyle beraber çıkarılabilir. Hem ebeveynler hem çocuklar, tam, işlenmemiş, gerçek gıda diyetinden yarar görebilir. Aileniz için oturup beraber tadını çıkarabileceğiniz besleyici öğünler hazırlamaya zaman ayırırsanız, bunun, hayatınıza birçok açıdan yararı olduğunu keşfedeceksiniz. Yüz yıl öncesinde hemen tüm yemekler evde yeniyordu; şimdi yarısı ev dışında tüketiliyor.

Çok az sayıda aile düzenli olarak yemek saatlerini beraber geçiriyor. Çok az aile, gün sonunda yemeği hazırlamak, yemeğin ve birbirlerinin tadını çıkarmak için zaman ayırıyor. Bu, bir sebeple eskiden beri var olagelen bir gelenek. Yemeği ve beslenmeyi sevdiklerimizle paylaşmaya zaman harcayarak sakinleşiriz. Tüm bunlar, metabolizmamızı destekler. Hatta beraber iyi geçinmemize de yardımcı olur.

Çocuklarınızı yemeklerin tadını almaya ve tat alma organını işlenmemiş, organik sebzelerin ve serbest veya organik yetişmiş hayvanların lezzetine alıştırmak, kendi ülkenizde büyürken sizin sahip olmadığınız bir şekilde gıdaları anlayabilme fırsatını onlara sunar. Gıdaların değerini çocuklarınıza öğretmek onlara, hayatları boyunca onlarla kalacak bir hediye vermenin yoludur. Dahası, çocuğunuzun yemek hazırlığına yardım etmesini sağlamak, önemli bir deneyimdir ve sağlıklı yaşam için hayat boyu sürecek bir yetenektir.

Meşgul bir insansınız. Hepimiz öyleyiz. Ama şirketler ülkesi Amerika’nın fast-food kültürüne ait tasarıların kurbanı olmamaya çalışın. UltraMetabolizma Reçetesi’ndeki menü ve tarifleri ailenizle paylaşın ve çocuklarınıza iyi beslenmenin değerini öğretirseniz, onlara şu an muzdarip olduğunuz kilodan ve bunun sağlık üzerindeki kötü sonuçlarından kaçınmak için bir olanak sağlayabilirsiniz. En azından, bir gece ailenizle oturup yemek yerseniz, ailenize yemeğin önemli olduğuna, hayatınızdaki başka insanlarla paylaşılacak ve tadı çıkarılacak bir şey olduğuna ve ideal kilonuzu ve sağlığını sürdürmenin çok önemli bir yolu olduğuna dair bir anlayışı sağlarsınız.

Unutmayın, gıdalar, genlerimizle konuşan bilgidir. Bu bilgiyi ailenizle paylaşın.

Özet

- ❖ Biraz daha zor olabilir ama isteyken veya seyahat ederken bile UltraMetabolizma'nın yolunda beslenmek imkânsız değil. Yanınıza alabileceğiniz bazı basit menüler, abur cuburlarla sarılı olduğunuzda bile sizi UltraMetabolizma Reçetesi'nde tutacaktır.
- ❖ Dışarıda yemek yemek, başka bir görünmez tehlikedir. Ama tüketici isteklerinin değişmesi ile beraber, daha fazla restoran müşterilerine sağlıklı seçenekler sunuyor. Birkaç temel prensibi akılda tutmak ve esnek olmak, dışarıda olduğunuzda bile iyi beslenmenize olanak sağlayabilir.
- ❖ Her akşam değilse bile haftada en az birkaç kez ailenizle düzenli yemek yemeyi deneyin. Bu, vücudunuzu ve ruhunuzu besleyecektir.

KÖTÜ ALIŞKANLIKLARDAN KURTULARAK REÇETEDEKİ YÖNERGELERE HAZIRLANIN

Detoksa Hazırlanmak

UltraMetabolizma Reçetesi'ne başlamadan bir hafta önce, vücudunuzu gelecek tüm iyiliklerin gelişine hazırlamak için metabolizmanızı engelleyen alışkanlıkları değiştirin. “Toksik” elemanları diyetinizden sistematik bir şekilde eleyerek, basit ve ağrısız bir programa geçiş yapacaksınız.

Şeker ve rafine edilmiş yüksek glisemik yüklü karbonhidratları yemek, iştahınızı kontrolden çıkaran hormonları tetikler. Birkaç hafta için bunu durdurmak, görünümünüzü sonsuza dek değiştirecektir. Şu anda şekeri bırakmak konusunda panik atak mı yaşıyorsunuz? Yalnız değilsiniz ve ihtimal ki şeker bağımlılığınız var. Ama rahatlayın; inandığınızın aksine, şeker krizleri birkaç gün içinde kaybolacaktır. Bu, detoksun ve metabolizmanızı yeniden dengelemenin başlangıcıdır. Bunu yaparak, dürtüleriniz ve krizleriniz ile daha fazla savaşmayacaksınız.

Trans yağların eliminasyonu, hızlı bir değişimle, beslenmenizi çoğu işlenmiş ve abur cubur gıdadan uzaklaştıracaktır. Kendinizi, yiyecek hiçbir şeyin olmayacağını düşünürken bulursanız, sadece atılım yapmaya ihtiyacınız olabilir ve ölümüne aç kalmayacağınıza inanmanız gerekebilir. Öğrendiğiniz gibi, trans yağlar, en hafif deyimiyle, sizin için ve metabolizmanız için iyi değildir.

Kendimizi uyanık tutmak için, uykusuzluğu gidermek için kafein alırsanız ama yanlış bir enerji hissi yaratır ve sonunda vücudumuzda daha fazla stres yaratır. Bu hızlı bir adrenalin artışıdır, sonra da yere çakılırsınız – ve bu, bizi heyecanlandıracak başka bir şey aramaya başladığımız zamandır, şeker gibi! Önerdiğim şekilde yavaş yavaş bundan kurtulmaya çalışın ve kahve tüketirken, onu bıraktığınız zaman olduğunuzdan daha yorgun olduğunuzu fark edeceksiniz (ama bütün o tripple latte kahveleri içtikten sonra, ihtiyaç duyduğunuz uykuyu yakalamak için kendinize birkaç gün verin).

Alkol hayatın tatlı zevklerinden ve tatlı özlerinden biridir ama çoğumuz rahatlamak için ona güveniriz ve düzenli alkol kullanımı tokluk hissini geciktirir. Bir restoranda önce içki siparişi vermeniz istendikten sonra neden ekmek sepetinin geldiğini hiç merak ettiniz mi? Eğer şeker yerseniz (beyaz ekmek şeklinde) ve bir bardak şarap içerseniz, büyük olasılıkla daha fazla sipariş vereceksiniz ve daha çok yiyeceksiniz. Alkole bir tatil arası vermek, ekstra şeker kalorilerinden kurtulmanın ötesinde gerçek iştahınızı sağlamak ve fazla yemekten sizi alıkoymak için size yardımcı olacaktır.

Sadece şekeri, rafine karbonhidratı, trans yağları, kafeini ve alkolü bırakmak, iyi hissetmeniz için ve kilonuz üzerinde büyük oranda ve kısa bir süre içerisinde etkili olur, hatta başka hiçbir şey yapmıyor olsanız bile!

Elenmesi Gereken Şeyler

Gelecek hafta içerisinde, bu maddeleri diyetinizden tamamen elemelisiniz. Unutmayın, bazı durumlarda hiç beklemediğiniz yerlerde saklanıyor olabilirler. Etiketleri okumak konusunda ve yiyeceklerinizin aşağıdakileri içermemesi konusunda olabildiğince açık göz olun:

- ❖ Kafein
- ❖ İşlenmiş ve rafine karbonhidratlar (beyaz un veya buğday) ve şeker
- ❖ Yüksek fruktoz içerikli mısır şurubu
- ❖ Hidrojenize yağlar
- ❖ İşlenmiş ve paketli yiyecekler
- ❖ Alkol (2. aşama'da yeniden eklenebilir)

Kafein Yedi Günde Nasıl Bırakılır?

Uzun zamandır kafein tüketiyorsanız, bırakmak için birkaç güne ihtiyacınız olur. Aşağıdaki basamakları takip ederek bağımlılığınızı bırakmanın zorluğunu ve acıyı en aza indirin:

1. Bu işe hafta sonunda başlayın, çünkü hafta sonu, kafein ihtiyacı duyduğunuzda kısa uyumalar yapabileceğiniz bir zaman dilimidir.
2. İlk üç gün: Normalde içtiğiniz kahve, kola, siyah çay veya diğer kafeinli içeceklerin alımını yarıya indirin.

3. Sonraki dört gün: 1 bardak sıcak suda beş dakika kadar demlenmiş, kafeinli yeşil çay için. Yeşil çaya sağlık ve kilo üzerindeki tüm harika yararları için devam edebilirsiniz.
4. Her gün: 1000 ila 2000 mg tampon maddede çözünen toz halinde C vitamini alın.
5. Her gün filtrelenmiş en az altı ile sekiz bardak su için.

Şeker ve Beyaz Un Nasıl Bırakılır?

Şekerdan vazgeçmek zor çünkü bu bir bağımlılık ama bıraktığınızda fiziksel krizler hızla yok olur. Bunu başarmak için bazı öneriler, buradadır.

- ❖ Şekeri ve beyaz unu (aynı zamanda buğday unu olarak da bilinir), 1. aşamaya başlamadan beş ila yedi gün öncesinden bırakmaya çalışın – pişman olmayacaksınız!
- ❖ Binlerce hasta ile edinilmiş tecrübelerimden denenmiş ve doğru metod: tüm beyaz un ve şeker ürünlerinden bir anda uzaklaşın (hile yapmayın – bu sadece durumu kötüleştirir).
- ❖ Kahvaltınıza yumurta, fındık, tohumlar, fındık ezmesi, tofu veya bir protein içeceği gibi protein ekleyin.
- ❖ Proteini, “iyi” yağları ve karbonhidratları her öğünde kombine edin. İyi yağlar, balık, ekstra sızma zeytinyağı, zeytin, fındık-fıstık, tohumlar ve avokadodur. İyi karbonhidratlar ise fasulye, sebze, tam tahıllar ve meyvelerdir. İyi proteinler balık, yumurta, fındık-fıstık, soya, tam tahıllar ve baklagillerdir.
- ❖ Yağı azaltmayın – zeytinyağı, zeytin, fındık-fıstık, tohum ve avokado tüketin.
- ❖ Her üç saatte bir badem, ceviz veya kabak çekirdeği (çiğ veya kavrulmuş) gibi yemişlerden ve tohumlardan atıştırın (bir avuç).
- ❖ Günde en az altı ila sekiz bardak filtrelenmiş su için.

1. AŞAMA: SİSTEMİNİZİ DETOKSLAYIN

Aşamanın ilk üç haftası, metabolizmanızı çözmek ve yeniden başlatmak için tasarlandı. Bu, bilgisayarınızı yeniden başlatmaya ve temiz bir ekran açmaya benziyor. Metabolizmamız kırılması gereken bazı biyokimyasal örüntülerde takılı kalır. Bu aşama, bu örüntülerin kırılması ve size yeni bir başlangıç sağlamak için düzenlendi.

Bu örüntülerin kırılması, vermek istediğiniz kiloyu vermekten sizi alıkoyanın tam olarak ne olduğunu anlamanız için size yardımcı olan ilk basamaktır. Birinci aşamada diyetinizden birçok şeyi eleyeceksiniz. Sadece yediğiniz zehirlerden kurtulmayacaksınız, alerjinizin veya duyarlılığınızın olduğu maddelerden de kurtulacaksınız.

İkinci aşamada bu gıdaları yeniden eklemeye başlayacaksınız. İlk başta bunları yalnızca eleyerek gerçekte sağlığınıza ve kilonuzu nasıl etkilediklerine dair gerçekçi bir resme sahip olabilirsiniz.

Bu aşama çoğunlukla yenilenmiş enerji, canlılık ve birçok sağlık durumunda iyileşme, aynı zamanda 3-5 kg'lık kilo kaybı sağlar. Bazı kişiler, önemli ölçüde daha fazla kilo verecektir ama buradaki iyi bir tahmini değerdir.

Bu sistem, basit, temiz, besleyici değeri yüksek ve gerçek gıdalarla beslenmeyi içerir. Yediğiniz yemeklerde miktar açısından bir kısıtlama getirilmemiştir çünkü kalorileri veya yağın gramını saymak, programın amacı değildir. Vurgulanan ana tema, toksik yükten arınma, yenilenme ve yeniden canlılık kazandırmak ve orijinalinde tasarlandığı şekliyle çalışması için metabolizmanızı optimize etmektir.

Üç Haftalık Detoksifikasyon ve Canlandırma: Sağlığa ve Kilo Vermeye Hemen Başlayın

Bu üç haftalık detoks fazında tüm potansiyel enflamatuvar ve alerjik gıdalar elenir. Bu gıdalara, gluten (buğday, çavdar, arpa, kılçıklı buğday, kamut ve çapraz kontaminasyon sebebiyle yulafta bulunur), süt ürünleri, yumurta, çoğu doymuş yağ ve yıllar içerisinde hastalarım için sorun yarattığını gördüğüm diğer gıdalar dahildir. Temiz ve beyaz bir sayfada başlayabilmeniz için diyet bu şekilde geliştirilmiştir.

Korkmayın. Sağlıklı olan ve zevk aldığınız gıdaları, reçetenin ikinci aşamasında yeniden diyetinize sokabileceksiniz. Bu gıdaları tüketmeyi sonsuza kadar bırakmanız gerekmiyor ama öncelikle bunları elemek gerekli, böylece vücudunuzu detoksifiye edebilir ve sizin için neyin işe yaradığına dair gerçek bir hissiyat elde edebilirsiniz.

1. Aşama sebzeler, meyveler, baklagiller, glutensiz tahıllar, yemişler, tohumlar, yağlar ve yağsız hayvansal protein de dahil olmak üzere besleyici, basit, gerçek gıdalar üzerine odaklanacaktır. Özel besleyici, detoks etkili bir çorba iyileşmeyi ve kilo vermeyi destekler ve gün içerisinde serbestçe tüketilebilir.

Başlangıç için tadını çıkarabileceğiniz ve kaçınmanız gereken gıdaların bir listesini verdim. İlk üç hafta için bu sizin rehberiniz. Daha sonrasında yer alan menüler ne yiyeceğinizin genel bir yol haritasını özetlemekte. Düzenli olarak yemeye alıştığınız şeylerden kaçındığınızda ne yiyeceğinizi keşfetmek gibi zor bir işi menüler çözüyor. Tarifler ise size net talimatlar verir (annem her zaman “okuyabiliyorsan, yemek yapabilirsin” derdi). Son olarak, alışveriş listeleri, markete gitmenizi ve yemekleri hazırlamak için tam olarak ihtiyacınızı almanızı sağlar.

Her İki Aşamada Kaçınılması Gereken Yiyecekler ve Malzemeler

UltraMetabolizma Reçetesi boyunca kaçınmak isteyeceğiniz gıdaların bir listesi aşağıdadır:

- ❖ Rafine veya tam tahıllı olmayan unlu mamüller, tüm un tipleri: simitler, ekmekler, dürümler, makarnalar, vb.
- ❖ Şeker ve şeker yüklü gıdalar: şekerler, kurabiyeler, gevrekler, hamur işleri, turtalar, gazozlar, vb.
- ❖ Yüksek fruktozlu mısır şurubu
- ❖ Yapay tatlandırıcılar: aspartam (NutraSweet, Equal); sakarin (Sweet 'N Low); sükraloz (Splenda); asesülfam – K (Sunette) ve yapay tatlandırıcı ürünler/içecekler (gevrekler, diyet içecekler, vb.)
- ❖ Doğal olmayan Stevia bitkisi (tatlandırıcı özelliği olan ve gıda katkısı olarak kullanılan bir bitki)
- ❖ Şeker alkoller: poli-ol'ler; mannitol, sorbitol, laktitol, ksilitol, maltitol, vb.

- ❖ Yapay renklendiriciler
- ❖ Hidrojenize ve kısmen hidrojenize yağlar
- ❖ Kanola ve yer fıstığı yağı
- ❖ Yağ ikameleri (yağa benzeyen gıda takviyeleri): Olean, Olestra, Salatrim, Benefat
- ❖ Güvenli olmayan katkı maddeleri: potasyum bromat, propil gallat, sodyum nitrit, sodyum nitrat, vb.
- ❖ Kafeinli içecekler: soda, kahve, çay, su

Gıdalardaki katkı maddeleri ile ilgili daha fazla bilgi için, Public Interest Web sitesinde Bilim Merkezini kontrol edin (www.cspinet.org/reports/chem-cuisine.htm).

Tadını Çıkaracağınız Gıdalar

Aşağıda, 1. Aşama boyunca tadını çıkarabileceğiniz gıdaların bir listesi bulunmaktadır. Bu gıdaların hepsini program boyunca yiyebilirsiniz. Bazı durumlarda tariflerde yer almayan ve listede olan gıdaları göreceğinizi dikkate alın. Bu, farklılıklar için size küçük bir yer açacak. Listedeki tariflerde kullanılanlardan daha çok hoşunuza giden gıdalar yer alıyorsa, yer değiştirmekte serbestsiniz.

Meyveler

Elma (tüm türleri)	Limon
Kayısı	Misket Limonu
Avokado	Nektarin
Muz	Portakal
Böğürtlen	Papaya
Yaban Mersini	Şeftali
Kavun	Armut
Mandalina	Hurma
Kızılcık	Nar
Taze incir	Erik
Greyfurt	Ahududu
Üzüm	Yıldız Meyvesi (Karambola)
Kivi	Çilek
	Karpuz

Sebzeler

Enginar	Brüksel Lahanası
Roka	Dul avrat otu kökü*
Kuşkonmaz	Lahana (tüm türleri)
Yeşil ve sarı fasulye	Havuç
Pancar	Karnabahar
Dolmalık biber (Tüm renkler)	Kereviz
Bok choy (Çin lahanası)	Kereviz kökü (Celeriac)
Brokoli	Acı kırmızı biber
Kara lahana	Yabani havuç*
Mısır*	Bezelye*
Salatalık (turşuluk [Kirby] ve normal)	Biber (sarı, turuncu, yeşil)
Beyaz Turp ve yaprakları	Patates (Red Bills ve kırmızı)
Koyu yeşil sebzeler (kara lahana, kıvrık lahana, ıspanak, pazı)	Bal kabağı
Hindiba	Kırmızı yapraklı hindiba
Patlıcan	Marul (kıvrık ve kırmızı)
Kıvrık marul	Şalgam*
Rezene	Deniz sebzeleri (kırmızı deniz otu, hijiki, wakame gibi yenilebilir deniz otları)
Sarımsak	Sultani bezelye
Zencefil	İspanak
Meksika turpu	Brüksel lahanası (tüm türleri)
Kıvrık lahana	Kabak (yaz ve kış türleri)*
Yer lahanası (Köklü lahana)	Tatlı patates*
Pırasa	Pazı
Marul (tüm türleri)	Domates
Mantar (Şitaki ve diğer türleri)	Turp
Bamya	Su teresi
Soğan	Su kestanesi
	Sakız kabak

Tahıllı Ürünler (Glutensiz)

Yabani kadife çiçeği	Akdarı
Kara buğday (kasha)	Kinoa
Esmer pirinç	Teff tohumu
Mısır ve filizli mısır ekmeği	Yabani pirinç

* Nişastalı sebze

Baklagiller ve Fasulyeler

Adzuki fasulyesi	Nohut (Garbanzo fasulyesi)
Kara fasulye	Etiyopya Fasulyesi
Meksika fasulyesi (kırmızı ve beyaz)	Soya yoğurdu (sade)
Mercimek	Soya fasulyesi
Lima fasulyesi	Kırık bezelye
Lacivert Fasulyesi	Tofu
Barbunya	Beyaz (kuru) fasulye
Kavrulmuş fasulye, vejetaryen	(cannellini veya inci fasulyesi)
Soya sütü (sade)	

Balık ve Deniz Ürünleri

Aşağıdakiler, en iyi ekolojik seçimlerdir ve en az düzeyde kirlilik içerirler. Kaliteli deniz ürünleri ile ilgili daha fazla bilgi için, www.oceansalive.org sayfasındaki Oceans Alive's websitesine ve Monterey Bay Aquarium Seafood Watch sitesine göz atın (www.seafoodwatch.org). Balık tüketimi ile maruz kaldığınız civayı hesaplamak için, www.gotmercury.org sitesine gidin.

Deniz kulağı	İstiridye, Pasifik, Doğu Avrupa
Ançüez	üretimi
Alaska alabalığı /ABD ve Kanada yetiş-	Siyah morina balığı (Alaska)
tirmesi)	Alaska somonu
Yayın balığı (ABD'de yetişen)	Sardalye
Deniz tarağı	Deniz tarağı, körfezde yetiştirilen
Kerevit, ABD	Karides (Newfoundland'ın kuze-
Pisi balığı, Alaska	yinde ABD'de yetişen)
Atlantik denizi ringa balığı	Çizgili levrek, çiftlik
Uskumru, Atlantik	Çiklit balığı, ABD
Midye, mavi üretim, Yeşil, Yeni Zelanda	
üretimi	

Kümes Hayvanları*

Tavuk, derisiz beyaz et	Hindi, derisiz beyaz et
	Piliç eti

* Yağsız, organik, tercihen otla beslenen ve yetiştirilmiş

Kırmızı Et*

Kuzu (kontrfile)

Yemişler ve Tohumlar

Badem	Çam fıstığı (pignoli)
Brezilya fıındığı	Kabak çekirdeğı
Kaju fıstığı	Susam çekirdeğı
Hindistan cevizi, taze ve tatlandırıl- madan kurutulmuş	Soya fıstığı
Fındık	Ay çekirdeğı
Keten tohumu	Tahin (susam tohumu ezmesi)
Kenevir/Kendir tohumu	Ceviz
Makademya	Doğal fındık ve tohum yağları
Pikan cevizi	

Yağlar

Badem yağı	Zeytinyağı (ekstra sızma)
Avokado yağı	Zeytin, siyah ve yeşil
Hindistan cevizi yağı	Palmiye meyvesi yağı
Keten tohumu (öğütölmüş ve yağ ola- rak)	Kabak çekirdeğı yağı
Üzüm çekirdeğı yağı	Susam tohumu yağı (çiğ ve kavrul- muş)
Makademya fıstığı yağı	Ceviz yağı

İçecekler

Filtrelenmiş su	Bitki çayı
Kafeinsiz yeşil çay	

* Yağısız, organik, tercihen otla beslenen ve yetiştirilmiş

Tat Vericiler ve Baharatlar**

Tüm taze ve kurutulmuş bütün veya öğütülmüş bitkiler ve baharatlar (tüm baharatlar, fesleğen, kişniş, köri, vb.)	Kakao nibi Kakao çekirdeği Köri ezmesi (kırmızı ve yeşil) Garam masala
Düşük sodyumlu, organik et suyu (sebze ve tavuk)	Herbamare (tatlandırıcı tuz) Yaban turpu
Çin usulü 5 baharatlı toz karışım	Deniz yosunu tozu
Çikolata, bitter, en az 70% kakao	Biber, karabiber ve beyaz biber
Nar suyu	Soya sosu, düşük sodyumlu ve glutensiz
Salsa	Wasabi sosu
Deniz tuzu	

Kaçınılması Gereken Gıdalar

1. Aşama boyunca uzak durulması gereken gıdaların bir listesi aşağıdadır. Daha sonraki aşamalarda bu gıdaların bir kısmını diyetinize tekrar ekleyebileceksiniz.

Meyveler

Kurutulmuş meyveler
Konserve meyveler (şurup ilave edilmiş)
Meyve suları

Tahıllı Ürünler**Gluten içeren tahıllılar ve tahıllı ürünler**

Arpa	Buğday ruşeymi
Bulgur (buğday)	Buğday nişastası
Kuskus (buğday)	Beyaz pirinç
Durum (buğday)	
Kamut (buğday)	

* Glutensiz markaları aldığınızdan emin olun (kaynak listesine bakın)

Malt, malt ekstraktı, malt
tatlandırıcısı, malt şurubu
Yulaf ve yulaf kepeği*
Çavdar
İrmik (buğday)
Kızıl buğday
Buğday filizi
Tritikale (buğday ve çavdar melezi)
Buğday, tam buğday
Taneli buğday
Buğday kepeği
Buğday unu (beyaz, buğday,
zenginleştirilmiş buğday, taş unu
tam buğday, %100 tam buğday)

Yukarıdaki tahıllardan üretilmiş gıda
ürünleri:

- Ekmek
- Galeta unu
- Kek
- Mısır gevreği (sıcak ve soğuk)
- Kurabiyeler
- Krakerler
- Hamursuz ekmek
- Makarna
- Turta
- Dürüm
- Tortilla (dürüm ekmeği,
buğday)
- Wrapler

Fasulyeler

Miso (fermente soya ürünü)

Tempeh (fermente soya ürünü)

Süt Ürünleri

Margarin

Dondurma ve buzlu süt

Peynir (tüm türleri)

Süt (tam yağlı, %2, %1, yağsız)

Lor peyniri

Koyun sütü ve koyun peyniri

Krema

Krema

Krem peynir

Yoğurt (inek, keçi veya koyun)

Keçi sütü ve keçi peyniri

Dondurulmuş yoğurt

Kremalı süt

* Yulaf, gluten kontaminasyonu içerebilir.

Yumurtalar

Hepsi

Kümes Hayvanları

Tavuk (derili)	İşlenmiş kümes hayvanları ürünleri
Hindi (derili)	

Et

Tüm söğüş, taze ve işlenmiş ürünler

Domuz

Tüm söğüş, taze ve işlenmiş ürünler	Jambon
Pastırma	Sosis

Şarküteri Ürünleri

Tüm işlenmiş etler
Sakatatlar

Yemişler ve Çekirdekler

Yer fıstığı ve fıstık ezmesi	Antep fıstığı
Kanola (kolza tohumu) yağı	Buğday rüşeymi yağı
Fıstık yağı	

Tatlandırıcı ve Baharatlar

Not: Çoğu paketlenmiş yiyecek, baharat ve tat verici malzeme, gluten içerebilir. Glutene ciddi bir intöleransınız veya reaksiyonunuz varsa, bir uzmanla görüşmenizi öneririm.

Doğal ve saf olmayan (Sodyum glutamat içeren)ve tamamen öğütülmemiş baharat karışımları-soslar (ör. Taco baharatı, Ranch, kreol, vb.)

Tat vericiler (gluten içerebilir)
Soya sosu ve tamari, buğdaydan yapılmış

İçecekler

Alkol (tüm türleri)	Meyve suları ve meyveli içecekler
Kafeinli içecekler (kahve, çay, soda, su)	Hazır çaylar
Çikolatalı içecekler	Malt içecekler
Kahve karışımları	Normal ve diyet gazozlar

1. Aşama Menüleri

1. Gün

Kahvaltı: Elma-ceviz Amarant (s. 275)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Yeşillik yatağında kuru fasulye (s. 279)

Ara Öğün: Limonlu avokado (s. 293)

Akşam Yemeği: Biberiyeli tatlı patates ve limonlu kuşkonmaz beraberinde somon (p.285)

2. Gün

Kahvaltı: Böğürtlenli Smoothie (s. 276)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Tarhun otlu tavuk-salatası (s. 280)

Ara Öğün: Zeytin ezmesi ve çiğ sebzeler (s. 295)

Akşam Yemeği: Limon ile tatlandırılmış kara fasulye-kakao çorbası (p.286); Sirkeli soslu roka salatası (p.287)

3. Gün

Kahvaltı: Sıcak esmer pirinç, kuru yemiş ve keten tohumu (s. 277) sade soya sütü

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Avokado ve fasulye dürümü (s. 281)

Ara Öğün: Bitter çikolata veya kakao nibi ve taze hindistan cevizi

Akşam Yemeği: Karnabaharlı Fas usulü tavuk ve kaju fıstıkları (p.287)

4. Gün

Kahvaltı: Fıstık Ezmeli Smoothie (s.277)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Tahin soslu Asya fasulyesi salatası (s. 281)

Ara Öğün: Zeytinyağlı enginar ezmesi (s. 294)

Akşam Yemeği: Buharda pişmiş brokoli ve esmer pirinç eşliğinde hindistan cevizli dal (s. 288)

5. Gün

Kahvaltı: Keten tohumu ve kuru yemiş ile beraber şeftalili kino (s.278); sade soya sütü

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Körili elma ve hindibalı salata (s. 282)

Ara Öğün: Tahinle beraber keten tohumlu kraker (s. 294)

Akşam Yemeği: Çin lahanası ve pirinç ile beraber susam kaplı dil balığı (s. 289)

6. Gün

Kahvaltı: Böğürtlenli Smoothie (p. 276)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Marula sarılı kajulu karides (s. 283)

Ara Öğün: Zeytin ezmesi ve çiğ sebzeler (s. 295)

Akşam Yemeği: Hindiba ve buharda pişmiş Kasha ile beraber portakallı tavuk (s. 291)

7. Gün

Kahvaltı: Sıcak esmer buğday, muz, keten tohumu ve ceviz (p. 279)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Yeşillik yatağında fırında hindi göğüs ve avokado kreması (s. 284)

Ara Öğün: Bitter çikolata veya kakao çekirdeği ve taze hindistan cevizi (s. 294)

Akşam Yemeği: Buharda pişmiş esmer pirinç ile beraber körili sebze ve kuzu eti (s. 292)

Dr. Hyman'ın Detoks Çorbası

Yaklaşık 8 bardak (2 L)

Hazırlama süresi: 30 dakika

Pişme süresi: 2 saat

Çorba, birçok iyileştirici ve besleyici içerik sağlayan harika ve doyurucu bir öğün. Hafta başında hazırlayın ve günde bir-iki bardak tüketin.

10 bardak filtre/temiz su

6 bardak organik kıyılmış sebze

Taze veya kurutulmuş otlar ve baharatlar (defne yaprağı, kekik otu, limon otu, rezene ve zencefil gibi)

Şunlardan en az dördünü içeren farklı sebzeleri kullanın: Şitaki mantarı, dulavrat otu kökü, tatlı patates, havuç, soğan, kereviz, deniz otları, koyu yapraklı yeşillikler, Japon turpu ve yaprakları, patates ve yabani havuç, şalgam veya turp gibi diğer kök sebzeler.

Baharatları sebzelere ve suya ilave edin ve büyük bir tencerede kaynatın. Ateşi kısın ve hafif ateşte birkaç saat kaynatın.

Süzün ve günde 2-3 bardak, sıcakken için.

3 ila 5 gün süre ile buzdolabında saklayabilirsiniz.

Cam bir kapta, ağzı sıkıca kapatılarak saklayın.

1. Aşama

Kahvaltı Tarifleri

Elma-Ceviz Amaran

4 adet bardak bardak- porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika

1 bardak amaran

3 bardak sade soya sütü

¼ çay kaşığı toz tarçın

Bir tutam deniz tuzu (isteğe bağlı)

1 adet büyük, kabuklu, çekirdekli ve dilimlenmiş elma

½ bardak doğranmış ceviz

Amarant, soya sütü, tarçın, tuz (eğer kullanıyorsanız) ve elmayı, orta büyüklükte bir sos tenceresine koyun. Sık sık karıştırarak kaynatın. Tencerenin ağzını kapatın ve ateşi azaltın. Amarant yumuşayana kadar 25 ila 30 dakika kaynatın. Üzerine ceviz ilave edin ve servis edin.

Şefin Tavsiyesi: Amarant gibi tahılları yıkamak ve öncesinde birkaç saat boyunca veya bir gece önceden suda bekletmek, pişirme süresini azaltacaktır. Sabah zamandan kazanmak için, ceviz haricindeki tüm malzemeleri kapaklı bir sos tenceresinde bir gece önceden bir araya getirebilir, buzdolabında saklayabilir ve sabah da pişirebilirsiniz. Kalan tahılı ağzı kapaklı cam bir kapta saklayın ve meşgul olduğunuz bir sabah için saklayın. Bir gece önceden buzdolabında çözdürün. Ocak üstünde tekrar ısıtın.

İpucu: Amarant, çok eski altın niteliğinde bir tohumdur, besleyici profili ve lezzeti nedeniyle hayatımıza geri geliyor. Protein, kalsiyum, B vitamini ve lif için iyi bir kaynak.

İçerik Değerleri

Bir porsiyonda: 380 kalori, karbonhidrat: 48 g, lif: 10 g, protein: 16 g, yağ: 15 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 83 mg, kalsiyum: 370 mg

- * Sadece glutensiz soya sütünü kullanın; bazı markalar kalsiyum, B12 ve diğer içerik açısından zenginleştirilmiştir, bu nedenle vitamin ve mineral içeriği zenginleştirilmiş ürünler kullanıldığında önerilenden daha yüksek değerler içerebilir.

Böğürtlenli Smoothie

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: Yok

½ bardak sade soya sütü

½ bardak sade soya yoğurdu

1 ½ bardak taze veya dondurulmuş karışık orman meyveleri/böğürtlen

1 çay kaşığı keten tohumu, öğütülmüş

Tüm malzemeleri bir karıştırıcıya koyun ve pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın.

İpucu: Keten tohumu, yumuşak, cezve benzer bir tada sahiptir ve zengin bir alfa-linoleik asit, omega-3 yağ asidi, diyet lifi ve eşsiz kanser önleyici özellikte bir bileşen olan lignan kaynağıdır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 287 kalori, karbonhidrat: 48 g, lif: 10 g, protein: 10 g, yağ: 8 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 80 mg, kalsiyum: 250 mg

Sıcak Esmer Pirinç, Kuru Yemiş ve Keten Tohumu

2 adet ¾ bardak - porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 50 dakika

½ bardak uzun taneli esmer pirinç

1 bardak sade soya sütü

¼ çay kaşığı öğütülmüş muskat

Bir tutam deniz tuzu (isteğe bağlı)

8 adet Brezilya fıındığı, kabuklu, doğranmış

2 yemek kaşığı keten tohumu, öğütülmüş

Esmer pirinç, soya sütü, muskat ve tuzu (kullanıyorsanız) orta büyüklükte bir tencereye alın. Sürekli karıştırarak kaynatın. Tencerenin kapağını kapatın ve ocağı kısın. Yaklaşık 45 dakika kaynatın. Üzerine doğranmış Brezilya fıındığı ve öğütülmüş keten tohumu ekleyin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon: 372 kalori, karbonhidrat: 46 g, lif: 6 g, protein: 12 g, yağ: 17 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 56 mg, kalsiyum: 240 mg

Fıstık Ezmeli Smoothie

1 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: yok

½ bardak sade soya sütü

¼ bardak süzölmüş yumuşak tofu

½ küçük dondurulmuş muz

1.5 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi (badem veya kaju)

Buz (isteğe bağlı)

Tüm malzemeleri bir mutfak robotuna koyun ve pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın.

Şefin Notu: Muzları soyun, yarıya bölün, yağlı kâğıda sarın, dondurun – ve smoothie hazır!

İpucu: Muz, B6 vitamini ve potasyum açısından zengindir ve smoothie içeceklerle veya atıştırılabilir olarak, fındık/fıstık ezmelerinin yanında harika bir tat yaratır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 295 kalori, karbonhidrat: 24 g, lif: 4 g, protein: 13 g, yağ: 18 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 74 mg, kalsiyum: 130 mg

Keten Tohumu ve Kuru Yemiş ile Beraber Şeftalili Kinoa

4 adet ¾ bardak - porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

1 bardak kinoa, yıkanmış ve suyu süzölmüş

2 bardak sade soya sütü

¼ çay kaşığı öğütölmüş yenibahar

Bir tutam tuz (isteğe bağılı)

2 orta boy şeftali, soyulmuş, ortası çıkarılmış, dilimlenmiş veya 1 ½ bardak dondurulmuş şeftali

2 yemek kaşığı keten tohumu, öğütölmüş

2 yemek kaşığı doğranmış fındık

Kinoayı, soya sütünü, yenibaharı, tuzu (kullanıyorsanız) ve şeftalileri, orta boy bir tencereye alın. Sık sık karıştırarak kaynatın. Tencerenin kapağını kapatın ve ocağın altını kısarak 20 dakika daha kinoa yumuşayınca kadar kaynatın. Üzerine keten tohumu ve fındık ilave edin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 285 kalori, karbonhidrat: 41 g, lif: 5 g, protein: 12 g, yağ: 9 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 59 mg, kalsiyum: 230 mg

Sıcak Esmer Buğday, Muz, Keten Tohumu ve Ceviz

4 adet bardak- porsiyon
Hazırlama süresi: 5 dakika
Pişirme süresi: 25 dakika

- 1 bardak esmer buğday, tam tahıllı (kasha)
- 2 bardak sade soya sütü
- ¼ çay kaşığı öğütülmüş tarçın
- Bir tutam tuz (isteğe bağlı)
- 1 küçük muz, ezilmiş
- 2 yemek kaşığı keten tohumu, öğütülmüş
- 2 yemek kaşığı ceviz kırıkları

Esmer buğdayı, soya sütünü, tarçını, tuzu (kullanıyorsanız) ve ezilmiş muz, orta büyüklükte bir tencereye koyun. Sürekli karıştırarak kaynatın. Tencerenin ağzını kapatın ve ocağın altını kısın. 15-20 dakika daha, esmer buğday yumuşayana kadar kaynatın. Üzerine keten tohumu ve ceviz kırıklarını ilave edin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 270 kalori, karbonhidrat: 43 g, lif: 7 g, protein: 12 g, yağ: 8 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 55 mg, kalsiyum: 210 mg

1. Aşama

Öğle Yemeği Tarifleri

Yeşillik Yatağında Kuru Fasulye

2 porsiyon
Hazırlama Süresi: 10 dakika
Pişirme Süresi: Yok

- 2 bardak süzölmüş kuru fasulye
- 3 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ½ bardak doğranmış maydanoz
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
- Bir tutam tuz
- Az miktarda taze öğütülmüş karabiber
- 4 bardak taze yeşillikler

Orta büyüklükte bir kapta, fasulyeleri limon suyu, maydanoz, sarımsak, zeytin-yacı, tuz ve karabiber ile karıştırın. Yeşillikleri iki ayrı tabağa ayırın ve bir kaşık yardımıyla hazırladığınız fasulyeleri yeşilliklerin üzerine servis edin.

Şefin Notu: Limon sıkacağı limonun ve misket limonunun suyunu sıkmak için harika bir araçtır. Elde ettiğiniz sudan çekirdekleri süzün.

İpucu: Bir diş sarımsak, güçlü bir detokslayıcı, antimikrobiyal bir fitokimyasal olan allisin için doğanın etkili bir kaynağıdır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 228 kalori, karbonhidrat: 32 g, lif: 7 g, protein: 11 g, yağ: 7 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 56 mg, kalsiyum: 130 mg

Tarhun Otlı Tavuk Salatası

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: Yok

- 250 gr. Pişmiş tavuk göğüs, küp şeklinde doğranmış
- 3 bardak ayıklanmış, yıkanmış, kalın kısımları ayrılmış su teresi
- 5 adet doğranmış kırmızı turp
- 2-3 yaprak doğranmış maydanoz
- 1 adet orta boy kabuklu, dilimlenmiş, ortası ayıklanmış armut
- 1/3 bardak çam fıstığı
- 3 yemek kaşığı doğranmış, taze veya 1 yemek kaşığı kurutulmuş tarhun otu
- 1/8 çay kaşığı öğütülmüş kakule
- 1 yemek kaşığı ceviz yağı

Büyük bir kapta tüm malzemeleri harmanlayın. Servis edin.

Şefin Notu: Tavuk yerine 1 bardak süzölmüş, haşlanmış nohut, esmer fasulye veya kırmızı barbunya ekleyin. Hepsini harmanlayıp servis edin. Fasulyeyi tatlandırmak için, isteğinizi göre çemen, dereotu, frenk soğanı, kimyon vb. kurutulmuş otları veya baharatları ilave edebilirsiniz.

İpucu: Acımsı bir tada sahip hardalgillerden olan su teresi, yıl boyunca mevcuttur ve fenetil izotiyosiyanat (PEITC) bileşiminin doğal bir kaynağıdır. Bilimsel elli çalışmadan fazlası, PEITC'nin detoksifikasyon için potansiyel bir ajan ve kanser hücresi gelişiminin inhibitörü olduğunu göstermiştir.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 387 kalori, karbonhidrat: 18 g, lif: 5 g, protein: 32 g, yağ: 24 g, kolesterol: 68 mg, sodyum: 136 mg, kalsiyum: 110 mg

Avokado ve Fasulye Dürümü

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişme Süresi: Yok

- 2 bardak ufalanmış marul parçaları
- 2 yemek kaşığı doğranmış sarı soğan
- ½ orta boy soyulmuş, doğranmış avokado
- 2 yemek kaşığı doğranmış kişniş
- 4 yemek kaşığı doğranmış domates sosu
- ½ bardak yağsız vejeteryan çifte kavrulmuş fasulye
- 2 filizli mısır tortilla (dürüm ekmeği)

Marul, soğan, avokado, kişniş ve domatesi orta boy bir kapta, tüm sebzeler harmanlanana kadar karıştırın. Fasulyeleri her bir tortillaya paylaşın, sebze karışımını ilave edin ve dürüm haline getirin.

Şefin Notu: Bu lezzetli burrito, sebzelerle dolu olduğu için peyniri aramayacaksınız.

İpucu: Kişniş, kişniş yaprakları ve kökü, canlandırıcılığı yüksek tadının yanı sıra, öğününüze C vitamini, karotenoid ve folik asit ekler.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 288 kalori, karbonhidrat: 35 g, lif: 9 g, protein: 7 g, yağ: 15 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 379 mg, kalsiyum: 90 mg

Tahin Soslu Asya Fasulyesi ile Salata

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişirme Süresi: Yok

Tahinli Sos

- ¼ bardak tahin
- 2 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- Bir tutam tuz
- Bir miktar taze öğütülmüş karabiber
- 4 bardak taze bebek ıspanak

- ¼ bardak doğranmış taze soğan
- ½ bardak sultani bezelye
- 1 bardak fasulye filizi, yıkanmış ve suyu süzölmüş
- 1 bardak süzdürölmüş Adzuki (bir tür kırmızı renkli fasulye) fasulyesi

Küçük bir kapta tahin, zeytin yağı, limon suyu, sarımsağı, tuz ve karabiberi çırpın. Büyükçe bir salata kasesine ıspanakları, soğanı, bezelyeleri, fasulye filizini ve fasulyeleri ilave edin. Tahinli sosu, sebzelerin üzerine gezdirin ve hepsini kaplayacak şekilde hafifçe karıştırın. Servis edin.

Şefin Notu: Tahin, susam çekirdeğinden elde edilen bir ezmedir; çoğunlukla humusun içeriğinde de bulunur.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 426 kalori, karbonhidrat: 35 g, lif: 12 g, protein: 13 g, yağ: 28 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 160 mg, kalsiyum: 200 mg

Körili Elma ve Hindibalı Salata

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişirme Süresi: Yok

- 1 adet büyük kırmızı (Red Delicious) veya Gala elması, kabuklu, ortası alınmış ve dilimlenmiş
- 1 bardak ekstra katı tofu, süzölmüş ve küçük küpler halinde kesilmiş
- ½ bardak doğranmış maydanoz
- ½ bardak doğranmış kavrulmuş ceviz
- ½ yemek kaşığı öğütölmüş keten tohumu
- ½ çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- ½ çay kaşığı köri tozu
- 1 yemek kaşığı ceviz yağı

Ayıklanmış ve yıkanmış Belçika hindibası (marul benzeri bir bitkidir).

Büyükçe bir kapta elma, tofu (soya peyniri), maydanoz, ceviz, keten tohumu, zencefil, köri tozu ve yağ karıştırın. Marul yapraklarını tabakalar halinde salata tabağına yerleştirin. Hazırladığınız karışımı marul yapraklarının içerisine kaşık yardımıyla doldurun ve servis edin.

Şefin Notu: Sert kabuklu yemişleri/çerezleri kızartmak, zengin tatlarını ortaya çıkarır. Bir pişirme kağıdının üzerine yemişleri serpin ve 350 derecede 10 ila 15 dakika, arada karıştırarak kızartın.

İpucu: Zencefil, yumru köklü, keskin aromalı ve yoğun tadı olan bir gıdadır. Her tabağa bir tutam anti-enflamatuvar ekler. Ferahlatıcı bir içecek için, suyun içerisine ufak bir dal nane ile beraber taze zencefil dilimlerini eklemeyi deneyin veya yatıştırıcı bir akşam içeceği için sıcak zencefil çayını deneyin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 286 kalori, karbonhidrat: 28 g, lif: 12 g, protein: 16 g, yağ: 16 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 88 mg, kalsiyum: 350 mg

Marula Sarılı Kajulu Karides

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Pişirme Süresi: Yok

Kaju Sosu

- ¼ bardak doğal kaju yağı
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi sütü
- 3 yemek kaşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- ¼ çay kaşığı acı biber tozu

- ½ 250 g çözdürülmüş ve pişmiş karides
- ¼ bardak doğranmış taze soğan
- ½ bardak doğranmış havuç
- ½ bardak fasulye filizi, yıkanmış ve suyu süzölmüş
- ½ bardak dilimlenmiş salatalık
- ¼ bardak susam tohumu
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil veya 1 çay kaşığı kurutulmuş zencefil
- ½ yemek kaşığı düşük sodyumlu, glutensiz soya sosu
- 2 yemek kaşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- ¼ bardak çeşnilendirilmemiş pirinç sirkesi
- 6 büyük yaprak yıkanmış Boston marulu yaprağı

Küçük bir kapta veya bir blender içerisinde, kaju yağı, hindistan cevizi sütü, 3 yemek kaşığı limon suyu ve acı biber tozunu çırpın. Büyük bir kâsede ise karides, soğan, havuç, fasulye filizi, salatalık, susam tohumu, zencefil, soya sosu, limon suyu ve sirkeyi birleştirin ve güzelce karıştırın. Tatların karışması için buzdolabında 20 dakika kadar marine edin. Kaju sosu ve karidesli karışımı büyük yaprakların içerisinde paylaştırın ve dürüm şeklinde sarın. Servis edin.

Şefin Notu: Salatalara, dürümlere ve kızartmalara harika bir tat katan bu lezzetli sosu yapmak için diğer yemışlere ait yağları da kullanabilirsiniz.

Karidesi akan soğuk suyun altında çözdürün.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 436 kalori, karbonhidrat: 22 g, lif: 5 g, protein: 33 g, yağ: 26 g, kolesterol: 215 mg, sodyum: 430 mg, kalsiyum: 100 mg

Yeşillik Yatağında Fırında Hindi Göğüs ve Avokado Kreması

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Piştirme Süresi: Yok

Avokado Kreması

1 adet büyük avokado, soyulmuş ve doğranmış

¼ bardak taze sıkılmış limon suyu

3 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı

1 diş sarımsak, ince kıyılmış

Bir tutam deniz tuzu

Bir miktar taze öğütülmüş karabiber

6 bardak taze karışık yeşillikler

150 – 200 g fırında kızarmış, dilimlenmiş hindi göğüs

½ küçük kırmızı soğan, uzun şeritler şeklinde kesilmiş

1 adet turşuluk salatalık, ince kesilmiş

10 adet suyu süzölmüş ve doğranmış yeşil zeytin

Mutfak robotunda, avokado, limon suyu, zeytinyağı, sarımsak, tuz ve karabiberi karıştırın. Yavaş yavaş ¼ bardak ölçüsüne kadar su ilave edin ve krema kıvamına gelene kadar karıştırma işlemine devam edin.

Yeşillikleri iki servis tabağına yerleştirin, üzerine hindi, soğan, salatalık ve zeytinleri yerleştirin. Avokado kremasını üzerine serpin.

Şefin Notu: Bu sos buzdolabında ağzı kapalı olarak saklanabilir ve 2 ila 3 gün boyunca taze kalır.

İpucu: Avokadolar ve zeytinler, sağlıklı, tekli doymamış yağlar açısından zengindir.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 304 kalori, karbonhidrat: 12 g, lif: 6 g, protein: 31 g, yağ: 15 g, kolesterol: 70 mg, sodyum: 307 mg, kalsiyum: 100 mg

1. Aşama

Akşam Yemeği Tarifleri

Biberiyeli Tatlı Patates ve Limonlu Kuşkonmaz Beraberinde Somon

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Pişirme Süresi: 25 dakika

- 2 küçük tatlı patates
- 1 küçük sarı soğan
- 2 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
- Bir tutam deniz tuzu
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 2 çay kaşığı kuru hardal
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze biberiye
- 250 gr. taze kuşkonmaz, kenarları temizlenmiş,
- 1 adet limon kabuğu rendesi
- 250 gr kadar somon fileto, 2'ye bölünmüş porsiyon şeklinde

Önceden fırını 220 dereceye ısıtın. Pişirme kağıdını derin olmayan bir pişirme kabına sığacak şekilde kesin.

Tatlı patatesleri yıkayın. Patatesleri ve soğanları, yarım santim kalınlığında doğrayın. Patates ve soğanları tek bir kat halinde pişirme kağıdına alın. Zeytinyağı gezdirin ve üzerine tuz serpin. 15 dakika fırında pişirin.

Bekleme sırasında sarımsak, hardal, limon suyu ve biberiyeyi, macun kıvamına gelene kadar karıştırın ve bir kenara koyun.

Patatesleri ve soğanları fırından alın (pişirme kabında tutmaya devam edin). Kuşkonmazı patates ve soğanların etrafına koyun. Limon rendesini kuşkonmazın üzerine serpin. Somonları, soğanların ve kuşkonmazın üzerine yatırın. Macun kıvamına gelen sosu, somonların üzerine yayın.

Pişirme kabını tekrar fırına koyun ve 12 dakika kızartın. Somon filetoları hafif bir basınç ile parça halinde döküldüğünde pişmiştir.

Şefin Notu: Pişirme kâğıdı, yapışmayan ve fırında yanmayan özel bir kâğıttır. Kullandıktan sonra atın ve böylece pişirme kabını da yıkamanıza gerek olmaz. Bunun yerine kullanılan diğer mumlu kâğıtları kullanmayın. Yalnızca doğal parşömen kâğıdından pişirme kâğıdını kullanın.

İpucu: “Bunlar biberiye, hatırlarsın diye”, eski nesil bir atasözü, bugün bile doğru çünkü nanegillere dahil olan bu aromatik bitki hafıza için önemli olan antioksidan ve anti-enflamatuvar faydalar sağlamaktadır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 390 kalori, karbonhidrat: 22 g, lif: 5 g, protein: 29 g, yağ: 21 g, kolesterol: 50 mg, sodyum: 77 mg, kalsiyum: 120 mg

Limon ile tatlandırılmış Kara Fasulye-Kakao Çorbası

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişirme Süresi: 50 dakika

- 2 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
- 1 küçük kırmızı soğan, doğranmış
- 3 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 büyük havuç, doğranmış
- Birkaç dal doğranmış maydanoz
- 3 bardak düşük sodyumlu organik sebze suyu
- 2 yemek kaşığı kakao tozu
- 1 çay kaşığı öğütülmüş (toz) kimyon
- 2 bardak kara fasulye
- Rendelenmiş limon kabuğu

Zeytinyağını orta büyüklükte bir tencereye koyun ve soğanları ilave edin. Soğanları yaklaşık 15 dakika, karamelize olana kadar düşük ısıda soteleyin. Sarımsak, havuç ve maydanoz ilave edin ve 5 dakika daha pişirin. Sebze suyunu, kakao tozunu ve kimyonu ekleyin Güzelce karıştırarak, 10 dakika pişirin. Üzerine siyah fasulyeleri ve limon kabuğunu ekleyin. Yaklaşık 20 dakika, düşük ısıda pişirin.

Roka salatası ile beraber salata sosu (veya sirke) ilave ederek servis edin.

Şefin Notu: Fırında fasulye, çorba ve yahniler gibi sevdiğiniz bazı tariflerin içerisinde kakao tozu koymayı deneyin ve tamamen yeni bir tadı deneyimleyin.

İpucu: Kakao tozu ve çikolata, yerinde bir şekilde tanrıların gıdası olarak bilinir, *Theobroma cacao* bitkisinden üretilir. Üstün antioksidan polifenolik bileşikler ve yardımcı anti-enflamatuvar yağlar, oleoetanolamid (OEA) içeriği ile tanınır.

İçerik Değerleri

1 bardak – porsiyonda: 248 kalori, karbonhidrat: 37 g, lif: 11 g, protein: 10 g, yağ: 8 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 128 mg, kalsiyum: 120 mg

Sirkeli Soslu Roka Salatası

9 x 2-yemek kaşığı porsiyon sos içindir

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: Yok

- ¾ bardak ekstra sızma zeytinyağı
- ¼ bardak taze sıkılmış limon suyu
- 2 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 1 çay kaşığı öğütülmüş (toz) zerdeçal
- Bir miktar tuz
- Az bir miktar toz karabiber
- 4 bardak yıkanmış, doğranmış roka

Küçük bir kapta, yağ, limon suyu, hardal, zerdeçal, tuz ve karabiberi bir arada karıştırın. Taze rokanın üzerine gezdirin. Her yerine yedirmek için hafif karıştırın.

Şefin Notu: Bu salata sosu buzdolabında 10 güne kadar saklanabilir.

İçerik Değerleri

2 yemek kaşığı salata sosu: 184 kalori, karbonhidrat: 1 g, lif: 0 g, protein: 0 g, yağ: 20 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 43 mg, kalsiyum: 0 mg

Bir porsiyon roka: 50 kalori, karbonhidrat: 5 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 30 mg, kalsiyum: 40 mg

Karnabaharlı Fas Usulü Tavuk ve Kaju Fıstıkları

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 30 dakika

Piştirme Süresi: 30 dakika

- 1 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
- 250 g derisiz, kemiksiz, tavuk göğüs eti, küçük küpler halinde doğranmış
- 1 küçük kuru soğan, doğranmış
- 3 diş sarımsak, ezilmiş
- 2 bardak kadar temizlenmiş, kesilmiş karnabahar
- 2 bardak haşlanmış nohut
- 6 bardak düşük sodyumlu organik tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı nar suyu
- 1 yemek kaşığı garam masala (Hindistan kökenli baharat karışımı)
- ½ bardak çiğ kaju fıstıkları, doğranmış

Önceden fırını 180 dereceye ayarlayın.

Fırın ısısına dayanıklı bir tencerenin içerisine zeytinyağını orta derecede sıcaklığa gelene kadar ısıtın. Tavuğu koyun ve 5 dakika sürekli pişirerek üzeri kahverengi olana kadar kızartın. Soğanları, sarımsakları, karnabaharı, nohutu, tavuk suyunu, nar suyunu ve garam masalayı üzerine ilave edin. Hepsini güzelce karıştırın. Üzerini kapatın ve fırında yaklaşık 25 dakika pişirin.

Üzerini doğranmış kaju fıstıkları ile süsleyip servis edin.

Şefin Notu: Kurutulmuş otların ve bitkiler, pişirme işleminin başında eklen-diklerinde tadı oldukça güçlenir. Ama taze otlarsa, en fazla tat için sürecin sonunda eklenmelidir.

İpucu: Garam masala, öğütülmüş baharat karışımıdır, içerisinde karanfil, kiş-niş, kimyon, kakule, dereotu, hindistan cevizi, karabiber ve muskat bulunabi-lir – bir fitobesin karışımıdır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 442 kalori, karbonhidrat: 39 g, lif: 7 g, protein: 29 g, yağ: 21 g, kolesterol: 38 mg, sodyum: 173 mg, kalsiyum: 100 mg

Buharda Pişmiş Brokoli ve Esmer Pirinç Eşliğinde Hindistan Cevizli Dal

6 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: 30 dakika

- 2 bardak sarı kırık bezelye
- 500 ml kutu light hindistan cevizi sütü
- 4 bardak düşük sodyumlu sebze suyu
- 1 küçük kuru soğan, dilimli
- 3 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 2 çay kaşığı öğütülmüş (toz) zerdeçal
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 4 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş
- 1 orta boy brokoli, doğranmış ve buharda pişmiş
- 1 ½ bardak çiğ buharda pişmiş esmer pirinç

Bezelyeleri yıkayın. Büyük bir tencerenin içersine bezelyeleri, hindistan cevizi sütünü, sebze suyunu, soğanı, sarımsağı, zencefili, zerdeçalı ve tuzu alın. Orta ateşte bezelyeler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 30 dakika pişirin. Üzerine doğranmış taze kişniş serpin.

Buharda pişmiş brokoli ve esmer pirinç ile servis edin.

Şefin Notu: Kurutulmuş bezelyeleri ve fasulyeleri kullanmadan önce elekten geçirerek tüm taşların ayıklandığından emin olun.

Bu tarif, rahatlıkla iki kat malzeme ile yapılabilir ve daha sonra öğle yemeği veya akşam yemeği için kullanılmak üzere dondurulabilir.

İpucu: Eski çağlarda, şifacılar zerdeçalı anti-enflamatuvar bir çözüm olarak uzun zaman kullanmışlardır. Hardala ve körili yemeklere karakteristik sarı rengini veren de bu baharattır.

İçerik Değerleri

Hindistan Cevizli Dal, 1 bardak porsiyon için: 317 kalori, karbonhidrat: 51 g, lif: 18 g, protein: 18 g, yağ: 6 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 490 mg, kalsiyum: 90 mg
Brokoli, 1 bardak porsiyon için: 60 kalori, karbonhidrat: 12 g, lif: 6 g, protein: 4 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 32 mg, kalsiyum: 30 mg

Buharda pişmiş esmer pirinç, ½ bardak porsiyon için: 110 kalori, karbonhidrat: 23 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 1 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 1 mg, kalsiyum: 10 mg

Çin Lahanası ve Pirinç İle Beraber Susam Kaplı Dil Balığı

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişirme Süresi: 55 dakika

½ bardak yabani pirinç (Zizania)
250 g Çin lahanası (Bok choy) doğranmış
¼ bardak susam tohumu
1 yemek kaşığı susam yağı
2 adet yaklaşık 100 g'lık taze dil balığı fileto
2 diş sarımsak, ezilmiş
2 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
Bir tutam tuz
Bir miktar taze öğütülmüş karabiber

Pirinci yıkayın ve orta büyüklükte bir tencereye 1 ½ bardak su ile beraber alın. Kapağını kapatın ve haşlayın. Ateşi düşürün ve yaklaşık 50 dakika buharda kalmasını sağlayın, suyunu çeksin ve piringler açılsın. Bu arada Çin lahanasının uçlarından alın, yıkayın ve kenara koyun.

Susam tohumlarını tabağa koyun. Dil balığının üzerine, bir çay kaşığı yardımıyla susam yağı gezdirin. Daha sonra susam tohumlarının üzerine balık filetoları bastırın ve kabuk gibi olmasını sağlayın. Kenara koyun.

Pirincin pişmesine yaklaşık 10 dakika kala, kızartma tavasını sıcak olana kadar ısıtın. Kalan 2 çay kaşığı susam yağın tavadaki gezdirin ve tabanına yayın. Balık filetoları dikkatlice tavaya yerleştirin. 2 – 3 dakika kadar pişirin, kıtır kabuklu ve altın sarısı rengini alana pişirin. Bir spatula yardımıyla balığın diğer yüzünü çevirin ve tekrar 2-3 dakika pişirin. Üzerine biraz bastırdığınızda löp et haline gelene kadar pişirin. Daha sonra tavadan alın ve kenarda sıcak olarak bekletin.

Tavaya Çin lahanasını, sarımsağı ve zencefili alın. Lahanalar pişip yumuşayana kadar karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin. Çin lahanası ve pişen pirinci tabaklara koyun ve üzerine hazırladığınız balık filetoları yerleştirin.

Şefin Notu: Microplane rendeler, zencefili rendelemek için harika araçlardır. Farklı boyutları olan keskin rendelerdir. Basitçe bir parça zencefili sıcak su ile yıkayın. Hafifçe kurulayın. Bir microplane yardımıyla rendelerken, zencefilin kabuğunu mutlaka soyun.

Balık spatulası, çok ince, ızgara benzeri uzantıları olan geniş bir alettir, hassas ürünleri kaldırmak ve döndürmek için kullanılır.

İpucu: Yabani pirinç (Zizania) aslında çiğnenen bir bataklık otudur. İyi bir B vitamini, demir, magnezyum, çinko ve lif kaynağıdır. Çoğunlukla glutensiz, “tahıl seçeneği” olarak doğal kinoa, esmer pirinç, ak darı, amarant, karabuğday (kasha) ve teff tohumu kullanılır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 420 kalori, karbonhidrat: 39 g, lif: 7 g, protein: 32 g, yağ: 16 g, kolesterol: 54 mg, sodyum: 224 mg, kalsiyum: 180 mg

Hindiba ve Buharda Pişmiş Kasha İle Beraber Portakallı Tavuk

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 30 dakika

3 bardak düşük sodyumlu organik tavuk suyu

2 yemek kaşığı taze sıkılmış portakal suyu

Rendelenmiş portakal kabuğu

2 yemek kaşığı Dijon hardalı

¼ çay kaşığı öğütülmüş yenibahar

5 adet siyah ya da yeşil incir, küp küp kesilmiş

2 adet 100 g'lık derisiz, kemiksiz tavuk göğüs

bardak karabuğday (kasha)

4 bardak taze doğranmış hindiba, kökleri alınmış, yıkanmış ve hafifçe kurulanmış (veya arzu ederseniz diğer koyu yeşil yapraklılar da olabilir)

Fırını önceden 200 dereceye ayarlayın.

2 bardak tavuk suyu, portakal suyu, portakal kabuğu rendesi, hardal, yeni-bahar ve incirleri blender'dan geçirin ve püre haline getirin. Tavuğu ise piştir-me tabağına alın ve incir sosunu dökün. 30 dakika fırında pişirin.

Piştirme sırasında, küçük bir tencerede karabuğday ve kalan 1 bardak tavuk suyunu karıştırın. 15 ila 20 dakika kadar kapağını kapatıp, içindekiler yumuşa-yıncaya kadar kaynatın. Kenarda, sıcak şekilde saklayın.

Kapağı kapalı bir tencerede hindibayı 3 ila 5 dakika buharda pişirin. İyice süzün.

Hindibayı servis tabağına alın ve üzerine tavuğu koyun. Pişen karabuğday (kasha) ile beraber servis yapın.

İpucu: Karabuğday (kasha), yüksek besin değerine sahip, ravent bitkisi ile aynı aileden ama buğdayla ilişkisi olmayan bir tohumdur. Bu lezzetli tahıl, “glutensiz” kilerinize, lif, flavonoid ve çeşitlilik ekler.

İçerik Değerleri

Portakallı tavuk, 90 gr porsiyon için, 233 kalori, karbonhidrat: 27 g, lif: 4 g, protein:

27 g, yağ: 4 g, kolesterol: 65 mg, sodyum: 243 mg, kalsiyum: 70 mg

Karabuğday, bardak porsiyon için, 113 kalori, karbonhidrat: 22 g, lif: 3 g, protein: 6

g, yağ: 1 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 40 mg, kalsiyum: 10 mg

Hindiba, 1 ½ bardak porsiyon için, 53 kalori, karbonhidrat: 10 g, lif: 5 g, protein: 5

g, yağ: 5 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 86 mg, kalsiyum: 120 mg

Buharda Pişmiş Esmer Pirinç İle Beraber Körili Sebze ve Kuzu Eti

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Piştirme Süresi: 50 dakika

- 1 bardak esmer pirinç
- 2 yemek kaşığı susam yağı
- 1 orta boy kuru soğan, doğranmış
- 1 orta boy kırmızı dolmalık biber, 1,5 cm-kalınlıkta şeritler halinde kesilmiş
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- ¼ yemek kaşığı kırmızı köri sosu (veya daha fazla tadını almak için biraz daha fazla olabilir)
- 500 g kemiksiz kuzu kontrfile, 3 cm kalınlıkta şeritler halinde kesilmiş
- 1 bardak düşük sodyumlu organik sebze suyu
- 1 bardak light hindistan cevizi sütü
- 1 yemek kaşığı sodyumu azaltılmış glutensiz soya sosu
- 2 bardak karnabahar çiçeği
- 4 bardak ıspanak, yıkanmış ve iyice durulanmış
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- ¼ bardak doğranmış kişniş

Esmer pirinç ve 2 bardak suyu küçük bir tencereye koyun. Kapağını kapatın ve kaynatın. Isıyı azaltın ve suyun tamamı çekilip pirinçler yumuşayana kadar, yaklaşık 45 dakika buharda pişirin.

Pirinç 25 dakika boyunca piştğinde, büyük bir tavada yağı ısıtın. Soğan ve biberi ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Sarımsak, zencefil ve köri sosunu ekleyin ve iyice karıştırın. Kuzu etini ekleyin ve 3 dakika kadar karıştırarak pişirin. Sebze suyunu, Hindistan cevizi sütünü ve soya sosunu ekleyin ve kaynayana kadar pişirin. Karnabaharı ekleyin ve ısıyı orta-düşük seviyeye azaltın, arada karıştırarak kuzu eti pişene ve karnabaharlar yumuşayana kadar 10 dakika karıştırarak pişirin. Ispanak ve limon suyunu ekleyin, ıspanaklar yumuşayana ve solana kadar pişirin. Buharda pişmiş esmer pirincin üzerine ekleyin ve en son olarak da doğranmış kişnişi ilave edin.

Şefin Notu: Kırmızı köri sosu tariflerinize uygun bir süsleme katar. Köri, acı biber, sarımsak, limon otu ve havlıcan (yumru gövdeli zencefil benzeri tadı olan bir bitkidir) karışımıdır.

İpucu: Acı biber gibi baharatların metabolizmayı hızlandırdığı gösterilmiştir. Sindirim sisteminiz için de iyidirler!

İçerik Değerleri

Kuzu ve körili sebze, 1 ½ bardak porsiyon için: 273 kalori, karbonhidrat: 14 g, lif: 4 g, protein: 27 g, yağ: 13 g, kolesterol: 72 mg, sodyum: 311 mg, kalsiyum: 90 mg
Buharda pişmiş esmer pirinç, ½ bardak porsiyon için: 110 kalori, karbonhidrat: 23 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 1 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 1 mg, kalsiyum: 10 mg

1. Aşama

Ara Öğün

Mevsiminde Taze Meyve ve Çiğ Kuruyemiş ve Çekirdek

1 orta boy veya 1 bardak meyve

¼ bardak çiğ kuruyemiş ve/veya çekirdek

Her gün tüketin. Farklı tiplerde kuruyemiş, çekirdek ve mevsiminde taze meyveleri kullanın.

İçerik Değerleri

Taze Meyve, 1 orta boy veya 1 bardak porsiyon için: 75 kalori, karbonhidrat: 20 mg, lif: 3 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 5 mg, kalsiyum: değişken

Kuruyemiş/çekirdek, ¼ bardak porsiyon için: 200 kalori, karbonhidrat: 7 g, lif: 2 g, protein: 8 g, yağ: 18 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 5 mg, kalsiyum: değişken

Limonlu Avokado

Avokadoyu soyun, ortasını çıkarın ve küp şeklinde kesin, üzerine limon suyu ekleyin.

İçerik Değerleri

Limonlu avokado, bir avokadolu porsiyon için: 322 kalori, karbonhidrat: 17 g, lif: 13 g, protein: 4 g, yağ: 29 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 14 mg, kalsiyum: 20 mg

Zeytinyağlı Enginar Ezmesi

350 – 500 ml'lik kavanoz kadar miktarda enginar kalbini süzün ve üzerine 1 çay kaşığı ekstra sıзма zeytinyağı ve 1 çay kaşığı kurutulmuş İtalyan baharatı ilave ederek, mutfak robotunda püre haline getirin.

İçerik Değerleri

Enginar ezmesi, ½ bardak porsiyon için: 70 kalori, karbonhidrat: 12 g, lif: 5 g, protein: 3 g, yağ: 3 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 134 mg, kalsiyum: 55 mg

Tahinle Beraber Keten Tohumlu Kraker

2 çay kaşığı limon suyu ve 1 yemek kaşığı tahini karıştırın.

Tahin (öğütölmüş susam tohumu), fıstık ezmesi gibi sürölebilen bir ezme-dir ve soslarda, marine etmek için kullanılan terbiyelerde, fasulye ezmelerinde ve daha fazlasında kullanılabilir. Paketli olarak satın alınabilen keten tohumlu krakerler de omega-3 açısından katkı sağlar ve lezzetli bir kırırlık verir.

İçerik Değerleri

Tahin ve keten tohumlu kraker, 1 yemek kaşığı ile beraber 15 kraker porsiyon için: 227 kalori, karbonhidrat: 26 g, lif: 5 g, yağ: 13 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 170 mg, kalsiyum: 80 mg

Bitter Çikolata veya Kakao Nibi ve Taze Hindistan Cevizi

%70 kakao içeren bir çikolata seçin. Veya kakao nibini deneyin – kavrulmuş kakao çekirdekleri, kabuklarından ayrılır ve küçük parçalara bölünür. Kakao topları, çikolatanın özüdür ve tuzlu yemeklere veya hamur işlerine eklenebilir. Taze hindistan cevizi ile kakao toplarının kombinasyonu (ürünler bölümünüzde var), doğru tatlılık dozunda ktır ktır bir atıştırmalık oluşturur.

İçerik Değerleri

Bitter çikolata, 30 g'lık porsiyon için: 149 kalori, karbonhidrat: 16 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 9 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 2 mg, kalsiyum: 8 mg

Kakao Topları, 2 yemek kaşığı - porsiyon için: 140 kalori, karbonhidrat: 8 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 10 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 2 mg, kalsiyum: 8 mg

Taze hindistancevizi parçaları, 5 cm x 5 cm x 1 cm boyutları için: 160 kalori, karbonhidrat: 7 g, lif: 4 g, protein: 1,5 g, yağ: 15 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 9 mg, kalsiyum: 10 mg

Zeytin Ezmesi ve Çiğ Sebzeler

6 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 30 ila 45 dakika

Çıtır sebzelerle zeytinin tadını çıkarın. Ticari olarak satılan zeytin ezmeleri de mevcuttur.

2-3 baş sarımsak, soyulmamış

½ bardak ortası alınmış kalamata zeytini

½ bardak süzölmüş, ortası çıkarılmış yeşil zeytin

1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

1 yemek kaşığı ekstra sızma zeytin yağı

Fırını önceden 180 dereceye ısıtın. Sarımsakları piştirme kağıdının üzerine koyun. Sarımsaklar açık kahverengi ve yumuşak bir hal alana kadar 30 ila 45 dakika fırınlayın. Soğumaya bırakın. Yumuşak kabuğundan çıkarıp, dişler şeklinde ayırın. Ayrılan pişmiş sarımsaktan yarım bardak ölçün ve kenara ayırın.

Bir mutfak robotunda, sarımsak, zeytin, limon suyu ve yağı, pürüzsüz, püre haline getirin. Maydanoz, kırmızıbiber veya beyaz turp gibi taze sebzelerle beraber, sos gibi tüketmek üzere servis edin.

İçerik Değerleri

Zeytin Ezmesi, ¼ bardak porsiyon için: 106 kalori, karbonhidrat: 8 g, lif: 2 g,

protein: 2 g, yağ: 8 g, sodyum: 490 mg, kalsiyum: 70 mg

Çiğ sebzeler, 1 bardak porsiyon için: s. 302'ye bakın

1. Aşama Alışveriş Listesi

Buradakiler, meyveler ve sebze atıştırmaları dahil bir haftalık total miktarlardır. Taze ürünler için haftada en az iki kez alışveriş yapmanız önerilir. Mevsime ve mevcudiyetine göre ürün değiştirmeleri yapmakta özgürsünüz.

Sebzeler

Roka, 250 g	Hindiba, 1 küçük baş (250 g)
Kuşkonmaz, 1 demet (yaklaşık 250 g)	Sarımsak, 5 baş
Çin lahanası (bok choy), 250 g	Zencefil, taze, 8 cm'lik parça
Karışık bebek yeşillikler, 1 kg	Otlar (demet): Biberiye (1), Yassı yapraklı
Bebek ıspanak, 250 g	Maydanoz (1), Kişniş (1), Tarhun otu (1)
Belçika hindibası, 1 baş	Zeytin: 20 yeşil, 10 eşek zeytini
Fasulye filizi, 60 g	Soğan: 7 adet, 2'si kırmızı
Boston marulu, 1 baş	Biber, kırmızı dolmalık biber, 2 adet
Brokoli, 1 baş	Turp, 1 küçük demet
Havuç, 2 paket & atıştırmalık 1 paket organik, bebek havuç	Roman marulu, 1 küçük baş
Karnabahar, 1 küçük baş veya 700 g	Yeşil taze soğan, 1 demet
Kereviz, 1 demet	Sultani bezelye, 60 g
Salatalık, 4 adet	İspanak, 250 g
Beyaz turp, 1 adet	Tatlı patates, 2 adet
	Su teresi, 2 demet

Meyveler

Elma, 3 adet	Misket Limonu, 3 adet
Avokado, 3 adet	Portakal, 2 adet
Muz, 2 adet	Şeftali, 2 adet
Orman Meyveleri/Böğürtlen, 1,5 kg	(mevsimi değilse, dondurulmuş,
Hindistan cevizi 1 parça (5x5x1 cm boyutta)	300g/paket)
İncir, 5 adet (yeşil veya mor)	Armut, 2 adet
Limon, 4 adet	

Yemişler ve Çekirdekler

(Çiğ yemişler ve çekirdekler alın ve buzdolabında saklayın; bu miktarlar, atıştırmalıklardaki yemişler/çekirdekler içindir.)

Badem, 250 g	Fındık, 125 g
Brezilya fındığı, 125 g	Çam fıstığı
Kaju fıstığı, 125 g	Susam tohumu, 250 g
Keten tohumu, 500 g/paket	Ceviz, 250 g

Kırmızı Et, Balık ve Beyaz Et

Kemiksiz, derisiz tavuk göğüs, 500 g	Fırınlanmış hindi göğüs, 150 – 200 g
Kemiksiz, derisiz, 2 adet 100 g tavuk göğüs	Kemiksiz kuzu kontrfile, 500 g
	Somon (deniz), 250 g
	Dil balığı, yaklaşık 200 - 250 g

Dondurulmuş Ürünler

Dondurulmuş karides, pişmiş, büyük boy, 250 g	Dondurulmuş, orman meyveleri/böğürtlen, 1 adet 300 g'lık paket

Organik Soya Ürünleri

(Organik Ürünler ve Soğuk Ürünler bölümlerinde bulunabilir)	Sade, tatlandırılmamış soya yoğurdu, 1 adet 250 g'lık kutuda
Sade, tatlandırılmamış soya sütü, 1 galon (yaklaşık 4 L), Silk gibi glutensiz ürün satan firmalardan	Yumuşak tofu, 1 paket
	Suyu alınmış, ekstra katı tofu, 1 paket

Tam Tahıllılar (Glutensiz)

Bu tahıllılar, her aşamada kullanılacaktır.

Amarant, 500 g/paket	Mısır tortilla (filizli tahıl), 1 paket
Esmer pirinç, uzun, 500 g/paket	Keten tohumlu kraker, 1 paket
Karabuğday (kasha), 500 g/paket	Kinoa, 750 g
	Pirinç, 1 adet 300 g'lık kutu

Kilerlik Ürünler

Enginar kalbi, 1 kavanoz veya Enginar mezesi (doğal ürün etiketli)	Fasulyeler (dondurulmuş olabilir): adzuki, kara fasulye, nohut (garbanzos), 1 konserve, kuru fasulye, vejetaryen kavrulmuş fasulye (yağsız),
Çikolata, bitter, 30 g	
Kakao tozu, 1 kutu	
Hindistan cevizi sütü, light, 2 kutu	Sarı kırınc bezelye, 2 bardak veya 1 paket

Başlıca Ürünler

Bu ürünler tüm aşamalarda kullanılacaktır ve artık kilerinizde bulunmuş olacağından, İkinci aşamanın alışveriş listesinde tekrar yer almayacaktır.

Kakao Nibi, 1 bardak	Nar suyu, 1 şişe
Tavuk suyu, organik, düşük sodyumlu ve glutensiz, 3 adet 1 L'lik kapta	Kırmızı köri sosu, 1 küçük kavanoz
Dijon hardalı, 1 kavanoz	Pirinç sirkesi, tatlandırılmamış, 1 şişe
Fındık yağı: badem ve kaju, her birinden 1 kavanoz	Salsa sosu, parçalı, 1 küçük kavanoz
Yağlar (basma makinesinde preslenmiş, küçük şişelerde olanları alın ve serin ve ışıltı almayan ortamda saklayın)	Soya sosu, sodyumu azaltılmış, gluten içermeyen, 1 şişe
• Ekstra sızma zeytinyağı, 1 küçük şişe	Tahin (susam tohumu ezmesi), 1 küçük şişe
• Susam ve kavrulmuş susam yağı, her ikisinden 1 küçük şişe	Sebze suyu, organik, düşük sodyumlu ve gluten içermeyen veya 2 adet 1 L'lik kapta
• Ceviz yağı, 1 küçük şişe	

Otlar, Baharatlar ve Çeşniler

Bu ürünler farklı tariflerde, tüm aşamalarda kullanılacaktır ve diğer baharatlar da bu listeye İkinci aşamada ekleneceğinden, küçük miktarlarda satın alın (8-10 gr veya daha az)

Yenibahar, öğütülmüş

Zencefil, öğütülmüş

Kakule, öğütülmüş

İtalyan baharatı

Toz acı biber

Toz muskat

Toz tarçın

Tam karabiber

Toz zerdeçal

Deniz tuzu

Köri tozu

Toz tarhun otu

Kuru hardal

Karanfil, öğütülmüş

Garam masala

2. AŞAMA: METABOLİZMANIZI YENİDEN DENGELİYİN VE HAYAT BOYU SAĞLIKLI BİR METABOLİZMAYI KORUYUN

Bu sizin, sağlığa, dengeye ve ideal kiloya giden yol haritanız. İkinci aşama boyunca metabolizmanızı yeniden eğitecek, hormonlarınızı ve iştahınızı kontrol eden molekülleri yeniden dengeleyecek, sinir sisteminizi yatıştırarak, enflamasyonu ve oksidatif stresi (“paslanma”) azaltacak ve detoksifikasyonu arttıracaksınız. Birçoğunuz, ideal kilosuna erişmeden önce, bu aşama boyunca haftada 0.5 – 1.5 kg kadar daha kaybedeceksiniz.

Genlerinize yönelik, antioksidan, detoksifiye edici ve anti-enflamatuvar mesajlar açısından zengin, gerçek yiyeceklerden oluşmuş, organik bir diyetle beslenme düzeni (uygun olduğu her zaman), yemek programları ve tariflerde bütünleştirilmiştir. Endişelenmenizi gerektiren, kalorileri saymak, makrobesinlerin spesifik oranlarını, yağ gramajlarını veya karbonhidratları hesaplamak olmayacaktır (her tarifte içerik değerleri kısmında size bu gıdaların besinsel oranları yine de verilmiştir). Ana odak noktası, metabolizmanızı hızlandıran ve damak tadınızı geliştiren gıdalar üzerindedir. Yoğun hayat tarzına sahip olanlar için hızlı seçenekler ve öneriler de verilmiştir.

Bu programın özü – vücudunuzun sağlığı yeniden elde etmesini sağlamak için metabolizmanızı yeniden eğitmek (çaba sarf etmeyi gerektirmeyen yan etki; kilo kaybı ile). Sırrımın bir kısmı, insanlara kilo vermelerini hiçbir zaman önermememdir. Basitçe, metabolizmalarının neden ve nasıl çalışmadığı ve bunu nasıl düzeltecekleri konusunda onları eğitirim. UltraMetabolizma için 7 Anahtarı kullanmalarını sağlayan araçları onlara sağlıyorum.

Her şey normal şekilde çalışmaya başladığında, siz onun üzerine odaklanmadan, kilonuz aşağı iner. Kg’lar üzerine hiçbir zaman odaklanmam, sadece problemlere odaklanırım! Bu kitabı yazmamın sebebi, insanların metabolizmalarındaki problemleri düzeltmelerine yardım etmektir. Bu bölümdeki menüler ve tarifler, uzun süreli olarak metabolizmanızın düzeltilmesine giden yolda size iyi gelecektir.

Gıdaları Yeniden Diyetimize Ekleme

Bu aşamada diyet daha liberal ve esnektir ve belirli gıdalar tekrar diyet eklenebilir. Bu süreçte vücudunuzda ne olup bittiğinin farkında olmanız gerekmektedir. Programın Birinci aşaması boyunca bilmeden duyarlı olduğunuz ve hatta alerjik olduğunuz gıdaları elemiş olabilirsiniz.

Hassas veya alerjik olabileceğiniz gıdaların yeniden eklenmesi, aşağıdakiler dahil birçok semptomu tetikleyebilir:

- ❖ Burun tıkanıklığı
- ❖ Göğüs tıkanıklığı
- ❖ Baş ağrısı
- ❖ Beyinde sislenme
- ❖ Eklem ağrıları
- ❖ Kas ağrıları
- ❖ Genel vücut ağrısı
- ❖ Bitkinlik
- ❖ Cildinizde değişiklikler (akne)
- ❖ Sindirim sisteminde veya bağırsak hareketlerinde değişiklikler

İdealinde en önemli üç temel alerjeni diyetinize eklerken, her biri arasında iki ila üç gün bırakmalısınız. Gluteni, süt ürünlerini, yumurtayı ve diğer yiyecekleri, ikinci aşamada yeniden eklerken, bunlara cevabınızı dikkatlice gözlemleyin ve semptomlardan herhangi birini tetikleyen gıdalardan on iki hafta boyunca uzak durun. Daha sonra, on iki haftanın sonunda bunları yeniden deneyin ve bir reaksiyonunuz olup olmadığını görün. Semptomların yedikten sonraki 48. saate kadar gecikebileceğinin farkında olun. Halen reaksiyon oluyorsa, uzun süreli olarak uzak durmanız gerekir veya gıda alerjileri konusunda uzman bir doktor, diyetisyen veya beslenme uzmanına gidin.

Hangi gıdaların vücudunuzu etkilediği konusunda daha fazla farkındalık sağlamak açısından yararlı olabilecek bir şey, bir yemek günlüğü tutmaktır. Bunu, gıdalar ile baş ağrısı, sinüs tıkanıklığı, yorgunluk veya sindirim sorunları arasındaki bağlantıyı fark edebilmek için kullanın. Gıdalar ve ruh haliniz arasındaki bağlantıyı fark edin.

Bir enerji ve yemek günlüğü tutmak, günlük yemek tercihleriniz, aktivite-niz, stresle baş etme ve nasıl hissettiğiniz arasında bir bağ kurmanıza yardım

eder. Günlük, sürekli olarak iyilik halinizi, enerjinizi ve kilo kaybınızı kayıt altına alır. Bu duruma ait yazılı bir kaydın olması, daha pratiktir ve hatırlamaya çalışmaktan ziyade, sizinle ilgili ne olup bittiğini takip etmenin ulaşılabilir bir yoludur. <http://www.ultrametabolism.com/guide> sayfasında indirebileceğiniz basit bir günlük hazırladım.

Hayat Boyu Sağlıklı bir Metabolizmayı Kalıcı Hale Getirin

Bu aşama, ideal kilonuza ulaşmanız ve bunu korumanız için hayat boyu geçerli bir reçeteyi geliştirdiğiniz bölümdür. UltraMetabolizma Reçetesi'nin ilk dört haftası – hazırlık ve detoks aşaması – çoğu insan için oldukça makul ve görece hızlı bir kilo kaybı sağlıyor. Yeni davranışlar ve gıdalarla ve stresle olan yeni ilişkiniz, alışkanlık halini alacak ve ne zaman ve nerede yemekle ilgili günlük seçimleriniz, hissettiklerinizden dolayı netleşecek.

Sağlıklı yağlardan zengin gıdaları tüketerek hayat boyu sağlıklı bir metabolizmayı sağlayacaksınız; yavaş kana karışan, düşük glisemik yüklü, yüksek lif içerikli karbonhidratlar; bitki proteinleri ve yağsız hayvansal gıdalar; aynı zamanda hastalık ve kilo ile mücadele eden anti-enflamatuvar ve antioksidan kimyasallar ve fitobesinler. Bu gıdalar genlerinizle yeni yollardan konuşacak ve genleriniz de buna evet diyecek.

Sizin İçin Neyin İşe Yaradığını Öğrenin

Diyet boyunca vücudunuza dikkat gösterin ve sizin için neyin işe yaradığını keşfedin. Grönland İnuitleri gibi olabilirsiniz ve sağlıklı yağlarla daha mutlu hissedebilirsiniz veya belki Pima Yerlileri gibisinizdir ve lif oranı yüksek karbonhidratlar, sizin için daha iyidir. UltraMetabolizma Reçetesi'nin temelinde yatan beslenme ile ilgili ana akli takip ettiğiniz sürece de aynı sonuç elde edilebilir.

2. Aşama'da bu diyetle dört hafta boyunca sadık kalırsanız, buradaki ilkeler sizin alışkanlığınız olur. Farklı bitkisel kaynaklardan kaliteli, tam, işlenmemiş gıdaları ve uygun ölçüde hayvansal proteini seçin, tüm bunların ardından geriye gelecektir.

Esnek Olun

Parametrelerin içerisinde sonsuz esneklik var – Asya, Akdeniz, geleneksel Meksika ve Orta Doğu mutfağı. Ama gerçek gıdaları nasıl yiyeceğinizi öğrenmek, bir keşfetme süreci. Bu gıdalarda daha fazla lif ve besleyici öğeler olduğu için, daha doyurucu ve tatmin edicidirler. Porsiyon boyutlarını kendinize göre ayarlayabilirsiniz. 160 kg'lık bir adamsanız ve kilo vermeye çalışıyorsanız, 70 kg'lık ve 5 kg vermeye çalışan bir adamdan günlük olarak daha fazla yemeye ihtiyacınız vardır.

Metabolizmanızı yeniden başlattığınızda ve yeni bir yeme düzeni ve sizi besleyen bir öz-bakım oluşturduğunuzda, esnek olmak önemlidir. Herhangi bir yiyeceği büyük bir keyifle ve tadını çıkararak yemek – ister bayat-kötü bir çikolatalı keki veya en iyi dondurmayı yemek olsun – ruh ve hisler için iyidir. Bazı insanlar için tetikleyici gıdalar olabilse de, örneğin bir alkolik için ilk içki gibi, çoğumuz tatlılardan arada bir yemeyi severiz, bu nedenle bazı favori tatlılarımın tariflerini, tarifler kısmına ekledim ve bunlardan çikolatalı olan üçü, arada sırada tadını çıkarmanız için. Tatlıyı haftada bir ya da ikiye indirin. Eğer çikolata seviyorsanız, günde bir ya da iki parça bitter çikolata yiyebilirsiniz. Vücudunuz neyin iyi hissettirip neyin hissettirmediyi size söyleyecektir.

Vücudunuza iyi gelen gıdalara doğru çekileceksiniz ve zaman zaman bu herhangi bir şey olabilir. Dengede kalmak ve bir ritim bulmak, hayat boyu sağlığın ve sağlıklı bir metabolizmanın anahtarıdır. Her şeyde ölçülü olmak, iyi bir tavsiye ve bu ılımlı bir ölçülülük içerir. Kendinizden keyif alın.

Hepinize sonsuz sağlık ve mutluluk diliyorum.

Zevk Alınacak Yiyecekler

Tam, gerçek, işlenmemiş organik gıdaları zevkle tüketmeye devam edin. 1. Aşama'da olduğu gibi burada da yiyebileceğiniz ve kaçınmanız gereken gıdaları ve sizi yönlendirecek menüleri, tarifleri ve alışveriş listelerini bulacaksınız.

2. Aşama'da tüketebileceğiniz gıdaların bir listesi verilmiştir. Bazılarının 1. Aşama'da uzak durulması gerekenler listesinde olduğunu fark edeceksiniz. Bu gıdaların bazılarını şimdi yeniden diyetinize almakta sorun yoktur ama reaksiyonlarınızı dikkatlice gözlemleyin. Tekrar diyetinize eklediğiniz gıdalardan bi-

rine karşı alerjik olabileceğinizi söyleyen uyarı işaretleri ortaya çıkarsa, bunları uzun bir süre boyunca ya da tamamen diyetinizden çıkarmak isteyebilirsiniz.

Tabii ki, 1. Aşama'da tüketebileceğiniz tüm gıdaların halen geçerli olduğunu akılda tutun.

Meyveler

Kurutulmuş meyveler (sülfatsız)

Pişirirken kullanılan, katkısız, tatlandırılmamış meyve suyu

Tahıllılar

Gluten içerikli tam tahıllılar:

- Arpa, tam veya kabuklu
- Bulgur (buğday)
- Kamut
- Beyaz yulaf (çelik kesme) ve yulaf kepeği
- Çavdar, işlenmemiş
- Kılçıklı buğday
- Filizli tam buğday
- Tritikale
- Buğday, tam buğday
- Taneli buğday
- Buğday kepeği
- Buğday ruşeymi, çiğ

Bunlardan üretilmiş ürünler, %100 işlenmemiş veya filizli

Fasulyeler

Miso

Tempeh

Kırmızı Et (otlakta beslenen/çiftlik kesimi) ve Domuz

Dana fileto, yağı ve sinirleri alınmış, temizlenmiş

Bonfile, yağı ve sinirleri alınmış, temizlenmiş

Kırmızı Et (otlakta beslenen/çiftlik kesimi) ve Domuz

Yer fıstığı, fıstık ezmesi

Antep fıstığı

Yağlar

Badem yağı	Zeytinyağı (ekstra sızma)
Avokado yağı	Palmiye meyvesi yağı
Hindistan cevizi yağı	Kabak çekirdeği yağı
Keten tohumu (öğütülmüş ve yağ formunda)	Susam tohumu yağı (sade ve kızarmış)
Üzüm çekirdeği yağı	Ceviz yağı
Makademya Fındığı yağı	Buğday özü yağı
Zeytin, siyah ve yeşil	

Süt Ürünleri (tercih edilen türler)
(Organik ürünleri tercih edin)

Peynir (işlem görmemiş tüm türleri)	Koyun sütü, koyun peyniri, koyun
Lor peyniri	yoğurdu
Krem peynir	Ekşi krema
Keçi sütü, keçi peyniri, keçi yoğurdu	Yoğurt (inek, keçi, koyun)
Süt, %1 yağlı/yağsız	

Yumurtalar

Omega-3'lü türleri

Tatlandırıcılar

Bal	Agave nektarı

Alkol

Alkolü seviyorsanız, tekrar tüketebilirsiniz ama haftada üç veya dört kez, bir porsiyon içkiyle sınırlayın. Aşağıdaki miktarlar, 1 porsiyon alkolü tanımlar:

- ❖ 120-150 ml şarap
- ❖ 45 ml sert alkollü içki (viski)
- ❖ 360 ml bira veya 480 ml light bira

Kaçınılması Gereken Gıdalar

Aşağıdakiler, 2. Aşama'da uzak durmak isteyeceğiniz gıdalardır. Bazıları 1. Aşama ile örtüşebilir. Programın her aşamasında, diyetinizden çıkarmak istediğiniz gıdalardan uzak durmaya devam etmeyi unutmayın.

Tahıllılar

Beyaz pirinç

%100 doğal, işlenmemiş veya filizli olmayan tahıllı ürünler

Beyaz unlu mamuller

Beyaz Et

Derili beyaz et

İşlenmiş beyaz et

Kırmızı Et

Besi hayvanları (tahılla beslenmiş)

Sığır

Pastırma

Sosis

Jambon

Şarküteri Ürünleri

Tüm işlenmiş etler

Karaciğer ve Sakatatlar

İçecekler

Kafeinli içecekler (kahve, çay, kafeinli soda, vb.)

Meyve suları ve meyveli içkiler

Hazır çay

Gazoz

2. Aşama Menüleri

1. Gün

Kahvaltı: Badem ezmesi ve muz ile beraber çavdar ekmeği tostı (s. 309)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Bebek ıspanak üzerinde dereotlu yumurta salatası (s. 313)

Ara Öğün: Limonlu humus (s. 326)

Akşam Yemeği: Şeftali – kivi salsa sosu ile tavada kavrulmuş deniz tarağı, Çin lahanası ve buharda pişmiş Kasha (s. 319)

2. Gün

Kahvaltı: Böğürtlen ve soya sütü ile beraber filizlenmiş tahıl gevreği (s. 309)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Grek salatası ve pita (s. 314)

Ara Öğün: Taze meyveli yoğurt ve hindistan cevizi parçaları ve buğday ruşeymi (s. 327)

Akşam Yemeği: Melas şurubu – vejetaryen acı beraberinde bebek yeşillik salatası ve limonlu-sirke (s. 320)

3. Gün

Kahvaltı: Sebzeli çırpılmış yumurta, tam tahıllı, keten tohumlu tost ekmeği ve karışık taze meyve (s. 310)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Somonlu kek ve Asya usulü salatalık – lahana salatası (s. 315)

Ara Öğün: UltraMetabolizma Yol Karışımı (s. 329)

Akşam Yemeği: Ahududu – antep fıstığı ile çıtır tavuk beraberinde Kale (Kara Lahana) ve piring (s. 321)

4. Gün

Kahvaltı: Soyalı – fındıklı pankek ve çilek-muz sosu (s. 311)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Kara fasulyeli salata (s. 316)

Ara Öğün: Brezilya fındıklı bar (s. 329)

Akşam Yemeği: Hardallı çıtır kuzu pizola ve sarımsaklı Rapini (s. 322)

5. Gün

Kahvaltı: Zencefilli - böğürtlenli yoğurt parfe (s. 312)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Kinoalı Tabbule salatası (s. 316)

Ara Öğün: Bitter çikolata parçası

Akşam Yemeği: Kajun baharatlı pisi balığı ve biber, hardal otu ve fırında tatlı patates (s. 323)

6. Gün

Kahvaltı: Tarçınlı–elmalı çelik kesme yulaf beraberinde keten tohumu ve yemişler (s. 311)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Wasabi soslu somonlu salata (s. 317)

Ara Öğün: Meze (s. 328)

Akşam Yemeği: Filizli tahıllı tortilla içinde tavuklu – sebzeli Fajita (s. 324)

7. Gün

Kahvaltı: Böğürtlenli Smoothie (s. 276)

Ara Öğün: Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek (s. 293)

Öğle Yemeği: Su teresi beraberinde körili hindi salatası (s. 318)

Ara Öğün: Badem ezmesi ve keten tohumlu kraker (s. 328)

Akşam Yemeği: Dr. Hyman'ın Çin usulü yumurta ve baharatlı yeşillikleri (s. 325)

2. Aşama

Kahvaltı Tarifleri

Badem Ezmesi Ve Muz İle Beraber Çavdar Ekmeği Tostu

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 3 dakika

Piştirme Süresi: 1 dakika (tost makinasında)

2 dilim çavdar ekmeği

1 yemek kaşığı badem ezmesi

1 küçük muz, 0,5 cm inceliğinde dilimlere bölünmüş

Ekmeği kızartın ve üzerine badem ezmesi sürün ve muz dilimleri ekleyin.

İçerik Değerleri

Porsiyon için: 350 kalori, karbonhidrat: 56 g, lif: 7 g, protein: 10 g, yağ: 12 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 214 mg, kalsiyum: 110 mg

Böğürtlen ve Soya Sütü İle Beraber Filizli Tahıl Gevreği

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Piştirme Süresi: Yok

¾ bardak, yüksek lif ve düşük şeker içerikli filizli tahıl gevreği **

¾ bardak sade soya sütü

½ bardak taze böğürtlen

Tahıl gevreği, soya sütü ve böğürtlenleri bir kâseye koyun. Tadını çıkarın!

İçerik Değerleri

Porsiyon için: 225 kalori, karbonhidrat: 40 g, lif: 10 g, protein: 8 g, yağ: 4 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 294 mg, kalsiyum: 235 mg

* Farklı tiplerde filizli tahıllarla beraber gelen Food for Life Ezekiel 4:9 Gevreğini deneyin.

Sebzeli Çırpılmış Yumurta, Tam Tahıllı, Keten Tohumlu Tost Ekmeği ve Karışık Taze Meyve

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Pişirme Süresi: 10 dakika

2 tam omega-3'lü yumurta

1 yemek kaşığı su

1 çay kaşığı zeytinyağı

1 bardak karışık doğranmış çiğ sebze (soğan, kırmızı dolmalık biber, domates, brokoli, Girit kabağı, yaz kabağı, kuşkonmaz, mantar gibi)

Bir tutam tuz (isteğe bağlı)

2 yemek kaşığı domates parçalı salsa sosu

1 dilim tam tahıllı keten tohumlu tost ekmeği

1 bardak karışık taze meyve (böğürtlen, şeftali, kivi, karpuz gibi)

Küçük bir karıştırma kabında suyu ve yumurtaları çırpın. Bir tavayı orta ateşin biraz üstünde ısıtın. Zeytinyağı ekleyin ve tavanın her yerine yağı gezdirin. Sebzeleri ekleyin ve 5 dakika boyunca, sebzeler çıtır – yumuşak bir hal alana kadar soteleyin. Yumurtayı sebzelerin üzerine ekleyin ve sürekli karıştırarak yumurtalar pişene kadar pişirmeye devam edin. İsteğe bağlı tuz ve karabiber ekleyin ve üzerine domates parçalı salsa sosunu ekleyin.

Tam tahıllı keten tohumlu tost ekmeği ve mevsim meyveleri ile servis edin.

Şefin Tavsiyesi: Dondurulmuş karışık sebzeler, tazelere yerine kullanılabilir. Kullanıma hazır hale gelmesi için buzdolabında bir gece önceden çözündürün.

İpucu: Omega-3'lü yumurtalar, yerel süpermarketlerde bulunabilecek “fonksiyonel gıdalar” dandır. Sağlıklı yağların orijinal kaynağı olarak, yosun ve keten tohumundan zengin yemeklerle beslenen tavuklardan üretilirler. Unutmayın, “ne yerseniz, o’sunuz.”

İçerik Değerleri

Yumurta, porsiyon için: 222 kalori, karbonhidrat: 8 g, lif: 3 g, protein: 16 g, yağ: 15 g, kolesterol: 423 mg, sodyum: 194 mg, kalsiyum: 90 mg

Tam tahıllı keten tohumlu tost, 1 dilim: 90 kalori, karbonhidrat: 15 g, lif: 3 g, protein: 3 g, yağ: 1 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 140 mg, kalsiyum: 30 mg

Mevsim meyveleri, 1 bardak: 75 kalori, karbonhidrat: 20 g, lif: 3 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 5 mg, kalsiyum: 15 mg

Soyalı – Fındıklı Pankek ve Çilek-Muz Sosu

4 porsiyon, her birinde 3 pankek

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 5-7 dakika

1 küçük muz

2 bardak taze çilek (veya dondurulmuş, tatlandırılmamış, çözdürülmüş, suyu içinde)

1 çay kaşığı bal

½ bardak süzölmüş yumuşak tofu

½ bardak sade soya sütü

2 yemek kaşığı toz keten tohumu

¾ bardak badem unu

½ bardak soya unu

2 yemek kaşığı kabartma tozu

Bir miktar deniz tuzu

1 çay kaşığı vanilya özü

1 tam omega-3'lü yumurta

Üzüm çekirdeği yağı (tavada piştirme için)

Bir mutfak robotunda muz, çilek ve 1 çay kaşığı balı karıştırın. 5 -10 saniyede hafif parçalı bir sos için püre haline getirin. Küçük bir kapta kenara kaldırın.

Mutfak robotunu temizlemeden, tofu, soya sütü, keten tohumu, badem ve soya unları, kabartma tozu, tuz, vanilya ve yumurtayı, pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.

Tavayı yaklaşık 400 dereceye kadar ısıtın ve hafifçe tavaya üzüm çekirdeği yağı sürün. Her bir pankek için mutfak robotundaki karışımdan ¼ bardak kadar tavaya dökün. Panekte baloncuklar oluşup dağılana kadar, yaklaşık 4 dakika pişirin. Pankeklerin öbür yüzünü çevirip, 2 dakika daha pişirin. Kişi başı 3 pankeki, ½ bardak sos ile beraber servis edin.

Şefin Tavsiyesi: Karışıma taze meyveler ekleyebilir ve doğal fındık yağı ile beraber bir miktar balı çırpıp, üzerine koyabilirsiniz.

İpucu: Doğanın iyi çalışılmış ve doğal devalarından biri olan bal, antioksidanlarca zengindir. Küçük bir miktarı bile yeterli oranda tatlılık sağlar.

İçerik Değerleri

Pankek, bir servis için (3 adet): 221 kalori, karbonhidrat: 13 g, lif: 5 g, protein: 14 g, yağ: 14 g, kolesterol: 53 mg, sodyum: 79 mg, kalsiyum: 250 mg

Sos, ½ bardak servis için: 66 kalori, karbonhidrat: 17 g, lif: 3 g, protein: 1 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 3 mg, kalsiyum: 20 mg

Zencefilli - Böğürtlenli Yoğurt Parfe

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: Yok

1 bardak sade yoğurt (soya, inek veya keçi)

¼ çay kaşığı kuru veya taze rendelenmiş zencefil

1 bardak taze veya dondurulmuş böğürtlen

2 yemek kaşığı doğranmış kuruyemiş, herhangi bir tipi olabilir

Yoğurt ve zencefili küçük bir karıştırma kabında bir araya getirin. Parfe tabağı veya herhangi bir uzun cam bardağa, yoğurt, böğürtlen ve kuru yemişleri tabaka halinde koyun. Tadını çıkarın.

Üzerine çiğ buğday rüşeymi veya öğütülmüş keten tohumu da koyabilirsiniz.

İpucu: Yoğurt, böğürtlen ve kuruyemiş kombinasyonu, lif, mineral ve sindirim sisteminizin seveceği aktif kültürler açısından zengindir.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 307 kalori, karbonhidrat: 40 g, lif: 6 g, protein: 17 g, yağ: 10 g, kolesterol: 5 mg, sodyum: 190 mg, kalsiyum: 370 mg

Tarçınlı–Elmalı Çelik Kesme Yulaf Beraberinde Keten Tohumu ve Yemişler

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: 45 dakika

4 bardak su

Bir miktar tuz (isteğe bağlı)

1 bardak çelik kesme yulaf

2 elma, kabuklu, ortası alınmış, dilimlenmiş

1 çay kaşığı toz tarçın

4 yemek kaşığı keten tohumu, öğütülmüş

½ bardak doğranmış ceviz

Suyu ve tuzu (isteğe bağlı) kaynatın ve yavaşça yulaflı ilave edin. Yulaflar kalınlaşana kadar yaklaşık 5 dakika kaynatın. Isıyı düşürün ve elmaları ve tarçını karıştırın, 30-40 dakika kadar hafif ateşte, istenilen kıvama gelene kadar pişirin. Üzerine keten tohumu ve doğranmış ceviz ekleyin.

İpucu: Çelik kesme yulaf, çözünen ve viskoz lifler açısından zengindir ve LDL'nizi veya tembel kolesterolünüzü düşürmeye yardımcı olur. Keten tohumu, ceviz, elma ve tarçınla beraber olduğunda da enerjinizi yeniler.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 282 kalori, karbonhidrat: 39 g, lif: 8 g, protein: 9 g, yağ: 11 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 24 mg, kalsiyum: 0 mg

2. Aşama

Öğle Yemeği Tarifleri

Bebek Ispanak Üzerinde Dereotlu Yumurta Salatası

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Pişirme Süresi: 20 dakika

- 4 adet omega-3'lü yumurta
- 2 yemek kaşığı kıyılmış taze soğan
- 2 yemek kaşığı kıyılmış taze dereotu
- 2 yemek kaşığı soya mayonezi
- 2 yemek kaşığı Dijon hardalı
- Bir tutam tuz
- Bir fiske taze çekilmiş toz karabiber
- 3 bardak taze bebek ıspanak, yıkanmış, ayıklanmış, doğranmış
- 1 büyük kırmızı elma, küp küp doğranmış

Yumurtaları orta boy bir tencereye koyun ve üzerine soğuk su koyun. Orta-yüksek ateşte kaynatın. Kenara alın ve 15 dakika boyunca bekletin. Yumurtaları süzün ve buzlu su içirisine daldırın. Soğuduğunda soyun ve doğrayın.

Yumurta, dereotu, soğan, mayonez, hardal, tuz ve karabiberi, orta boy bir kapta bir araya getirin ve hafifçe karıştırın. Yeşillikleri ve elma dilimlerini salata tabağına yerleştirin ve üzerine yumurta salatasını koyun.

İpucu: Dereotu, yumurta ve balık gibi proteinli gıdalara lezzetli ve besleyici bir ilavedir ve lif ve fitobesin sağlar. Sindirim sistemi için de yatıştırıcıdır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 270 kalori, karbonhidrat: 19 g, lif: 4 g, protein: 15 g, yağ: 15 g, kolesterol: 423 mg, sodyum: 398 mg, kalsiyum: 120 mg

Grek Salatası ve Pita

2 sandviç

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: Yok

- ½ bardak ufalanmış feta peyniri
- 1 küçük (Kirby) salatalık, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 1 adet erik domates, doğranmış
- 4 yemek kaşığı doğranmış yeşil dolmalık biber
- 4 yemek kaşığı doğranmış kırmızı soğan
- 4 siyah zeytin, ortası çıkarılmış ve ikiye bölünmüş
- 2 çay kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
- 4 çay kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze veya 1 çay kaşığı kurutulmuş kekik otu

Sosu İçin:

- ½ bardak sade Grek yoğurdu
- 1 yemek kaşığı kıyılmış taze nane
- Bir tutam deniz tuzu
- Bir fiske taze çekilmiş karabiber

2 adet tam tahıllı veya filizli tahıldan yapılmış pita

Peynir, salatalık, domates, biber, soğan ve zeytinleri, orta boy bir kaba koyun. Zeytinyağı, limon suyu ve kekik otunu, yavaşça diğer malzemelere ekleyin. Kenara kaldırın.

Küçük bir kapta, yoğurt, nane, tuz ve karabiberi karıştırın.

Pitaları dilimleyin ve bir boşluk oluşturmak için açın. Salatayı pitanın boşluğuna doldur ve üzerine yoğurtlu sostan ilave edin.

İçerik Değerleri

Bir pita için: 301 kalori, karbonhidrat: 32 g, lif: 4 g, protein: 13 g, yağ: 17 g, kolesterol: 35 mg, sodyum: 715 mg, kalsiyum: 340 mg

Somonlu Kek ve Asya Usulü Salatalık – Lahana Salatası

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Pişirme Süresi: 10 dakika

Yaklaşık 170 g somon, kıyılmış
 ½ bardak kırmızı biber, kıyılmış
 ¼ bardak yeşil taze soğan, kıyılmış
 ½ bardak kereviz, doğranmış
 ½ bardak soya unu
 2 yemek kaşığı kişniş, kıyılmış
 1 omega-3'lü yumurta
 Bir tutam tuz (isteğe bağlı)
 Bir fiske öğütülmüş karabiber (isteğe bağlı)
 1 yemek kaşığı susam yağı

2 bardak Çin lahanası, doğranmış
 1 çekirdeksiz salatalık, ince kıyılmış (kabuğu üzerinde)
 ½ bardak beyaz turp, kibrit çöpü uzunluğunda doğranmış
 1/3 bardak edamame fasulyesi, çözdürülmüş
 2 yemek kaşığı taze kişniş, doğranmış
 ½ çay kaşığı kelp tozu (Bir çeşit su yosunundan elde edilir)
 ¼ bardak tatlandırılmamış pirinç sirkesi
 2 çay kaşığı bal
 2 çay kaşığı kavrulmuş susam yağı

Büyükçe bir kapta, somonu, biberleri, soğanı, kerevizi, soya ununu, kişnişi, yumurtayı, tuz ve karabiberi bir araya getirin. Hepsini karıştırın ve altı adet köfte haline getirin. Bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Susam yağın ekleyin ve tavada gezdirin. Köfteleri koyun ve her bir yüzünü 3-5 dakika pişirin.

Bu arada, büyük bir kapta, lahana, salatalık, beyaz turp, edamame (yeşil soya fasulyesi) fasulyesi, kişniş, kelp tozu (esmer su yosunu), pirinç sirkesi, bal ve susam yağın karıştırın. Salatayı iki tabağa paylaştırın. Somon köftelerini salatanın üzerine koyun. Servis edin.

Şefin Tavsiyesi: Ev yapımı somon köftelerini, somon burgerler ile değiştirebilirsiniz.

İpucu: Arame, deniz marul gevreği, hijiki, kelp, nori yosunu, wakame ve diğer deniz sebzeleri, tiroid fonksiyonu için çok önemli olan iyot dahil, iyi bir mineral deposudur ve yemeklerinize farklı bir tat katar.

İçerik Değerleri

Porsiyon için: 279 kalori, karbonhidrat: 8 g, lif: 3 g, protein: 27 g, yağ: 16 g,
kolesterol: 143 mg, sodyum: 114 mg, kalsiyum: 260 mg

Salatalık-Lahana Salatası, ½ bardak – porsiyon için: 124 kalori, karbonhidrat: 13 g,
lif: 3 g, protein: 5 g, yağ: 7 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 63 mg, kalsiyum: 140 mg

Kara Fasulyeli Salata

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika (ilave olarak marine etme süresi)

Pişirme Süresi: Yok

Yaklaşık 425 g kadar kara fasulye, yıkanmış ve suyu süzölmüş
1 bardak dondurulmuş organik mısır, çözdürölmüş ve suyu süzdürölmüş
12 çeri veya üzüml domates, yarıya kesilmiş
½ bardak doğranmış taze soğan
2 diş ezilmiş sarımsak
½ bardak doğranmış kırmızı dolmalık biber
¼ bardak doğranmış kişniş
2 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
3 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
¼ çay kaşığı toz kimyon

Töml malzemeleri büyükçe bir kapta karıştırm ve buzdolabında birkaç saat bekletin. Çıkarıp servis edin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 412 kalori, karbonhidrat: 57 g, lif: 18 g, protein: 18 g, yağ: 15 g,
kolesterol: 0 mg, sodyum: 110 mg, kalsiyum: 80 mg

Kinoalı Tabbule Salatası

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika (artı marine etme süresi)

Pişirme Süresi: 25 dakika

½ bardak kinoa, yıkanmış ve süzölmüş
1 bardak su
3 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
3 yemek kaşığı kıyılmış taze nane

Bir tutam deniz tuzu
 Bir fiske taze çekilmiş karabiber
 3 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı
 1 bardak kıyılmış taze maydanoz
 ½ bardak kıyılmış taze soğan
 2 adet erik domates, doğranmış
 1 diş sarımsak, dövülmüş
 1 bardak haşlanmış nohut (Garbanzo fasulyesi), suyu süzölmüş

Kinoaı ve suyu küçük bir tencereye koyun ve kaynatın. Kapağını kapatın ve yaklaşık 20 dakika, kinoa yumuşayıp, suyu çekene kadar pişirin. Orta boy bir pişirme kabına alın ve hafifçe kaynatmaya devam edin.

Limon suyu, nane, tuz, karabiber, maydanoz, taze soğan, domates, sarımsak ve nohutu ekleyin ve hepsini karıştırın. Kapağını kapatın ve buzdolabında en az 3 saat boyunca, tatları ortaya çıkana kadar marine edin.

Şefin Tavsiyesi: Tabbule, Levanten mutfağına ait bulgur kullanılarak yapılan bir çeşit salatadır. Burada bulgur yerine kinoa kullanılan ve nohut eklenen, değişik bir tarz yaratılmıştır. Eğer elinizde varsa, bu tarif, 1 bardak akdarı, amarant, arpa, kasha gibi tam tahıllılar veya pirinç ile de yapılabilir.

İçerik Değerleri

1 porsiyon için: 468 kalori, karbonhidrat: 53 g, lif: 11 g, protein: 14 g, yağ: 25 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 88 mg, kalsiyum: 150 mg

Wasabi Soslu Somonlu Salata

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Pişirme Süresi: Yok

Konserve somon (yaklaşık 170 g), süzdürölmüş
 2 yemek kaşığı kıyılmış taze soğan
 1 yemek kaşığı kırmızı biber, dilimlenmiş
 1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
 1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
 ½ bardak sade Grek yoğurdu
 ¼ çay kaşığı Wasabi (turpgillerden bir bitki) tozu veya çeşnisi
 2 bardak doğranmış Çin lahanası (Napa lahanası veya bok choy)

Orta büyüklükte bir kapta, somon, soğan, maydanoz, zencefil, kırmızı biber, yoğurt ve wasabi sosunu karıştırın. Doğranmış lahananın üzerine koyarak servis yapın.

İçerik Değerleri

1 Porsiyon için: 225 kalori, karbonhidrat: 17 g, lif: 3 g, protein: 22 g, yağ: 8 g, kolesterol: 37 mg, sodyum: 164 mg, kalsiyum: 370 mg

Su Teresi Beraberinde Körili Hindi Salatası

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: Yok

150 – 200 g pişmiş hindi göğüs eti, jülyen doğranmış

½ bardak doğranmış maydanoz

½ bardak doğranmış kırmızı soğan

½ bardak kırmızı çekirdeksiz üzüm

½ bardak doğranmış ceviz

½ bardak sade, yağsız yoğurt

1 çay kaşığı öğütülmüş köri tozu

2 demet su teresi, yıkanmış, ayıklanmış

Orta büyüklükte bir kapta, hindi, maydanoz, kırmızı soğan, ceviz, üzüm, yoğurt ve köri tozunu karıştırın. Su teresi üzerinde servis edin.

İpucu: Köri tozu, kakule, acı biber, karanfil, kişniş, dereotu, çemen, küçük hindistan cevizi, muskat, biber, safran, zerdeçal ve diğerleri gibi birçok anti-enflamatuvar otun, baharatın ve çekirdeğin karışımıdır.

İçerik Değerleri

1 Porsiyon için: 409 kalori, karbonhidrat: 20 g, lif: 4 g, protein: 40 g, yağ: 20 g, kolesterol: 84 mg, sodyum: 143 mg, kalsiyum: 250 mg

2. Aşama

Akşam Yemeği Tarifleri

Şeftali – Kivi Salsa Sosu İle Tavada Kavrulmuş Deniz Tarağı, Çin Lahanası (Bok Choy) ve Buharda Pişmiş Karabuğday

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Pişirme Süresi: 10 dakika

- 1 bardak karabuğday (kasha)
- 3 bardak düşük sodyumlu organik sebze suyu
- ½ bardak doğranmış kırmızı soğan
- 1 bardak dondurulmuş şeftali, çözdürülmüş ve küçük küçük dilimlenmiş
- 3 kivi, soyulmuş ve doğranmış
- 1 çay kaşığı bal
- 1 çay kaşığı taze sıkılmış misket limonu suyu
- ¼ bardak doğranmış taze kişniş
- Bir tutam tuz
- 1 yemek kaşığı susam yağı
- 450 g taze deniz tarağı, kurulanmış
- 4 baş bebek Çin lahanası (Bok Choy)

Karabuğday ve sebze suyunu, orta büyüklükte bir kapta bir araya getirin. Orta-yüksek ateşte kaynatın, kapağını kapatın ve ateşi düşürün, 15-20 dakika pişirin. Sıcak olarak kenarda bekletin.

Orta büyüklükte bir kapta, soğan, şeftali, kivi, bal, limon suyu, kişniş ve tuzu birleştirin ve karıştırın. Kenara alın.

Orta boy bir tavayı ısıtın. Yağ ekleyin ve tavanın her yanına gezdirin. Deniz taraklarını, tek bir sıra olacak şekilde tavaya yerleştirin. Deniz taraklarını 2-3 dakika boyunca dokunmadan, altları kızarana kadar pişirin. Dikkatlice diğer yüzlerini çevirin ve 3 dakika daha pişirin. Çin lahanasını buharda pişirin. Lahanaı 4 porsiyona ayırın. Pişen karabuğdayı ve deniz taraklarını lahanaların üzerine koyun ve son olarak üzerlerine ¼ bardak kadar salsa sosu ilave edin.

İpucu: Kivi, lif, potasyum ve C vitamini açısından zengindir ve salatalara, salsa soslarına ve chutney sosuna (Hindistan'a özgü acı bir sos) besleyiciliği yüksek bir ilave yapar.

İçerik Değerleri

Deniz tarağı ve salsa, 1 porsiyon için: 272 kalori, karbonhidrat: 27 g, lif: 3 g, protein: 29 g, yağ: 5 g, kolesterol: 64 mg, sodyum: 324 mg, kalsiyum: 160 mg, Karabuğday, ½ bardak – porsiyon için: 77 kalori, karbonhidrat: 17 g, lif: 2 g, protein: 3 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 3 mg, kalsiyum: 10 mg Çin lahanası, 1 bardak – porsiyon için: 28 kalori, karbonhidrat: 5 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 30 mg, kalsiyum: 210 mg

Melas Şurubu – Vejetaryen Acı Beraberinde Bebek Yeşillik Salatası ve Limonlu-Sirke

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Pişirme Süresi: 30 dakika

425 g Meksika fasulyesi
 425 g haşlanmış barbunya
 2 adet 400 g domates sosu
 ½ bardak doğranmış kereviz
 1 bardak doğranmış kuru soğan
 2 yemek kaşığı doğranmış taze sarımsak
 1 bardak soyulmuş, ince kabak
 ½ bardak doğranmış kırmızı biber
 2 bardak düşük sodyumlu organik sebze suyu
 2 yemek kaşığı melas şurubu
 3 yemek kaşığı toz acı biber
 1 yemek kaşığı toz kimyon
 ¼ bardak ekstra sıзма zeytinyağı
 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
 2 yemek kaşığı balzamik sirke
 Bir tutam tuz (isteğe bağlı)
 Taze çekilmiş biber
 Doğranmış taze fesleğen veya tat vermesi için kokulu başka bir ot
 2 çay kaşığı Dijon hardalı
 8 bardak karışık bebek yeşillik

Fasulye ve barbunya, domates, kereviz, soğan, sarımsak, kabak, kırmızı biber, sebze suyu, melas şurubu, acı biber, kimyon ve tuzu geniş bir tencereye alın. Üzerini kapatın ve 20 dakika boyunca, sebzeler pişene kadar, hafif ateşte yavaş yavaş kaynamaya bırakın.

Yağ, limon suyu ve fesleğeni karıştırın. Büyük bir kapta yeşilliklerin üzerine dökün ve karıştırın. Acı sosu, yeşil salata ile beraber servis edin.

Şefin Tavsiyesi: Bu kolay acı sosu iki katı oranda yapın, ayrı porsiyonlarda dondurun ve çok meşgul olduğunuz günlerde elinizin altında bulunur.

İpucu: Melas şurubu (şeker pancarından şeker üretimi sırasında elde edilen bir yan üründür), büyükannemin favori malzemelerinden biri ve doğal bir tedavi edicidir ve diyetinize kalsiyum, potasyum ve demir gibi değerli mineraller ekler.

İçerik Değerleri

Acı sos, 1 bardak – porsiyon için: 381 kalori, karbonhidrat: 77 g, lif: 24 g, protein: 19 g, yağ: 3 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 1060 mg, kalsiyum: 310 mg

Salata, 2 bardak – porsiyon için: 50 kalori, karbonhidrat: 10 g, lif: 3 g, protein: 3 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 69 mg, kalsiyum: 70 mg

Limonlu Sirke, 1 yemek kaşığı için: 63 kalori, karbonhidrat: 1 g, lif: 0 g, protein: 0 g, yağ: 7 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 14 mg, kalsiyum: 0 mg

Şefin Tavsiyesi: Konserve fasulye/barbunya kullanıyorsanız, yıkayarak sodyumu azaltabilirsiniz.

Ahududu – Antep Fıstığı İle Çıtır Tavuk Beraberinde Kale (Kara Lahana) ve Pirinç

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 55 dakika

½ bardak pirinç

1 ½ bardak su

1 bardak taze (veya tatlandırılmamış) dondurulmuş ahududu

1 yemek kaşığı Dijon hardalı

2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

4 adet derisiz yarım tavuk göğüs, yaklaşık 500 g

½ bardak tam tahıllı galeta unu

2 yemek kaşığı kırılmış Antep fıstığı

2 yemek kaşığı kıyılmış taze maydanoz

Bir tutam taze çekilmiş beyaz biber

Bir tutam deniz tuzu

1 baş kara lahana (yaklaşık 500 g), yaprakları temizlenmiş ve yıkanmış

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Orta büyüklükte bir tencereye pirinci ve suyu koyun, bir miktar tuz ile beraber haşlayın. Sıcaklığı düşürün ve kapağını kapatıp 55 dakika pişirin.

Pirinçler pişerken, ahududu, hardal ve limon suyunu, mutfak robotundan geçirin. Bir tavaya alın ve kenara kaldırın.

Tavuk göğsünü yağlı kâğıda alın ve et tokmağı ile 1-2 cm kadar kalınlıkta olacak şekilde dövün. Bir başka tavada, galeta ununu, Antep fıstığını, maydanozu, biberi ve tuzu birleştirin. Tavukları sosa batırın. Daha sonra, tamamen kaplanması için galeta ununda tavukları yuvarlayın.

Karalahanayı buharda yumuşayana kadar haşlayın. Sıcak şekilde kenarda bekletin.

Zeytinyağını büyük bir tavada ısıtın ve tavuklar pişene ve etrafındaki galeta unlu çıtır kısım hafif kızarana kadar, her iki tarafı için 5 dakika olacak şekilde soteleyin. Buharda pişmiş karalahana ve pirinç ile beraber servis edin.

İçerik Değerleri

Ahududu – Antep Fıstıklı Çıtır Tavuk, bir porsiyon için: 246 kalori, karbonhidrat: 14 g, lif: 4 g, protein: 30 g, yağ: 8 g, kolesterol: 65 mg, sodyum: 193 mg, kalsiyum: 50 mg

Buharda Pişmiş Karalahana, 1 porsiyon için: 35 kalori, karbonhidrat: 7 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 30 mg, kalsiyum: 90 mg

Pirinç, yarım bardak-porsiyon için: 83 kalori, karbonhidrat: 17 g, lif: 3 g, protein: 7 g, yağ: 1 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 112 mg, kalsiyum: 0 mg

Hardallı Çıtır Kuzu Pirzola ve Sarımsaklı Rapini

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Pişirme Süresi: 10 dakika

1 yemek kaşığı Dijon hardalı

1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze biberiye

1 yemek kaşığı kıyılmış arpacık soğan

2 yemek kaşığı tam tahıllı galeta unu

2 yemek kaşığı ince doğranmış sarımsak

2 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı

60-120 gr yağsız kuzu pirzola, 6 adet

3 bardak doğranmış rapini (yabani brokoli) (yaklaşık 350 g, ayıklanmış, kesilmiş)

Fırını önceden 245 dereceye ayarlayın.

Küçük bir kapta, hardal, biberiye, soğan, galeta unu, 1 yemek kaşığı sarımsak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını, ezme kıvamına gelene kadar karıştırın. Bu karışımı kuzu pirzolarının her iki yüzüne sürün. Pirzolarının her iki tarafını 5'er dakika veya istenilen pişme kıvamına gelene kadar fırında pişirin. Pişirme kağıdının üzerine parşömen kâğıdı koyun. Pirzoları birbirinden 5 cm uzaklıkta olacak şekilde yerleştirin.

Bu arada, büyükçe bir tavayı ısıtın. Kalan zeytinyağı ve sarımsağı tavaya alın. Üzerine rapinileri ilave edin ve zeytinyağı ve sarımsakla karışacak şekilde hafifçe karıştırın. Sebzeler solana kadar ve rengi açık yeşil olana kadar, 3 ila 5 dakika pişirin. Pirzolarla beraber servis edin.

İpucu: Rapini harika, lif açısından zengin, hardal benzeri bir tadı olan yeşil bir sebzedir. Karaciğer detoksifikasyonuna yardımcı olur.

İçerik Değerleri

Kuzu pirzola (1 adet), 1 porsiyon için: 266 kalori, karbonhidrat: 8 g, lif: 1g, protein: 26 g, yağ: 14 g, kolesterol: 72 mg, sodyum: 210 mg, kalsiyum: 50 mg

Rapini, 1 bardak-porsiyon için: 135 kalori, karbonhidrat: 7 g, lif: 6 g, protein: 9 g, yağ: 8 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 129 mg, kalsiyum: 270 mg

Kajun Baharatlı Pisi Balığı ve Biber, Hardal Otu ve Fırında Tatlı Patates

2 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: 45 dakika

2 küçük tatlı patates, soyulmuş ve kesilmiş

1 çay kaşığı kırmızı pul biber

1 yemek kaşığı taze kıyılmış veya 1 çay kaşığı kurutulmuş mercanköşk

1 yemek kaşığı taze kıyılmış veya 1 çay kaşığı kurutulmuş dağ kekiği

½ çay kaşığı Arnavut biberi

Bir tutam deniz tuzu

2 adet 115 – 170 g Alaska trança balığı fileto

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 adet kırmızı dolmalık biber, tohumlu ve ince kıyılmış

1 adet yeşil dolmalık biber, tohumlu ve ince kıyılmış

1 demet hardal otu (yaklaşık 500 g), ayıklanmış, yıkanmış ve doğranmış

Fırını önceden 200 dereceye ayarlayın. Patatesleri yumuşayana kadar, yaklaşık 45 dakika fırınlayın.

Pul biber, mercanköşk, kekik, Arnavut biberi ve tuzu, küçük bir kaptan birleştirin. Balığı bir tabağa koyun ve baharat karışımını balığın üzerine serpin. Bir tavada zeytinyağını kızdırın, dolmalık biberleri ve hardal otunu 5 ila 7 dakika şoteleyin. Geriye kalan zeytinyağını ve balığı koyup, 3 ila 4 dakika, her iki tarafı kızarana ve balık pişene kadar şoteleyin. Balığı sebzeler ve tatlı patateslerle servis edin.

İçerik Değerleri

Balık ve sebzeler, bir porsiyon için: 388 kalori, karbonhidrat: 10 g, lif: 6 g, protein: 26 g, yağ: 28 g, kolesterol: 68 mg, sodyum: 145 mg, kalsiyum: 120 mg

Tatlı Patates, her biri için: 100 kalori, karbonhidrat: 24 g, lif: 4 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 41 mg, kalsiyum: 40 mg

Filizli Tahıllı Tortilla İçinde Tavuklu – Sebzeli Fajita

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika (ilave marine etme süresi)

Piştirme Süresi: 15 dakika

2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

½ çay kaşığı kırmızı toz biber

½ çay kaşığı toz kimyon

1 diş sarımsak, doğranmış

500 g kemiksiz, derisiz tavuk göğüs, 1-2 cm uzunlukta kesilmiş veya 500 g parmak tavuk

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 orta boy yeşil dolmalık biber, ince doğranmış

1 orta boy kırmızı dolmalık biber, ince doğranmış

1 orta boy sarı dolmalık biber, ince doğranmış

1 büyükçe kuru soğan, ince kıyılmış

4 adet 25 cm filizli veya tam tahıllı tortilla

İsteğe Bağlı Garnitürler

Avokado

Doğranmış yeşil Meksika biberi

Düşük yağlı ekşi krema

Salsa sosu

Rendelenmiş peynir

Limon suyu, toz biber, kimyon ve sarımsağı, orta boy bir kapta bir araya getirin ve karıştırın. Tavuğu ekleyin ve üzeri kapalı bir şekilde buzdolabında en az 3 saat boyunca marine edin.

Büyükçe bir tavada, orta-yüksek ısıda tavukları ve sebzeleri, arada karıştırarak, tavuklar pişip, sebzeler de çıtır-yumuşak olana kadar, yaklaşık 15 dakika pişirin. Karışımı tortillalara paylaştırın.

Hızlı İpucu: Bu tarifte lezzetli, vejetaryen bir öğün için, tavuğun yerine tutsülenmiş tofu veya tempeh kullanabilirsiniz.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 404 kalori, karbonhidrat: 46 g, lif: 7 g, protein: 35 g, yağ: 10 g, kolesterol: 68 mg, sodyum: 422 mg, kalsiyum: 40 mg

Dr. Hyman'ın Çin Usulü Yumurtası ve Baharatlı Yeşillikleri

4 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Piştirme Süresi: 45 dakika

- 1 bardak esmer pirinç, yıkanmış
- 2 bardak su
- 12 diş sarımsak
- 6 omega-3'lü yumurta
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet 400 g doğranmış erik domates, düşük sodyumlu
- 1 çay kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 2 çay kaşığı düşük sodyumlu, buğdaysız tamari sosu
- 1 çay kaşığı Worcestershire sosu
- 12 bardak ıspanak, yıkanmış ama kurulanmamış

Esmer pirinç ve suyu küçük bir tencereye koyun. Kaynar hale getirin, ısıyı düşürün ve yaklaşık 45 dakika, pirinçler yumuşayana ve suyu çekene kadar pişirin.

Pirinçler pişerken, sarımsağı doğrayın. Yumurtaları çırpın. Zeytinyağını büyük bir yapışmaz tavada veya wok tavada ısıtın. Sarımsağı 1 dakika zeytinyağında pişirin. Yumurtaları ekleyin ve sıvı kısımlar kalmayana kadar dokunmadan, 3-5 dakika pişirin, diğer yüzünü çevirin ve pişirin. 2 ila 3 dakika daha piştikten sonra, pişen yumurtayı küçük küpler halinde kesin. Domatesleri yu-

murtaya ekleyin. Üzerine susam yağı, tamari sosu ve Worcestershire sosunu ilave edin. 10 dakika boyunca hafif ateşte pişirin.

Yumurtalar pişerken ıspanağı büyük bir tencerede buharda pişirin. Yumurta ve sosu, esmer pirinç ve bir miktar buharda pişmiş ıspanak ile beraber servis edin.

Hızlı İpucu: Yumurta akı, kolesterol içeriği yüksektir ve hücrelerin anahtar bileşenlerinden olan bir fosfolipid ve sağlıklı bir sinir sistemi için önemli bir madde olan kolin gibi birçok besleyici madde açısından zengindir.

İçerik Değerleri

Yumurta ve sos, bir porsiyon için: 250 kalori, karbonhidrat: 10 g, lif: 1 g, protein:

11 g, yağ: 19 g, kolesterol: 317 mg, sodyum: 221 mg, kalsiyum: 100 mg

Buharda pişmiş ıspanak, 2 bardak-porsiyon için: 82 kalori, karbonhidrat: 14 g, lif:

8 g, protein: 5 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 126 mg, kalsiyum: 240 mg

Esmer Pirinç, yarım bardak-porsiyon için: 108 kalori, karbonhidrat: 45 g, lif: 4 g,

protein: 5 g, yağ: 2 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 10 mg, kalsiyum: 20 mg

2. Aşama

Ara Öğünler

Limonlu Humus

1 ¼ bardak humus
Hazırlama Süresi: 15 dakika
Pişirme Süresi: Yok

425 g- haşlanmış nohut, iyice süzdürülmüş

¼ bardak tahin

1 diş sarımsak, ince kıyılmış

½ bardak limon suyu, taze sıkılmış

1 yemek kaşığı ekstra sızma zeytinyağı

2 yemek kaşığı su

Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)

Bir mutfak robotunda nohutu, tahini, sarımsağı, limon suyunu, zeytinyağını ve suyu koyu kıvamlı ve kremamsı bir püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Limon suyunu isteğe göre arttırarak, kıvamını ayarlayabilirsiniz.

Çiğ sebzelerle beraber (bebek havuçlar, Meksika turpu, kırmızı biber, kereviz, beyaz turp) servis edin.

İçerik Değerleri

Humus, 2 yemek kaşığı porsiyon için: 93 kalori, karbonhidrat: 10 g, lif: 3 g, protein: 4 g, yağ: 5g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 98 mg, kalsiyum: 40 mg

Çiğ sebzeler, 1 bardak – porsiyon için: 40 kalori, karbonhidrat: 9 g, lif: 3 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 20 mg, kalsiyum: 50 mg

Taze Meyveli Yoğurt ve Hindistan Cevizi Parçaları ve Buğday Ruşeymi

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Pişirme Süresi: Yok

250 g sade yoğurt

1 bardak mevsiminde meyveler: kivi, çilek, mango, dilimlenmiş

2 yemek kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi

1 çay kaşığı buğday ruşeymi

Meyveleri yoğurtla karıştırın, üzerine hindistan cevizi rendesi ve buğday ruşeymi ilave edin.

İçerik Değerleri

2 bardak – porsiyon için: 275 kalori, karbonhidrat: 43 g, lif: 5 g, protein: 17 g, yağ: 5 g, kolesterol: 5 mg, sodyum: 194 mg, kalsiyum: 320 mg

Meze

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Piştirme Süresi: Yok

8 – 10 zeytin, siyah ya da yeşil
 ½ bardak kavrulmuş kırmızı biber, süzölmüş
 2 enginar kalbi, suyu süzölmüş
 4 palmiye kalbi, süzölmüş

Tüm sebzeleri tabağı koyun ve servis edin.

İçerik Değerleri

1 porsiyon için: 131 kalori, karbonhidrat: 20 g, lif: 10 g, protein: 7 g, yağ: 5 g,
 kolesterol: 0 mg, sodyum: 520 mg, kalsiyum: 170 mg

Badem Ezmesi ve Keten Tohumlu Kraker

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Piştirme Süresi: Yok

Badem ezmesi, öğütölmüş bademlerden yapılmış ve fıstık ezmesi yerine tüketilebilen, sürölebilir bir lezzettir. Tarifler için bir malzeme olabilir veya tam tahıllı krakerlerin üzerine sürölerek ya da elma dilimleri gibi taze meyvelerle tüketilebilir.

İçerik Değerleri

Badem Ezmesi, 1 yemek kaşığı porsiyon için: 100 kalori, karbonhidrat: 3 g, lif: 1 g,
 protein: 2 g, yağ: 9 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 2 mg, kalsiyum: 40 mg

Keten tohumlu Kraker (Mary's Gone Crackers), 15 kraker için: 120 kalori,
 karbonhidrat: 20 g, lif: 3 g, protein: 3 g, yağ: 3.5 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 168
 mg, kalsiyum: 40 mg

UltraMetabolizma Yol Karışımı

13 adet yarım bardak porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika

Piştirme Süresi: Yok

½ bardak yıkanıp-kurutulmuş doğal yaban mersini

1 bardak kakao nibi

1 bardak çiğ badem

1 bardak çiğ kaju fıstığı

1 bardak ceviz, bütün

1 bardak kabuksuz, çiğ kabak çekirdeği

1 bardak kabuksuz, çiğ ayçekirdeği

Orta büyüklükte bir kapta tüm içeriği karıştırın. Kapaklı bir kavanozda, soğuk ve kuru bir yerde saklayın.

Şefin Tavsiyesi: Kakao nibi, kabuklarından ayrılıp küçük parçalara bölünmüş, kavrulmuş kakao çekirdekleridir. Tariflerde veya sadece çikolata sizi tatmin edebilecekse, tek başına atıştırılabilir.

İçerik Değerleri

½ bardak porsiyon için: 300 kalori, karbonhidrat: 23 g, lif: 10 g, protein: 13 g, yağ: 24 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 54 mg, kalsiyum: 70 mg

Brezilya Fındıklı Bar

16 parça

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 3 dakika

Üzüm çekirdeği yağı

1 ½ bardak bütün Brezilya Fındığı

½ bardak kabuksuz, çiğ kabak çekirdeği

½ bardak doğranmış badem

½ bardak kabuksuz ay çekirdeği

½ bardak öğütülmüş keten tohumu

1 bardak kurutulmuş organik kızılıcık

1 çay kaşığı toz tarçın

1 ½ bardak yüksek lifli, düşük şeker içerikli filizli tahıl gevreği**

¾ bardak bal

1 bardak doğal kaju yağı

* * Food for Life Ezekiel 4:9 Orijinal filizli tahıl gevreğini deneyin.

23x33 cm fırın kabını, üzüm çekirdeği yağı ile yağlayın. Kenara kaldırın.

Mutfak robotunda Brezilya fındıklarını toz haline gelene kadar robottan geçirin. Büyük bir kaba alın. Kabak çekirdeği, badem, ay çekirdeği, keten tohumu, kızılıcık, tarçın ve tahıl gevreğini ekleyin. Büyükçe bir tavada kaju yağı ve balı çok sıcak ve göz göz olana kadar, yaklaşık 3 dakika ısıtın. Kaptaki karışımın üzerine dökün ve tahta bir kaşıkla hepsini karıştırın. Hemen bu karışımı fırın kabına alıp ezin (eğer gerekiyorsa eldiven giyin). Karışımı buzdolabında soğumaya bırakın. 16 parçaya ayırın. Her bir parçayı yağlı kağıtla ayırın ve dondurucuda saklayın.

Şefin Tavsiyesi: Bu barlar, harika birer atıştırmalık veya yolda giderken bir parça meyveyle ağza atılabilir birer kahvaltılıktır.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 377 kalori, karbonhidrat: 30 g, lif: 5 g, protein: 10 g, yağ: 27 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 25 mg, kalsiyum: 170 mg

2. Aşama

Tatlılar

Kolay Tatlı Fikirler:

Bitter çikolata sosuna batırılmış taze meyve

Fırında Meyve (aşağıda)

Meyveli ve hindistan cevizli sade yoğurt

Brezilya Fındıklı Bar (s. 305)

Fırında Meyve

3 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Pişirme Süresi: 15 dakika

Mevsiminde taze meyveler, elma, armut, şeftali, erik ve kayısı

1 yemek kaşığı balzamik sirke

¼ çay kaşığı toz kakule

Fırını 190 dereceye ısıtın.

Meyveleri 2.5 – 5 cm'lik küpler halinde doğrayın. Doğranmış meyveden 4 bardak kadar ihtiyacınız var. Derin olmayan bir fırın tepsisine dizin. Üzerine balzamik sirke ve kakule ilave edin. 15 dakika kadar, meyveler yumuşayana kadar fırınlayın.

İçerik Değerleri

1 bardak – porsiyon için: 150 kalori, karbonhidrat: 30 g, lif: 4 g, protein: 2 g, yağ: 0 g, kolesterol: 0 g, sodyum: 0 g, kalsiyum: 10 mg

Gerçek Sıcak Çikolata*

1 porsiyon

Hazırlama Süresi: 5 dakika (artı dinlenmesi için 20 dakika)

Pişirme Süresi: 10 dakika

1 bardak tatlandırılmamış soya sütü veya su

4 – 5 yemek kaşığı ufalanmış bitter çikolata veya Chocolate Springs Mix

Toz tarçın veya kıyılmış çikolata (garnitür olarak)

Sıvıyı ısıtın ve ¼ bardak kadarını küçük bir kabın içerisinde çikolatanın üzerine dökün. Pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar çırpın. Akışkan çikolatayı sıcak sıvının üzerine dökün ve kaynama ısısına kadar getirin. Sıcaktan alın ve yaklaşık 20 dakika dinlendirin, sonra yeniden ısıtın. Tarçın veya çikolata rendesi ile servis edin.

Tamamlanmış haliyle içecek, buzdolabında 5 gün saklanabilir.

İçerik Değerleri

1 bardak – porsiyon için: 430 kalori, karbonhidrat: 45 g, lif: 7 g, protein: 14 g, yağ: 24 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 138 mg

* Tarif, şef Joshua Needleman, Lenox, Massachusetts'teki Chocolate Springs Café'nin yaratıcısı'ndan alıntılanmıştır. (Kaynaklar kısmına bakın)

Meyve Dolgulu Kanten (Japon Jell-O) ve Bademli Mus

12 porsiyon

Hazırlama Süresi: 15 dakika (ilave jelibon için süre)

Piştirme Süresi: 2 dakika

- 4 bardak %100 nar suyu
- 1 bardak su
- 5 yemek kaşığı toz agar-agar
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 400 g taze yaban mersini
- Yarım mango, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 3 kivi, soyulmuş ve dilimlenmiş
- 1 yemek kaşığı doğal badem ezmesi
- Yarım bardak tatlandırılmamış soya sütü

Nar suyunu ve suyu bir tencereye koyun ve kaynayana kadar ısıtın. Ateşi orta dereceye düşürün ve agar-agar ve vanilya ilave edin, tamamen çözünene kadar sürekli karıştırın. Orta büyüklükte bir tatlı tabağına meyveleri dizin. Agarlı karışım soğuduğunda, yarısını meyvelerin üzerine, kalan yarısını da ayrı bir kaba dökün.

Soğuyana kadar bekletin. Meyveli karışımı mutfak robotuna alın, badem ezmesi ve soya sütü ilave ederek, krem kıvamına gelene kadar robottan geçirin.

Servis etmek için ayırdığınız yumuşak kısmı parçalara bölün ve üzerine de hazırladığınız yumuşak mustan bir parça ilave edin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 90 kalori, karbonhidrat: 18 g, lif: 1 g, protein: 2 g, yağ: 2 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 12 mg, kalsiyum: 50 mg

Badem Makaron (Acıbadem Kurabiyesi)

18 parça

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: 20 – 25 dakika

- Ceviz veya üzüm çekirdeği yağı (veya yağlı piştirme kâğıdı)
- 2 bardak tatlandırılmamış rendelenmiş hindistan cevizi
- 1 bardak dilimlenmiş çiğ badem
- ¼ bardak agave nektarı
- 4 büyük omega-3'lü yumurta

Ocağı önceden 165 dereceye ayarlayın. 2 büyükçe pişirme kağıdını hafifçe yağlayın.

Büyük bir kapta, hindistan cevizi, badem ve agave nektarını karıştırın. Yumurtaların aklarını ilave edin ve iyice karıştırın. Karışımdan tepeleme 1 yemek kaşığı olarak pişirme kağıtlarının üzerine, birbirinden aralıklı olacak şekilde yerleştirin.

Kurabiyeleri altın sarısı renk alana kadar, 20 – 25 dakika pişirin. Daha sonra kurabiyeleri ızgara raflarında soğutun. Kapağı sıkı kapanan bir saklama kabında muhafaza edin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 122 kalori, karbonhidrat: 8 g, lif: 2 g, protein: 2 g, yağ: 10 g, kolesterol: 0 mg, sodyum: 16 mg, kalsiyum: 20 mg

En İyi Brownie

12 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Pişirme Süresi: 20 dakika

1 bardak çiğ pikan cevizi

6 yemek kaşığı ceviz yağı ayrıca fırın kabını yağlamak için de bir miktar daha

½ bardak agave nektarı

2 omega-3'lü yumurta

½ bardak kakao tozu

¼ bardak ararot (bir çeşit nişasta)

Fırını önceden 170 dereceye ısıtın. 20x20x5 cm ölçülerinde bir fırın kabını yağlayın.

Pikan cevizini, un haline gelene kadar mutfak robotundan geçirin. Orta büyüklükte bir kaba alın ve ceviz yağını, agave nektarını, yumurtaları, kakao tozunu ve ararotu ilave edin. Hepsini güzelce karıştırın. Yağlanmış fırın kabına dökün.

Yaklaşık 20 dakika veya bir kürdan, batırıldığında temiz halde çıkana kadar (kek kıvamında) fırınlayın. Soğumasını bekleyin, sonra da 12 porsiyona bölün.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 197 kalori, karbonhidrat: 17 g, lif: 2 g, protein: 3 g, yağ: 15 g, kolesterol: 35 mg, sodyum: 13 mg, kalsiyum: 20 mg

Turuncu Havuçlu Kek

12 porsiyon

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Piştirme Süresi: 50 dakika

Ceviz yağı

6 adet omega-3'lü yumurta

½ bardak agave nektarı

1 ½ bardak püre haline gelmiş havuç (yaklaşık 6 – 8 orta boy havuç)

2 yemek kaşığı portakal kabuğu rendesi

1 yemek kaşığı dondurulmuş konsantre portakal suyu

1 çay kaşığı toz zencefil

3 bardak badem unu

Fırını 160 dereceye kadar ısıtın. 23 cm'lik kelepçeli kek kalıbının (yaylı tava) tabanını yağlayın.

Yumurtaların sarısı ile agave nektarını çırpın. Havuç püresini, portakal kabuğu rendesini, portakal suyunu, zencefili ve badem ununu ekleyin ve karıştırın. Yumurtaların beyazını, koyu beyaz renkte bir kıvam alana kadar çırpın ve havuçlu karışımın üzerine dökün. Hazırlanmış tavanın/kek kalıbının içerisine kaşık yardımıyla dökün.

Yaklaşık 50 dakika kekin ortasına batırdığınız bıçağın ucu temiz çıkana kadar fırınlayın. Kalıbı 15 dakika dinlendirin ve sonra ızgara teline alarak tamamen soğumasını bekleyin.

İçerik Değerleri

Bir porsiyon için: 230 kalori, karbonhidrat: 20 g, lif: 4 g, protein: 9 g, yağ: 15 g, kolesterol: 106 mg, sodyum: 42 mg, kalsiyum: 60 mg

Makademyalı Muffin

16 porsiyon

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: 15 dakika

- 1 bardak doğal makademya fındığı yağı
- 1 bardak doğranmış çiğ yemiş (fındık, fıstık, herhangi bir tipi olabilir)
- 1 bardak hindistan cevizi sütü
- 2 bardak tatlandırılmamış rendelenmiş hindistan cevizi
- 3 omega-3'lü yumurta
- ½ çay kaşığı toz yeni bahar
- 1/3 bardak doğranmış organik kuru meyveler (kuru üzüm, yaban mersini, kızılcık veya mango (isteğe bağlı))

Önceden fırını 200 dereceye ısıtın.

Makademya yağı, yemişler, hindistan cevizi sütü, hindistan cevizi, yumurta, yeni bahar ve meyveleri (eğer varsa) orta boy bir kapta bir araya getirin ve iyice özleşene kadar karıştırın. Hazırladığınız karışımı 16 adet muffin kaplarına kaşıkla aktarın. 15 dakika boyunca fırınlayın.

İçerik Değerleri (isteğe bağlı kuru meyveler hariç)

Muffin başına: 225 kalori, karbonhidrat: 5 g, lif: 3 g, protein: 3 g, yağ: 23 g, kolesterol: 35 mg, sodyum: 17 mg, kalsiyum: 30 mg

İçerik Değerleri (yaklaşık bardak kuru meyve ile beraber)

Muffin başına: 235 kalori, karbonhidrat: 7 g, lif: 3 g, protein: 4 g, yağ: 23 g, kolesterol: 35 mg, sodyum: 17 mg, kalsiyum: 30 mg

2. Aşama Alışveriş Listesi

Sebzeler

Roka, 250 g	Salatalık, 11
Çin Lahanası (Bok Choy), 4 baş, 125 g	Beyaz turp, 1
Bebek karışık yeşillikler	Fıstık kabak, 1
Bebek ıspanak, 250 g	Sarımsak, 2 baş
Rapini, 2 demet	Taze zencefil, 7 cm'lik parça halinde
Havuç, 1 torba bebek havuç	Otlar ve baharatlar: Maydanoz, 2 demet; Dereotu, 1 demet; Kekik otu 1 demet, Naneruhi 1 demet
Kereviz, 1 demet	Kırmızı dolmalık biber, 4
Biberiye 1, Dağ kekiği 1	Sarı dolmalık biber, 1
Kişniş 1, Nane 1	Taze soğan, 2 demet
Kara Lahana, 1 baş (Kale cinsi)	Arpacık soğan, 3
Hardal otu, 1 demet	Ispanak, 700 g
Çin lahanası (Napa lahanası)	Tatlı patates, 2
Zeytin, 8 yeşil	Domates, salkım 1 paket ve erik 3 paket
Soğan, 2 kuru, 2 kırmızı kuru	Su teresi, 2 demet
Yeşil dolmalık biber, 3	

Meyveler

Elma, 4 adet, herhangi bir tipi olabilir	Limon, 5
Avokado, 1	Misket limonu, 2
Muz, 2	Portakal, 2
Orman meyveleri (herhangi bir tipi), 1200 g	Armut, 3
Yaban mersini, 400 g	Ahududu, 200 g
Üzüm, kırmızı çekirdeksiz, 1 salkım	Çilek, 400 g
Kivi, 3	

Yemişler ve Çekirdekler

Badem, 500 g	Kabak çekirdeği, 250 g
Brezilya fıındığı, 500 g	Ceviz, 250 g
Kaju fıstığı, 120 g	Ayçekirdeği, 250 g
Antep fıstığı, 120 g	

Kırmızı Et, Balık ve Beyaz Et

Tavuk göğüs, derisiz ve kemiksiz, 500 g veya parmak tavuk	Alaska pisi balığı, 2 adet 120 – 180 g fileto
Hindi göğüs, 200 – 250 g	Karides, 250 g, büyük boy
Kuzu pirzola, 2 adet 120 g	Deniz tarağı, 500 g

Yumurta ve Süt Ürünleri

Omega-3'lü organik yumurta, 2 düzine	Feta peyniri, 120 g

Organik Soya Ürünleri

Sade, tatlandırılmamış soya sütü, 1 L	Yumuşak tofu, 1 küçük paket
Sade, tatlandırılmamış soya yoğurdu, 1 adet 250 g'lık pakette	

Süt Ürünleri

Sade, yağsız, Grek yoğurdu, 2 adet 250 g'lık pakette	Sade, yağsız, yoğurt, 2 adet 250 g'lık pakette

Dondurulmuş Gıdalar

Dondurulmuş orman meyveleri, 1 adet, 300 g/paket	Dondurulmuş yeşil soya fasulyesi, 1 adet, 300 g/paket
Dondurulmuş mısır, 1 adet, 300 g/ paket	Dondurulmuş şeftali, 1 adet 300 g/ paket

Tam Tahıllılar ve Tam Tahıllı Ürünler

Çelik kesme yulaf, 1 bardak (1 kutu veya teneke kutu)	Pita, tam tahıllı veya filizli tahıllı, 2 adet
İşlenmemiş çavdar veya keten tohumlu ekmek, 3 dilim (yoğun Alman tipi)	Filizli tahıllı tortilla, 4 adet
Filizli tahıl gevreği, 2.25 bardak (1 kutu)	İşlenmemiş veya filizli tahıllı ekmek kırıkları, 0.75 bardak
	Buğday ruşeymi, çiğ, 1 kutu

Kilerlik Ürünler

Enginar kalbi, 1 kavanoz	Palmiye kalbi, 1 kavanoz
Fasulyeler: Nohut (Garbanzo), 1 kutu, kara fasulye 1 kutu, Meksika fasulyesi 1 kutu, Pinto fasulyesi 1 kutu	Kavrulmuş kırmızı biber, 1 kavanoz
Hindistan cevizi, rendelenmiş, 2 çay kaşığı	Küp doğranmış domates, 2 adet 400 g'lık
Bitter çikolata, 700 g	Somon, 2 adet 170 g
Kurutulmuş doğal yaban mersini, yarım bardak	
Kurutulmuş kızılcık, bardak	

Başlıca Ürünler

Badem unu, 500 g'lık paket	Tamari sosu, düşük sodyumlu, bir şişe
Kabartma tozu, 1 kutu	Vanilya özü, 1 küçük şişe
Melas şurubu, 1 kavanoz	Sebze suyu, düşük sodyumlu, organik, 400 g
Kakao toprakları, 1 bardak	Worcestershire sosu (vejetaryen), 1 küçük şişe
Hindistan cevizi sütü, light, 1 kutu	
Üzüm çekirdeği yağı, 1 küçük şişe	
Soya unu, 1 küçük paket	
Soya mayonezi, 1 küçük kavanoz	

Otlar, Baharatlar ve Çeşniler

Arnavut biberi	Kırmızı pul biber
Kelp tozu	Kekik, kurutulmuş
Kekik otu/mercanköşk, kurutulmuş	Wasabi sosu için toz

SONUÇ

Bitirirkenki Düşünceler: Geçmiş ve Gelecek Üzerine Yansımalar

Son yirmi yıl, benim için bir keşif macerası oldu. Hastalarımın ve onların mücadelelerinden, onlara soru sorarak ve onları dikkatle dinleyerek, herhangi bir kitapta öğreneceğimden fazlasını öğrendim.

Çoğu, problemlerinin ne olduğunu bana tam olarak anlatabiliyordu, hatta tam olarak bir şeylerin neden çalışmadığını veya nasıl düzeltilileceğini bilmese-ler bile. Sabırları, inatları ve kendilerine olan inançları ve sağlıklı olmaya ve iyi hissetmeye olan arzuları, sorunlarına cevaplar bulmamda bana ilham verdi. Cevaplarını bulana kadar daha çok soru sordum.

Onlar sayesinde, okudum, çalıştım, uzmanlara sordum ve araştırmaların üzerine düşündüm. Soruşturmalarımın sonuçları, bilimsel araştırma ve onların muzdarip oldukları arasındaki bağlantıyı kurabilmemi ve bazı önemli çözümleri bulabilmemi sağladı. Aynı zamanda bu kitabı yazmamı da sağladı.

Bu kitap, hepsi için ve birkaç on yıllık süre boyunca kaderleri tam olarak anlatılmayacak olan, gerçek kurbanlar; çocuklar için. Azalan yaşam süremizi ve obezite nedeniyle oluşan sağlık giderlerine bağlı olarak iflas etmiş bir ekonominin görüntüsünü tersine çevirmek için acil değişiklikler gerekiyor çünkü gıda politikamızda ve gıda ilişkili çevrelerde zor, politik olarak maliyetli değişiklikler yapmak için şimdiden risk almak istemeyiz.

Obezitenin hikayesi, halen anlatılıyor ve önümüzde sağlık ve metabolizma ile ilgili heyecan verici birçok buluş var. Nutrigenomiks, halen bebeklik çağında. Ancak, beslenmenin genleri nasıl etkilediğinin ve bu bilgiyi sağlık hizmeti krizini durdurmak için nasıl kullanacağımızın ve sağlığı herkes için nasıl iyileştireceğimizin çalışması, obeziteyi ve karşı karşıya olduğumuz sağlık hizmeti krizini gözle görünür biçimde değiştirebilmek için yeterince tamamlandı. Çocuklarımıza daha hasta, daha kısa hayatları miras olarak bırakmak zorunda değiliz.

Şu an yaşadığımız büyük krizi düşündüğümde, sağlığımızın, uygarlığımızın, ekonomimizin ve “mutluluğu arayışımızın” kalbine giden bir kriz; arkadaşım Michael Shane’in bana yakın zaman önce söylediği bir şeyi hatırlarım. Obezite ve sağlık hizmeti krizi hakkında gerçekten inandığım bir şey.

“Herhangi bir sorunu çözmek için dünyada yeterince bilgi var.”

Aşağıdaki sitelerde, organik gıda ürünleri, ev ürünleri, sağlık ürünleri, mutfak malzemeleri ve diğer değerli kaynakların geniş bir yelpazesini bulacaksınız:

Organik Ürünler

The Organic Food Pages www.theorganicpages.com

Shop by Organic
www.shopbyorganic.com

Organics
www.organic.com

EfoodPantry.com
www.efoodpantry.com

Organic Provisions
www.orgfood.com

Organic Planet
www.organic-planet.com

Sun Organic Farm
www.sunorganicfarm.com

Shop Natural
www.shopnatural.com

Green for Good
www.greenforgood.com

Organik Üretim

Diamond Organics
www.diamondorganics.com

Yüksek kaliteli organik ürünleri ve işlenmemiş gıdaları posta ile sipariş verebilirsiniz

Earthbound Farms www.earthboundfarm.com

Taze paketlenmiş organik ürünler

Small Planet Foods
www.cfarm.com

Cascadian Farms and Muir
Glen'in ana sayfası dondurulmuş ve konserve organik sebzeler ve meyveler

Maine Coast Sea Vegetables www.seaveg.com

Deniz otlarının farklı çeşitleri – bazı organik sertifikalı ürünler dahil

Et, Sığır, Yumurta ve Süt Ürünleri

Eat Wild
www.eatwild.com

Otlaklarda beslenmiş hayvanlardan et ve süt ürünleri için bilgi ve sipariş sitesi

Organic Valley
www.organicvalley.com

600'den fazla üye organik çiftlikten organik etler, süt ürünleri, yumurta ve organik ürünler

Peaceful Pastures www.peacefulpastures.com

Açık alanda beslenen ve kesilen hayvanlardan et, beyaz et ve süt ürünleri

Raised Right Poultry
www.raisedright.com

Sertifikalı organik, serbest gezen kümes hayvanlarının ürünleri

Applegate Farms
www.applegatefarms.com
Paketli kümes ürünleri, etler ve
şarküteri ürünleri

Pete and Gerry's Organic Eggs www.
peteandgerrys.com
Organik omega-3'lü yumurtalar

Stonyfield Farm
www.stonyfield.com
Sertifikalı organik süt ürünleri ve
soya yoğurdu

Horizon Organic
www.horizonorganic.com
Sertifikalı, çeşitli organik süt
ürünleri

Balık
Vital Choice Seafood
www.vitalchoice.com
Taze, dondurulmuş ve konserve
somon çeşitleri

Ecofish, Inc.
www.ecofish.com
Doğaya saygılı deniz ürünleri ve bilgi
edinme

Crown Prince, Inc.
www.crownprince.com
Sürdürülebilir avlanma ile Denizden
tutulmuş, Wild-caught, sustainably
har- vested özel konserve deniz
ürünleri

Sea Bear Smokehouse
www.seabear.com
Atıştırılmalık kurutulmuş somon

Fındıklar, Tohumlar ve Yağlar

Barlean's Organic Oils
www.barleans.com
Organik yağlar ve öğütülmüş keten
tohumu

Omega Nutrition
www.omeganutrition.com
Çeşitli organik yağlar, tohumlar ve
kenevir tohumu ürünleri

Spectrum Naturals www.
spectrumorganic.com
Kapsamlı yüksek kaliteli yağlar,
sirke, keten ürünleri ve mutfakla
malzemeleri

Maranatha
www.nspiredfoods.com
Organik fındık ve tohum yağları

Once Again Nut Butter www.
onceagainnutbutter.com
Organik fındık ve tohum yağları

Fasulyeler ve Baklagiller

Eden Foods
www.edenfoods.com
Eksiksiz organik kurutulmuş ve
konserve fasulye serisi

Westbrae Natural
www.westbrae.com
Çok çeşitli organik fasulye ve
vejetaryen ürünler (çorbalar,
çeşniler, makarnalar, vb.)

ShariAnn's Organic www.
shariannorganic.com
Organik fasulye, kızartılmış fasulye,
çorbalar ve fazlası

Grains

Arrowhead Mills
www.arrowheadmills.com
Çeşitli glutensiz seçenekle organik
tahıllar

Lundberg Family Farms
www.lundberg.com
Organik tahıllar ve doğal pirinç gibi
glutensiz ürünler

Alvarado St. Bakery www.alvaradostreetbakery.com
Organik filizli tahıl ürünleri

French Meadow Bakery www.frenchmeadow.com
Organik filizli tahıl ürünleri

Carl Brandt, Inc
www.carlbrandt.com
Yoğun Alman usulü ekmekler,
keten tohumu ve diğer içeriklerle

Hodgson Mill, Inc.
www.hodgsonmill.com
Glutensiz tahıl içeren tam tahıllılar
serisi

Shiloh Farms Bakery
www.shilohfarms.net
Organik tam tahıllar, filizli tahıllar
ve glutensiz ürünler

Tinkyáda
www.tinkyada.com
Buğday ve glutensiz makarnalar

Baharatlar, Çeşniler, Soslar, Çorbalar ve Benzer Ürünler

Spice Hunter
www.spicehunter.com
Tüm organik baharat serisi

Frontier Natural Products Co-op
www.frontiernaturalbrands.com
Organik baharatlar, çeşniler,
tatlandırıcılar ve özler, kurutulmuş
gıdalar, çaylar ve mutfak
gereçlerinin kapsamlı ürün serisi

Rapunzel Pure Organics
www.rapunzel.com
Deniz tuzu ve organik bitkilerle
yapılan Herbamare gibi harika
çeşniler

Seeds of Change
www.seedsofchange.com
Organik domates sosları, salsa
sosları ve dahası

Edward and Sons Trading Company,
Inc. www.edwardandsons.com
Miso, soslar, kahverengi piring
krakerleri dahil vejetaryen organik
gıda ürünlerinin geniş yelpazesi

Pacific Natural Foods
www.pacificfoods.com
Organik ve glutensiz et suyu,
çorbalar, hazır yemekler ve içecekler

Imagine Foods
www.imaginefoods.com
Sertifikalı organik glutensiz sebze
suları ve çorbalar

Flavorganics
www.flavorganics.com
Sertifikalı organik tam tatlandırıcı
özlerin tüm üretim hattı ürünleri

İçecekler

Süt ürünleri ve gluten içermeyen içecekler

Westbrae Westsoy (tatlandırılmamış
soya sütü)
www.westbrae.com

Imagine Foods (Soy Dream) www.imaginefoods.com

WhiteWave (Yumuşak içimli soya)
www.whitewave.com

Pacific Natural Foods (Soya, badem,
fındık ve piring içecekleri)
www.pacificfoods.com

Whole Soy Co. (tatlandırılmamış soya
yoğurdu)
www.wholesoyco.com
Lundberg Family Farms (İçilebilir
Pirinç İçeceği)
www.lundberg.com

Organik Bitki Çayları

Choice Organic Teas www.
choiceorganict eas.com

Yogi Teas
www.yogitea.com

Republic of Tea
www.republicoftea.com

Numi Tea
www.numitea.com

Organik Alkollüler

Organic Wine Works www.
organicwineworks.com

Frey Vineyards
www.freywine.com

Fetzer Vineyards
www.fetzer.com

Çikolata

Chocolate Springs www.
chocolatesprings.com

Çikolata nibi dahil yüksek kaliteli
çikolatalar

Dagoba Organic Chocolate www.
dagobachocolate.com

Ham çikolata nibi ve birinci sınıf
organik çikolata ürünleri

Green and Black's Organic Chocolate
www.greenandblacks.com

Organik, adil ticaret çikolata
ürünleri

UltraMetabolism.com

UltraMetabolism.com Hakkında

Websitemdeki Kaynaklar

1. UltraMetabolizmayı kişiselleştirmek için derinlikli quizler
2. Özdeğerlendirme için kaynaklar
3. UltraMetabolizmanın 7 anahtarından her biri için laboratuvar testleri hakkında detaylı bilgi
4. Test sonuçlarının nasıl yorumlanacağı
5. Bazal metabolik hızınızı, vücut kitle indeksinizi ve bel-kalça oranınızı belirlemek için hesaplama araçları
6. Size yardımcı olabilecek uzmanların listesi
7. Dr. Hyman'ın bilimsel yayınları
8. Metabolizma üzerine güncellenen son tıbbi araştırmalar
9. Sağlığınızı desteklemek için en iyi takviyeleri ve ürünleri bulmak için kılavuzlar ve yönergeler
10. En iyi sağlık linkleri ve websiteleri, devlete ait ve özel kaynaklar
11. Güncel araştırmalar, tarifler ve hasta öyküleriyle ücretsiz UltraMetabolizma bülteni
12. Dr. Hyman'ın blogu
13. Detaylı sağlık raporları
14. Dr. Hyman ile tele-seminerler
15. Tahıllar ve fasulyeler için pişirme tabloları
16. Dergiler, ek tarifler, sözlük ve ekstra kaynaklarla UltraMetabolizma kılavuzları

Bitkisel Ürünler ve Takviyeler

Bitkisel Çözümler

Bitkiler Üzerine Bir Not

Bitkinin etkilerinin kalitesi ve yarırları, yetiştiği alana, hasat şekline, taşınma ve depolanma şekline, ham ürünlerin işlenmesine, bir gruptan diğerine aktif maddelerin varyasyonuna ve bilinçsiz kontamine edicilerin varlığına ve sindirildiği form ve doza bağlıdır. Bu değişkenlerin hepsi düşünüldüğünde, iyi kalitede bitkisel bir ürün bulabileceğinizi düşünmek zor. Çoğunlukla biraz ödev gerektirir ama standartları konusunda titiz olan ve araştırmanın çoğunu benim için yapan şirketlere güvenme eğilimindeyim. Bitkisel ürünler için ideal kaynaklar ile ilgili daha fazla bilgi için, lütfen www.ultrametabolism.com sayfasına bakın.

Ashwagandha

Hint menşeli bu bitki, stres azaltıcı ve immün sistemi kuvvetlendirici olarak veya bir adaptogen olarak kullanılır. Önerilen dozu, günde bir veya iki kez 150 mg'dır.

Kapsaisin

Arnavut biberinin ekstresidir, kolesterolü ve kan basıncını düşürmek

için kullanılır ama çoğunlukla artrit için topikal uygulanan bir ağrı kesici olarak kullanılır. Aslında topikal uygulama için reçeteli bir ilaç bulunmaktadır. Biber kapsülleri veya biber içeren preparatlar, enflamasyon tedavisinde adjuvant tedavi olarak kullanılabilir. Takviye dozu, acılık ölçeği ile ölçülür, çoğunlukla günde 100.000'e kadardır.

Tarçın

Güncel çalışmalar tarçının, diyabeti olan insanlarda 1-2 gramlık dozlarda alındığında, kan şekerinin normalleştirilmesi için potansiyel bir yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Takviye olarak veya kapsül formunda alınabilir. Fransız usulü tostun üzerine koymak, işe yaramayacaktır!

Kakao

Antioksidanların ve anti-enflamatuvar polifenollerin kralı olarak ortaya çıkar, içerdiği beyindeki aşk moleküllerini taklit eden PEA veya feniletilaminden bahsetmeye gerek bile yok ve metabolizmanızı aktifleştiren özel bir yağ çeşidi olan OEA kaynağıdır; küçük bir bitter çikolata, vücudunuz ve ruhunuz için iyidir.

Enzimler (bromelain ve diğer proteolitik enzimler)

Bromelain, iyi bilinen anti-enflamatuvar bir enzimdir. Ananas kökünde bulunur ve travma ve kas yaralanmalarının yanı sıra, astım, artrit ve kolit gibi birçok enflamatuvar sorunda yardımcı olur. Günlük dozu öğünler arasında bölünerek alınan, totalde 600 mg'dır. Enzim aktivitesi en az 2000 GDU'da olan kapsülleri alın.

Çemen otu

Çemen otu, toz haline getirilip, görece büyük miktarlarda alındığında (günde 25 ila 50 gram), kan şekerini ve kan yağlarını önemli ölçüde azaltabilir. Bu bitki, ciddi şeker sorunu olan insanlara yardımcı olabilir.

Zencefil

Zencefil, günlük öğünlerinize yapılabilecek bir diğer güzel ilavedir (ama mutlaka zencefilli kurabiyelerde, zencefilli birada veya kabak tatlısında olmak zorunda değil!). Kanın sulanmasına, kolesterolün düşürülmesine ve bulantının engellenmesine yardımcı olur, ayrıca potansiyel bir anti-enflamatuvar olarak davranır. Yemeklerinizde taze zencefil kullanın veya günde iki ila dört adet 500 mg'lık kapsül şeklinde zencefil alın. Yüzde 5 gingerol ile standardize

edilmiş ekstraları deneyin. Veya sadece günlük pişirdiklerinizde kullanın.

Ginseng

Panax ginseng.- Çin veya Kore menşeli

Panax quinquefolius – Amerika menşeli

Ginsengin insülinin ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olduğuna ve bağışıklık sistemini ve adrenal fonksiyonu desteklediğine, aynı zamanda stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirdiğine dair bazı kanıtlar vardır. Standardize edilmiş ekstreden günde 200 mg alın.

Yeşil Çay

Çin'de günlük tüketilen bir içecek olan yeşil çay, polifenoller adı verilen bir grup bileşik içerir. Polifenoller, karaciğer detoksifikasyonunu güçlendiren ve kolesterolü, enflamasyonu ve oksidatif stresi azaltan epigalaktokateşinlerin de dahil olduğu bir tip flavonoiddir ve kanserin ve kalp hastalıklarının önlenmesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda termogeniktir ve metabolizmayı hızlandırmaya ve kilo vermeye yardımcı olabilir.

Günlük polifenol dozu, 240 mg ila 320 mg arasındadır. Total polifenol içeriği yüzde 80 ve epigalaktokateşin yüzdesi 55 olarak standardize edilmiş yeşil çay ekstresi içeren markaları arayın.

Meyan

Çinliler, Yunanlılar ve Amerikan Yerlileri, yüzyıllar boyunca bunu tıbbi bir bitki olarak kullanmışlardır. Ana kimyasal bileşiği olan glycyrrhizin'den gelen potansiyel anti-enflamatuvar etkilere sahiptir; adrenal bezlerin dengelenmesine yardımcı olur ve anti-viral etkilere sahiptir. Buna, boş kalorili abur cubur tarzındaki meyan kökü dahil değildir. Günde üç ila altı kapsül alın ama eğer yüksek tansiyonunuz ve sıvı tutulumunuz varsa dikkatli kullanın. Bu yan etkiler açısından mutlaka gözlem yapın ama düşük tansiyon ve sersemlik hissi ile belirti veren adrenal yorgunluğu olanlar için, bu işe yarayabilir. Günlük doz 900 mg'dır.

Devedikeni (silymarin)

Silymarin olarak da bilinir. Bu, karaciğer hastalıkları için kontrollü çalışmalarda alkole bağlı veya enfeksiyöz hepatiti olan kişilerde karaciğer fonksiyonunu iyileştirdiği gösterilmiş, eski bir bitkisel tedavidir. Antioksidan olarak glutatyon sentezinin artırılması ve karaciğer dokusunun rejenerasyon hızının artırılması ile fonksiyon gösterir. Klinik olarak kanıtlanmış, Almanya'da üretilen, standardize edilmiş formunu öneriyorum.

Kuersetin (meyve ve sebze kabuğu)

Kuersetin, biyoflavonoidlerin kralıdır. Soğan, sarımsak ve meyvelerden gelen bu potansiyeli yüksek, bitki kökenli biyoflavonoidinin anti-enflamatuvar ve anti-histaminik özellikleri vardır. Kısmen, mast hücrelerinden (histamin içeren özelleşmiş beyaz kan hücreleri) histamin salınımını engelleyerek çalışır ve gıda alerjilerinin ve çevresel alerjilerin iyileşmesine yardımcı olabilir. Gıda alerjisinde, gıdaya karşı reaksiyonu azaltmak için yemeklerden on beş dakika önce 500 mg alın.

Altın Kök

Adaptojenlerin bitkisel dünyasına görece yeni gelmiş olan bu bitkiye, Arktik kök de denir. Az miktarda yan etkisi vardır ve yavaş yavaş enerji verir ve strese karşı direncinizi artırır. Günlük dozu, günde iki kez ve yüzde 3 rosavin ile standardize edilmiş halinden, 100 ila 200 mg kadardır.

Sibirya Ginsengi

Bu Arktik tonik, Rus kozmonatlar tarafından uzay seyahatinin stresi altındayken, zihinsel ve immün sistem fonksiyonlarını arttırmak için kullanılmıştır. Çin veya Amerikan ginsenginden daha az uyarıcıdır ve günlük kullanım amaçlı, çok iyi bir immün ve adrenal tonik olabilir. Günlük dozu, günde iki veya üç

kez kullanılmak üzere, standardize ekstreden 200 mg kadardır.

Zerdeçal

Körde veya sarı pirincin içinde sıklıkla bulunan sarı baharattır. Enflamasyona ve oksidatif strese karşı güçlü bir müttefiktir ve birçok enflamatuvar durumda işe yarayabilir. Günlük doz, aktif içeriği olan kurkuminden 400 ila 1200 mg'dır.

Ek Takviyeler

Takviyeler Hakkında Bir Not:

Birçok anahtar üzerinde çoklu yararları olan birçok özel takviye vardır. Bunun nedeni, vücudun bazı çok spesifik ham maddeler üzerinden çalışması ve işler zorlaştığında (hastalık veya obezite gibi), ihtiyacı karşılamak için bu ham maddelerden daha fazlasının gerekmesidir. Her bölümde takviyeleri tekrar etmek yerine, en fazla yararlı oldukları bölümde altını çizdim. Yalnızca bazı özel takviyelerin enflamasyonu ve oksidatif stresi azaltmaya, mitokondriyal fonksiyonu iyileştirmeye ve detoksifikasyona yardımcı olduğunu hatırd tutun.

Asetil L-karnitin

Bu, yakılmak üzere yağların mitokondrilere taşınmasına yardımcı olan bir başka aminoasittir.

Mitokondrileri ile ilgili genetik problemleri olan insanlara – diyabeti olanlar veya insülin direnci olanlar gibi – bu gıda ile yardımcı olunabilir. Hasarı önlemeye ve yaşlanmada mitokondri aktivitesini iyileştirmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir.

❖ Günde 500 ila 2000 mg

Alfa lipoik asit

Alfa lipoik asit, kan şekerini azalttığı ve diyabetik komplikasyonları engellediği gösterilen, güçlü bir antioksidan ve metabolik güçlendiricidir. C vitamini, E vitamini ve beta-karoten de dahil, antioksidanların geri dönüşümüne yardımcı olarak, bunların serbest radikallerin bastırılması için hazır olmalarına yardımcı olur. Mitokondri için antioksidan savunma olarak önemlidir ve enerji metabolizmasının güçlendirilmesine yardımcı olur.

❖ İnsülin direncine yardımcı olması için günde iki kez 100 ila 300 mg

Aminoasitler: proteinin yapı taşları

Bazı aminoasitler, mitokondrideki enerji üretimi döngüsünün önemli parçalarıdır. Aynı zamanda detoksifikasyona yardımcı olurlar. Bunlardan yeteri miktarda sağlamak,

önemlidir. Bazen takviyeler, yardımcı olabilir.

Günlük olarak dengeli bir aminoasit tozundan birkaç gram alın veya aşağıdakileri alın:

- ❖ **Taurin**, günde iki kez 500 mg ve glisin, günde iki kez 500 mg, detoksifikasyona yardımcı olur.
- ❖ **Arjinin**, arteriyel damarların genişlemesine yardımcı olan, kan akımını iyileştiren ve tansiyonu düşüren ve insülin direncini de iyileştirebilen, esansiyel bir aminoasittir. Günlük dozu, 500 ila 2000 mg'dır.
- ❖ **Magnezyum ile kombine edilmiş aspartik asit**, mitokondride enerji üretimini hızlandırmaya yardımcı olmak için günde 200 ila 400 mg alın.

B Kompleks Vitaminleri

B vitaminine olan ihtiyacımız, stresle artar. Stres hormonlarına ilişkin metabolizmayı iyileştirmemize yardımcı olurlar ve böylece stresin yarattıklarından kurtulabiliriz. Temel multi-vitamininizin bir parçasıdır ama stresin arttığı zamanlarda ekstra B kompleksi almak, yardımcı olabilir.

Bioflavonoidler (narenciye, pine bark, üzüm çekirdeği, yeşil çay)

Bu bileşikler, anahtar bitki bileşikleri veya pigmentleridir – bitkilere rengini verirler. Takviyelerde sıklıkla, C vitamini ile kombine olarak, yıkılımları veya oksidasyonları engellenir. Bioflavonoidlerden zengin bilindik bileşiklere, narenciyeler, ginkgo biloba, yaban mersini, soyadan gelen genistein, kırmızı şarap (resveratrol) ve yeşil çay (kateşinler) dahildir. Hepsi, bir diyetin parçası olarak veya enflamasyonu ve oksidatif stresi azaltmak için takviyelerde kullanılabilir. Aşağıdakiler, önemlilerinden bazılarıdır:

- ❖ **Kuersetin** – bioflavonoidlerin kralıdır. Soğanlardan ve sarımsaklardan gelen bu potansiyeli yüksek bitkisel kökenli bioflavonoidin anti-enflamatuvar ve anti-histaminik özellikleri vardır. Kısmen, mast hücrelerinden (histamin içeren özelleşmiş beyaz kan hücreleri) histamin salınımını engelleyerek çalışır ve gıda alerjilerine ve çevresel alerjilere karşı yardımcı olur. Gıda alerjilerinde, gıda reaksiyonlarını azaltmak için yemeklerden on beş dakika önce 500 mg kadar alın.

- ❖ **Pycnogenol veya üzüm çekirdeği ekstresi** – bunlar, proantosiyanidin adı verilen potansiyel anti-enflamatuvar ve antioksidan bioflavonoidleri içerir. Günlük dozu, 50 ila 300 mg'dır.
- ❖ **Rutin** – kan damarlarında enfeksiyona karşı yardımcı olan güçlü bir bioflavonoiddir.

Koenzim Q10

KoQ10, enerji üretiminde, mitokondrideki önemli bir basamağın parçasıdır ve metabolizmanın güçlendirilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda, bir antioksidan olarak işlev görür. Statin adı verilen kolesterol düşürücü ilaçları alan insanlarda KoQ10 eksikliği olur çünkü vücutta kolesterolü üreten aynı basamak, aynı zamanda KoQ10 üretir. Parkinson hastalığında, mitokondri, toksinlerden hasar görür. KoQ10 yüksek dozlarda verildiğinde (günde 1200 mg), herhangi bir yan etki olmadan Parkinson hastalığının ilerlemesini yavaşlattığı veya durdurduğu gösterilmiştir.

- ❖ Günde 50 ila 1200 mg

Kreatin Tozu

Kreatin, mitokondrideki enerji üretiminde kullanılan bir başka aminoasit veya proteinin yapıtaşdır.

Sıklıkla, kas kütlelerini arttırmak için vücut yapanlar için kullanılır. Güncel çalışmalar, musküler distrofi ve ALS (amyotrofik lateral skleroz) gibi kasları eriten hastalıklarda, kaslardaki kas kütlelerini arttırmak veya korumakta etkili olduğunu göstermiştir. Kas oluşturmak ve dayanıklılığı arttırmak için kullanılabilir ve mitokondrinin enerji üretmesine yardımcı olur.

- ❖ Günde 2 ila 4 gram

D-Riboz

Bu şeker, enerji üretimi ve hücrede ATP üretiminin ham maddesidir. Mitokondrilerinizin, karnitin ve KoQ10 ve magnezyum ile birlikte daha fazla enerji üretmesine yardımcı olur. Toz halinde satılır.

- ❖ Günlük dozu, günde bir veya iki kez su ile karıştırılmış 5 gramdır.

Minerallerle tamponlanmış C vitamini, mineral askorbat form

Çoğu memelinin stres altında yapabildiği gibi C vitaminimizi arttırma yeteneğimiz yok. Ekstra C vitamini almak, adrenal bezlerinizin ve immün sisteminizin stres anında desteklenmesine yardımcı olur. Herhangi bir toksisite durumunda, C vitamini ihtiyacı artar. C vitamini düzeyi yüksek olanların kurşun veya

civa gibi ağır metallerin atılımını daha fazla sağlayabildiğine dair iyi kanıtlar vardır.

- ❖ Detoksifikasyonun arttığı dönemlerde, toz halinde, kapsül veya tablet şeklinde, günde 1000 ila 4000 mg. Bu miktar ishale neden olabilir. Eğer böyle olursa, sadece dozu azaltın veya almayı bırakın.

GLA veya gama linoleik asit (eşek otu yağı)

Vücudumuzun üretemediği iyi ve esansiyel omega-6 yağlarından biridir. Enflamasyonun azaltılmasında yardımcıdır ve tansiyonun ve kolesterolün azaltılmasına, aynı zamanda diyabeti olan insanlarda yağ metabolizmasının iyileşmesine yardımcı olabilir. Bu yağdan bir veya iki gram almak, bu esansiyel yağ asitlerini almanın iyi bir yoludur.

- ❖ Günde bir veya iki gram eşek otu, enflamasyonu düşürebilir ve metabolizmayı güçlendirebilir.
- ❖ Günde iki kez 500 ila 1000 mg alın.

Magnezyum

Magnezyum, esas rahatlatma mineralidir. Stresli zamanlarda,

idrardan daha fazla magnezyum atılır. Magnezyum açısından eksikimiz varsa, her gün sıkılırız – baş ağrıları, kabızlık, çarpıntı, kas krampları ve huzursuzluk. Ek magnezyum alınması, birçok insan için önemlidir.

- ❖ Kabız olmaya yatkınsanız, günde bir veya iki kez 150 mg magnezyum sitrat alın; hassas bir mideye ve ishale yatkınlığınız varsa, günde bir veya iki kez 150 mg magnezyum glisinat alın. Çok fazla aldıysanız ve ishaliniz varsa, dozu azaltın.

N-asetilsistein (NAC)

Aminoasitten türevlendirilen ve sülfür içerikli bu molekül, vücudun glutatyonu üretme şeklinin anahtar bir parçasıdır. Aslında, acil serviste Tylenol'un aşırı dozunu ve karaciğer yetmezliğini tedavi etmek için, hastanelerde X-ışınları alan veya böbreklere hasar veren boyalı ajanların kullanıldığı anjiyografiye giren hastalarda böbrek yetmezliğini engellemek için kullanılır. Bunu bir takviye olarak almak, mitokondriyi koruyan önemli antioksidanlardan biri olan glutatyonu yükseltir böylece vücudun kendi ürettiği glutatyonla ek destek sağlanmış olur.

- ❖ Günde 500 ila 2000 mg

NADH

Vücutun ürettiği ve tükenebilen, mitokondrideki enerji üretimi sürecinin parçası olan, bir başka küçük moleküldür. Kronik Yorgunluk Sendromu olan hastalarda etkili bir şekilde kullanılmaktadır – fonksiyon göstermeyen ve zehirlenen mitokondrilerin olduğu bir hastalık. Kafein gibi, ama sinirlilik hali yaratmadan enerji artırıcı ve uyanıklık etkisine sahip olabilir.

- ❖ Günde 5 ila 20 mg

PGX (PolyGlycopleX) veya konja kökü lifleri

Oldukça viskoz ve bağırsakta yağı, şekeri ve suyu emen özel bir süperliftir ve yediğiniz herhangi bir yemeğin glisemik yükünü azaltır. Bunun, kilo kaybını desteklemenin ve birçok hastada kan şekerini ve kolesterolü düşürmenin, güçlü, güvenli, eşsiz bir yolu olduğunu düşünüyorum.

- ❖ Her yemekten önce 2 ila 4 kapsül alın.

Probiyotikler

Yoğurt gibi fermente edilmiş gıdalarda bulunur ama ideal miktarlara sahip olmak için,

içeriğinde lactobacillus acidophilus, lactobacillus rhamnosis ve bifidobacterial bulunduran probiyotik takviyelerini alın. Normal bağırsak florasını yeniden onararak, genel immün aktivasyonu düşürürler ve astım, egzema, rinit ve enflamatuvar bağırsak hastalıkları da dahil birçok enflamatuvar hastalıkta etkili oldukları ispatlanmıştır. GALT veya bağırsakla ilişkili lenfoid dokuyu dengeleyerek işlev görürler.

- ❖ 5 ila 10 milyar canlı organizma içeren kapsülleri alın. Ciddi enflamatuvar hastalıklarda çoğunlukla daha yüksek dozlar kullanılır.

Çinko

Çinko, vücudun hemen hemen her fonksiyonu için ve adrenal bezlerin normal fonksiyonu için önemlidir, stres hormonlarını düzenler ve bağışıklık sistemini destekler. Aynı zamanda dünya üzerindeki en yaygın beslenme yetersizliğidir. Aldığınız multivitamin, temel ihtiyacınızı karşılayacaktır ama ekstra stres, ihtiyacınızı artırır.

- ❖ Günlük olarak fazladan 15 ila 30 mg çinko alın. İdeal formları, çinko sitrat, pikolinat, aspartat ve şelatları şeklindedir.

Rahatlama Yanıtını Aktifleştirme

(Daha fazla kaynak için www.ultra-metabolism.com sayfasına göz atın)

Rahatlama yanıtını aktifleştirmenize ve stresi azaltmanıza yardımcı olacak birçok harika kaynak mevcuttur. Aşağıda yer alanlar, biyo-geribildirim araçları ve saunalar gibi yaşam tarzı ürünleri ve CD'ler için en iyi kaynaklardan bazılarından seçmelerdir.

Health Journeys

www.healthjourneys.com

Rehberli imgeleme de dahil kendi kendini iyileştirmeye yönelik kaynaklardır.

Natural Journeys

www.naturaljourneys.com

Sağlıklı yaşam tarzı DVD'leri ve videoları, plates, yoga, tai chi, fitness, meditasyon ve kişisel iyileşme de dahildir.

The Relaxation Company

www.therelaxationcompany.com

Müzik ve rahatlama CD'leri

Mental Yoga

www.mentalyoga.com

Stres yaratan (ve hastalıklara ve kilo almaya yol açan) düşünce

örüntülerini anlamayı ve dönüştürmeyi size öğreten yeni bir bilişsel süreçtir.

Yoga, Nefes Teknikleri ve Meditasyon için Kayıtlar ve Kaynaklar

Padma Media: Yaşamda bir Uyanışı Destekleyen Ürünler
www.padmamedia.com

Sağlıklı Yaşam ve Rahatlama Araçları

Resperate

www.resperate.com

Kendinizi rahatlamak için eğitmeye yönelik kişisel küçük, biyo-geribildirim aracı

Sunlight Saunas – Uzak Kızılötesi Saunaları için Kaynaklar
www.sunlightsaunas.com

Pangea Organics

www.pangeaorganics.com

Organik kişisel bakım ürünleri

Bir kitap yazmak, bir çocuk yetiştirmeye benzer. Tıpkı bir çocuk gibi, muazzam sevinçleri ve en derin mücadeleleri beraberinde getirir. Ve tıpkı bir çocuk gibi, olgunlaşmasında küçük ya da büyük, yüzlerce insan yer alır.

Bu kitabı yazmak için bir grubun oluşması gerekti. İnsan vücudunun sırlarını anlamak için teşekkür beklemeden çalışan bilim adamları ve bana güvenen, sonrasında da sağlığa ve kilo vermekle ilgili mücadelelere dair cevapları bulmamda benimle birlikte çalışan hastalarım, bu gruptadır. Bana, farkında olduklarından daha fazlasını öğrettiler.

Yardımcım, Richard Pine, sabırla, açıklıkla, öngörüyle ve alışılmadık dürüstlükle, başından itibaren bu kitabı yönlendirdi. Beth Wareham, editörüm ve Simon ve Schuster'daki tüm arkadaşlarım ve destekçilerim, başından sonuna kadar hep yanımdaydılar. Marc Stockman, yorulmadan ve hevesle, bu bilginin gücünden yararlanarak, bunu herkes için daha kullanışlı hale getirmek için bana yardımcı oldu. Ve Spencer Smith, harika espri anlayışı ve sabırla, bunu şekillendirmeme yardım etti. Sonya Irish, düşünce çizgimi, yüzlerce tartışma makalesi üzerinden izledi. Ve annem, Ruth, ne söylemek istediğimin herkes tarafından anlaşılır olduğundan emin olmak için her kelimesini okudu.

Bana yardımcı olan topluluk, ne yazık ki hepsinin adını burada veremeyeceğim yüzlerce kişiden fazladır. Kim olduğunuzu biliyorsunuz – teşekkürler, teşekkürler ve teşekkürler. Bana ilham olan, yardımcı olan ve beni destekleyen birkaç özel kişiden bahsetmeliyim: Jeff Bland, Sidney Baker, Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nden arkadaşlarım Mel ve Enid Zuckerman ve Jerry Cohen, Richard Butler, David Ludwig, Marc David, David Piver, Jonathan Kalman, David Eisenberg, Peter Libby ve liste uzayıp gidiyor.

Kadan Swift, Andrea Bushey, Marie Breen ve Katie Breen, tüm tarifleri denediğiniz ve tattığınız için size teşekkür ederim. Laurie Erickson, paha biçilmez bir motivasyon sağladı ve tariflerle ilgili fikirlerde asistanlık yaptı.

Bu kitabı yazmama yol açan soruları sormam için bana ilk ilhamı veren, beslenme uzmanım ve ortağım Katie Swift olmasaydı, hayatım farklı bir yöne gidebilirdi. Sayabileceğimden daha fazla şekilde, yorulmak bilmezce ve saatler

süren yardımları ve çalışması, ayrıca hastalarımıza, gıdalara ve bu kitaba kendini vakfetmesi, bu kitabın yaratılmasında çok önemliydi. Teşekkür ederim.

Son olarak ve en önemlisi, ailem, tutkumun getirdiği tehlikelere sabretti (erken başlayan sabahlar, geç biten geceler ve hatırlanamayacak kadar çok zamanki yokluğum). Sizin sevginiz ve yaptığım şeye olan inancınız olmadan bunu yapamazdım. Pier, Rachel, Misha, Thor, Ace ve Max, size teşekkür ederim.

Özdeyiş

1. Bennett WI. Beyond overeating. *NEJM*. 1995;332:673–674.
2. Bjorntorp PA. Overweight is risking fate. *Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 1999 Apr;13(1):47–69. Review.

Giriş

1. Eckel R. The dietary approach to obesity: Is it the diet or the disorder? *JAMA*. 2005;293(1):96–97.
2. Hyman M. Paradigm shift: The end of “normal science” in medicine. Understanding function in nutrition, health, and disease. *Altern Ther Health Med*. 2004 Sep–Oct;10(5).
3. Mokdad AH. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*. 2004;291:1238–1245.
4. Fontaine KR, Redden DT, Wang C, Westfall AO, Allison DB. Years of life lost due to obesity. *JAMA*. 2003 Jan 8;289(2):187–193.
5. Sarlio-Lahteenkorva S, Rissanen A, Kaprio J. A descriptive study of weight loss maintenance: 6 and 15 year follow-up of initially overweight adults. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2000 Jan;24(1):116–22.
6. Dansinger ML, Gleason JA, Griffith JL, Selker HP, Schaefer EJ. Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial. *JAMA*. 2005 Jan 5;293(1):43–53.
7. Eckel RH. The dietary approach to obesity: Is it the diet or the disorder? *JAMA*. 2005 Jan 5;293(1):96–97.
8. Planck M. *Scientific Autobiography and Other Papers*, trans. F. Gaynor (New York: Philosophical Library, 1949), pp. 33–34.
9. Satyanarayan K, Shoskes DA. A molecular injury-response model for the understanding of chronic disease. *Molecular Medicine Today*. 1997 Aug;3(8):331–34. Review.
10. Frist WH. Shattuck Lecture: Health care in the 21st century. *NEJM*. 2005 Jan 20;352(3).

Bölüm 2: Kalori Efsanesi: Bütün Kaloriler Eşit Olarak Üretilir

1. Ludwig D. Dietary glycemic index and obesity. *J Nutr*. 2000;130:280S–283S.
2. Greene P. Pilot 12-week feeding weight loss comparison: Low fat vs. low carbohydrate diets. Abstract 95. Presented at the North American Association for the Study of Obesity's 2003 Annual Meeting.
3. Ludwig D. High glycemic index foods, overeating and obesity. *Pediatrics*. 1999;102(3):26.
4. Kaput J, Rodriguez RL. Nutritional genomics: the next frontier in the post-genomic era. *Physiol Genomics*. 2004 Jan 15;16(2):166–177. Review.

Bölüm 3: Yağ Efsanesi: Yağ Tüketmek Sizi Şişman Yapar

1. Taubes G. The soft science of dietary fat. *Science*. 2001 Mar 30;291:2536–2545.
2. Willett W. Dietary fat is not a major determinant of body fat. *Am J Med*. 2002;113(9B):47S–59S.
3. Foster GD. A randomized trial of a low carbohydrate diet for obesity. *NEJM*. 2003;348:2082–2090. Samaha FF. A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. *NEJM*. 2003;348:2074–2081.
4. Olshansky SJ, Passaro DJ. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. *NEJM*. 2005;352(11):1138–1145.
5. De Lorgeil M. Mediterranean alpha-linolenic acid rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Lancet*. 1994;343:1454–1459.
6. Knoop KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *JAMA*. 2004 Sep 22;292(12):1433–1439.
7. Mensink RP, Zock PL, Kester A, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: A meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2003;77:1146–1155.
8. Evans RM, Barish GD, Wang YX. PPARs and the complex journey to obesity. *Nat Med*. 2004 Apr;10(4):355–361. Review.
9. Bray GA, Lovejoy JC, Smith SR, DeLany JP, Lefevre M, Hwang D, Ryan DH, York DA. The influence of different fats and fatty acids on obesity, insulin resistance and inflammation. *J Nutr*. 2002;132(9):2488–2491.
10. Chambrier C, Bastard JP, Rieusset J, Chevillotte E, Bonnefont-Rousselot D, Therond P, Hainque B, Riou JP, Laville M, Vidal H. Eicosapentaenoic acid induces mRNA expression of peroxisome proliferator-activated receptor gamma. *Obes Res*. 2002;10(6):518–525.
11. Kang K, Liu W, Albright KJ, Park Y, Pariza MW. Trans-10, cis-12 CLA inhibits differentiation of 3T3-L1 adipocytes and decreases PPAR gamma expression. *Biochem Biophys Res Commun*. 2003;303(3):795–799.

Bölüm 4: Karbonhidrat Efsanesi: Düşük Karbonhidratlı Beslenmek veya Hiç Karbonhidrat Almamak Sizi Zayıf Yapar

1. Bagnulo J. Cutting through the Carbohydrate Confusion. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Sept-Oct 2005;11(5):18–20.
2. Boyce VL, Swinburn BA. The traditional Pima Indian diet: Composition and adaptation for use in a dietary intervention study. *Diabetes Care*. 1993 Jan;16(1):369–371.
3. Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, Layden J, Carnes BA, Brody J, Hayflick L, Butler RN, Allison DB, Ludwig DS. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. *NEJM*. 2005 Mar 17;352(11):1138–1145.
4. Ludwig DS, Pereira MA, Kroenke CH, Hilner JE, Van Horn L, Slattery ML, Jacobs DR Jr. Dietary fiber, weight gain, and cardiovascular disease risk factors in young adults. *JAMA*. 1999 Oct 27;282(16):1539–1546.

Chapter 5: Sumo Güreşçisi Efsanesi: Öğünleri Atlamak Kilo Vermenize Yardımcı Olur

1. Wyatt HR. Long-term weight loss and breakfast in subjects in the National Weight Control Registry. *Obesity Res.* 2002 Feb;10(2):78–82.
2. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *Am J Clin Nutr.* 2005 Feb;81(2):388–396.

Chapter 6: Fransız Paradoksu Efsanesi: Fransızlar Zayıf Çünkü Şarap İçiyorlar ve Yağ Yiyorlar

1. Nestle M. Food politics: How the food industry influences nutrition and health. University of California Press, 2002.
2. Rozin P. The ecology of eating: Smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychol Sci.* 2003 Sep;14(5): 450–457.
3. Samara JN. Patterns and trends in food portion sizes, 1977–1998. *JAMA.* 2003;289:450–453.
4. Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA* 2004 Mar 10;291(10):1238–1245. Review.
5. Gershon M. The second brain: A groundbreaking new understanding of nervous disorders of the stomach and intestine, *Perennial.* 1999.
6. David M. *The Slow Down Diet: Eating for Pleasure, Energy and Weight Loss.* Healing Arts Press, 2005.

Bölüm 7: Koruyucu Efsanesi: Devlet Politikaları ve Gıda Endüstrisine Yönelik Düzenlemeler Sağlığımızı Korur

1. Nestle M. The Ironic Politics of Obesity. *Science.* 2003 Feb 7;299.
2. Gallo AE. Food advertising in the United States. In Frazao E, ed., *America's Eating Habits: Changes & Consequences.* Washington, D.C.: USDA, 1999, pp. 173– 180.
3. Egan T. Failing farmers learn to profit from federal aid. *The New York Times*, December 24, 2000:A1, A20.
4. Mokdad AH. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA.* 2004;291:1238–1245.
5. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, O'Keefe JH, Brand-Miller J. Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr.* 2005 Feb;81(2):341–354. Review.

Bölüm 9: İştahınızı Kontrol Edin: Kilo Vermek için Beyin Kimyanızdan Yararlanma

1. Studer M, Briel M, Leimenstoll B, Glass TR, Bucher HC. Effect of different antilipidemic agents and diets on mortality: A systematic review. *Arch Intern Med.* 2005 Apr 11;165(7):725–730. Review.
2. Pereira MA, Swain J, Goldfine AB, Rifai N, Ludwig DS. Effects of a low-glycemic load diet on resting energy expenditure and heart disease risk factors during weight loss. *JAMA.* 2004 Nov 24;292(20):2482–2490.

3. Vuksan V, Sievenpiper JL, Owen R, Swilley JA, Spadafora P, Jenkins DJ, Vidgen E, Brighenti F, Josse RG, Leiter LA, Xu Z, Novokmet R. Beneficial effects of viscous dietary fiber from Konjac-mannan in subjects with the insulin resistance syndrome: results of a controlled metabolic trial. *Diabetes Care*. 2000 Jan;23(1):9–14.
4. Juntunen KS, Laaksonen DE, Poutanen KS, Niskanen LK, Mykkänen HM. High-fiber rye bread and insulin secretion and sensitivity in healthy post-menopausal women. *Am J Clin Nutr*. 2003 Feb;77:385–391.
5. Ludwig DS. The glycemic index: physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease. *JAMA*. 2002 May 8;287(18):2414.
6. Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr*. 2004 Apr;79(4):537–543. Review.
7. Brownell KD, Horgen KB. *Food fight: The inside story of America's obesity crisis—and what we can do about it*. New York: McGraw-Hill, 2003.
8. Smith JD, Terpening CM, Schmidt SO, Gums JG. Relief of fibromyalgia symptoms following discontinuation of dietary excitotoxins. *Ann Pharmacother*. 2001 Jun;35(6):702–706.
9. Lavin JH et al. The effect of sucrose- and aspartame-sweetened drinks on energy intake, hunger and food choice of female, moderately restrained eaters. *Int J Obes*. 1997;21:37–42.
10. Tordoff MG, Alleva AM. Oral stimulation with aspartame increases hunger. *Physiol Behav*. 1990;47:555–559.
11. Sharma RP, Coulombe Restio A Jr. Effects of repeated doses of aspartame on serotonin and its metabolite in various regions of the mouse brain. *Food Chem Toxicol*. 1987;25(8):565–568.
12. Camfield PR, et al. Aspartame exacerbates EEG spike-wave discharge in children with generalized absence epilepsy: A double-blind controlled study. *Neurology*. 1992;42:1000–1003.
13. Walton RG, et al. Adverse reactions to aspartame: Double-blind challenge in patients from a vulnerable population. *Biol Psychiatry*. 1993;34(1–2):13–17.
14. Van Den Eeden SK, et al. Aspartame ingestion and headaches: A randomized, crossover trial. *Neurology*. 1994;44:1787–1793.
15. Lipton RB, et al. Aspartame as a dietary trigger of headache. *Headache*. 1989;29(2):90–92; <http://www.dorway.com/peerrev.html>.
16. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1):16–24.
17. Jenkins DJ, Wolever TM, Vuksan V, Brighenti F, Cunnane SC, Rao AV, Jenkins AL, Buckley G, Patten R, Singer W, et al. Nibbling versus gorging: Metabolic advantages of increased meal frequency. *NEJM*. 1989;321(14):929–934.
18. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *Am J Clin Nutr*. 2005 Feb;81(2):388–396.
19. De Castro JM. The time of day of food intake influences overall intake in humans. *J Nutr*. 2004 Jan;134(1):104–111.

Bölüm 10: Stresi Zaptetmek: Stres Sizi Nasıl Şişmanlatır ve Rahatlama Sizi Nasıl İnce Yapar

1. Chaouloff F, Laude D, Merino D, Serruier D, Elghozi JL. Peripheral and central consequences of immobilization stress in genetically obese Zucker rats. *Am J Physiol*. 1989 Feb;256(2Pt2):R435-442.
2. Tull ES, Sheu YT, Butler C, Cornelious K. Relationships between perceived stress, coping behavior and cortisol secretion in women with high and low levels of internalized racism. *J Natl Med Assoc*. 2005 Feb;97(2):206-212.
3. Landen M, Baghaei F, Rosmond R, Holm G, Bjorntorp P, Eriksson E. Dyslipidemia and high waist-hip ratio in women with self-reported social anxiety. *Psychoneuroendocrinology*. 2004 Sep;29(8):1037-1046.
4. Rosmond R, Dallman MF, Bjorntorp P. Stress-related cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities. *J Clin Endocrinol Metab*. 1998 Jun;83(6):1853-1859.
5. Marniemi J, Kronholm E, Aunola S, Toikka T, Mattlar CE, Koskenvuo M, Ronnema T. Visceral fat and psychosocial stress in identical twins discordant for obesity. *J Intern Med*. 2002 Jan;251(1):35-43.
6. Pawlow LA, O'Neil PM, Malcolm RJ. Night eating syndrome: Effects of brief relaxation training on stress, mood, hunger, and eating patterns. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003 Aug;27(8):970-978.
7. Vicennati V, Ceroni L, Gagliardi L, Gambineri A, Pasquali R. Comment: Response of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis to high-protein/fat and high-carbohydrate meals in women with different obesity phenotypes. *J Clin Endocrinol Metab*. 2002 Aug;87(8):3984-3988.
8. Kristal A, Littman A, Benitex D, White E. Yoga practice is associated with an attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women. *Altern Ther Health Med*. 2005;11(4):28-33.
9. Nguyen Y, Naseer N, Frishman WH. Sauna as a therapeutic option for cardiovascular disease. *Cardiol Rev*. 2004 Nov-Dec;12(6):321-324.

Bölüm 11: Enflamasyon Yangınını Yatıştırın: Sizi Şişman Yapan Gizli Yangınlar

1. Visser M. Elevated C-reactive protein levels in overweight and obese adults. *JAMA*. 1999 Dec 8;282(22):2131-2135.
2. Mozaffarian D, Pischon T, Hankinson SE, Rifai N, Joshipura K, Willett WC, Rimm EB. Dietary intake of trans fatty acids and systematic inflammation in women. *Am J Clin Nutr*. 2004 Apr;79(4):606-612.
3. Pradhan AD. C-reactive protein, interleukin 6, and risk of developing type 2 diabetes mellitus. *JAMA*. 2001 Jul 18;286(3):327-334.
4. Liu S, Manson JE, Buring JE, Stampfer MJ, Willett WC, Ridker PM. Relation between a diet with a high glycemic load and plasma concentrations of high-sensitivity C-reactive protein in middle-aged women. *Am J Clin Nutr*. 2002 Mar;75(3):492-498.

5. Evans RM, Barish GD, Wang YX. PPARs and the complex journey to obesity. *Nat Med*. 2004 Apr;10(4):355–361. Review.
6. Esposito K, Pontillo A, Di Palo C, Giugliano G, Masella M, Marfella R, Giugliano D. Effect of weight loss and lifestyle changes on vascular inflammatory markers in obese women: A randomized trial. *JAMA*. 2003 Apr 9;289(14):1799–1804.
7. Ajani UA, Ford ES, Mokdad AH. Dietary fiber and C-reactive protein: findings from national health and nutrition examination survey data. *J Nutr*. 2004 May;134(5):1181–1185.
8. Jenkins DJ. Effects of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods vs. lovastatin on serum lipids and C-reactive protein. *JAMA*. 2003 Jul 23;290(4): 502–510.
9. Smith JK. Long-term exercise and atherogenic activity of blood mononuclear cells in persons at risk of developing ischemic heart disease. *JAMA*. 1999 May 12;281(18):1722–1727.
10. Church TS. Reduction of C-reactive protein levels through use of a multivitamin. *Am J Med*. 2003 Dec 15;115(9):702–707.
11. Chambrier C, Bastard JP, Rieusset J, Chevillotte E, Bonnefont-Rousselot D, Therond P, Hainque B, Riou JP, Laville M, Vidal H. Eicosapentaenoic acid induces mRNA expression of peroxisome proliferator-activated receptor gamma. *Obes Res*. 2002 Jun;10(6):518–525.
12. LoVerme J, Fu J, Astarita G, La Rana G, Russo R, Calignano A, Piomelli D. The nuclear receptor peroxisome proliferator-activated receptor-alpha mediates the anti-inflammatory actions of palmitoylethanolamide. *Mol Pharmacol*. 2005 Jan;67(1):15–19. Epub 2004 Oct 1.
13. Sies H. Cocoa polyphenols and inflammatory mediators. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1 Suppl.):304S–312S. Review.
14. See Resources for the best places to buy the “weight loss” chocolate.
15. Isolauri E, Rautava S, Kalliomaki M. Food allergy in irritable bowel syndrome: new facts and old fallacies. *Gut*. 2004;53(10):1391–1393. Atkinson W, Sheldon TA, Shaath N, Whorwell PJ. Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: A randomised controlled trial. *Gut*. 2004;53(10):1459–1464.

Bölüm 12: Oksidatif Stresi Engelleyin veya “Paslanın”; Serbest Radikallerin Egemen Olmasını Engelleyin

1. Evans JL, Goldfine IO, Maddux BA, Grodsky GM. Oxidative stress and stress-activated signaling pathways: A unifying hypothesis of type 2 diabetes. *Endocrine Reviews*. 23(5):599–622.
2. Engelhart, et al. Dietary intake of antioxidants and risk of Alzheimer disease. *JAMA*. 2002 Jun 26;287(24):3223–3229.
3. Sies H, Schewe T, Heiss C, Kelm M. Cocoa polyphenols and inflammatory mediators. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1):304S–312S.
4. Scalbert A, Johnson IT, Saltmarsh M. Polyphenols: Antioxidants and beyond. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1):215S–217S.

Bölüm 13: Kaloriyi Enerjiye Dönüştürün: Metabolik Gücünüzün Arttırılması

1. Heilbronn LK, Ravussin E. Calorie restriction and aging: Review of the literature and implications for studies in humans. *Am J Clin Nutr.* 2003 Sep;78: 361–369.
2. Petersen KF, Dufour S, Befroy D, Garcia R, Shulman GI. Impaired mitochondrial activity in the insulin-resistant offspring of patients with type 2 diabetes. *NEJM.* 2004;350:664–671.
3. Lowell BB, Shulman GI. Mitochondrial dysfunction and type 2 diabetes. *Science.* 2005 Jan 21;307(5708):384–387.
4. Levine JA, Lanningham-Foster LM, McCrady SK, Krizan AC, Olson LR, Kane PH, Jensen MD, Clark MM. Interindividual variation in posture allocation: Possible role in human obesity. *Science.* 2005 Jan 28;307(5709):584–586.
5. Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C. Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. *Metabolism.* 1994 Jul;43(7):814–818.
6. Hagen TM, Liu J, Lykkesfeldt J, Wehr CM, Ingersoll RT, Vinarsky V, Bartholomew JC, Ames BN. Feeding acetyl-L-carnitine and lipoic acid to old rats significantly improves metabolic function while decreasing oxidative stress. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2002 Feb 19;99(4):1870–1875. Erratum in: *Proc Natl Acad Sci USA* 2002 May 14;99(10):7184.

Bölüm 14: Tiroidinizi Kuvvetlendirin: Temel Metabolizma Hormonunu Maksimum Çıkarma

1. Tuzcu A, Bahceci M, Gokalp D, Tuzun Y, Gunes K. Subclinical hypothyroidism may be associated with elevated high-sensitive C-reactive protein (low grade inflammation) and fasting hyperinsulinemia. *Endocr J.* 2005 Feb;52(1):89–94.
2. Persky VW, Turyk ME, Wang L, Freels S, Chatterton R Jr, Barnes S, Erdman J Jr, Sepkovic DW, Bradlow HL, Potter S. Effect of soy protein on endogenous hormones in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 2002 Jan;75(1):145–153. Erratum in: *Am J Clin Nutr.* 2002 Sep;76(3):695.
3. Toscano V, Conti FG, Anastasi E, Mariani P, Tiberti C, Poggi M, Montuori M, Monti S, Laureti S, Cipolletta E, Gemme G, Caiola S, Di Mario U, Bonamico M. Importance of gluten in the induction of endocrine autoantibodies and organ dysfunction in adolescent celiac patients. *Am J Gastroenterol.* 2000 Jul;95(7):1742–1748.
4. Ellingsen DG, Efskind J. Effects of low mercury vapour exposure on the thyroid function in chloralkali workers. *J Appl Toxicol.* 2000 Nov–Dec;20(6):483–489.
5. Galletti PM, Joyet G. Effect of fluorine on thyroidal iodine metabolism in hyperthyroidism. *J Clin Endocrinol Metab.* 1958 Oct;18(10):1102–1110.
6. WJ, Pan Y; Johnson AR, et al. Reduction of chemical sensitivity by means of heat depuration, physical therapy and nutritional supplementation in a controlled environment. *J Nutr Env Med.* 1996;6:141–148.

7. Pelletier C, Imbeault P, Tremblay A. Energy balance and pollution by organochlorines and polychlorinated biphenyls. *Obes Rev.* 2003 Feb;4(1):17–24. Review.
8. Bland J. Nutritional Endocrinology, Normalizing Hypothalamus-Pituitary-Thyroid Axis Function, 2002 Seminar Series Syllabus.
9. Cooper DS. Subclinical Hypothyroidism. *NEJM.* 2001 Jul 26;345:260–265.
10. Gaby AR. Sub-laboratory hypothyroidism and the empirical use of Armour thyroid. *Altern Med Rev.* 2004 Jun;9(2):157–179.
11. Goglia F. Biological effects of 3,5-diiodothyronine (T(2)). *Biochemistry (Moscow).* 2005 Feb;70(2):164–172.

Bölüm 15: Karaciğerinizi Sevin: Kendinizi Toksik Ağırlıktan Arındırma

1. Baillie-Hamilton PF. Chemical toxins:A hypothesis to explain the global obesity epidemic. *J Altern Complement Med.* 2002 Apr;8(2):185–192. Review.
2. U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Second National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. www.cdc.gov/exposurereport/2nd/.
3. Pelletier C, Imbeault P, Tremblay A. Energy balance and pollution by organochlorines and polychlorinated biphenyls. *Obes. Rev.* 2003 Feb;4(1):17–24. Review.
4. Tremblay A, Pelletier C, Doucet E, Imbeault P. Thermogenesis and weight loss in obese individuals:A primary association with organochlorine pollution. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004 Jul;28(7):936–939.
5. Imbeault P, Tremblay A, Simoneau JA, Joannisse DR. Weight loss–induced rise in plasma pollutant is associated with reduced skeletal muscle oxidative capacity. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2002 Mar;282(3):E574–E579.
6. Duke University Integrated Toxicology Program, National Institute of Environmental Health Sciences/NIH/DHHS. Obesity: Developmental Origins and Environmental Influences; www.niehs.nih.gov/multimedia/qt/dert/obesity/agenda.htm.
7. Beattie JH, Wood AM, Newman AM, Bremner I, Choo KH, Michalska AE, Duncan JS, Trayhurn P. Obesity and hyperleptinemia in metallothionein (-I and -II) null mice. *Proc Natl Acad Sci USA.* 1998 Jan 6;95(1):358–363.
8. Masuda A, Miyata M, Kihara T, Minagoe S, Tei C. Repeated sauna therapy reduces urinary 8-epi-prostaglandin F(2alpha). *Jpn Heart J.* 2004 Mar;45(2):297–303.
9. Biro S, Masuda A, Kihara T, Tei C. Clinical implications of thermal therapy in lifestyle-related diseases. *Exp Biol Med (Maywood).* 2003 Nov;228(10):1245–1249. Review.

2. Aşama 231, 302, 303, 306, 307, 309,
313, 319, 326, 330, 336

A

ABD Tarım Bakanlığı 73, 78
Ahududu 250, 266, 307, 321, 322, 336
Akdeniz diyeti 34, 66
Alerjenler 168
Alfa-lipoik asit 171, 188, 223
Alışveriş Listesi 296, 336
Alkol 124, 167, 206, 237, 252, 262, 273,
305
Alzheimer hastalığı 144, 210
Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) 73
Amerikan Kalp Derneği 32, 34, 58
Amerikan Paradoksu 32, 33
Aminoasitler 188, 223, 349
Antep fıstığı 272, 304, 321, 337
Antep Fıstığı 321
Antioksidanlar 166
Aralıklı antrenman 173, 184, 185, 186
Arjinin 349
Armour thyroid 120, 192, 204, 206, 364
Ashwagandha 137, 345
Asya Usulü Salatalık 315
A vitamini 171, 202
Avokado 29, 39, 248, 256, 266, 269, 273,
281, 284, 293, 296, 305, 324, 336

B

Badem 39, 255, 269, 297, 305, 307, 308,
309, 328, 332, 337, 338
Badem ezmesi 307, 308, 328
Bademli Mus 332
Badem Makaron 332
Balık 29, 111, 149, 202, 224, 242, 246,
268, 290, 297, 324, 337, 341
Balık yağı 29, 149
Beyin x, 93, 116, 118, 125, 126, 359
biber, hardal otu 308
Biberiyeli tatlı patates 273
Bitkiler 88, 238, 345
Bok choy (Çin lahanası) 267

böğürtlen 235, 250, 276, 297, 309, 310,
312

Böğürtlen 234, 266, 296, 307, 309
Brezilya fındığı 202, 255, 269, 277, 297,
337
Brokoli 248, 267, 288, 289, 296
Bromelain 156, 346
Buğday ruşeymi 270, 304, 338
Büyüme hormonu 138

C

Canyon Ranch 1, 6, 9, 83, 161, 229, 367
ceviz 29, 39, 236, 255, 263, 273, 274, 275,
276, 279, 280, 282, 312, 313, 318, 329,
333
Ceviz 41, 250, 256, 269, 275, 279, 297,
298, 305, 332, 334, 337
C-reaktif protein (CRP) 146
C vitamini 48, 137, 166, 223, 263, 281,
319, 348, 349, 351

Ç

Çavdar 271, 304, 309
Çekirdekler 272, 297, 337
Çemen otu 116, 346
Çevresel Çalışma Grubu 248
Çevresel Koruma Ajansı (EPA) 211
Çikolata 153, 154, 234, 236, 270, 294, 298,
331, 343
çilek-muz sosu 307
Çinko 138, 241, 353
Çin lahanası 222, 236, 267, 274, 289, 290,
296, 307, 315, 317, 319, 320, 336
Çorba 256, 275
Çölyak hastalığı 142

D

DDT 211, 212
Derin Nefes 134, 135
Detoksifikasyon 209, 217, 218, 221, 223,
224, 264
Devedikeni 223, 347
Dil balığı 297

Diyabet 32, 179, 190
 diyet i, 1, 4, 5, 7, 8, 14, 17, 20, 21, 24, 25,
 27, 30, 43, 44, 54, 56, 58, 59, 64, 65,
 66, 74, 89, 102, 104, 111, 114, 118,
 119, 140, 143, 145, 148, 155, 165, 172,
 202, 208, 227, 230, 236, 243, 244, 247,
 249, 264, 265, 273, 276, 301
 DNA vii, 2, 3, 4, 5, 7, 26, 27, 28, 38, 43,
 101, 147, 152, 161, 164, 171, 172, 196
 Domuz 272, 304
 Doymuş yağlar 39
 Dr. Hyman'ın Çin usulü yumurta ve baha-
 ratlı yeşillikleri 308
 D-riboz 188
 Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 17
 Dürüm 256, 271
 D vitamini 202, 240, 241, 242, 244

E

Efsanesi x, 13, 176, 357, 358, 359
 Egzersiz x, 13, 14, 75, 84, 124, 152, 155,
 161, 163, 173, 177, 181, 184, 185, 187,
 189, 198, 200, 237, 244
 Eksiksiz öğünler 98, 99, 101
 Elenmesi 262
 Elma 234, 248, 250, 266, 273, 275, 282,
 296, 336
 Elma-Ceviz Amarant 275
 enflamasyon iv, 83, 84, 101, 110, 141, 142,
 143, 145, 146, 147, 148, 152, 153, 154,
 155, 159, 165, 168, 169, 170, 179, 192,
 200, 217, 236, 345
 Enflamasyon x, 82, 83, 96, 141, 142, 143,
 145, 146, 147, 150, 151, 152, 157, 158,
 160, 361
 Enginar 222, 249, 256, 267, 294, 298, 338
 EPA 37, 153, 211, 242
 Et 252, 269, 272, 297, 304, 306, 337, 340
 Etiketi 101
 E vitamini 137, 171, 348

F

Fast-food 67, 116
 Fasulye 29, 53, 279, 281, 286, 296, 320
 Fen-phen 94
 fırında tatlı patates 308
 Filizli tahıl 105, 338

Filizli tahıllı tortilla içinde tavuklu – sebzeli
 Fajita 308
 Fitobesin indeksi (Fİ) 47
 Fitobesinler 47, 49, 222
 Fiziksel stres kaynakları 132
 Foie gras 217
 Fransız Paradoksu Efsanesi x, 13, 359
 Fruktöz 106, 108

G

Genler 3
 Gıda endüstrisi 36, 67, 73, 74, 93
 Gıdalar 7, 23, 26, 27, 29, 30, 47, 53, 66, 75,
 77, 88, 136, 143, 150, 152, 156, 222,
 228, 230, 243, 244, 266, 270, 301, 306,
 337
 Ginseng 116, 137, 346
 Gluten intoleransı 142
 Güç eğitimi 187

H

Harvard Halk Sağlığı Okulu 24, 32
 Hepatit C 208
 Hidrojenize yağlar 116, 262
 Hindi 268, 272, 284, 318, 337
 Hindiba 267, 274, 291, 296
 Hindistan cevizi 29, 40, 153, 269, 292,
 296, 298, 305, 338
 Hindistan cevizi yağı 40, 153, 269, 305
 Hipokrat 7
 Hipotiroidi 207
 Hormonlar 98, 126

I

İspanak 248, 267, 292, 296, 313, 336
 İ
 İlaç endüstrisi 35
 İlaçlar 150, 213
 İnsan Genom Projesi 7
 İnsülin 37, 49, 50, 110, 117, 127, 149, 193,
 349
 İşlenmemiş gıdalar 28, 29, 57, 60, 102, 119
 İşlenmiş gıdalar 53
 iştah 94, 95, 96, 98, 105, 108, 109, 116,
 117, 162, 258
 İştah 5, 94, 96, 118, 120
 İyot 241

K

- Kabak çekirdeği 39, 269, 305, 330, 337
 Kafein 237, 262, 352
 Kahvaltı 61, 64, 114, 115, 177, 206, 254, 255, 273, 274, 275, 307, 308, 309
 Kaju 39, 269, 283, 287, 297, 337
 Kakao 154, 156, 222, 270, 286, 294, 298, 329, 338, 345
 Kakao nibi 270, 329
 Kale 307, 321, 336
 Kalori x, 13, 21, 22, 23, 97, 122, 165, 173, 176, 357
 Kalori Efsanesi x, 13, 357
 Kalp hastalıkları 34, 160
 Kanser 45
 Kapsaisin 345
 Kara fasulye 268
 Karahindiba yeşillikleri 202
 Karbonhidrat x, 13, 45, 46, 358
 Kas 164, 175, 177, 178, 187, 188, 194, 301, 350
 Kasha 274, 291, 307
 Kaynaklar xi, 154, 180, 219, 221, 238, 243, 331, 341, 342, 343, 344, 354
 keten 26, 39, 44, 48, 80, 84, 137, 148, 236, 246, 255, 273, 274, 276, 277, 278, 279, 282, 294, 307, 308, 310, 311, 312, 329, 330, 338, 341, 342
 Keten tohumlu kraker 256, 297
 keten tohumu 26, 137, 148, 236, 246, 255, 273, 274, 276, 277, 278, 279, 282, 308, 311, 312, 329, 330, 341, 342
 Keten tohumu 39, 269, 274, 276, 297, 305, 313
 Kilo verme 8, 82, 369
 Kinoa 267, 278, 297
 Kişiselleştirme 232
 Koenzim Q10 137, 171, 180, 188, 350
 Kolesterol 41, 61, 102, 117
 Kortizol 126, 130, 138, 169
 Kronik yorgunluk sendromu 175
 Kuersetin 156, 223, 347, 349
 Kuşburnu 236
 Kuzu 269, 292, 293, 322, 323, 337

L

- Lahana Salatası 315, 316
 Leptin 162
 Lif 29, 57, 58, 59, 103, 105, 148, 236

Limon kabuğu 222

limonlu kuşkonmaz beraberinde somon 273

M

- Magnezyum 138, 241, 242, 349, 351
 Makademyalı Muffin 335
 Marula sarılı kajulu karides 274
 McDonald's 67, 69, 72, 73
 mekanik viii
 Menüler 233
 Metabolik sendrom 112, 113
 Metabolik tükenmişlik 130
 Metabolizma xi, 5, 147, 189, 192, 224, 344, 363
 Metabolizması 49
 Mevsiminde taze meyve ve çiğ kuruyemiş ve çekirdek 273, 274, 307, 308
 Meyan 137, 347
 Meze 308, 328
 Mitokondri 176, 179, 180, 189, 190, 348
 Multivitaminler 152
 muz 83, 210, 274, 277, 279, 307, 309, 311
 Muz 248, 255, 266, 278, 279, 296, 309, 311, 336

N

- NADH 171, 188, 352
 N-asetilsistein (NAC) 171, 352

O

- Obezite i, xii, 3, 4, 10, 33, 56, 93, 192, 208, 216, 339
 Oksidasyon 162, 164, 165, 171, 172
 oksidatif stres 82, 147, 153, 154, 161, 162, 172, 180
 Oksidatif stres 165
 Omega-3 38, 240, 242, 305, 310, 337
 Omega-6 40
 ORAC 249
 Organik 67, 189, 219, 247, 248, 254, 297, 305, 337, 340, 341, 342, 343, 354
 Otonom sinir sistemi 96, 135

Ö

- Öğünler 99, 326

P

- Paracelsus 257

Pestisitler 200
 Pirinç 234, 277, 288, 289, 292, 297, 298,
 321, 322, 326, 343
 Polifenoller 346
 Potasyum 137, 241, 251
 PPAR 37, 147, 148, 149, 153, 166, 196,
 358
 Premarin 159, 160
 Probiyotikler 156, 223, 352
 Protein 46, 52, 75, 146, 157, 276

R

rafine karbonhidratlar 21, 31, 46, 151, 208,
 262
 Rafine karbonhidratlar 105
 Rutin 223, 350

S

Sağlık ve İnsan Hizmetleri 32, 73, 77, 93,
 182
 Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı 32
 Sardalye 268
 Sarımsak 210, 222, 236, 267, 286, 292,
 296, 336
 Sarkopeni 178
 Satyanarayan 357
 Sauna 136, 220, 221, 361
 Sebzeler 29, 53, 208, 267, 295, 296, 323,
 336
 Sebzeli çırpılmış yumurta 307
 Selenyum 241
 Serbest radikaller 162, 164, 166
 Sıcak basmaları 160
 Sıcak esmer buğday 274
 Sıcak esmer pirinç 273
 Sibiry ginsengi 202
 Sigara şirketleri 74
 Sirkeli soslu roka salatası 273
 Smoothie 273, 274, 276, 277, 308
 Soğan 249, 267, 292, 296, 336, 347
 Somonlu kek 307
 Soya 199, 236, 256, 257, 268, 269, 270,
 272, 297, 298, 309, 337, 338, 342
 Stres x, 121, 123, 124, 126, 129, 131, 132,
 136, 137, 138, 139, 140, 152, 172, 189,
 200, 202, 349, 354, 361
 Su teresi 222, 267, 296, 308, 318, 336

Süt 271, 305, 337, 340, 342
 Süt ürünleri 342
 Synthroid 195, 204, 205, 207

Ş

Şarküteri 272, 306
 Şeftali 248, 266, 296, 307, 319
 Şeker 49, 50, 95, 105, 106, 116, 217, 230,
 251, 261, 263, 265

T

T2 204
 T3 192, 195, 196, 200, 201, 203, 204, 205
 T4 192, 195, 196, 201, 203, 204, 205
 Tahıllar 344
 Tahin 269, 274, 281, 282, 294, 298
 Tahin soslu Asya fasulyesi salatası 274
 Takviyeler xi, 88, 170, 189, 238, 242, 345,
 348
 Tanısı 86, 196, 201, 203
 Tarçın 116, 234, 331, 345
 Tarhun otlu tavuk salatası 273
 Tarım Bakanlığı 21, 35, 73, 78
 Tarifler 265, 328
 Tatlı patates 267, 296, 336
 Taurin 223, 349
 Tavuk 268, 272, 280, 287, 291, 298, 321,
 322, 337
 Taze meyveli yoğurt 307
 Tehlikeleri 21
 Temel xi, 87, 108, 112, 113, 138, 186, 192,
 233, 234, 238, 239, 240, 244, 245, 349,
 363
 Tiroid 180, 193, 194, 195, 196, 197, 198,
 200, 201, 202, 203, 205, 207, 215
 Tiroid problemleri 194, 197, 200, 202
 Tiroid stimule edici hormon 203
 Tohumlar 29, 269, 341
 tohumu ve yemişler 308
 Toksinler 200, 208, 209, 211, 212, 213,
 214, 215, 216, 219, 226
 Tortilla 271, 324
 Transkripsiyon faktörleri 152
 Trans yağlar 21, 42, 43, 44, 76
 Trigliserid 61, 117
 Turpgiller 222
 Tuz 290, 327

U

UltraMetabolism.com 344

UltraMetabolizma i, ii, v, vii, x, xi, 1, 5, 7, 8, 9, 10, 16, 20, 27, 28, 43, 44, 48, 53, 59, 79, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 95, 99, 100, 104, 112, 113, 115, 116, 118, 119, 128, 130, 131, 139, 145, 150, 151, 154, 155, 156, 159, 162, 166, 167, 170, 179, 180, 188, 189, 198, 199, 201, 216, 218, 219, 221, 222, 227, 228, 229, 230, 232, 233, 234, 237, 243, 244, 245, 247, 251, 253, 254, 259, 260, 261, 265, 300, 302, 307, 329, 344, 369

UltraMetabolizma Reçetesi xi, 9, 43, 44, 53, 59, 84, 87, 88, 90, 99, 100, 104, 112, 113, 115, 116, 118, 119, 131, 150, 151, 154, 156, 159, 166, 167, 179, 180, 188, 189, 198, 199, 219, 221, 222, 227, 228, 229, 230, 232, 233, 237, 243, 244, 247, 251, 253, 254, 259, 260, 261, 265, 302

UltraMetabolizma Yol Karışımı 307, 329

Ulusal İnsan Yağ Dokusu Araştırması (NHATS) 211

Uyku 129, 139, 140

V

VKİ 197, 214

Y

Yağ vii, x, 9, 13, 14, 31, 32, 34, 41, 43, 45, 46, 47, 65, 93, 96, 98, 116, 119, 128, 129, 141, 146, 147, 184, 191, 211, 217, 242, 246, 266, 319, 321, 358, 359

Yağ Efsanesi x, 13, 358

Yağ hücreleri 14, 96, 119, 128, 146, 147

Yağlar 29, 38, 39, 40, 41, 42, 76, 100, 101, 269, 298, 305, 341

Yağlı karaciğer 217

Yaşlanma 178

Yeşillik yatağında fırında hindi göğüs ve avokado kreması 274

Yeşillik yatağında kuru fasulye 273

Yoga 134, 187, 220, 225, 354, 361

Yoğurt 106, 254, 271, 305, 312, 327, 352

Yulaf 271, 312

Yumurta 29, 41, 255, 310, 313, 326, 337, 340

Yürüyüş 70, 183

Z

Zencefil 156, 170, 267, 283, 296, 299, 346

Zerdeçal 156, 170, 348

Zeytin yağı 39

W

Wasabi soslu somonlu salata 308

Dr. Mark Hyman, tamamlayıcı tıp alanındaki en prestijli dergi olan *Alternative Therapies in Health and Medicine* dergisinin genel yayın yönetmenidir ve *Alternative Medicine Magazine: The Art and Science of Healthy Living* dergisinin tıbbi editörüdür. Dr. Hyman, hastalıkların önlenmesi, sağlığın iyileştirilmesi konularında ve kronik hastalık epidemimizin kökenlerine ve nedenlerine vurgu yapan ve hastalıklara yönelik sistemlerimizi, bir sağlık hizmetlerine dönüştürmeye yardımcı olmak konusunda umut verici olan yeni, tıbbi bir paradigma konusunda lider uzmanlardan biridir.

Dr. Hyman'ın bakış açısı, kronik hastalıklarla ilgili tecrübeleri ile şekillenmiştir: ilk olarak, diskte yırtılma, sırt ameliyatı ve Çin'de uygulanan akupunktur ile iyileşen kronik ağrı ve sonrasında bu yeni tıbbi paradigmayı kendine uygulayarak iyileştirdiği kronik yorgunluk sendromu ve civa toksisitesi. Bu da 21. yy'ın sağlık sorunlarına işaret eden yeni bilimsel ve yenilikçi modelleri aramak için onu tutkulu bir yolculuğa çıkardı.

Massachusetts'in Berkshire bölgesinde yaptığı uygulamalarında, klasik ve alternatif tıbbın en iyilerini, bilimsellik, entegrasyon, iç görü ve sevgiyle birleştiriyor. New York Times'ın en çok satanlarında Scribner tarafından kaleme alınan ve yakın zaman öncesinde yayınlanan kitabın, 2004'te *Sounds True* tarafından yakın zamanda yayınlanmış olan *Ultraprevention: The Six-Week Plan that will Make You Healthy for Life; The Detox Box: A Program for Greater Health and Vitality*, Nightingale tarafından güncel olarak yayınlanan *The 5 Forces of Wellness: The Ultraprevention System for Living an Active, Age-Defying, Disease-Free Life* kitabı ve bir sesli kitap serisi olan *Nutrigenomics: The New Science of Health and Weight Loss* kitaplarında eş-yazardır. Websitesi olan www.drhyman.com, geleceğin tıbbının avantajlarını bugünden yararlanmalarını sağlayarak, sağlık hizmetlerinden yararlananları güçlendiriyor.

Yaklaşık on yıldır, uluslararası alanda beğeni toplayan bir sağlık tesisi olan Canyon Ranch Lenox'ta eş tıbbi direktörlük yapmıştır ve uygulamaları, Harvard Üniversitesi'ne bağlı bir birim olan Brigham ve Women's Hospital ile beraber yürütülmüştür. Cornell Üniversitesi'nden üniversite derecesi ile 1982 yılında ve 1987 yılında Ottawa Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden yüksek şeref öğrencisi olarak mezun olmuştur. Aynı zamanda San Francisco Üniversite-

si'nin Aile Hekimliği programını Santa Rosa hastanesinde tamamlamıştır. Lisanslı bir aile hekimidir.

Yakın zaman önce Beyaz Saray'da Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Komisyonu'nda bulunmuş, Cerrahi bilimler başkanı ile tanışmış ve diyabetin önlenmesine yönelik yeni girişimler hakkında tavsiyelerde bulunmuştur. *Textbook for Functional Medicine* (Fonksiyonel Tıp Enstitüsü, 2006) kitabının yazarıdır.

BAŞKA KİMLER BUGÜN ULTRAMETABOLİZMA GRUBUNA KATILMAK VE KİLO VERMEK İÇİN BASİT BİR PLANA BAŞLAMAK İSTER?

İnternetle ilgili harika olan şeylerden biri, yapabileceğimden çok daha fazla sayıda insanla iletişimde kalmamı sağlaması. Ve aynı zamanda hepinizin –kilo verirken aynı mücadeleleri ve başarıları yaşayan – birbirinizle iletişimde olmasını da sağlıyor.

Bu çok önemli çünkü kendi tecrübelerimden eğer bir kişinin arkasında desteği varsa, kilo verme olasılığının, bu destek olmadığındaki duruma göre çok daha fazla olduğunu öğrendim.

Bu nedenle, ihtiyaç duyulan destek ve cesareti sağlamak amacıyla, birbirinizle iletişimde kalabileceğiniz on-line bir topluluğu bir araya getirdim ve bu bize, olabildiğince çok sayıda insanın UltraMetabolizma planına katılmasında da yardımcı olacaktır.

UltraMetabolizma topluluğuna ücretsiz üyeliğinizi yaptığınızda, aşağıdakileri yapabilme olanağınız olacaktır:

- ❖ En iyi UltraMetabolizma tariflerinizi öbür üyelerle paylaşabilirsiniz.
- ❖ UltraMetabolizma planı ile ilgili en güncel bilgileri paylaştığım blogumu takip edebilirsiniz.
- ❖ Kilo verme çalışmalarınızı haftalık olarak takip edebilirsiniz.
- ❖ Kendi yemek günlüğünüzü oluşturabilir ve böylece ne yediğinizin takibini yapabilirsiniz.
- ❖ Kilo vermek için çabalarınızın nasıl gittiğiyle ilgili kendi blogunuzda düşüncelerinizi yayınlayabilirsiniz.
- ❖ Kendi online arkadaşlıklarınızı kurabilirsiniz.
- ❖ Arkadaşlarınızla kilo verme üzerine tavsiyeleri paylaşabilir ve iletişimde kalabilirsiniz.
- ❖ Mesaj paylaşım alanında diğer üyelere soru sorabilirsiniz.
- ❖ Kilo vermenizde size yardımcı olan diğer üyelere özel olarak mesaj atabilirsiniz.

- ❖ Ultrametabolizma ile kilo vermiş olan diğer üyelerin başarı hikayelerini okuyabilirsiniz.
- ❖ Dostlarınızı, ailenizi, iş arkadaşlarınızı vs. davet edebilirsiniz.

Bu kitabı yazmak, binlerce insana kilo verirken ve sağlıklarını geri kazanırken, onlara yardımcı olmak için benim yaptığımın katkının bir parçasıdır ama milyonlara -sadece binlerce değil- ulaşmak için yardımınıza ihtiyacım var, böylece toplumumuzun zor bir dönemeci geçerek, obeziteye karşı olan mücadeleyi kazanmasına hep beraber yardımcı olabiliriz.

Katılmak için sadece <http://www.ultrametabolism.com/join> sayfasını ziyaret edin.

DR. MARK HYMAN

DOĞRU BESİNLERLE GENLERİNİZİ YÖNLENDİRİN!

ULTRAMETABOLİZMA GENLERİNE FISILDA

İngilizce Aslından Çeviren

Dr. Elif Karadadaş

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Yasemin Akçay

“

Dünya genelinde birçok insan fazla kiloya bağlı sorunlar yaşamakta ve birçok insan da kilo vermek ve sağlık açısından uygun kiloda kalabilmek için uğraşır. Dr. Mark Hyman, genetik ve beslenme bilimini harmanlayan yeni bir alanı -nutrigenomik alanını- da işin içine katarak metabolizmanın yediklerimizden gelen mesajlara nasıl tepki verdiğini açıklıyor. Yani aldığımız besinlerin genlerimizle konuştuğunu ve onları yönlendirebildiğini, beslenme tarzında değişiklikler yapmanın neden gerekli olduğunu ve bu durumun kökeninde yatan bilimsel gerçekleri anlatıyor. Bilimsel anlatımların yanı sıra, pratik anlamda bu bilgiyi lehimize kullanabilmek için yapılması gerekenleri ve de uzun süreli sağlık için ihtiyaç duyulacak kaynakları, bu kitabında okuyucusuna ulaştırıyor. Önerdiği besin seçenekleri ile gıdaların genlerimizle iletişim kurarak sağlıklı bir metabolizmayı kurması ve böylece sağlıklı kalarak zayıflamanın yollarından bahsediyor. Tüm bunları yaparken de vücudun gıdalara duyarlılığının azaltıldığı süreli bir dönem sonrası, alışlagelen gıdalardan bazılarının yeniden ilave edilmesine yönelik bir esneklik de sağlanmaktadır. Kitapta yer alan tarifler, alışveriş listeleri, takviyeler ve egzersizler ile zenginleştirilmiş, kişiye özel ve uygulanabilir seçenekleri de içeren iki aşamalı ve 8 haftalık bir program ile kendi UltraMetabolizma'nızı yaratabileceksiniz. UltraMetabolizma'ya ulaştıktan sonra da uzun dönemli sürdürülebilir sağlık için Dr.Hyman'ın verdiği bilgiler ve öneriler, yol gösterici olacaktır.

“İyileşme konusunda uzman olan Dr. Hyman, kilo vermek için vücudunuzun potansiyelini elde etmeyi sağlayacak olan sırlarını okuyucularıyla paylaşıyor. Bu ilgi çekici kitabı okumak, son dönemin en yenilikçi sağlık programına dahil olmanın en iyi yolu.”

Dr. Mehmet C. Oz

“UltraMetabolizma bir cevherdir. Bilimsel, pratik ve okuması kolay bu kitap, formda ve sağlıklı bir vücut oluşturmak için bilmeniz gereken her şeyi size verir.”

Dr. Christiane Northrup

”



CELSUS
KUTABEVİ

celsuskutabevi.com



THG
0665283
SUD
0665283 SUD

ISBN 978-605-74901-3-1



9 786057 490131