

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:

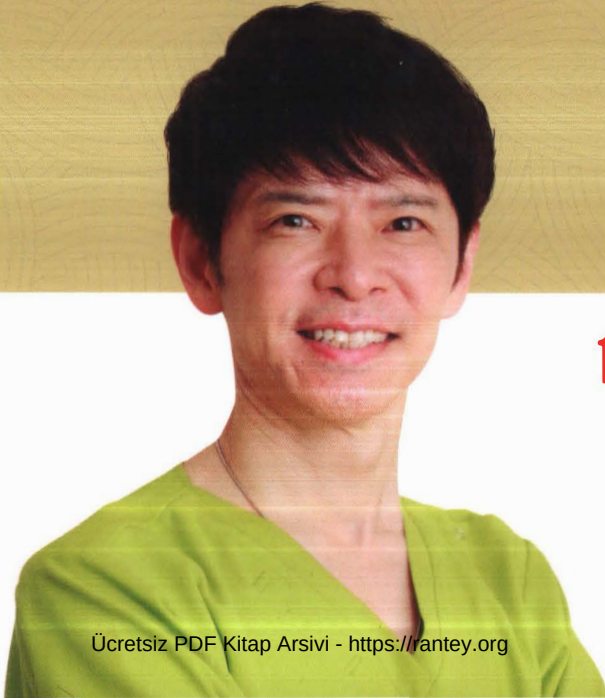
- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

JAPONLARIN KADİM BESLENME SIRRI

YOSHINORI
NAGUMO

「二日一食で」
20歳若返る！

GÜNDE
TEK
ÖĞÜN İLE
20 YAŞ
GENÇLEŞİN!



10. BASKI



Japonların Kadim Beslenme Sırrı

JAPONLARIN KADİM BESLENME SIRRI

Orjİnal adı: Kuufuku ga hito kenkou ni suru

© 2012 by Yoshinori Nagumo

Bu kitap orijinal dili olan Japoncada Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan tarafından yayımlanmıştır.

Yazan: Yoshinori Nagumo

Japonca aslından çeviren: Melih Yılmaz

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

1. baskı / Temmuz 2018

10. baskı / Mart 2019 / ISBN 978-605-09-5377-0

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Dilara Şebnem Esendemir

Kapak fotoğrafı: © Yutaka Yasuda

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 11965

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Japonların Kadim Beslenme Sırrı

Yoshinori Nagumo

Çeviren: Melih Yılmaz



Doğan

novus

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

İçindekiler

Açken çalışan genlerimiz.....	11
1 / Aç kalmak neden daha sağlıklıdır?	17
İnsanın hayatta kalmasının şifresi:	
“yaşama gücü genleri”	17
“Su içsem kilo alıyorum” gerçeği	20
Hücreleri yenileyen “sirtuin geni”	21
Hastalıkların nedeni aşırı yemek	23
Tokluğa adapte olamayan modern insan vücudu	24
Diyabet evrimin kanıtı mıdır?.....	26
Diyabet neden zayıflatır?	28
2 / Günde tek öğün beslenme yöntemi.....	30
Yemek miktarını azaltmak için kolay bir yöntem:	
“Sade öğün diyeti”	30
“Günde tek öğün”e sorunsuz geçiş	32
Günün hangi vakti yemek gerekir?.....	35
Günde tek öğünde ne yemek gerekir?.....	37
Karnın guruldamasını keyifle beklemek	39
Açken çay ya da kahve içmek zararlıdır	40
Günde tek öğün yemek yetersiz beslenmeye neden yol açmaz?	43
“Bütün olarak yeme” yöntemiyle mükemmel gıda maddelerini almak	45

“Sebzelerin atılacak kısmı” diye bir şey yok!.....	46
Dünyanın ilgi gösterdiği geleneksel Japon mutfağı.....	48
“Bütün olarak tüketme”nin kaynağı.....	49
Günde 30 çeşit yemek zorunda mıyız?	51
Metabolik sendroma yakalanmamak için... ..	52
Kolesterolün “iyisi” de “kötüsü” de yok.....	54
Türü ne olursa olsun, yağlar tüketilebilir mi?	56
Aşırı şeker tüketmek ömrü kısaltır	58
Hayvanlar avını neden tuzsuz yer?.....	61
Sağlığa faydalı tuz yoktur	63
Güzel değilse sağlıklı da değil!	64

3 / “Günde tek öğün” ile vücudumuz değişir.....66

“Günde tek öğün” beslenme yönteminin bir günü	66
Karnımız neden guruldar?	68
Doyduğumuzda “zayıflama hormonu” ortaya çıkar	71
Günde tek öğün beslenmenin diğer faydaları	72

4 / Acıkınca ne yemeli?

Meyvelerdeki mucizevi sır	75
Yemeğin panzehir etkisi	76
“Yemek ayırmak” önemli bir savunma içgüdüsüdür	78
Bağımlılık yapan yiyecekler	80
Lezzetli bir yemek için... ..	87
Anne yemeğinin tadı hayattaki hazinedir	89

5 / İçinizdeki sesi dinleyerek yaşamak.....	92
“Nagumo tarzı sağlık metodu” neden en iyisi?.....	92
Nefret ile sevgiyi birleştirmek.....	102
“İş modu” ile “ev modu” ayrımını netleştirmek.....	104
Hemen uykuya sürükleyecek sihir.....	105
Muhteşem tek tip hayat.....	106
Fiziksel temas ömrü uzatır.....	108
Doğal hayatın canlılarını taklit etmek	109
“Abartı olmayan” hayatı minnetle yaşamak	111
Her varlığın dünyaya gelmesinin bir nedeni var	112
İnsanların günde tek öğün beslenme yöntemini uygulamasındaki anlam	114
Hayatınız bu şekilde sona erse de olur mu?	115
Sonsöz / Gençlik ve güzellik sağlığın göstergesidir.....	119

Açken çalışan genlerimiz

Aç kalmanın, insan sağlığı için ne kadar önemli olduğu son yıllarda daha iyi anlaşıldı.

“Açlık sağlık için neden iyi olsun ki? Ne saçma! Tam tersine aç kalmak sağlığa zararlı değil mi?”

Normalde hemen herkes bu şekilde düşünür değil mi?

Bense hem bir doktor olarak hem de kendi tecrübelerime dayanarak şunu açıkça söyleyebilirim: “Ne kadar yersen o kadar sağlıklı olursun” düşüncesi modası geçmiş bir düşüncedir ve işin doğrusu tam tersine, “Açlıktan karnınızın gurldamasına ne kadar çok izin vererseniz, vücudunuzda o oranda iyi şeyler gerçekleşir ve bunun gençleşmeye de etkisi vardır!”

Yaklaşık 15 yıl önce “günde tek öğün” beslenme yöntemine geçtim. 45 yaşını geçmiştim ve bu kararımı tetikleyen bir de neden vardı.

30’lu yaşlarımın ortalarında ciddi bir ölüm korkusu yaşadım. O dönemlerde üniversitede meme kanseri tedavisi üzerine araştırma yapıyordum, pratisyen hekim olan babam da halen çalışıyordu. Şimdi düşününce o dönem aslında oldukça sakin bir hayatım varmış diyorum. 35 yaşındayken bir gün babam kalp krizi geçirerek yere yığıldı. O sırada 62 yaşındaydı.

Babam bir şekilde ölümden kıl payı kurtuldu, fakat o günden sonra doktor olarak çalışmaya devam edemedi, emekli

oldu. Ben de üniversitedeki araştırmamı yarıda kesip memleketime döndüm ve babamın hastanesini devraldım.

Üniversitedeki rahat araştırma hayatından farklı olarak, her gün insanlarla çalışmak ve hastaların şikâyetlerini dinlemek zorundaydım. Ayrıca babamın borçlarını da ödemem gerekiyordu. İçinde bulunduğum stres yüzünden kilo almış, obez olmaya doğru hızlı adımlarla ilerlemeye başlamıştım. 80 kiloyu gördüm sonunda – bu şu anki kilomdan yaklaşık 20 kilo fazlası demek. Sebebi, fazla yemekti. Zaten arada bir kabızlık yaşıyordum ve bu durum artık iyice sorun olmaya başlamıştı.

Tuvalette fazla ıkındığınızda kalpte ritim bozukluğu oluşur. “Kabızlık ile ritim bozukluğunun ne alakası var?” diye düşünebilirsiniz, ancak gayet yakın bir alakası var. Kabızlık yüzünden ıkındığınızda kan beyne yükselir ve boyun arterindeki baskı sensörleri çalışarak kan basıncını düşürmek için kalbin hareketini bastırır. Buna “Boyun arteri refleksi” denir.

Sonuçta bende de sürekli ritim bozukluğu olmaya başladı. Bazen bu durumun tüm gün boyunca sürdüğü oluyordu. Zaman zaman göğsüme öyle bir sancı giriyordu ki tansiyonum düşüyor, tuvalette bayılacak gibi oluyordum. Fakat daha da önemlisi şudur; ritim bozukluğu yüzünden kalp içerisindeki kan akışı bozulduğunda orada “trombüs” denilen kan pıhtılaşması oluşur. Bu pıhtı beyne giderse “serebral embolizm”¹ akciğere giderse “pulmoner embolizm”² meydana gelir.

Artık tuvalete çıkmaya korkar olmuştum.

Bu durum tetikleyici oldu ve sağlıklı olmak adına telaşla bir dolu yöntem denemeye giriştim. Bir dönem büyük bir gayretle spor salonuna gittim, yüzme ve makine egzersizlerine yoğunlaştım. Sporla zayıflamaya çalıştım. Ama ne ironiktir ki tam tersine spor yüzünden iştahım iyice açıldı ve gitgide

1. Beyin arterlerinden birinin embolüs ile aniden tıkanması. (ç.n.)

2. Özellikle bacak ya da pelvis vernerindeki trombüsten kopan parçanın kan akını ile sürüklenmesi sonucu pulmoner arter dallarından birinin tıkanması. (ç.n.)

kilom da arttı. Diyet yapmak zor geliyordu, kalori hesaplamalarından da çabuk bıkmıştım ve neredeyse hiçbir diyetle devam edemedim.

Deneme-yanılma yöntemiyle et yemeyi bırakıp, sebze ağırlıklı beslenme düzenine geçince inatçı kabızlık sorunum bir anda geçti. Ama et yemeyi özlediğim zamanlar da oluyordu. Ne var ki, et yediğim günün ertesi sabahı o inatçı kabızlık sorunum tekrarlıyordu. Tuvalette ölesiye acı çektiğim için, artık korkudan et yiyemez olmuştum. (Not: Şu an sadece kaliteli et yiyorum.) İlginç bir durum; geçmişte sigara içen biri içmeyi bıraktığında, sigara kokusundan aşırı rahatsız olur. Benzer şekilde, uzun süre et yemeyince kaliteli bir biftek yerseniz bile ağzınızda kalın bir kâğıdı ısırılmışçasına tatsız bir his oluşur ve kusmak istersiniz.

Belki alakasız gelecek ama, et yemeyi kesince vücut kokum da yok oldu. Et seven ya da obez kişilerde ciltteki yağ oranı yüksektir, ancak bu yağlar oksitlenip lipit peroksidasyonu³ meydana geldiğinde kendine özgü bir kokuya sebep olur. “Nonenal” denilen bu kokuya kaynak maddesine göre “yaşlı insan kokusu” denir. İşte bu koku bende neredeyse tamamen yok olmuştu.

Yemek miktarını “Bir kap çorba ve bir kap yemek”e⁴ indirince hızla zayıfladım. Sağlığım da giderek düzeldi. Beslenme açısından da baktığımızda, sade görünen bir yemekten vücut tüm besini alıyor ve günden güne canlanıyordu.

Ancak, her öğünde sade bir yemek hazırlamak kolay değildir. Sabah ya da öğlen canım pek bir şey yemek istemez, ama akşamları dışarıda birileriyle yemeğe çıkmak zorunda kaldığımda yemeği biraz abartabiliyorum. Az yemek ne kadar iyi bir alışkanlık olsa da kendini çok zorlayınca devamı

3. Yağların yükseltgenmesi sonucu bozulması. (ç.n.)

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

4. Japonca orijinal metnin çevirisi bu şekildedir, fakat yazar burada sade öğünü kastetmektedir. (ç.n.)

gelmiyor. Bu yüzden, ben de çeşitli denemeler sonucunda şu anki “günde tek öğün” beslenme yönteminde karar kıldım. 10 seneden uzun zamandır gayet sağlıklıyım ve kilomu da 62’ye sabitlemiş durumdayım. Hepsinden önemlisi, cildim gençleşti; hatta çekapta damar yaşımın 26 olduğunu öğrendim. Fakat aklımın bir köşesinde “Acaba günde tek öğün gerçekten sağlığa iyi geliyor mu?”, “İnsanlara tavsiye etmek doğru mu?” diye şüphelerim vardı. Bu şüphelerimi ortadan kaldıran şey, son zamanlarda keşfettiğim “gençlik kazandıran gen” oldu.

Araştırmalar, her öğünde yemek miktarı yüzde 40 azaltılan bir deneğin 1,5 kat daha uzun yaşadığını göstermektedir. Sadece bu da değil; yemek miktarı azaltılan deneğin ifadesinin canlandığı ve dış görünüşünün gençleşip güzelleştiği de kanıtlanmıştır.

Gençleşmek ya da güzelleşmek vücudun iç sağlığının göstergesidir. İç organlar sağlıklı çalışıp, kan dolaşımı da iyi olduğunda cilt parlar, bel incelir. Tersten ifade etmek gerekirse, bedeninizin içi sağlıklı olmazsa pahalı kozmetik ürünler kullansanız da, güzellik merkezine gitseniz de gerçek güzelliğiniz ortaya çıkmaz.

Dış görünüş denilen şey, anlaması oldukça kolay bir sağlık göstergesidir. Kendiniz sağlıklı olduğunuzu düşünüseniz bile, bu yalnızca “Henüz ciddi bir hastalığım yok”, “Kontrollerimi yaptırdım” gibi düşüncelerden fazlası değildir. Kendi vücudu ve cildiyle övünebilecek kişilerin az olduğunu düşünüyorum.

Dış görünüşün yaşlanması vücudun iç organlarının yağlandığının ve metabolik sendroma⁵ yakalanacağının bir göstergesidir. Metabolik sendrom tam olarak önlenemezse, sağlık düzelmez ve dış görünüş gerçekten gençleşemez. Günde

5. Ortak genetik ve çevresel ortamlarda gelişen, bel çevresi kalınlığı, yüksek tansiyon, kan yağlarında kalitatif ve kantitatif bozukluk, kan şekeri yüksekliği ile karakterize bir kardiyometabolik risk faktörleri demetidir. (ç.n.)

tek öğün beslenme yönteminin amacı, parlak bir cilt ve ince bir beldir.

Gençlik geninin keşfinden sonra günde tek öğün beslenme yöntemine gerçek anlamda ağırlık vermeye başladım. Daha çok seminerlere katılma ve televizyon programlarına çıkma fırsatı buldum. “Anti-aging” hakkında yayımlanan yazılarım da çoğaldı. Ayrıca, Uluslararası Anti-aging Tıp Derneği onursal başkanı oldum.

Bu kitapta günde tek öğün beslenmenin sağlık için vazgeçilmez bir metot olduğundan ve bu metodun somut olarak nasıl yapıldığından bahsedeceğim. Dahası, bu metotla vücudunuzun, özellikle dış görünüşünüzün nasıl değiştiğini açıkça göreceksiniz. Sağlıkla ilgili bu zamana kadar inandığınız genel bilgileri birer birer altüst edeceğini düşündüğüm bu kitabı, keyfini çıkararak sonuna kadar okumanızı tavsiye ederim.

Aç kalmak neden daha sağlıklıdır?

İnsanın hayatta kalmasının şifresi: “yaşama gücü genleri”

“Günde üç öğün yemek yemek normaldir.”

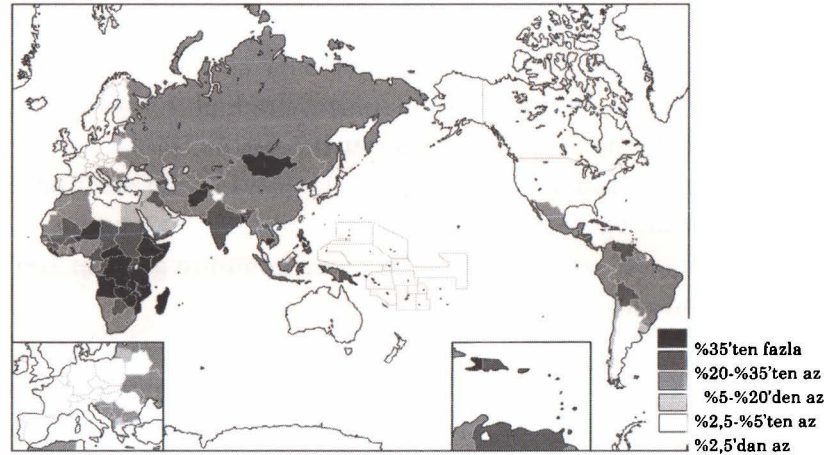
Günümüzde Japonya’da yaşayan çoğu kişi muhtemelen hiç şüphe duymadan böyle düşünüyor. Ancak, atalarımızın bu dünya üzerindeki 170.000 yıllık tarihinin izini sürdüğümüzde, insanoğlunun günde üç öğün yemesi bize yaşamın başlangıcından beri var gibi gelse de bu konunun geçmişi 100 yılı bile bulmaz.

Japonya’da günde üç öğün beslenme alışkanlığı, İkinci Dünya Savaşı’nın enkazından kurtulup, yüksek refah düzeyine ulaştıktan sonraki döneme denk gelir. Savaştan önce, savaş sırasında ve çok daha öncesinde bile halkın karnı doyana dek yemek yiyebildiği bir dönem hiç olmamıştır. Aksine, her gün üç kez düzenli yemek yiyememek daha olağan bir durum olduğu için “Yeterli beslenmek sağlıklı olmanın sırrıdır” şeklinde bir efsane ortaya çıkmıştır.

Aslında, belirli saatlerde beslenme alışkanlığı pirinç yetiştirme kültüründen sonra başlamıştır. Çin’de pirinç yetiştirme kültürü MÖ yaklaşık 2000 yılından sonra olduğu için bu 4000 yıllık bir olaydır. O zamana kadarki 166.000 yıllık dönem avcılık dönemi ve av yakalanamadığı zamanlarda

günlerce yemek bulunamazdı. Dahası, pirinç yetiştirme kültürüne geçtikten sonra da doğal felaketler veya iklim değişiklikleri sebebiyle dünyanın farklı yerlerinde pek çok kez kıtlık yaşandı. Kısacası, insanlık tarihi açlıkla savaş halindeydi desek abartmış olmayız.

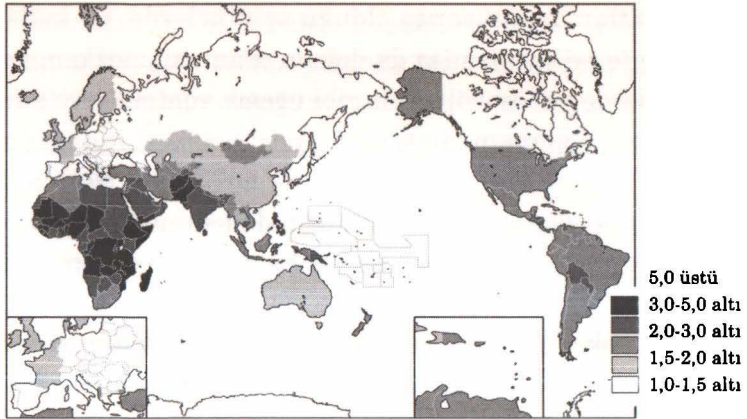
Günümüzde Japonya, Amerika ve Avrupa dışında pek çok ülkede halen açlık sorunu var. Dünya Gıda Programı'nın (WFP) açıkladığı açlık haritasına göre; Asya, Afrika, Latin Amerika gibi koyu renkle boyalı bölgeler açlık sorunuyla boğuşuyor. (Bkz. Harita 1. Nüfusun yüzde kaçının açlık tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu gösteriyor.)



Harita 1: Açlık haritası.

Açlık denilen kavram, “Boy uzunluğuna göre uygun düşünülen en düşük sınırdaki kiloyu koruyup, basit bir hareket için bile gerekli kaloriyi alamama durumu” demektir. Günümüzde doğal felaketler, uzun süren savaşlar ve aşırı yoksulluk nedeniyle en basit gıdaları bile alamayan pek çok insan var.

Öte yandan açlık haritasına baktığımızda açlık sorununun olduğu ülkelerde doğum oranının daha yüksek olduğunu görüyoruz. (Bkz. Harita 2)



Harita 2: Doğum oranı haritası.

Açlığın olmadığı, ilk bakışta mutlu görünen gelişmiş ülkelerde ise doğum oranı düşük olup, nüfus giderek azalıyor. Bu ülkelerde insan için “yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olan tür” desek yanlış olmaz. Böyle giderse, birkaç on bin yıl sonra açlık sorunu olan ülkeler dışında dünya üzerinde kimse kalmayacak. Peki, böyle bir yaşam gücü farkı nasıl ortaya çıkıyor?

İnsanlığın uzun tarihi, açlık başta olma üzere, doğal felaketler, bulaşıcı hastalıklar ve savaşlar gibi krizlerin bir döngüsüdür. Sizler de “Pekin Adamı”nın¹ Çinlilerin, “Java Adamı”nın² Asyalıların, “Neanderthal”ın Avrupalıların atası olduğunu sanıyorsanız, üzülererek söylemeliyim ki yanılıyorsunuz. Çünkü onların hepsi yok olup gitti. “İnsanlığın yok olması mümkün değil” diyenler unutmamalıdır ki, bu zamana kadar çok fazla insan türü bu dünyadan silindi. Günümüzün beyaz, siyah ve buğday tenli insanların atası 170.000 yıl önce Kilimanjaro’nun eteklerinde doğan “Mitokondriyal Havva”³ olarak adlandırılan bir kadındır.

1. 1923-1927 yılları arasında Pekin yakınlarında fosilleri keşfedilmiş bir *Homo erectus* türü. (ç.n.)

2. 1981’de Endonezya’nın Java Adası’nda bulunan *Homo erectus erectus* türü insan fosili. (ç.n.)
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

3. Bütün insanların en son annesi olduğu düşünülen kadının bilim dünyasındaki adı. (ç.n.)

Nüfus patlamasının sorun olduğu aç ülkelerde, ne kadar bilimsel yöntemle başvurulsa da doğum oranı düşmezken, gelişmiş ülkelerde yapay dölleme gibi üreme yöntemleriyle bile nüfus artışı sağlanamamaktadır.

Japonlar doğum oranı düşük bir halk mı? Hayır; çünkü bizim büyükanne ve büyükbabalarımızın döneminde yani İkinci Dünya Savaşı'nın öncesine kadar bir ailede 4-5 çocuk olması normaldi.

Kısacası, yok olma tehlikesini bir şekilde atlatarak yaşama-ya devam eden insanların torunu olan bizlerde açlık, doğal felaket, salgın hastalık durumlarında ortaya çıkan yaşama gücü denilen şey mevcuttur. Bu ise kaynağını insanoğlunun tehlikeleri aşmasıyla elde ettiği “yaşama gücü genleri”nden alır. Bu genler tek değildir. Vücudumuzda, açlığa karşı hazırlayan “tutumluluk geni”, açlık durumunda hayatta tutan “gençlik geni”, açlık durumunda doğum oranını yükselten “doğurganlık geni”, enfeksiyona karşı galip gelen “bağışıklık geni”, kanserle savaşan “anti-kanser geni”, bunamayı ya da hastalıkları iyileştiren “yenileyici gen” gibi pek çok gen görev yapar.

Ancak sorun şu ki, yaşama gücü genleri açlığa ya da soğuğa maruz kalmazsa işlevini yerine getiremez. Aksine, tokken vücudu yaşlandırır, doğurganlık oranını düşürür; sonuçta bağışıklık sistemi ters yönde hareket ederek kendi vücudumuza saldırır.

Bu noktadan itibaren sizlere çok daha iyi bir hayat sürdürmeniz için yaşama gücü genini açıklayacağım.

“Su içsem kilo alıyorum” gerçeği

Kuşkusuz pek çok kişi, “Su içsem kilo alıyorum” bahanesiyle diyetini bozar. Gerçekten de su içmekle kilo alınıp alınmayacağı bir kenara, böyle bir bahane bir anlamda insanın karakterini ele verir.

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan açlık dönemlerinde atalarımız hayatta kalma yolunda, az miktardaki gıda maddesinden mümkün olduğunca çok besini almaya çalışan genleri kazandı. İşte bu, “yaşama gücü genleri”nden biri olan “tutumluluk geni”dir.

Sonunda yiyecek bulunsa da bir daha ne zaman bulunacağı bilinmiyordu. Bu yüzden, insanoğlu az da olsa yiyecek bulduğunda onu bir an önce yağa çevirerek vücutta depolama eğilimini kazandı.

Evet, vücudumuz az yese bile kilo alacak şekilde yaratılmıştır. Öyle olmasaydı, atalarımız açlıkla mücadeleden muhtemelen sağ çıkamayacaktı. Bu sebeple, az miktarda yemek yense bile kilo alma eğilimi insanoğlunun evriminin bir sonucudur.

Bazen ne kadar yerse yesin kilo almayan insanlarla karşılaşırız; bunlar “tutumluluk geni” eksik olan nadir vakalardır. Aslında açlık durumunda muhtemelen ölürlər.

Genel olarak, yemek yenildiğinde iç organların yağlanması, doğanın bir mucizesidir. Bu yüzden de insanoğlu 170.000 yıl boyunca hayatta kalabilmiştir.

Hücreleri yenileyen “sirtuin geni”

“Tutumluluk geni”, az miktardaki yiyecekten azami enerjiyi depolayabilen, tabiri caizse “enerji tasarruf geni”dir. İnsanoğlunun hayatını devam ettirebilmesi için bu genle birlikte çalışan çok önemli bir gen daha vardır. Bu, son zamanlarda “gençlik geni” olarak adından sıkça söz ettiren “sirtuin geni”dir. Medyada da sık sık haber olduğu için adını çoğunun duyduğundan eminim. Bu keşfin kaynağı, özünde “Mide-miz ne kadar boş olursa yaşama gücü o kadar aktif hale gelir ve vücudumuz gençleşir” tezidir.

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

Bu zamana kadar Budizmdeki veya İslamiyet'teki oruç-

ta olduğu gibi, tecrübelerime dayanarak az yiyerek uzun bir yaşam sürülebileceğini biliyordum. Bu sebeple, yiyecek miktarlarının yaşam sürelerini nasıl etkilediğini hayvanlar üzerinde araştırdım. Maymun ve fareler üzerinde yaptığım çalışmalarda yiyecek miktarlarının yüzde 40 oranında azaltıldığında bu hayvanların ömürlerinin 1,4 ile 1,6 oranında uzadığını gördüm. Sadece bu da değil, tok olan maymunun tüyleri döküldü, cildi sarktı; öte yandan yaşlı olmasına rağmen, yiyeceğini az verdiğim maymunun tüyleri parlaklaşıp, cildi yenilendi.

Bu tür gerçek deney sonuçlarına dayanarak, “Canlılarda açlığa maruz kalındığında bir şekilde yaşamı devam ettirmeyi sağlayan bir gen olabilir mi?” sorusunu sordum. Araştırmalarım sonucunda bulduğum şey “sirtuin geni” oldu.

Bu genin, açlığa maruz bırakıldığında, insan vücudunda bulunan 60 trilyon hücre içindeki tüm genleri tarayıp, bozulmuş ya da hasar görmüş genleri onardığı ortaya çıktı. Ayrıca sirtuin geninin ömrü uzatmakla kalmadığını, yaşlanmayı önlediğini de gösterdi. “Sirtuin geni” ömrümüzü uzattığı için insanlığı hayatta tutan “yaşama gücü genleri”nin başında gelir.

“Sirtuin geni” başta olmak üzere, daha önce belirttiğim “tutumluluk geni”, ilerde açıklayacağım “üreme genleri”, “bağışıklık genleri”, “onarıcı genler” gibi “yaşama gücü genleri” hakkında araştırma yaparken bir kanıya vardım: Uzun ömür ve sağlığı beraberinde getiren yaşama gücü genleri sadece açlık durumunda ortaya çıkıyor. Bu görüş de, elinizdeki kitabın konusu olan “Günde tek öğün beslenmeyle sağlık metodu”nun temelini oluşturmaktadır.

Geçmişten beri insanların “Az ye sağlıklı yaşa” diyerek fazla yememeyi öğütlemelerinin temelinde yatan hayat tarzı yaklaşımı bu tür genleri keşfetmeye yönelik bir adım olmuştur.

Hastalıkların nedeni aşırı yemek

Bazı ülkelerde kilolu olmak zenginliğin göstergesidir. Japonya'da da İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Sağlık, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı "sağlıklı iyi bebek sistemi"ni yürürlüğe koymuş, çocukların kilolu olmasını teşvik etmiştir. Bebekleri obez olmaya teşvik ettiği gerekçesiyle "sağlıklı iyi bebek sistemi" iptal edilse de bu örnekten anlayabileceğiniz üzere kilolu olmanın zenginliğin göstergesi olduğu bir dönem de vardır.

Öte yandan, yüksek kalkınma dönemi itibariyle televizyonda özel gurme yayınları artmış ve doyana dek yeme fikri Japonya'nın dört bir yanını sarmıştır. İştah denilen hayvansal dürtü dışarıya bırakılmıştır.

Hayvanlarda nesli devam ettiren iki dürtü vardır: "yeme dürtüsü" ve "çiftleşme dürtüsü." Hayvanlarda erkek ve dişi bir araya gelir gelmez hemen çiftleşir. Fakat siz önünüzde karşı cinsten çekici biri yürüdüğünde hemen onun üstüne atlar mısınız?

İnsanlar arasında bu suçtur. Hayvanlarda ise bir aslan tok olduğunda önünden bir tavşan geçse bile saldırmaz. Ama henüz kahvaltı yapmış biri biraz sonra öğle yemeği yiyebilir. Tam olarak hayvandan da beteriz değil mi?

"Günde üç kez yemek yemek gerçekten faydalı mı?" sorusuna açık biçimde "Hayır" diyebilirim. Yetersiz beslenirsek kesinlikle hasta oluruz, fakat vücudumuzdaki yaşama gücü genleri o hastalıkları tedavi etmek ve önlemek için çalışır. Ancak, aşırı yediğimizde yaşama gücü genleri neredeyse çalışmadığı için, aşırı yeme ve yanlış beslenme alışkanlığı sonucu insanlar hastalanırlar; buna rağmen bu alışkanlıklarını kolay kolay bırakamazlar.

Kanser, kalp hastalıkları, beyin kanaması, diyabet... Bu dört ölümcül hastalığın nedeni de aynıdır: aşırı yeme ve yanlış beslenme.

Kaç yaşında olursanız olun, genç, sağlıklı ve zinde bir hayat sürdürebilmek için beslenme alışkanlığınızı yeniden düzenlemeniz, özellikle de doyana dek yemeyi bırakmanız kaçınılmazdır.

Normalde, diyet yapmanın amacı kadın-erkek fark etmesizin aynıdır: Zayıflamak. Benim önerdiğim günde tek öğün beslenme yönteminin amacı ise pürüzsüz bir cilt ve ince bir beldir. Dış görünüş hakkında bu kadar konuşup duruyorum, çünkü sağlıklı olmanın göstergesi, dış görünüşün genç ve güzel olmasından geçer.

Ben bu sene 60 yaşına gireceğim. Yaşımı söylediğimde insanlar çok şaşırıyorlar, çünkü 15-20 yaş genç görünüyorum. Yaklaşık 10 senedir 1,73 m/62 kg olan vücut ölçülerimi koruyorum. Ancak itiraf etmek gerekirse, 38 yaşındayken metabolizmam çok hızlı olmasına rağmen yaklaşık 80 kiloydum. Nasıl kilo verdiğimi, bu kiloları geri almayı, üstelik gençliğimi ve sağlığımı nasıl koruyabildiğimi ilerleyen sayfalarda anlatacağım.

Tokluğa adapte olamayan modern insan vücudu

Buraya kadar belirttiğim üzere, atalarımız başta açlık ve soğuk olmak üzere sert doğa koşullarında hayatta kalmış, uzun evrim sürecinde “yaşama gücü genleri” olarak adlandırılan hayatta kalma genlerini kazanmışlardır. Yani, vücudumuzda soğuğa ve açlığa adapte olabilen sistem halihazırda mevcuttur.

Vücudumuz çevreye adapte olmak için en uygun şekilde yaratılmıştır. İnsanoğlunun adapte olma gücü o çevre şartları altında en yüksek seviyeye çıkar. “Yaşama gücü genleri” ise, açlığa ve soğuğa maruz bırakıldığında aktif hale gelirler.

Özetle, olası bir açlık durumunda vücuda enerji depolayabilen “tutumluluk geni”ni taşıyan insanoğlu hayatta kalma mücadelesinde avantajlı demektir.

Sorun şu ki, genler bir kez belirli bir duruma göre ayarlandığında çevre koşulları çok ani bir şekilde değiştiğinde bu koşullara hemen uyum sağlayamazlar. Yeni çevreye adapte olmak için tekrar on binlerce yıl diyebileceğimiz bir evrim sürecinden geçmek zorundadırlar.

Yani bizler, açlığa karşı oldukça yüksek bir adaptasyon gücü kazanmış durumdayız; bununla birlikte, ani doymuşluk durumunda hem yorgun hissederiz, hem de hayatta kalma genlerimiz zarar verici bir şekilde çalışır. Vücudumuz, açlığa karşı güçlüdür, ama tokluğa uygun değildir.

170.000 yılı geçen insanlık tarihi boyunca, açlık ve soğukla mücadelede insanoğlunun karnı doyana kadar yiyebildiği dönemin 100 yılı bile bulmadığını tekrar hatırlayın lütfen.

Bir günlük tüketilen enerji miktarını tek bir öğünde alan ve bunu üç öğünde tekrarlayan bir hayat... Bu aşırı beslenme düzenine uyum sağlayamaz hale gelen insanlar, şu an ani bir şekilde bünyelerini değiştirmeye zorlanıyorlar.

Aşırı yendiğinde kaçınılmaz olarak hızla kilo alınır. İnsanoğlu, bu şekilde sınırsızca yiyip, kilo almaya devam ederse sonu ne olacak?

Dünyada 100 kiloyu aşan dev bedenleriyle gurur duyanlar az değil. Vücut ağırlığı 200-300 kiloyu aşıp, tek başına yataktan bile kalkamayacak olanları televizyonda görmüşsünüzdür. Herkes öyle bir vücuda sahip olursa, sonunda insanoğluna yok olmaktan başka seçenek kalmayacak gibi görünüyor.

Kilo alımıyla birlikte en sık görülen hastalık diyabettir. Günümüzde diyabet olanların sayısı kanser ve kalp hastalarının sayısını geçmektedir.

İkinci Dünya Savaşı sonrası Japonya'da herkesin tek bir amacı vardı: Karnı doyana kadar yiyeilmek. O günden beri de tokluk, başta diyabet olmak üzere, çeşitli şekillerde vücudumuzu kemiren bir soruna dönüştü.

Diyabet evrimin kanıtı mıdır?

Bu noktada biraz atalarımızın görünümelerini hatırlayalım. Örneğin, Jomon Dönemi⁴ insanların görme, koklama ve duyma yetilerinin günümüz insanlarınkine göre daha iyi olduğu düşünülmektedir. Günümüzde Afrika savanlarında yaşayanlarda bile 2.0 ile 3.0 derecelerinde hipermetropa rastlanır. Çünkü, avare avare dolaşırken bir aslanın saldırabileceği bir çevrede ilk olarak düşmanlardan kendinizi koruyabilmek için görme yetinizin gelişmiş olması gerekir, aksi halde hayatta kalamazsınız. Fakat görme yetiniz aslında ne kadar iyi olursa olsun, tüm gün boyunca bilgisayar karşısında çalışırsanız, kısa sürede miyop olursunuz.

Miyop olan kimse, “Gözlerim bozuldu” diye düşünebilir ama aslında bu, çevreye olan adaptasyondur. Yakın çevreye sürekli bakmam lazım diye yeni bir çevreye maruz bırakılırsa, yakın çevre rahat görülecek şekilde miyop olunur. Aksi-ne, çocukluk döneminden itibaren Afrika savanlarında yaşadığında, Japonlar bile hipermetrop olur. Bunun gibi, vücudumuz çevreye adapte olacak şekilde yaratılmıştır. Bunu, gözlerim görüyor-görmüyor şeklinde değerlendirmek yerine, bir çevreye adapte olmanın sonucu olarak değerlendirmek daha doğru olur.

Halk hastalığı olarak bilinen diyabette de durum farklı değildir; sonuç olarak diyabeti doymuşluk denilen yeni bir dönemde insanoğlunun hayatta kalmak için adaptasyonu olarak düşünebiliriz. Öyleyse, diyabetin insanoğlunun evriminin kanıtı olup olmadığına somut bir açıdan bakalım.

En başından beri, vahşi hayvanlar doğal hayatta yaşamlarını sürdürebilmek için yiyeceklerini kendileri elde etmek zorundaydılar. Bunun için göz, burun, kulak gibi duyu organları gelişti, fakat bunların tümü avlarını bulma amaçlı duyu

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

4. Japonya tarihindeki MÖ yaklaşık 14000-300 yılları arasındaki arkeolojik dönem.

organlarıdır. Yani, “avcılık organları”dır. Aynı şekilde, elleri ve ayakları da avını takip edip yakalamak için kullandıkları organlardır.

Öte yandan, günümüzde sadece insanların değil hem evcil hayvanların hem de çiftlik hayvanlarının yiyeceklerini kendi başlarına elde etme zorunlulukları yok, çünkü yiyecekleri insanlar tarafından veriliyor. Peki, avının peşinden gitmeden yiyecekleri verilen hayvanlara ne oluyor? Tabii ki av için gereken organları köreliyor. Örneğin, tavuk uçamaz, domuz da yabandomuzu kadar hızlı koşamaz. Sebebi, ihtiyacı olmadığı için vücudun işlevinin giderek bozulmasıdır. Aynı şekilde, Jomon Dönemi insanların görme, koklama, duyma organları günümüz insanlarınkinden daha iyiydi. Atalarımızın duyma ve koklama duyuları köpekten bile daha hassastı. Fakat günümüzde bu duyularımız geçmişe kıyasla epeyce köreldi.

Diyabet hastalığı tüm avcılık organlarının körelmesine neden olur. Daha sonra ayrıntılı olarak bahsedeceğim ama, yiyecek bulma duyu organı olan göz, gerileyip en sonunda körleşir. Buna “diyabetik retinopati”⁵ denir. Kendi başına yiyecek bulma ihtiyacı ortadan kalkınca ayaklar da geriler ve uçlarından çürümeye başlar. Buna “diyabetik kangren” denir.

Gerekliliği ortadan kalkan organın giderek körelmesi ve ortadan kalkması doğanın bir kanunudur.

İnsanoğlunun henüz doğal ortamda yaşadığı dönemde bir kuyruğu vardı ve ormanda kuyruğuyla ağaçlarda gezerek yaşardı. İnsanoğlu doğal ortamından uzaklaştıktan sonra kuyruğu körelmeye başladı, günümüzde ise sadece kuyruksokumu bölgesinde izi kaldı.

Aynı şekilde, buz devrinde insanın hayatta kalabilmesi için vücut kılları zaruriydi. Ama insanoğlu hayvan derisi ör-

tünmeye, kıyafet giymeye başladığından beri vücut kılları da giderek azaldı.

Avlanma ihtiyacı ortadan kalkan insanoğlunun, hem el ayak hem de duyu organları gerileyip köreldi. Buna bir anlamda doymuşluğa karşı hızlı bir çevre değişimi adaptasyonu da diyebiliriz.

Diyabet neden zayıflatır?

Organların gerilemesinden daha korkutucu olan bir şey var: Doymuşluk döneminde aralıksız yemeye devam etmek için her seferinde yediğiniz şeylerin yağa dönüşmesi. Eğer bu durumla baş edebilseydiniz, ne kadar yerseniz yiyin kilo almazdınız, değil mi?

Böyle bir durum için kandaki şekeri idrarla dışarı atmak yeterlidir, ama bunun sonucunda da böbrekler çalışmamaya başlar. Buna “diyabetik nefropati”⁶ denir. Günümüzde diyabet tedavisi gören hastaların çoğunun dış görünüşü diyabete adapte olmuştur.

Kısaca, diyabet, doymuşluk denen yeni çevreye adapte olabilmek için ortaya çıkan “ne kadar yese de kilo almayan beden”i yaratan şeydir.

Doymuşluk dönemi bu şekilde on binlerce yıl devam ederse, genler değişime uğrayıp yeni bir vücuda dönüşecektir. Doğuştan gözleri ve ayakları olmayan, ne kadar yiyecek yerse yesin kilo almayan, sadece filmlerde karşımıza çıkabilecek türden bir yaratığın insanoğlunun gelecekteki hali olma ihtimali var.

Hayır, aslında öyle olana kadar, sanırım “doymuş insanlar”ın dünya üzerinden varlıkları silinecek ve dünya “aç insanlar”ın olacaktır. Çünkü daha önce de belirttiğim gibi, açlık çeken bölgelerde doğum oranı yüksek, tok bölgelerde ise

genellikle doğum oranı düşüktür. Dahası, diyabet hastası erkeklerde ereksiyon probleminin, kadınlarda ise kısırlılığın arttığı bilinmektedir.

21. yüzyılı yaşamakta olan bizler, karşı karşıya olduğumuz tehlikeyi görmezden gelemeyiz. Açlık, soğuk, bulaşıcı hastalıklar, doğal afetler gibi hayati tehlikelere aralıksız maruz kalan insanoğlu defalarca yok olma tehlikesi yaşadı. Fakat yeni bir adaptasyon gücü elde ederek ve değişerek hayatta kalmayı başardı.

Genel olarak, evrim dediğimizde, vücudumuzun muhteşem bir yöne doğru değişeceği şeklinde bir yanılgıya kapılıyoruz. Fakat gerçek anlamda ise diyabet veya miyopluk gibi çevreye uyum sağlamaya doğru bir değişim “adaptasyon” olarak adlandırılır. Eğer bu değişim genlerin değişimini beraberinde getirirse buna “evrim” denir.

Dünyada pek çok insan, böyle bir değişimi “hastalık” olarak algılar ve hasta olduğunda kaderine lanet eder. Ancak bunun nedeni, bizim hayat alışkanlıklarımızdır. Bu anlattıklarımı fırsat bilerek mutlaka sizin de hayat alışkanlıklarınızı değiştirmenizi dilerim.

Günde tek öğün beslenme yöntemi

**Yemek miktarını azaltmak için kolay bir yöntem:
“Sade öğün diyeti”**

38 yaşında zayıflamayı aklıma koyduğumda yaptığım diyet “kalori hesabı”na dayanıyordu. Sağlık, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, bir günde tüketilecek gıdaların kalorisinin hesaplanmasını tavsiye ediyor; 1 tabak pilav kaç kalori, bir porsiyon istavrit kaç kalori, sebze kızartmasının kaç gramı kaç kalori gibi.

Ben de başlarda bu hesaplamayı yaptım, ama bununla ilgili sadece şu kadarını söyleyebilirim: “Böyle saçma bir şey olmaz!” Kalori hesabını tıp öğrencisiyken öğrenmiştim. Doktor olduktan sonra da diyabet ve obezite hastalarına, beslenme uzmanından aldığım kalori hesaplamalarına göre beslenme danışmanlığı yaptım. Fakat kalori hesabını kendim yapınca, hastalarım böyle zor ve sıkıcı bir şeyi bu zamana kadar nasıl yaptırdığımı düşündüm. Gözle görmekten, kokusunu duymaktan ve tatmaktan zevk almak olan “yemek” eyleminin kalori hesaplaması yoluyla rakamlara dönüştürülmesi hiç de zevkli değildi.

Kalori hesabı, böyle bir şeyi planlayan kişinin de, yapmaya devam eden kişinin de tuhaf olduğunu düşündürecek kadar can sıkıcıydı. İkna olmadığım bir akıllı alamam. Sonuç olarak, bu hesabı yapmaya üç gün bile dayanamadım.

Bu noktada dikkatimi çeken, “sade öğün” oldu. Eskiden Japonya’da bir gelenek olan sade öğün, daha önce belirttiğim bakış açısına göre de mantıklı görünüyordu. Çünkü alınacak kalori, yemek çeşidini sınırlayarak da kontrol edilebilirdi.

Dahası, aynı şeyleri yeseniz bile porsiyonlarınızı küçülterek aldığınız kalori miktarını kolayca azaltabilirsiniz. Ailenizin yediğinden farklı bir mönü hazırlamanıza da gerek yok. Tabağın doluluk oranı bu zamana kadarki miktarın 8/10’u kadarsa “midenin de 10’da 8’i”, 6/10’u kadarsa “midenin de 10’da 6’sı” kolayca dolar. Buna “sade öğün diyet yöntemi” adını verdim.

Öncelikle kullanmanız gereken tabak, çocuk tabağı olmalı. Üzerinde çizgi film karakteri olan küçük bir tabak ve çorba kâsesinden söz ediyorum. Pirincin beyaz ya da siyah olması, pilavınızın türü hiç fark etmez. Miktarı gözle görülür biçimde az olacağı için dilediğiniz şeyi yiyebilirsiniz. (Siyah pirincin mi yoksa karışık tahıllı pirincin mi daha iyi olduğundan ileride bahsedeceğim.) Çorba olarak ise her zaman tükettiğiniz herhangi bir çorba olabilir.

Yemeğin yanında yenilecekler için kahve tabağı kullanın. Tabağa koyacağınız şey, et ya da balık fark etmeksizin her şey olur. Tabaktan taşıp dökülmediği sürece tıka basa doldurabilirsiniz. Fakat ikinci bir tabak yemek yok. Üç öğün yemeği bu tabaklarda yiyin.

Düzenli olarak sade öğün diyetini uygulayıp midenizin 6/10’unu doldurursanız, kilo verebilirsiniz. Bu diyetle aşırı zayıf olanlar da kilo alabilirler.

Genel olarak, diyet denince aklımıza sadece zayıflamak gelir, ancak doğal diyet denilen şey “doğru yemek”tir. Kişinin doğru kilosunda olması, diyetin gerçek amacıdır.

Aşırı kilolu olanlar zayıflayabilirler, ideal kilosunda olanlar da kilolarını koruyabilirler. Zayıflar ise kilo alabilirler; işte bu doğru diyetdir. Ne yerse yesin kilo alamayanlar da var ama as-

lında onlar az yediği için kilo almazlar. Sade öğünü aksatmadan uygularsanız kesinlikle ideal kilonuza kavuşursunuz.

“Günde tek öğün”e sorunsuz geçiş

“Sade öğün diyeti” ile keyifli bir diyet metodu öğrendiniz. Haydi artık yavaş yavaş “günde tek öğün beslenme yöntemi”ne geçelim.

Günde tek öğünü temel alan beslenme yöntemine geçişte ana yemeğin ne zaman yeneceği konusu büyük bir sorundur. Çünkü günde bir kez yemek yenince o tek öğün çok daha önemli hale gelir.

Kahvaltıda hiçbir şey yememek daha iyi olur, ama bu öğün su ve meyveyle de geçirilebilir. Yataktan güçbela kalkıp, uyanır uyanmaz alelacele yapılan bir kahvaltıdan sonra tren istasyonuna kadar koşma şeklindeki intihar eylemini yapmaktansa, sabahları sadece su içip hiçbir şey yememek vücut için çok daha faydalıdır. Akşam alınan alkolün henüz vücuttan atılamaması ya da önceki akşam yemekte aşırıya kaçıldığı için oluşan midedeki ağırlık hissi ise daha da kötüdür. Tıbbi açıdan mideyi dinlendirmek için perhiz yapmak gerekir. Bu yüzden yalnızca sıvı tüketelim.

Hastanelerde ülser nedeniyle yatan hastalara birkaç gün perhiz yaptırılıp sadece serum verilir. Hastalar serum sayesinde ülserinin geçtiğini düşünür, ama o serum sadece sudur. Perhiz sayesinde sindirim sistemini dinlendirmek vücudun tedavi gücünü ortaya çıkarır.

Çantanızda ya da işyerinizde fındık, badem, kızartılmış fasulye ve kızartılmış sardalye¹ gibi atıştırmalıklar bulundurup, biraz acıktığınızda bu atıştırmalıkları tüketmeniz yeterli olur.

1. Kızartılmış fasulye (Irimame) ve kızartılmış yavru sardalye (Anko/niboshi) Japonya’da sıklıkla tüketilen atıştırmalıklardır. (ç.n.)

Fındık ya da badem gibi tohumlar tüm besinleri içeren “mükemmel gıda maddeleri”dir.² Kızartılmış yavru sardalye, sakura karides ve yavru sardalye³ ise bütün olarak tüketildiği için “mükemmel gıda maddeleri”dir.

Bebekler sadece sütle beslenirler, çünkü süt de “mükemmel gıda maddesi”dir. Sütün içinde pek çok vitamin ve mineral bulunur. Yumurtada da aynı şekilde, ki kuluçkaya yatırılırsa tavuk olacaktır, yani bir tavuk olması için gerekli tüm besin maddeleri vardır.

Bir şeyler atıştıracığımız zaman sıcak süt, peynir, haşlanmış yumurta, fındık, kızartılmış fasulye, kızartılmış yavru sardalye gibi mükemmel gıda maddelerini tercih edelim.

Ne olursa olsun tatlı şeyler tüketmeyelim. Çünkü tatlı yediğimizde kanımızdaki glikoz oranı artar, insülin denilen sindirim hormonu ortaya çıkar ve şekeri yağa çevirerek iç organları yağlandırır.

Öğle yemeği yiyecekseniz çok yemeyin, zira uykunuz gelir ve öğleden sonraki toplantının ortasında uyuklayıp müdürünüzden azar işitebilirsiniz.

Öğle yemeğinden sonra uykuyu dağıtmak için arka arkaya içilen sigara ve koyu kahve kadar vücuda zarar veren başka bir şey yoktur. Hayvanlar karnı doyana dek yediklerinde uyuyabilecekleri şekilde yaratılmışlardır. Öğle yemeğinden sonra uykunuz geliyorsa, lütfen öğle yemeği yemeyin.

Eğer yiyecekseniz de şeker oranı düşük “temel gıda maddelerinin olmadığı atıştırmalıklar”ı tüketin. Temel gıda maddelerinden illaki tüketecekseniz beyaz pirinç pilavı yerine siyah pirinç pilavını, beyaz ekmek yerine çavdar ekmeğini, makarna yerine de ev yapımı erişteyi tercih edin.

2. Türkçede tam karşılığı bulunmadığı için metindeki şekliyle çevrilen ilgili gıda maddeleri, vücudun alması gereken günlük besin maddelerini ne eksik ne fazla dengeli olacak oranda içeren gıda maddelerini ifade eder. (ç.n.)

3. Sakura karides (sakura ebi) ve yavru sardalye (shirasu) Japonya'da yemek yerken yan ürün olarak sıklıkla tüketilir. (ç.n.)

Yaklaşık 15 yıl öncesine kadar ben de öğle yemeği yiyordum. Çünkü “Aç ayı oynamaz” diye düşünüyordum. Fakat öğle yemeğinde karnım tıka basa doyunca öğleden sonraki muayenelerim daima uykuyla bir savaşa dönüşüyordu.

Hastalarımın şikâyetlerini dinlerken uykum geldiği için çoğu kez kendimi çimdikleyip dizimi morartırdım, ancak bundan daha tehlikeli bir şey vardı: Ameliyatın tam ortasında uykumun gelmesi. Böyle durumlarda hemşirelere rica edip, boyun bölgeme alkollü pamuk koydurarak bir şekilde ameliyatı bitiriyordum ama günün birinde bir kazaya sebep olmaktan korkuyordum.

Uykum gelmesin diye öğle yemeği miktarını kademeli olarak azalttım, ama ne kadar azaltsam da bir şeyler yediğimde, bu sadece bir tane onigiri⁴ dahi olsa, uykum geliyordu.

Artık öğle yemeği yemiyorum. Canım bir şey yemek isterse, mevsim meyvelerini kabuğuyla yiyorum. Elma, kabuğuyla yeniyorsa, armut da kabuğuyla yenmeli. Erik kabuğuyla yeniyorsa, şeftali ve kivi de kabuğuyla yenmeli. Aynı şekilde kumkuat kabuğuyla yeniyorsa, mandalina da kabuğuyla yenmeli. Meyve kabuğu gerçekten mucizevi bir besin. Meyvenin kabuğundaki ilaç artıklarını bol suyla yıkayıp çıkarabilirsiniz.

Elmanın kabuğunu soyduğunuzda oksitlenip kızışır, ama soymadığınızda oksitlenmez. Yani elmanın kabuğunun “antioksidan işlevi” vardır. Kabuğu zarar görse bile ağaç haline gelen elmanın kabuğu hemen yayılır. Bu “yara iyileştirici işlevi”dir. Kabuğun sayesinde, elmaya bakteri ya da küf girmez. Yani “anti bakteriyel işlevi” vardır. Meyveleri kabuğuyla yerseniz, vücudunuz gençleşir, yaralarınız iyileşir, hasta olmazsınız.

Sindirim sistemi kötü olan biri bile, daha sonra anlatacağım “bütün olarak yemek” sayesinde alınan mükemmel gıda

maddeleri ile “günde tek öğün” beslenerek, erken yatıp erken kalkarak ve bunu 52 gün boyunca (çünkü vücudun tüm hücreleri 52 günde yenilenir) uygulayarak ideal kilosuna ulaşır, ayrıca sağlığı da düzelir. Bu uygulamanın dışarıdan bakıldığında gençleşmiş görünmek gibi mutluluk veren bir hediyesi de vardır.

Günün hangi vakti yemek gerekir?

Günde tek öğün besleneceksek, o tek öğün ne zaman yenmeli? Tavsiyem, günü sonlandıracak olan “akşam yemeği”dir.

Dışarıda çalışanların kendi yemeğini yanında götürmesi pek gerçekçi değildir.

Genellikle yemeği evde yiyen ev hanımları, öğleyin uyuyacak vakitleri varsa, tek öğünü öğleyin yeseler de olur. Fakat 30 dakikadan fazla öğle uykusu vücudun biyolojik ritmini bozar ve kişi kendini yorgun hisseder. Fazla uyursanız gece de uyku tutmayacağı için öğle uykusunu 15 ila 30 dakika arasında tutun. Benzer şekilde, akşam ailece bir arada yemek yemeyi dört gözle bekleyenler günde iki öğün de yiyebilirler, ama bir şartla; sade öğün kuralına uyarak.

Kahvaltıda da durum farklı değildir. Tıka basa yapılan bir kahvaltıdan sonra uykunun bastırması kaçınılmazdır. Sabah sınavınız ya da önemli bir toplantınız varsa, yani sabahtan odaklanmanız gerekiyorsa, hiçbir şey yememenizi öneririm. Sınavdan bir gün önce heyecandan uyuyamazsanız ve sabah kahvaltıyı fazla kaçırsanız sınavın ortasında uykunuzun gelmesi kaçınılmazdır. Kahvaltı etmeden duramıyorsanız, sabahın erken saatlerini tercih edin ya da meyve gibi hafif şeylerle geçiştirin bu öğünü.

Beynin tek enerjisi **kaynağı şekerdir**. Bu yüzden beynin fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için özellikle şeker alı-

mını tavsiye edenler de var, ama bu oldukça basit bir düşünme şeklidir. Kaslardaki glikojen ve proteinler vücutta glikoza dönüşür, sonra da beyne ulaşır. Yine de yetmediği durumlarda yağlar “keton cisimleri”ne dönüşüp beynin besin maddesi haline geldiği için, ayrıca şeker alımına ihtiyaç yoktur.

Beyin yorulduğunda şeker almanın iyi olduğunu düşünenler de var. Fakat özünde beynin yorulması diye bir şey söz konusu değildir. Beyin denilen şey, doğumdan ölüm anına kadar bir kez bile dinlenmez. Eğer bir an dahi dinlenme gibi bir durum olursa bu anında ölüm demektir. Çünkü kalbi çalıştıran da, nefesi aldırان da, diğer her şeyi yaptıran da beyindir. Uykudayken beyinden emir gelmezse kalp atışı da, nefes de durur.

İşyerinde ya da ders çalışırken tüm konsantrasyonunu verdiği için “Beynim yoruldu” diyenler olur, ama aslında bu sadece göz yorgunluğundan ya da psikolojik yorgunluktan başka bir şey değildir.

Beyin, bu dünyaya geldiğimiz andan itibaren 1 yıl yani 365 gün, 1 gün yani 24 saat bir kez bile dinlenmeden çalışmaya devam eder.

Peki, beyin en iyi ne zaman çalışır? Bu sorunun yanıtı basittir: Beyin, en iyi karnımız aç olduğunda çalışır. Odaklanmanızı gerektiren önemli bir işiniz olduğunda, bir şey yemenin daha iyi olduğunu söylememin nedeni işte budur. Yiyecekseniz de kandaki glikoz oranını aniden yükseltmeyen yiyecekleri tercih edin.

Avrupa’nın bazı yerlerinde öğle yemeğinden sonra akşamüzeri yaklaşık 4’e kadar siesta denilen öğle uykusu geleneği vardır. Öğle uykusu uyuyabileceğiniz bir işyeriniz varsa öğle yemeği yense de, alkol alınsa da sorun olmaz sanırım. Maalesef, Japonya’da böyle bir geleneği kabul edecek bir şirket yok. Bu koşullarda çalışanların kesinlikle akşam yemeğini ana öğün yapmaları gerekir.

Çalışma saatleri her mesleğe göre farklılık gösterdiği için, illaki tek öğün akşam yenilecek diye bir kural yok. Bunu herkes kendi hayat düzenine göre ayarlayabilir.

Günde tek öğün beslenme yöntemi, gelişme çağındaki çocuklar, menopoz öncesindeki zayıf kadınlar, hasta ve yaşlılar için uygun değildir. Zira bu grupta yer alanlar aç kalmaya dayanamayacakları için günde üç kez sade öğün şeklinde düzenli olarak beslenmeleri daha doğru olur.

Günde tek öğünde ne yemek gerekir?

Günde tek öğün beslenme yönteminde yemek saati geldiğinde karnınız çoktan zil çalıyor. Bu durumda ne yiyeceğiniz bir sorun olmaz.

Aslında, canınızın istediği şeyi istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. “Özellikle açken her şeyi yemek istemez miyiz?” diye düşünebilirsiniz, ancak öğün sayısı günde sadece bir olunca kesinlikle öyle olmuyor. “Günün yalnızca tek öğününü noodle’la ya da marketten alınan hazır yemekle geçiştirmek o öğüne haksızlık” diye düşünürsünüz. Vücudunuz da gerçekten istediği şeyi talep eder. Bu kısaca, vücut için olmazsa olmaz besin demektir.

İdeal yemek miktarı midenin 6/10’u (bir önceki gün kalori neredeyse hiç alınmadıysa 8/10’u da olur) dolacak kadardır, ancak tokluk hissi istiyorsanız, başlarda çok yeseniz de olur. Zaman içinde yavaş yavaş vücudunuz istemez hale gelir.

1,80 boyunda, 103 kilo ağırlığında bir tanıdığım, günde tek öğün beslenme yöntemine geçti, ancak geceleri her zamanki gibi aşırı yiyip içmeye devam etti. Buna rağmen 83 kiloya kadar düştü. Özetle, günde tek öğüne geçerseniz midenizin 6/10’u dolduğunda yemeyi bırakmasanız bile bir öğünde yiyeceğiniz miktar pek bir şey sayılmaz. Aynı şekilde, yemeyi bıraktığınızda yiyemez hale gelirsiniz. Alkol almayı bıraktığınızda da içemez hale gelirsiniz.

Bana “Ne yemek istersin?” diye sorulduğunda “Salata, fasulye ve yumurta” diyorum. Bunlar temel gıda maddeleri olduğu için tıka basa yesem de kilo almıyorum; üstelik, bu yiyecekleri yediğimde yorgunluğum gerçekten geçiyor.

Benim akşam yemeği mönümün basit olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak, ben tam aksine günümüz dünyasında en iyi yemeklerin basit mönüler olduğuna inanıyorum. Yemek denince aklınıza biftek, suşi, sukiyaki⁵ gibi dışarıda yenen yemekler mi geliyor?

Burada sizlere bir Çin restoranı sahibinin sözlerini aktaracağım. Bir yemek programında “Neden evde yaptığımız Çin yemeği, restorandaki tadı vermiyor?” sorusuna restoranın sahibi şu cevabı vermişti: “Yağı ve baharatı çok kullanıyorum, böylece yemeğin yoğun bir tadı oluyor.”

Bu sözleri duyunca, restoran sahibinin dürüstlüğü karşısında ağızım açık kaldı ve dışarıda yemenin gizemini çözdüm, ayrıca restoran sahibine gerçekten saygı duydum. Evde yemek günlük bir olaydır. Hem sağlıklı hem de ekonomik olsun diye yağı ve baharatı tasarruflu kullanırız. Bu yüzden bize daha az lezzetli gelebilir.

Buna karşılık, restoranlar farklı lezzetleri tatma yeridir. Restoranlarda dili ve beyni şaşırtmak için hem yağ hem de baharat fazla kullanılarak yemeğe yoğun bir tat verilir. Fakat böyle tatlar her gün tüketilirse ne olur?

Orta yaşlı bir çift, termal kaplıcalara gidip lüks bir otelde yemek yediğinde Matsuzaka bifteği⁶ ya da İse karidesi⁷ sunulur. Günlük hayatta tadılmamış malzeme ve sos karşısında ağızlar sulanır. Ancak böyle lüks yemekler üç gün boyunca yenirse, kesinlikle sağlığı bozar. Özetle, arada bir sağlığı dü-

5. Bir çeşit etlive sebzeli sulu Japon yemeği. (ç.n.)

6. Matsuzaka bölgesine ait çok pahalı bir biftek. (ç.n.)

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

7. İse bölgesine ait lüks bir karidestürü. (ç.n.)

şünmesek de olur ama malzemelerin, miktarın ve sosun basit olması faydalıdır.

Restoranda doğranmış bir domatese bile çok fazla sos dö-küp yeriz. Ancak, köyde sabah yeni toplanmış henüz üzerindeki çiy tanesi duran bir domatesi olduğu haliyle ısıırırız. Bu, yemek bile olmayan basit bir yiyecektir, ama hangisinin vücuda yararlı olduğunu sanırım artık anlıyorsunuzdur.

Sağlık açısından en faydalısı, doğanın lütfu olan bir yiyeceklerle ruhun uyum sağlayacağı bir yemektir. Günde tek öğün beslenme yönteminde tam da buna önem verilir ve yemek yemek asla ihmal edilmez. Merkezine yalnızca günde bir kez yemek yemeyi koyduğu için, yanlışlıkla dahi olsa hazır noodle ya da fast food ile geçiştirilmez.

Karnın guruldamasını keyifle beklemek

Ben neredeyse hiç kahvaltı yapmam. Bir önceki akşamdan hâlâ sindiremediğim yemeklerin ya da kanımda kalan alkolün ve iç organlarımdaki yağların tüketilmesini kahvaltı yerine sayarım.

Su ya da yeşil çaya da gerek duymam. Sabah kalkınca yüzün şişmesi, hücreler arasındaki “interstisyum” denilen alanın fazla alınmış sıvıyla dolması anlamına gelir. Böyle bir durumda susayınca sakız çiğnerim. Böylece ağızımda tükürük oluşur ve susuzluğum geçer, işe gidene kadar şişkinliğim de kalmaz. Şişmiş bir yüzle hastalarımı karşılamak kötü bir imaj bırakacağı için bundan kaçınırım.

Tabii ki bir önceki gün fazla bir şey yememişsem, hazırladığım sebze sandviçini ya da kabuğuyla mevsim meyveleri yerim.

Genellikle sabah 7.30 gibi hastaneye gider, akşam 18'e kadar hasta muayenesi, ameliyat ve toplantılarla dolu yoğun bir gün geçiririm, ama tüm bunları yaparken heyecan duydu-

ğum için karnım acıkmaz. Ancak akşam olduğunda karnım guruldamaya başlar.

Karnımın guruldaması, açlığımı bildiren bir sinyaldir, ama yemeğimi aceleyle yemem. Bir süre bu guruldama zamanını keyifle beklerim. Çünkü özellikle böyle zamanlarda “yaşama gücü genleri”nin içindeki “sirtuin (gençlik) geni” ortaya çıkar.

Bu gen sayesinde tüm vücudumuz taranır, hasar görmüş yerleri onarılır ve gençleşip sağlığına kavuşur. Bu yüzden bir süre açlığımın keyfine varır, sonunda akşam yemeği için masaya otururum.

Günün tek öğününde, yalnızca yemek istediğim şeyi, tadını çıkararak yerim. Ama bütün günün açlığını giderecek kadar da tıka basa doyurmam karnımı. Böylece, aç kaldığım için “tasarruf genleri” daha iyi çalışır ve az yediğim için vücudum azami enerjiyi depolamaya devam eder.

Gün içinde, acıkmadıkça hiçbir şey yemeyin, susamadıkça hiçbir şey içmeyin... Yani vücudunuzun sesine kulak verin. Gerçekten boğazınızın kuruduğunu hissederseniz bir şeyler içebilirsiniz. Aynı şekilde, karnınız guruldadığında az olmak kaydıyla bir şeyler yiyebilirsiniz.

Açken çay ya da kahve içmek zararlıdır

Açken kahve ya da yeşil çay içip hasta oldunuz mu hiç? Neredeyse herkes yeşil çayın sağlığa faydalı olduğunu düşünür, ama açken kafein tüketmek çok zararlıdır.

Kafein, bir “alkaloit” çeşididir. Alkaloit; nikotin, kokain, morfin vb. maddelerde de bulunan uyuşturucu bir bileşen olup, parasempatik sinir sistemini⁸ uyarıcı etkisi vardır. K1-

⁸. Parasempatik sinir sistemi otonom sinir sisteminin bir alt bölümüdür. Sindirim ve uyku gibi faaliyetleri teşvik eder. Sindirime yardımcı olur, mide ve bağırsak kasılmalarında rol oynar, uyku sırasında kalp hızını ve solunumu yavaşlatır, ayrıca diğer birçok otomatik ve istem dışı işlev ve tepkiden sorumludur. (ç.n.)

sacası, kafein içeren kahvenin, yeşil ve siyah çayın, morfindeki gibi uyuşturucu bir etkisi bulunmaktadır. Açken koyu kahve içmek kusma hissi, baş dönmesi, burun akıntısı, ishal gibi şikâyetlere yol açar; bu durum, kahvenin parasempatik sinir sistemine uyarıcı etkisinden kaynaklanır.

Doğal hayatta, hayvanlar kahve tohumu veya çay yapraklarını fazla tüketirse bu bitkilerin nesli tükenir. Bu bitkiler kendilerini koruyabilmek için tüketildiklerinde kusma hissi veren bir zehir içerirler. İşte bu zehir kafeindir. İnsanlar, tokken gelen uyku hissine karşı bu zehri içerek parasempatik sinir sistemlerini uyarırlar. Bu yüzden kafeini açken ya da gece yatmadan önce tüketmek sağlığa zararlıdır.

Yeşil çayın içinde ayrıca tanen⁹ adlı madde bulunur. Eskiden deriyi tabaklamakta da kullanılan tanenin proteini değiştirme özelliği vardır.

Yeşil çayda zehir diyebileceğimiz böyle bir bileşenin olmasının nedeni, çay ağacının hayatta kalması için aldığı bir önlemdir.

Yeşil çay yapraklarında bulunan *tortricidae* familyasından bir güve türünün larvaları çay yapraklarını büyük bir şevkle yerler. Çay ağacı kendini korumak için, bu larvalarda emilim bozukluğu oluşturmak üzere bünyesinde tanen zehri barındırır.

Ayrıca cennet hurması ve muz da tanen zehri içeren besinlerdir. Her ikisi de böcek ya da hayvanlar tarafından yenilmesini engellemek için olgunlaşana kadar bol miktarda tanen barındırır. Tam tersine, olgunlaştıklarında tanen miktarı birden azalır, göz alıcı kırmızı ya da sarı renge bürünür, güzel koku verir ve tatlanarak “Buyurun beni yiyin ve çekirdeklerimi uzaklara taşıyın” der. Doğa aslında olağanüstü bir dengeyle yaratılmıştır.

Yemekten sonra yeşil çay içince midenin rahatlayıp tokluk hissinin hafiflemesinin nedeni, bu tanenlerin sindirim sistemindeki ince zarı değişime uğratarak emilim bozukluğuna yol açmasıdır. Alkol almadan önce cennet hurması yendiğinde sarhoş olunmamasının nedeni de budur. İnsanoğlu, bitkilerin kendilerini korumak amacıyla ürettikleri doğal zehirleri ilaç olarak kullanmaktadır. Oolong çayının bol yağlı Çin yemekleriyle iyi gitmesinin sebebi de emilim bozukluğuna neden olmasıdır.

Burada dikkatinizi çekmek istediğim şey, bu tarz zehirleri barındıran yeşil çay, kahve gibi içecekleri büyüme çağındaki çocuklarınıza içirmemenizdir. Bu içecekler, kafein zehirlenmesine yol açmakla kalmayıp, emilim bozukluğunu beslenme bozukluğuna da dönüştürebilir.

Sindirim sistemi zayıf olan yaşlı insanlar yeşil çayı sadece gargara yapmakta kullanıp çok fazla tüketmemelidir.

Canınız yeşil çay içmek istediğinde kafein içermeyen arpa çayı ya da dulavratotu çayı tüketin. Dulavratotunun içindeki saponin adlı madde¹⁰ midneyi rahatlatır. Nişasta ya da proteinlerin tam olarak sindirilmesine yardımcı olur. Ayrıca kandaki fazla kolesterolü nötrleştirip vücuttan atan oldukça ideal bir içecektir. Hem hastalar hem de büyüme çağındaki çocuklar için güvenilir olup, dahası metabolik sendrom hastası yetişkinler için de etkilidir.

Dulavratotu çayının içeriğinde polifenoller bulunur. Kırmızı şarapta da bulunan polifenolün sağlığa iyi geldiği bilinmektedir. Fransa'da et ve süt ürünleri gibi yağlı yiyeceklerin çok tüketilmesine rağmen, kalp hastalığı oranının düşük olmasının nedeni, "Fransız paradoksu" olarak adlandırılan bu fenomendir.

Yaptığım araştırmalar, kırmızı şarap üretiminde kullanılan üzümün kabuğunda bulunan bir polifenol çeşidi olan "resveratrol"ün sağlığa çok faydalı olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, dulavratotundaki polifenolün diğer tüm bitkiler içinde en güçlüsü olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Neden mi? Örneğin aynı polifenolü barındıran üzüm ya da elmayı toprağa gömdüğünüzde kısa sürede çürür. Fakat dulavratotu toprağın altı gibi oldukça sert bir ortamda yetişmesine rağmen çürümesi gibi bir durum söz konusu değildir. Bu yüzden, dulavratotunun kabuğundaki polifenol oldukça güçlü bir haşere kovucu ve mükemmel bir antioksidandır, aynı zamanda yara iyileştirici bir işleve sahiptir. Üstelik, dulavratotunun kafein gibi bağımlılık yapıcı bir özelliği yoktur. Bu nedenle gün boyunca susadığınızda dulavratotu çayı içerim.

Evde dulavratotu çayını kolayca yapabileceğiniz bir tarif vereceğim. Mutlaka siz de denemelisiniz.

Dulavratotu çayı tarifi:

- ✓ Dulavratotunu iyice yıkayıp çamurunu temizleyin.
- ✓ Gazete kâğıdının üzerine yayıp yarım gün güneşte kurumaya bırakın (yazın 2-3 saat de yeterli).
- ✓ Tavada (hiçbir şey ilave etmeden) yaklaşık 10 dakika yavaş yavaş kavurun.
- ✓ Duman çıkmaya ramak kala altını kapatın, soğuduktan sonra kapalı bir kutuya koyup buzdolabında iki hafta bekletin.
- ✓ Çayı demliğe koyup üzerine sıcak ya da soğuk su doldurun ve kaynatın; çayınız artık hazır.

Günde tek öğün yemek yetersiz beslenmeye neden yol açmaz?

“Günde tek öğün yemek yiysin” dediğimde, “Yetersiz beslenmeye yol açmaz mı?” sorusuyla sık sık karşılaşıyorum. İnsanlar yeme miktarının azlığı karşısında endişeleniyorlar.

Beslenme konusunda en önemli şey, beslenmenin “niceliği” değil, “niteliği”dir. Çok yemek demek çok iyi beslenmek anlamına gelmez.

Örneğin, sadece abur cubur veya fast food ile beslenenler olduğu gibi, yalnızca nişasta ve karbonhidrat tüketenler de var. Bu, oldukça dengesiz bir beslenme tarzıdır. Dahası, dengesiz olmakla kalmayıp sağlık için adeta zehir olabilecek şeylerin de bir arada tüketilmesidir. Bu zehri sindirmek için temel gıdalar bu kez de fütursuzca tüketilir.

Gelişmiş ülkelerde tıka basa yedikten hemen sonra tatlı tüketmek; dahası, beslenme yetersizliğini konsantre gıda takviyeleri içerek gidermeye çalışmak çok yaygındır.

Fakat yüzlerce çeşit gıda takviyesi içilse de tüm besin maddelerini almak mümkün değildir. Zira besin maddelerinin saymakla bitmeyecek kadar çok çeşidi vardır. Sadece, vücutta sentezlenmeyen 46 çeşit temel besin maddesi bulunmaktadır. Üstelik, henüz keşfedilmemiş temel besin maddeleri de olabilir.

Bunların içinde bir tanesi bile eksik kaldığında tüm besin maddelerinin işbirliği sağlanamaz. Yalnızca tek bir besin maddesiyle hazırlanan gıda takviyelerinden onlarca çeşit tüketilse bile dengeli beslenilmediği takdirde kesinlikle eksik kalan bir besin maddesi olacaktır. Öte yandan, bir besin maddesi aşırı miktarda alındığında bu kez de zararlı olacaktır.

Öyleyse ne yapacağız? Tüm besin maddelerini içeren “mükemmel gıda maddeleri”ni tüketeceğiz.

Daha önce de belirttiğim gibi mükemmel gıda maddesine süt ve yumurta iyi bir örnektir. Bebekler süt içerek büyürler, sütte gelişim için gerekli olan tüm besin maddeleri vardır. Keza yumurta da öyledir. Bir yumurta, hücre bölünmesiyle bir canlı oluşturduğu için yetişkin bir tavukla aynı oranda besin maddesini içinde barındırır. Düşünün ki, yumurta-

da tek bir besin maddesi bile eksik kalsa tavuğun gelişimi mümkün olmaz.

“Bütün olarak yeme” yöntemiyle mükemmel gıda maddelerini almak

Çoğu yetişkin, süt ve yumurtayı bütün olarak tüketir, ancak sırf mükemmel gıda maddesi diye yalnızca bunları tüketirseniz, “yemek yemiş” olmazsınız. Dahası, “laktoz intoleransı”, “süt alerjisi”, “yumurta alerjisi” olmanız içten bile değildir. Peki, mükemmel gıda maddelerini almanın başka yolu yok mu? Tabii ki var: Bizlerle aynı yerkürede yaşayan canlıları bütün olarak yemek. Böylece vücudu oluşturan aynı tür besin maddelerini almak mümkün hale gelir. Örneğin, sığır ya da domuz bütün olarak tüketilirse, insan vücudunu meydana getiren hemen hemen aynı besin maddeleri aynı oranda alınır. Fakat bunları bir bütün halinde tüketmek imkânsızdır.

Bu noktada balık devreye girer. Biyolojik açıdan bakıldığında, dünya üzerindeki canlıların tümü denizde doğmuştur. İnsanoğlunun atalarının da izi sürüldüğünde balığa çıkar.

Bu durumda, balığı bütün halde yemek, insan vücudunu meydana getiren besin maddelerine en yakın, dengeli gıda maddesini almak demektir. Fakat tonbalığı gibi büyük balıklar bütün halde tüketilemez. Bu yüzden, “küçük balıkların” bütün halde tüketilmesini öneririm.

Edo Dönemi'nde¹¹ şehirde yaşayanlar denizden tuttıkları küçük balıkları kızartır, mutlaka günde bir avuç dolusu tüketirlerdi. Küçük bir balığı “derisiyle, kafasıyla ve kılçığıyla bütün olarak yemek” o dönem insanların genel düşünüş tarzı olup, bir anlamda sağlıklı yaşam yöntemiydi. Biraz büyük balıkları da kafasını kızartarak, kılçığını da cips yapıp

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

11. Japonya tarihindeki 1600'ün başlarından yaklaşık 1860'a kadar süren arkeolojik dönem. (ç.n.)

rak kafasından kuyruğuna kadar tüketirlerdi. Elbette, karidesin kuyruğunu atmak gibi müsriflik yapmazlardı.

Deniz ürünü kızartması denilince yılanbalığı kızartması başı çekerdi, ama aslında Edo Dönemi'nde yılanbalığı gibi büyük balıklar yerine, yavru müren balığı gibi küçük balıklar tüketilirdi. Gündönümü tarihlerinde ise kayabalığı yenirdi. Böylece balığı “derisiyle, kılçıyla, kafasıyla bütün olarak” yiyerek mükemmel gıda maddelerini alabildiler.

Bu tarz beslenme alışkanlığına “bütün olarak yeme” diyoruz. Bu, özünde Budizme ait bir ifadedir. Buna göre, canlılar bir parçası eksik olursa yaşayamazlar. Dünya üzerindeki canlıların da her birinin varoluşu boşuna değildir. “Bütün olarak yemek”, doğanın bir parçasını bütün olarak tüketmek demektir ve bu, hayat formları dengesini tutturmanın arzu edilen yoludur.

Etin ya da balığın yalnızca bir kısmını değil, bütününü yemek daha sağlıklı olduğu için, büyükten ziyade küçük olanları yemek daha uygundur.

Öte yandan, İkinci Dünya Savaşı'ndan önce Japonya'da neredeyse yiyeceklerin bir nevi ilaç olduğunu benimseyen “yemek = tedavi” anlayışı, dönemin yemek kültürünün temeliydi. Kısacası, et, balık, sebze, tahıl gibi gıda maddeleri bir nevi ilaçtı ve bütün olarak tüketmek hayatta kalmanın olmazsa olmazı ve bir “iyileşme” yöntemi idi.

Bir zamanların Japon halkı bu tarz “bütün olarak tüketme” ve “yemek = tedavi” anlayışını benimseyerek bilinçsiz de olsa mükemmel gıda maddelerini alıyordu. Bu, halkın yemek yeme anlayışıydı.

“Sebzelerin atılacak kısmı” diye bir şey yok!

“Bütün olarak tüketme” ve “yemek = tedavi” anlayışı sebzeler için de geçerlidir. Sebzeleri kabuğuyla, yaprağıyla, kö-

küyle tüketmek. Yani atılacak tek bir kısmı dahi olmaksızın, bütün olarak yemek.

Örneğin, beyaz turp ile furofuki¹² hazırlarken yapraklarını atıp kabuğunu soyarız. Beyaz turp neredeyse sadece nişastadan oluşur. Ancak, yaprakları vitamin ve mineral açısından zengin olup, kabuğu da dulavratotu ve üzüm gibi antioksidan ve yara iyileştirici işlevleri olan polifenol açısından zengindir.

Edo Dönemi'nde seçkinler turpun sadece kök kısmını yerken, yoksul insanlar yaprak ve kabuklarını yerdiler. Ne var ki, uzun yaşayanlar yaprak ve kabukları yiyen yoksullar olurken, yalnızca kök kısmını yiyen seçkinler hayata erken veda ederlerdi. Bu, bizlere neyi nasıl yememiz gerektiğini öğreten güzel bir örnektir.

Eskiden, beyaz turpun yaprakları kesinlikle atılmaz, saklamak için kurutulurdu. Bu kurutulmuş yapraklar kışın önemli bir vitamin kaynağı olarak kullanılırdı.

Turpun kendisinden furofuki, kabuğundan bir çeşit kahvaltılık olan kinpira yapılabilir, yaprakları da kızartılıp çorbaya ilave edilerek bütün bir beyaz turp kalan kısmı olmadan tüketilebilir.

Ispanak da vitamin ve mineral bakımından zengindir. Yaprakları ohitashide¹³ kullanılır. Nişasta ve şeker bakımından zengin pembe kök kısmıyla mizutaki¹⁴ yapıldığında enzimlerin nişastayı çözmesiyle tatlılık oranı artar ve bu yüzden karashiae¹⁵ ile çok iyi gider.

Bir malzemedен israf etmeden birkaç farklı yemek yapabilmek, durumu eğlenceli hale getiriyor. Böylece atılacak tek bir kısım bile kalmıyor.

12. Beyaz turpun haşlanıp sos ilave edilmesiyle hazırlanan bir çeşit Japon yemeği. (ç.n.)

13. Sebze yapraklarının haşlanıp, çeşitli soya sosları ilave edilmesiyle hazırlanan bir tür Japon yemeği. (ç.n.)

14. Özel bir sosa bulanmış tavuk ve sebzelerin haşlanmasıyla hazırlanan bir tür Japon yemeği. (ç.n.)
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

15. Haşhaş tohumu ve sebze yapraklarıyla hazırlanan acılı bir Japon yemeği. (ç.n.)

Dünyanın ilgi gösterdiği geleneksel Japon mutfağı

Bundan 40 yıl önce, Amerikan hükümeti, yedi yıl boyunca bir fon ayırarak tüm dünyadan alanında yetkin doktor ve diyetisyenleri bir araya getirdi. “Yemek (beslenme) ile sağlık ve kronik hastalıkların ilişkisi” hakkında dünya çapında bir anket ve araştırma gerçekleştirdi. Araştırmanın sonuçlarını topladığı “McGovern Raporu”na, (Dietary Goals for the United States) göre, Edo Dönemi’nin altın çağı olarak kabul edilen Genroku Dönemi (1688-1704) öncesi Japon mutfağı en sağlıklı mutfak kabul edildi. Ayrıca tahıl ve sebzenin çok tüketildiği geleneksel Japon yemekleri oldukça ilgi çekti.

Genroku Dönemi’nden önce tahıl işlenmeden tüketilirdi. Genroku Dönemi’ne gelindiğinde çeltik parlatma ve buğday öğütme teknikleri gelişti, pirincin değerli olan kepek kısmı atılarak beyaz pirinç üretilmeye başlandı, buğday da daha fazla öğütülerek yalnızca özü tüketilir oldu. Bunun sonucunda, tek yönlü beslenme beraberinde beriberi¹⁶ hastalığını getirdi. Beriberi, tüm Japonya’ya yayılarak pek çok insanın ölümüne yol açtı.

Tokugava Hanedanlığı’nın erken yaşta ölen pek çok seçkin ismi arasında General İesada Tokugava ve General İemoçi Tokugava’yı sayabiliriz. Ölüm nedenleri ise beriberi hastalığıydı. Rivayete göre, beriberi nedeniyle ölen askerlerin sayısı hem I. Çin-Japon Savaşı, hem de Rus-Japon Savaşı’nda düşman saldırılarında ölen asker sayısından çok daha fazlaydı. Böylesine tehlikeli bir hastalık olan beriberinin vitamin eksikliğinden kaynaklandığı çok sonraları anlaşıldı. Meiji Dönemi’nde¹⁷ Almanya’da Robert Koch’un danışmanlığında bakteri bilimi üzerine çalışan Doktor General Ogai Mori, beriberinin enfeksiyon hastalığı olduğu teorisini öne sürdü.

16. B vitamini eksikliğinden meydana gelir ve beyaz pirinç çok tüketildiği ülkelerde sık görülür. (ç.n.)
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

17. Japonya tarihindeki yaklaşık 1868-1912 arasındaki dönem. (ç.n.)

Öte yandan, Deniz Kuvvetleri Tabipliği ve –benim de mezun olduğum okul olan– Jikei Üniversitesi’nin kurucusu Kanehiro Kaneki tıp eğitimini İngiltere’de almıştı. Batılı denizcilerin beriberi hastalığına yakalanmadığını fark etti. Kanehiro Kaneki, Batılı denizcilerinkine benzer bir beslenme tarzının benimsenmesinin sefer esnasında beriberi yüzünden yaşanan ölümleri ortadan kaldıracağını savundu. Bu yüzden, domuz eti ve çavdar ekmeği gibi Batılı yiyecekleri denizcilere yedirdi. Tek biri bile beriberiye yakalanmadan bütün denizciler sağ salım yurda döndüler. Bu olaydan sonra denizciler Batı yemekleriyle beslenmeye başladılar.

Domuz eti ve çavdar ekmeği B₁ vitamini açısından çok zengindir. Beriberinin nedeni bu olaydan sonra açıklığa kavuştu; Profesör Umetaro Suzuki “orizanin” adlı bir maddeyi keşfetti. Bundan bir yıl sonra Batı dünyasında da B₁ vitamini keşfedildi. Böylece beriberinin sebebinin B₁ vitamini eksikliği olduğu ortaya çıkarıldı.

“Bütün olarak tüketme”nin kaynağı

Edo Dönemi’nde halk vitaminlerin varlığından habersizdi, ama yaşamın içinde beriberiyi önleme yöntemleri mevcuttu.

Beyaz pirincin yanında mutlaka turşu tüketilmesi buna bir örnektir. Edo Dönemi’ne ait, “Turşuyu suyla yıkayıp, ince kes ve suyunu sık ki kakuyanokoko¹⁸ mezesi yapabileşin. Böylesi daha lezzetli” şeklinde yaygın bir söz vardır. Yazın kavurucu sıcaklarında bile bir kadeh içkinin yanında kakuyanokoko mezesi mutlaka olmalıydı.

Kakuyanokoko, salatalık ve patlıcandan yapılır. Sebzeler rengi sararıp turşu olunca soğuk suyla yıkanır, üzerine de bir çeşit zencefil olan myoga küçük parçalara kesilerek ilave edilir, en sona da rendelenmiş torik balığı serpilir. Kaku-

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

yanokoko yenir yenmez sıcaktan bitkin düşen vücut toparlanır.

Bu durum aslında hiç de garip değil. Uzun süre fermente olmuş vitamin zengini bu mezenin yazın sevilmesi çok mantıklı. Beslenme alışkanlıklarına bakıldığında, böylesine yoksul bir halkın nasıl bu kadar sağlıklı bir yaşam sürdürdüğü anlaşılabilir.

Öte yandan, daha önce belirttiğim gibi Tokugava Hanedanlığı generallerinin hastalık sonucu erken yaşta öldüğü vakalar fazlaydı. Ama 77 yaşında ölen General Yoshinobu Tokugava, Tokugava Hanedanlığı generalleri arasında en uzun yaşayandı. Hayatına bakıldığında, seçkin olmasına rağmen, halka inmeden edemedi ve normal bir hayat yaşadı. Rivayete göre, halkın beslenmesinde geniş yer tutan yılanbalığı ile çipura balığını da çok tüketti ve böylece düzenli olarak vitamin aldı.

Tüm bu örneklerle bakarak, bütün olarak yemenin insan sağlığı üzerindeki önemini sanırım anlamışsınızdır. Aslında, günümüz Japonyası'nın beslenme alışkanlığı ile genç yaşta hayata veda eden Edo Dönemi generallerinin beslenme alışkanlıkları arasında benzer özellikler bulunmaktadır. İlk bakışta yemek miktarı da, öğün sayısı da yeterli gibi görünse de, nitelik olarak oldukça tek yönlüdür.

Sebzeleri “kabuğuyla, yaprağıyla, köküyle”; balığı “derisiyle, kılçığıyla, kafasıyla”; tahılları tam tahıl olarak yemek. Şimdi, bu tarz bir yeme alışkanlığıyla eskiye dönüş zamanıdır.

Buna karşılık, gıda takviyesi denilen şeyler, yalnızca bir kısım besin maddelerinin işlevlerinin yoğunlaştırıldığı kısmi besleyicilerdir. İşlevlerinin yoğunlaştırılması demek, yan etkilerinin de yoğunlaştırılması demektir, ki bu tehlikelidir. Eğer yan etkisi yoksa, işlevi de yok demektir.

Aynı şekilde, besin maddelerinin herhangi birini çok fazla alsanız bile, biri eksik kalırsa hiçbir faydası olmaz.

Reklamlarda “500 limona eşdeğer” gibi dikkat çekici slogan-

ları fazlasıyla görürüz, ama aslında vücut için bir tane limon tüketmek yeterlidir ve 500 tane tüketildiğinde alınacak olan besin maddelerinin tümü idrar yoluyla atılır. Eğer, alınan besin yağda çözünüyorsa vücutta birikip zehirlenmeye sebep olur.

Sonuç olarak, her şeyin fazlası zarardır. Bu yüzden, vücudumuz için gerekli besin maddelerini doğal yollardan ve kararında almaya çalışalım.

Günde 30 çeşit yemek zorunda mıyız?

1985 yılında Sağlık, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nın yayımladığı "Sağlıklı Olmak İçin Doğru Beslenme Rehberi"nde dengeli bir beslenme için "günde 30 çeşit" yemeğin şart olduğu belirtiliyordu.

Ardından 2000 yılında Sağlık, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Tarım Orman ve Balıkçılık Bakanlığı ve Eğitim Bakanlığı'nın ortaklaşa yayımladığı "Doğru Beslenme Rehberi"nde, "günde 30 çeşit" yemek önerisi kaldırıldı, ama öyle görünüyor ki şu an bile dengeli beslenme denildiğinde çoğu insanın aklına önce bu "günde 30 çeşit" yemek ifadesi geliyor.

Gün içinde yenilen yemek çeşidini sayma esasına dayanan "günde 30 çeşit yemek" de en az kalori hesaplamak kadar can sıkıcı bir yöntem. Burada sorun şu ki, yalnız yaşayanların günde 30 çeşit yemek hazırlaması mümkün değildir.

Aynı şekilde, "dengeli beslenme için günde beş renk" denilen ve gıda maddelerini kırmızı, beyaz, sarı, yeşil, siyah olarak beş renge ayırıp her gün bu beş renkte gıda maddesini tüketmeyi esas alan beslenme yöntemi de yaygın olarak uygulanmaktadır. Ancak renk ile beslenme arasında kesin bir bağlantı olmadığı için bu yöntem pratik değildir ve kafa karıştırıcı pek çok soruyu beraberinde getirebilir: "Patlıcan siyah mı beyaz mı?", "Beş renk içinde mavi yok mu?", "Mantarın hangi renk olduğuna karar veremiyorum", "Domatesin

kırmızısı ile cennet hurmasının kırmızısı beslenme açısından sanki tamamen farklı şeyler...”

Aynı şekilde, “*Ma-Go-Wa-Ya-Sa-Shi-I*”¹⁹ denilen motto-ya göre, “*Ma*: Mamerui (fasulye çeşitleri), *Go*: Goma (susam), *Wa*: Wakame (deniz yosunu), *Ya*: Yasai (sebze), *Sa*: Sakana (balık), *Shi*: Shiitake (mantar çeşitleri), *I*: İmo’nun (patates çeşitleri) kombinasyonu düşünülerek yenilen yemeği öneren yöntem de vardır.

Açıkkçası, bu kadar çok ayrıntıyı düşünmeye gerek olmadığını düşünüyorum. Bunun yerine, yiyeceğiniz şeyi “bütün olarak yeme”, yani buraya kadar belirttiğim üzere, yavru sardalye, yavru karides, yavru mürekkepbalığı gibi deniz ürünlerini “derisiyle, kılçığıyla, kafasıyla”; meyveleri “kabuğuyla, yaprağıyla, köküyle” bütün olarak; tahılları da tam tahıl olarak tüketirseniz, çok daha dengeli beslenmiş olursunuz.

Tekrar söyleyeceğim; beslenme konusunda en önemli şey, vücudumuz için gerekli olan tüm besin maddelerini aynı oranda almaktır.

“Günde 30 çeşit” ya da “dengeli beslenme için günde beş renk yöntemi”ni fazla dikkate aldığınızda bir zevk olan yemek yeme eylemini, sanki bir görev ya da engel olarak görmeye başlarsınız; bu da üzerinizde baskı oluşturur ve yorularsınız. Esas olan şudur: Zevkine vararak yemek yemek bedeniniz için faydalıdır. Eziyet olacak şeyleri fazla düşünmeyin, basitçe lezzetli gıdaları tüketmeye dikkat edin.

Metabolik sendroma yakalanmamak için...

Metabolik sendromun üç temel nedenini biliyor musunuz? “Uzun boy”, “yüksek tahsil” ve “iyi bir gelir...”²⁰ Değil tabii

19. Kibar torun anlamına gelen “Mago wa yasashii” ifadesinden türetilen bir kelime. (ç.n.)

20. Yazar burada Japon kadınları arasında bir dönem yaygın olan, evlenecek adayda aranan üç temel şarta atıfta bulunuyor. (ç.n.)

ki! “Kan yağının gerekenden fazla miktarda olması (dislipidemi)”, “kan şekerinin yüksek olması” ve “yüksek tansiyon.” Bu üç nedenden ikisi var olduğunda bel çevresi kalınlaşır. Bel çevresi kalınlığı erkeklerde 85 cm’yi, kadınlarda 95 cm’yi geçerse metabolik sendrom söz konusudur.

Doktor size metabolik sendroma yakalandığınızı söylerse panik yapıp kan yağını ya da tansiyonu düşürmek için hemen ilaca sarılmayın. Bir kez kullanmaya başlarsanız, ölene dek kullanmak zorunda kalabilirsiniz. Peki, kendi kendinize yapabileceğiniz bir şey yok mu? Tabii ki var: Hayat tarzınızı, özellikle de yeme alışkanlıklarınızı değiştirmek.

Metabolizmanızın size vermeye çalıştığı mesaj şudur:

Kalın bel = Fazla yemek yiyorsun.

Dislipidemi = Fazla yağ tüketiyorsun.

Kanda yüksek şeker = Fazla şeker tüketiyorsun.

Yüksek tansiyon = Fazla tuz tüketiyorsun.

1. maddeyle ilgili olarak bu bölümün başına tekrar göz atın.

Burada, 2. madde olan fazla yağ tüketiminden ve bu konuda her zaman günah keçisi ilan edilen kolesterolden bahsedeceğim.

Vücudumuz hücrelerden oluşur. Bu hücrelerin ön yüzündeki zar, yani hücre zarını oluşturan şey, kolesteroldür. Kolesterol vücudumuz için hayati öneme sahiptir. Aynı zamanda seks hormonlarının da kaynağıdır. Kolesterol olmazsa, insanın hareket kabiliyeti zayıflar, iyi hareket edemez hale gelir.

Öte yandan ağız yoluyla alınmasa bile vücut kendi kendine kolesterol üretebilir. Hatta 1 gram yağ, 9 kcal olduğu için, kolesterol fazlalığının aşırı kalori yüzünden obeziteye ve damar sertliğine neden olacağı öne sürülmektedir.

Aynı şekilde, kolesterol yüksekliği seks hormonlarını artırır ve buna bağlı olarak kadınlarda meme kanseri, erkeklerde de prostat kanseri riski yükselir. Kısacası, yüksek koleste-

rol “kanser, beyin kanaması, kalp krizi” gibi tam da Japonların üç büyük hastalığının nedenini oluşturmaktadır.

Bu yüzden, Japonya Ateroskleroz²¹ Derneği’nin ilkeleri her yıl biraz daha sertleşmiştir, hatta kötü kolesterol olarak adlandırılan LDL kolesterolü²² yüksek olanlarda et ve yağ tüketimi yasaklanarak kolesterol düşürücü ilaçlar kullanılmaktadır. Ne var ki, bunun yanlış bir uygulama olduğu son yıllarda anlaşılmıştır.

Bu olayın başlangıcı ise 1950’li yıllara uzanmaktadır. O dönem Amerika’da kalp krizinden ölenlerin sayısı oldukça fazla olduğu için Amerikan hükümeti tüm gücüyle bunun nedenini araştırmaya başladı. Özellikle bir grupta kalp krizinin çok fazla olduğu anlaşıldı. Bu grup, “ailevi hiperkolesterolemi” hastalarıydı. Bu hastalarda yağ alımı yasaklandığında kandaki kolesterol oranı düştü. Bu yüzden, yağ alımı = kanda kolesterol artışı = kalp krizi şeklinde bir hipotez öne sürüldü. Bu hipotez, bir ilaç firması tarafından büyük miktarda araştırma fonu alan bir üniversitenin laboratuvarındaki otoritelerce desteklendi ve bir süre sonra ilaç tedavisi ile kolesterol düşürme = kalp krizine bağlı ölümlerde azalma şeklinde bir hipoteze dönüştü. Sonuç olarak, dislipidemi ilaçları, ilaç şirketleri ile hastanelerin bulaştığı büyük bir sektör haline geldi.

Kolesterolün “iyisi” de “kötüsü” de yok

Bu yeni sektörün oluşmasından sonra kolesterolün “iyisi” ve “kötüsü” olduğu şeklinde söylemler başladı. “LDL kolesterolü” atardamarlara kolesterol taşıyıp, kan damarlarının içindeki hücrelerin (endotel hücreler) altında birikerek da-

21. Damar sertliği. (ç.n.)

22. Düşük yoğunluklu lipoprotein. (ç.n.)

mar sertliğine sebep olduğu için “kötü”; “HDL kolesterol”²³ ise kan damarlarındaki kolesterolü temizleyip karaciğere taşıdığı için “iyi” olarak kabul edilmektedir.

Fakat kolesterolün iyi-kötü olarak sınıflandırılması bana her zaman garip gelmiştir. İnsan vücudunda kötü fonksiyona sahip bir şeyin olması mümkün değildir. Öyle olsaydı, insan nesli uzun zaman önce tükenirdi.

Bu yüzden şöyle bir hipotez geliştirdim: Kolesterol özünde vücudumuzun “hücre zarlarını”, “sinirlerini”, “damarlarını” ve “seks hormonlarını” oluşturan önemli bir besin maddesidir. Bu yüzden, metabolizmaya uyarak yeni kolesterolü atardamarlara taşır ve dokuları onarır yeniler. Buna ilaveten eski kolesterolü atardamarlardan karaciğere taşır.

Eğer sağlığımızı ihmal edersek, zehirli maddeler kana karışır ve kan damarlarının içindeki hücreleri tahrip eder. Bu tahribatı onarmak amacıyla LDL, hızlı bir şekilde kolesterolü atardamarlara taşır ve bunun için de kandaki LDL kolesterolü artar. Kısaca, “LDL kan damarlarını tahrip eden kötü kolesterol olduğu için ilaçla düşürülmesi gerekir” düşüncesi yanlıştır. Benim bu konudaki fikrim şu: “Sağlığın ihmal edilmesiyle tahrip olan kan damarlarını onarmak için yükselen LDL, ilaçla düşürüldüğünde kan damarları onarılamaz hale geleceği için tehlikelidir.”

Bunları televizyonda anlattığımda tıbbi dayanağının olmadığı gerekçesiyle sansürlendi. Ancak son zamanlarda yapılan araştırmalar, kandaki kolesterolün, özellikle kötü denilen LDL kolesterolün, düşük olmasının ölüm riskini de artırdığını göstermektedir. Dahası, dislipidemi ilaçları yüzünden de aynı şekilde kanser, zatürree, depresyon, uyku bozukluğu, iktidarsızlık, diyabet, bunama gibi hastalıkların arttığı açıklığa kavuşmuştur.

Kolesterolün, özellikle LDL'nin görevi, tahrip olan kan damarları ve dokuları onarmaktır, ama kolesterol düşük olduğunda ya da ilaçla düşürüldüğünde şu semptomlar oluşur:

- ✓ Kan damarlarının zayıflaması sonucu beyin kanaması
- ✓ Tahrip olan hücrelerde kanser
- ✓ Sinirlerin işlevini yitirmesi sonucu depresyon ve uyku bozukluğu
- ✓ Cinsiyet hormonlarının üretilmemesi sonucu iktidarsızlık
- ✓ Bağışıklığın düşmesi sonucu zatürree

Dahası, diyabet ve bunama ile vücut ya da beyin şekeri kullanamaz hale gelir ve şeker yerine besin maddesi olarak mitokondrinin ürettiği “keton cisimleri”ni kullanır. Fakat dislipidemi ilaçları yüzünden mitokondri çalışamaz hale geldiği için bunama artar.

Sonuç olarak, açlık ve soğuğa karşı hayatta kalan insanoglunun vücudunda kötü fonksiyona sahip hiçbir şeyin olmayacağı yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Türü ne olursa olsun, yağlar tüketilebilir mi?

Elbette yağların da “iyisi” de vardır, “kötüsü” de. Örneğin, sığır ve domuzdaki yağ “doymuş yağ asitleri” olarak adlandırılır ve oda sıcaklığında katılaşır. Öte yandan, balık yağı ve bitkisel yağlar ise “doymamış yağ asitleri” olarak adlandırılır ve oda sıcaklığında katılaşmaz. Sığır ve domuz gibi hayvanlar “sıcakkanlı hayvanlar”dır ve hava sıcaklığına bakmaksızın vücut sıcaklıkları sabittir; balıklar ise “soğukkanlı hayvanlar”dır ve su sıcaklığı düştüğünde vücut sıcaklıkları da düşer. Bu sebeple, hava sıcaklığı düşse bile katılaşmaları güçtür. Aynı şekilde kanda da katılaşmaları zor olduğu için balık yağı ve bitkisel yağlar “iyi yağ”lardır.

Fakat son zamanlarda kötü bir yağ çeşidi ortaya çıktı. Bu, özünde katılaşmayan bitkisel yağları, kullanımını kolaylaştırmak için yapay olarak katılaştırma işlemi sırasında ortaya çıkan “transyağ asitleri”dir. Örneğin margarin transyağ asidi içerir ve hazır yemekler, fast food, atıştırmalıklar, kurabiyelerde de kullanılır.

Transyağ asitleri, doğada bulunmayan bir madde olduğu için hücrelerimiz bu asitleri etkili bir şekilde kullanamaz. Bu yüzden kanser, beyin kanaması, diyabet, bunama, depresyon ve iktidarsızlığa sebep olur.

Kullanılan bitkisel yağ, transyağ asidi içermese de bu sağlıklı olduğu anlamına gelmez.

Bitkisel yağlar ısıya maruz kaldığında oksitlenir ve yaşlanmaya sebebiyet veren “transyağ asitleri” ve “lipit peroksit” adı verilen bileşiklere dönüşür. Bu sebeple, tonkatsu (domuz şnitzeli) restoranlarında kolay oksitlenmeyen doymuş yağ asidi olan domuz yağı kullanılır.

Yağlar, özünde canlıdan elde edilir ve kolay bozulur. Hint mutfağında bir çeşit fermente yağ olan ghee (saf yağ), Güneydoğu Asya mutfağında da hindistancevizi yağı kullanılır. Bunlar ısıya dayanıklı yağlardır.

Bitkisel yağlarda görece ısıya dayanıklı olanları zeytinyağı ve pirinç kepeği yağıdır. Kızartma yağı ısıya fazla dayanıklı olmadığı için kaliteli restoranlarda her müşteri için tavadaki yağ değiştirilir.

Kanola yağı, soya fasulyesi yağı, susam yağı, aspir yağı, mısırözü yağı sıvıyağlar olup, özellikle soğuk olarak salatalara ilave edilir. Fakat biz yağlar hakkında hiçbir şey bilmeden yemeklerde kullanıyoruz ya da aynı yağla birkaç kez kızartma yapıyoruz.

Lavaboya dökülen sıvıyağ ya da buzdolabındaki salata sosları kaç yıl geçse de bozulmaz. Bu durum “örnekleme” olarak adlandırılır ve kimyasal olarak “ölmüş” yağın oluşmasına neden olur.

Sıvıyağlara “omega-6” denir ve fazla alındığında yağ çeşidine göre alerji, kollajen hastalığı, romatizma, depresyon, jinekolojik hastalıklar ve kansere neden olur.

Doğada, omega-6’nın zararlarını yok eden şey bir esansiyel yağ asidi olan “omega-3”tür. Omega-3, sardalye ve istavrit gibi balıklarda bulunur ve EPA, DHA²⁴ olarak bilinir.

Ancak büyük balıklar her gün tüketildiğinde cıva ve PCB²⁵ birikmesi meydana gelir. Bu sebeple, son zamanlarda “perilla yağı”, “ketentohumu yağı”, “sacha inchi yağı” gibi omega-3 içeren bitkisel yağlar ilgi görmektedir. Ancak, omega-3 içeren yağlar kolay oksitlendiği için şu noktalara dikkat edilmelidir:

- ✓ Yeni toplanmış, yeni suyu sıkılmış, yeni açılmış taze ürün olmalıdır.
- ✓ Isı kullanılmadan basınçlandırılmış olmalıdır “(soğuk pres/sıkım).
- ✓ Pişirme esnasında ısıtılmamalıdır.
- ✓ Serin yerde saklanmalıdır.

Aşırı şeker tüketmek ömrü kısaltır

Şimdi biraz da metabolik sendromun nedenlerinden üçüncüsü olan aşırı şeker tüketiminden söz edelim.

24. EPA, omega-3 yağ asitlerinden bir tanesi olan “Eikosapentaenoik Asit” ifadesinin kısaltılmışıdır. Norveç somonu, tuna balığı, cod (morina) balığı karaciğeri gibi genellikle soğuk okyanus suları balıklarında bolca bulunur. DHA ise uzun zincirli bir omega-3 yağ asididir ve başta balık, kabuklu deniz hayvanları, balık yağları ve bazı alg türleri gibi deniz ürünlerinde bulunur. (ç.n.)

25. PCB, her biri altı karbon atomu içeren iki benzen halkasından oluşan bir molekül olan bifenile bağlı 1 ile 10 kloratomundan oluşan organik bileşiklerdir. Elektrik kablolarının ve elektronik ekipmanların esnek PVC kaplamalarında dengeleyici katkı maddesi olarak, pestisitlerin katkı maddesi, kesme yağlarında, alev geciktiricilerde, hidrolik sıvılarında, contalarda, yapıştırıcılarda, ağaç cilalarında, boyalarda, toz alma maddelerinde ve karbonsuz kopya kâğıtlarında kullanılır. PCB’ler, hayvanlarda vücutta biriken, çevre kirliliğine yol açan, kalıcı organik kirlletici madde olarak sınıflandırılmıştır. Kokusuz, tatsız, berrak ile açık sarı arası renkli visköz sıvılardır. (ç.n.)

Aslında, yemeği açlıktan karnınız guruldadığında yemeli-siniz. Ne var ki, çoğumuz acıkmadığımız halde, yemek vak-ti geldiği için alışkanlıktan yeriz. Örneğin, tatil gününde her zamankinden daha geç bir saatte 9'da kahvaltı yapılsa bile, öğle olduğunda “Yemek vakti geldi” düşüncesi, saat 5 oldu-ğunda çay molasında bir şeyler atıştırma ihtiyacı gibi.

Japonya'da tarlada çalışırken bir çay molası verme gibi bir geleneğin olup olmaması bir yana, çay saatine önem ve-ren İngiltere'de saat 5'teki çay molasında atıştırmalık yeme alışkanlığı da yoktu.

Atıştırmalık büyüme çağındaki çocuklara yedirilir ve as-lında yetişkinler için gerekli değildir. Çocuklar aldıkları be-sin maddelerinin hemen hepsini büyüme için kullanırlar ve aslında pek de enerji depolayamazlar.

Benim çocukluk dönemim olan 1950'lerde atıştırmalık de-mek kışın haşlanmış patates ve mısırdan, yazın da karpuz ve domatesten ibaretti. Zaman zaman ohagi ya da botamachi²⁶ olsa da günümüzdeki gibi envai çeşit şeker olmadığı gibi özel günlerde pasta kesme alışkanlığı da yoktu. Böyle bir durum-dan atıştırmalık dendiğinde akla tatlının gelmesinin normal olduğu bir duruma gelindi.

Kek gibi bol şekerli şeyler yediğimizde kendimizi yorgun hissederiz ve uykumuz gelir. Bunun nedeni, kan şekerinin yükselmesidir. Bahse konu olan şekerin, bedeni yaşlandırdı-ğını ve ömrü kısalttığını biliyor muydunuz? Sigaranın zarar-ları biliniyor, ancak şeker, vücuda sigaradan dört kat daha fazla zarar veriyor.

Şeker alımıyla kanımızdaki şeker oranı hızla yükselir. Bu, kan damarlarını dört sigaranın art arda içilmesi kadar tah-rip eder. Şeker, proteinle birleştiğinde kolay kolay çözünme-yen “İleri Glikasyon Son Ürünü (AGE)” oluşumuna yol açar

26. Tatlı pirincini içine tatlı fasulye ezmesi koyularak yapılan bir tür Japon tatlısı. (ç.n.)

ve kan damarlarının iç kısmına yapışarak ateroskleroza (damar sertliği) sebep olur. Buna “şeker zehirlenmesi” denir ve bunama, beyin kanaması, kalp krizi gibi hastalıklara yol açar. Ayrıca, karın bölgesindeki yağlanmayı artırdığı için diyetin bir numaralı düşmanıdır.

Bol şekerli yiyecekler, gazlı içecekler ve karbonhidrat yüzünden obez insan sayısı Japonya’ya göre beş kat fazla olan Amerika’da meme kanseri ve prostat kanseri görülme oranı da beş kat fazladır. Bu gıdaları yedi kat fazla tüketirseniz kanser olma riskiniz de yedi kat, on kat fazla tüketirseniz on kat artar.

Bu yüzden, gerçekten tatlı yiyeceklere dikkat etmenizi istiyorum. Kan şekerini hızla yükselten şekeri tüketerek vücudunuza zarar vermeyi hemen bırakın. Tatlı yiyecekleri kesmezseniz vücudunuz yüksek kan şekerine bir şekilde adapte olmaya çalışır. Yani 1. bölümde bahsettiğim gibi, ne kadar tatlı yeseniz de kilo almayacak şekilde diyabet eğilimi kazanır. Şimdi bundan biraz daha detaylı bahsedeceğim.

Yüksek kan şekeri, önce pankreasa saldırır. Pankreastaki Langerhans adacıklarının beta hücrelerini tahrip eder. Beta hücreleri, glikozu enerji olarak hücrelere absorbe ettirme işlevi olan insülin denilen hormonların salgılandığı yerdir. İnsülin sürekli çalıştığında kan şekeri düşerken, karın bölgesi yağlanması giderek artar ve kilo alımı gerçekleşir. Bunu önlemek için yüksek kan şekeri beta hücrelerini tahrip eder ve vücut kilo almaz; işte bu diyabettir.

Diyabete yakalandıktan sonra yüksek kan şekerinin bir sonraki hedefi yırtıcı organlardır. Gıda almak için gerekli olan organlar iyi çalıştığında devamlı bir şeyler yiyip kilo alınacağı için, diyabet yırtıcı organlara saldırıp kilo aldırmamaya çalışır.

Bunun için de öncelik göz retinasıdır. Retinayı tahrip edip gözün görmesini engellerse insan yiyecek bulamaz hale gelir. Bir sonraki hedefi ise böbrektir. Böbrekler tahrip olursa,

şekerin çoğu idrarla atılacağı için insan kilo alamaz hale gelir. Ve son hedef ayaklardır. Ayaktaki kan damarları tahrip olur ve kangren başlar, artık avın peşinde gidemeyeceği için de insan zayıflar.

Buna benzeyen “şeker zehirlenmesi”nden 4. bölümde daha detaylı bahsedeceğim. Şimdilik özetle diyebilirim ki, diyabet, şekerli şeyleri bırakamayanlara daha fazla kilo aldırmamak için, canlı bir varlık olan vücudun savunma tepkisidir.

Şekeri, bol miktarda tüketmeye başlamamız İkinci Dünya Savaşı sonrası, yüksek ekonomik kalkınma döneminin ardından girilen doymuşluk dönemine tekabül eder. Bir önceki nesle kadar atıştırmalık denince akla meyve gelirdi ve bunlar da polifenol açısından zengin kabuklarıyla tüketilirdi. Bu yüzden, kan şekerinin birden yükselmesi gibi bir durum söz konusu değildi. Günümüzde geleneksel Japon mutfağında da düzeltilmesi gereken pek çok nokta bulunmaktadır.

“Beyaz şeker yasak ama peki rafine edilmemiş şeker sağlıklı mı?” diye soracak olursanız, neticede o da sakkaroz olduğu için kan şekerinin yükselmesinde bir değişiklik olmaz.

İllaki canınız tatlı bir şeyler çekerse satsuma patates (tatlı patates), mısır, tahıl gibi nişasta çeşitlerini ağzınızda iyice çiğneyin. Böylece tükürükte bulunan amilaz denen enzim bizler için nişastayı şekere çevirecektir.

Hayvanlar avını neden tuzsuz yer?

Son olarak, metabolik sendromun dördüncü nedeni olan “fazla yağ tüketimi”nden bahsedeceğim. Örneğin, etobur bir hayvanın yakaladığı tavşanı tuzladıktan sonra yemesi söz konusu olmadığı gibi, otobur hayvanlar da bitkilere yemeden önce tuz ve sos ilave etmezler. Aynı şekilde bebek mamasına da tuz yoktur. Çünkü hayvanlarda ve bitkilerde bulunan doğal tuz insan vücudu için yeterlidir.

Avcı toplumu olan atalarımıza ilkel çağda avladıkları hayvanlarda ve topladıkları bitkilerde bulunan tuz miktarı yeterliydi. Yani o dönemde et ve sebzeleri tatlandırmaya gerek yoktu.

Buna rağmen, günümüzde tuzu fazla tüketme eğilimi var. Büyüme çağındaki çocuklar, özellikle henüz böbrekleri tam oluşmamış bebekler ve böbreklerinin fonksiyonu zayıflamış olanlar tuzdan uzak durmalılar.

Peki, tuz vücut için neden zararlı? Öncelikle fazla tuz tüketimi, kandaki ozmotik basıncı²⁷ yükseltir, bu yüzden vücudun diğer bölgelerinden su alınarak kan basıncı da yükselir. Kan basıncı yükseldiğinde, kan damarlarının içindeki hücreler tahrip olurlar ve sonuçta bu durum damar sertliğine yol açar.

Kan basıncı arttığında damar sertliği daha da artar ve kan akışı bozulur. Bunun sonucunda, böbrek ve kalp gibi önemli organlara gönderilen kan miktarı azalacağı için vücut, kan basıncını yükselterek kan göndermeye çalışır. Kısacası, fazla tuz tüketimiyle kan basıncı artar, kan damarları tahrip olur ve damar sertliği meydana gelir; ancak, damar sertliği ile kan akışı zorlaşacağı için kan basıncının daha fazla artması gibi kötü bir döngü oluşur.

Sağlık, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nın hazırladığı 2015 yılında yayımlanan "Japon Halkının Beslenme Esasları"na göre, yetişkinlere önerilen günlük tuz alım oranı erkekler için azami 7 gram, kadınlar için ise azami 6 gramdır. Yüksek tansiyon hastaları içinse, Japonya Hipertansiyon Kurulu'nun belirlediği ideal miktar günde azami 5 gramdır (Yüksek Tansiyon Tedavi Rehberi 2015).

Buna rağmen, Japonların günde ortalama 10-15 gram tuz tükettiği bilinmektedir. Örneğin, çok tüketilen kakesoba, ra-

27. Hücre içindeki maddelerin yoğunluğundan dolayı sıvıların hücreye girerken zara dıştan yaptıkları basınç şeklinde tanımlanır. Ozmotik basıncı oluşturan maddeler çeşitli şekerler, organik asitler, organik ve inorganik tuzlardır. (ç.n.)

men²⁸ vb. bir kap çorba tek seferde içildiğinde bile 6 gram tuz tek seferde alınır, ki bu miktar gerçekten aşırıdır.

Sağlığa faydalı tuz yoktur

Son zamanlarda sağlıksız yöntemlerle üretilen ve mineral bakımından zengin olduğu söylenen çeşit çeşit doğal tuz piyasada dolaşıyor. Doğal tuzların sodyum klorürle üretilen tuzdan bile daha sağlıklı olduğuna dair yanlış bir algı var; aşırı tuz tüketimini teşvik ettiği için bunun oldukça tehlikeli olduğunu düşünüyorum.

Elbette doğal tuzlarda mineral bulunur. Fakat mineral tuzdan alınmasa da olur. Çünkü tuzdan mineral almaya çalışılırsa oldukça fazla miktara ihtiyaç duyulur.

Minerali deniz yosunu veya deniz ürünlerinden almanızı öneririm. Örneğin, mozuku ve mekabu deniz yosunlarını sadece sirke ilave ederek yediğinizde tuz miktarını kontrol altında tutar ve bol miktarda mineral alabilirsiniz. Bu, minerali doğal tuzdan almaktan çok daha iyidir.

Zengin minerali slogan haline getiren, diğer doğal tuzlara göre çok da yoğun olmayan, hatta ağızda tatlı bir lezzet bırakan kaya tuzu gibi tuzlar da var. Bunlar, tadından dolayı sağlık için faydalı olduğuna dair yanlış anlaşılmalara davetiye çıkarır. Peki tuz olmasına rağmen neden ağızda tatlı bir his bırakır?

Tat denilen şey, dilin tat tomurcuklarındaki sensörlere dokunulduğundaki his olduğu için kaya tuzu gibi iri tuz kristalleri bir anlamda kapsül gibi olur ve hemen dilde erimediği için tadını hissettirmeden mideye girer. Bu yüzden de fazla fazla kullanılır.

Bu sebeple, kaya tuzu gibi büyük kristalli tuzları girmende öğütüp ince toz haline getirip kullanalım.

28. Farklı kalınlıkta erişteyle hazırlanan bol sulu Japon yemeği. Erişte yendikten sonra aynı zamanda çorba olan suyu genelde bırakılmaz, içilir. (ç.n.)

Alkol tüketenlerin sevdiği turşular ve shiokara²⁹ gibi kolay bozulmaması istenen yiyeceklerde bol miktarda tuz kullanılır. Çünkü bu yiyeceklerin bozulmasını önlemek için bol miktarda tuz gereklidir.

Markette satılan shiokaraların son tüketim tarihi altı ay ile bir yıl arasında değişir. Öte yandan suşi restoranlarında sunulanlara benzeyen ev yapımı shiokara ise hafif tuzlu olup, ikinci gün yenmesi doğrudur. Bu arada, nukazuke³⁰ gibi turşuları hazırlarken mayalanmayı hızlandırmak için tuzu az kullanmak gerekir.

Metabolik sendrom hastalarının, aşırı kalori alımına ve kolesterole dikkat etmeleri gerekir, bunun için de günde tek öğün yöntemini uygulamaları yeterlidir. Metabolik sendromun belirtilerinden olan kan basıncı ve kan şekeri, tuz ve şekerin aşırı tüketilmesiyle doğrudan bağlantılıdır. Bu sebeple, aşırı tuz tüketimine karşı dikkatli olalım.

Güzel değilse sağlıklı da değil!

Ben “günde tek öğün” yöntemine geçeli 15 yıl oldu. Bir zamanlar 80 olan kilomu o kadar senedir artık 62’de koruyorum ve sağlığım da gayet iyi. Fakat burada mutlaka şunu da eklemek isterim: Ben “günde tek öğün” beslenme yöntemiyle sadece sağlıklı olmayı amaçlamıyorum. Sağlık, gözle görülmeyen bir şeydir. Örneğin, şu an hiçbir hastalığınızın olmaması ya da test sonuçlarınızın normal olması sağlıklı olduğunuz anlamına gelmez. Düne kadar sağlıklı olmasıyla övünen birinin bugün aniden büyük bir hastalığa yakalanma ihtimali de vardır.

Benim amaçladığım sağlık, böyle sayısal verilere dayanmaz.

29. Çeşitli deniz hayvanlarının etlerinin, kendi iç organlarında, yaklaşık bir ay boyunca tuz, su ve pirinç maltı karışımında mayalanmasıyla yapılan bir çeşit Japon mezesi. (ç.n.)

30. Sebzelerin pirinç kepeğinde mayalanmasıyla yapılan bir tür Japon turşusu. (ç.n.)

Gerçek sağlık, kesinlikle dış görünüşe yansır. Pürüzsüz bir cilt ve ince bir bel gerçek sağlığın göstergesidir. Bu noktada, biraz da diğer canlıları düşünelim. Tüm canlılar içinde özellikle erkekler, doğanın takdiriyle dış görünüşün güzelliği ile savaşmak için dünyaya gelmektedir.

Doğadaki erkekler kendi tohumunu bırakmak için çok sayıda dişiye partner yapacak şekilde yaratılmıştır. Örneğin kuşlarda bir dişi pek çok erkek tarafından kur yapılan tariftir, erkek ise çok sayıdaki rakibi arasından kendini seçtirmek zorunda kalır. Kısacası erkek, seçilen taraf olduğu için ne kadar sağlıklı ve üreme fonksiyonunun ne kadar iyi olduğunu kolay anlaşılır biçimde göstermek zorundadır.

Erkek tavuskuşunun tüyleri, ne kadar çok ve güzelse dişiler tarafından o kadar beğenilir. Tüylerinin sayısını ve güzel olan kondisyonunu koruyan erkekte bu durum, böcek ve parazit tarafından istila edilmediğinin kanıtıdır. Böyle bir vücut, sağlıklı ve iyi üreme fonksiyonuna sahip olduğunu gösterir.

Yani beğenilmek için güzel olmak zorunluluğu doğanın kanunudur. Dünyadaki tüm hayvanlar kendi güzelliklerini sunma yoluyla ne kadar sağlıklı olduklarını gösterirler. İnsanlar içinse, monogami olduğu için erkekler kolay kolay evlenmeyi düşünmezler. Bu yüzden, kadınlar kendilerini seçtirmek için daima güzelliklerini düşünmek zorundadırlar. Bu durumda içten gelen bir güzellik şarttır.

Ayrıca kadın erkek fark etmeksizin kişinin kendisi güzel olmadığı sürece partnerini yanında tutması zordur. Bu yüzden, sağlıklı bir güzelliği elde etmeye çalışalım. Sağlıklı bir hayat sürerseniz bu kesinlikle dış görünüşünüzün güzelliği olarak yansıyacaktır. Benim amaçladığım günde tek öğün son beslenme yönteminin son hedefi, pürüzsüz bir cilt ve ince bir beldir.

“Günde tek öğün” ile vücudumuz değişir

“Günde tek öğün” beslenme yönteminin bir günü

Evet, artık yavaş yavaş günde tek öğün beslenme yöntemine geçebiliriz. Sanırım şu an “Açlığa dayanabilecek miyim?”, “Yeme içgüdüsünü bastırabilecek miyim?”, “Hasta olur muyum?” diye endişeleniyorsunuz.

Bu tür endişelere takılıp kalırsanız bu yeni beslenme yöntemini bir gün bile uygulayamazsınız. İçiniz rahat olsun, günde tek öğün beslenme yöntemine geçmek için vücudunuzda oluşacak harika değişimi tıbbi açıdan size anlatacağım.

Günde tek öğün beslenme yöntemine geçişte ilk gün

Sabah midenizde bir hazımsızlık hissiyle uyanırsanız sakız çiğneyin ya da kafein içermeyen dulavratotu çayı için. Kafeinde alkaloit olduğu için kahve ve çay kesinlikle yasak. Alkaloit, parasempatik sinir sistemini uyaran bir zehirdir. Aç karnına alındığında kusma hissine ve baş dönmesine neden olur. Sabahları metroda, otobüste bayılan insanlara siz de rastlamışsınızdır; bu kişilerin çoğu aç karnına kafein aldıkları için bayılırlar.

Karnınız guruldarsa kahvaltı yapabilirsiniz. Açlık hissi, beynin bir kandırmacasıdır ya da karbonhidrat bağımlılığı-

nın bir belirtisidir, ama karın gurultusu insan hayatını korumak için bir uyarıdır.

Öğleyin yememeyi alışkanlık haline getirin. Karnınız guruldarsa yemek yiyin, ama sırf öğle vakti geldi diye herkesle birlikte yemeğe gitmek zorunda değilsiniz. Öğle arasını müzik dinleyerek, kitap okuyarak ya da blog yazarak da geçirebilirsiniz.

Öğle yemeğini fazla kaçıırırsanız uykunuz gelir, çünkü kan şekeriniz hızla yükselir. Aslında o anda şeker, kanınızdaki proteinle birleşerek damarda inatçı bir zift oluşturur, buna şeker zehirlenmesi denir.

Uyku hissini gidermek için içilen acı kahve ve sigara, damar sertliğine sebep olur. Tam da ölümcül dörtlüye doğru (obezite, hipertansiyon, diyabet, aşırı yağlanma) tam gaz ilerlersiniz. Uykunuzu getirecekse öğle yemeğini pas geçelim.

Akşamüzeri olduğunda canımız bir şeyler çeker. Farkında olmadan elimiz tatil dönüşü havaalanından aldığımız kurabiye ya da çikolataya gider. Fakat bir düşünün; içinde şeker ve karbonhidrattan başka bir şey olmayan bu abur cuburlar bozulmayı önleyen katkı maddeleri içerir, havaalanı ve istasyonlardaki dükkânlarda da uzun süre sergilenir.

Şu sorulara cevap verirsiniz doğruyu bulabilirsiniz: Havaalanlarında fahiş fiyata satılan kurabiyeleri ya da küçük paketlerdeki krakerleri kendiniz için mi alıyorsunuz? Bir paket fındıklı çikolataya kendi zevkiniz için mi onca para ödüyorsunuz? Markette satılan ünlü markaların çikolatalarını ya da atıştırmalıklarının daha ucuza alabileceksen, bunlara çok para ödemek sizi rahatsız etmiyor mu?

Çok para ödediğiniz bu ürünler aslında bu parayı gözden çıkaracak kadar yemek isteyeceğiniz şeyler değildir. Buna rağmen, bu tür yiyecekleri tüketip kilo alır, sonra bu kiloları vermek için güzellik salonları ve spor merkezlerine para harcayarak zayıflamaya çalışırsınız.

Şahsen ben, atıştırmalık hiç almam, ama bazen tatlarını merak ettiğim için hiç kendimi tutmayıp ağızıma atarım. İki üç kez çiğnedikten sonra “Aa, tadı o kadar da lezzetli değilmiş. Turp turşusu bile daha lezzetli” diye düşünürüm. Böyle şeyleri yiyerek şişmanlayıp yaşlanmak anlamsız olduğu için yediklerimi kimsenin görmeyeceği bir yerde çöpe tükürürüm.

Ben bu olayı “atıştırmalıkların tadına bakmak” olarak adlandırıyorum. Tatmak dendiğinde akla şarap gelir, ama o kadar çeşit şarabı gerçekten içmeye kalkarsanız sarhoş olup tadını anlayamazsınız. Bu yüzden, şarap tadımcıları bir yudum şarap alıp ağızlarında gezdirdikten sonra tadına, kokusuna karar verirler ve ağızlarındaki şarabı yanlarındaki kâseye tükürürler.

Mevsiminde toplanan meyve hemen yenmezse bozulur. Bu yüzden zevkle tüketiriz, ama katkı maddesi içeren abur cuburların midenize girecek kadar bir değeri yoktur.

Ve yavaş yavaş akşam yemeği vakti geldi çatı. Karnınız gurulduyor mu? Nasıl? Hâlâ guruldamıyor mu? Eğer öyleyse akşam yemeğini pas geçseniz de olur.

İkinci Dünya Savaşı sonrasında –böylece benim yaşım da ortaya çıkıyor– karnınız zil çalsa da yiyecek bir şey yoktu. Ağza atılacak ne varsa yenirdi. Benim çocukluğumda yemek denince akla öyle çok da lezzetli bir şey gelmezdi. Yemek, yaşamak için çaresizce mideye giren şeylerdi. Bu yüzden karnımız her zaman guruldardı. İnsanoğlunun 170.000 yıllık tarihi de işte bu guruldamaların tekrarlanıp durmasıdır.

Karnımız neden guruldar?

Bu bölümde karnımız acıktığında neden guruldadığını açıklayacağım.

Günde tek öğüne ilk tepki “motilin” salgılanması

Hamilelerin sabahları neden bulantısı olur biliyor musunuz?

Ağzın görevi, çeşitli maddeleri besin olarak almaktır. Ağzımız bozuk da olsa, acı da olsa yenilebilecek her şeyi yutar.

Normalde böyle olmasında bir sorun yok, ama hamilelikte anne karnındaki bebek dayanıksızdır. Eğer, mideye zehir girerse ölü doğum, sakatlık gibi büyük sorunlar ortaya çıkar. Bu yüzden, hamilelikte vücut zehir ve bakteri gibi dış düşmanlara karşı aşırı tepki verir. Pilav veya balık az da olsa kötü koksa bile bebeği korumak için bulantı hissi oluşur.

Normalde mide ve bağırsaklarınız “Karnın acıktı! Bir şeyler ye!” şeklinde devamlı bir şikâyetle bulunur. Yemek gelmediğinde, bunun farkında olmayan size acıkmış karnın sinyali yollar.

Başta insan olmak üzere tüm memelilerin incebağırsaklarının girişinde yiyecek bekleyen sensörler vardır. Sizler günde tek öğün yemeye başlayıp, belli bir vakit geçtiği halde yemek gelmediğinde incebağırsak aceleyle “motilin” denilen sindirim hormonunu salgılar. Bu hormon, mideyi kasarak midede halen kalmış olabilecek yiyecek parçalarını incebağırsağa göndermeye çalışır. Buna “açlık kasılması” denir ve karın işte bu esnada guruldama özelliği gösterir.

Açlık hormonu “ghrelin”in ortaya çıkması

Motilin ile mide kasılınca ne yemek yemek gerekir? Açlık durumunda, bunun farkına varan mideden ghrelin adlı bir hormon salgılanır. *Ghrelin* kelimesinin kökü, büyümek anlamındaki İngilizce *grow*’dan gelir. Ghrelin, açlıkla uyarılan mide mukozasından salgılanır ve beynin hipotalamus bölgesinde etkilidir. Görevi iştah açmaktır. Aynı zamanda hipofiz bezine de etki eder ve büyüme hormonu salgılar.

Büyüme hormonu, gün boyunca biriktirdiğiniz yağları çözerek “keton cisimleri” denilen maddeyi artırır. Ayrıca, cildinizi ve vücudunuzu gençleştirdiği için, tabiri caizse gençlik hormonudur. Kısacası, açlıktan karnınız guruldadığında gençlik hormonuyla giderek daha çekici olursunuz, aynı zamanda kanserden de korunursunuz.

Karnınız guruldadığında aceleyle yemek yemek yerine bir süre büyüme hormonuyla gelen gençleşme etkisinin keyfini çıkarın.

Vücudunuzdaki genlerin onarımının başlaması

Karnınız guruldadığında çok daha muhteşem bir yaşama gücü ortaya çıkar. İşte bu “sirtuin geni”dir. Daha önce belirttiğim gibi tüm deneylerimde yiyecek miktarını yüzde 40 oranında azaltınca deneklerin ömrü bir buçuk kat uzadığı için bu genin yaygın olarak bilinen ismi “uzun ömür geni” ya da “gençlik geni”dir. Fakat yalnızca aç olduğumuzda ve karnımız guruldadığında çalışan bu gen, aslında kullanılmayıp boşa harcanan bir hazine gibidir.

Günde tek öğün yiyerek karnımızın guruldamasına fırsat verelim. Böylece, bu gençlik geni vücudumuzu tarayarak tahrip olan hücrelerimizi birer birer onarsın. Bunun da kanserin de nedeni, hücrelerin mutasyona uğramasıdır. Günde tek öğün yöntemiyle gençleşmek ve kanseri önlemek mümkündür.

Uzun ömür hormonunun yağ yaktırması

İç organlardaki yağlar aslında kış uykusu için depolanan acil durum yakıtı olduğu için, çok ihtiyaç olmadığı sürece yakılmaz. Ne kadar hareket edilirse edilsin, ilk başta hücreler yağ kullanmak yerine yakıt için glikojen denilen şeker kulla-

nır. Spor yaptıktan sonra kan şekeri düşer, acıkıp yemek yeriz. Böyle olunca da insülin salgılanır ve tam tersine vücutta yağ depolanır. Sonuç olarak metabolik bir döngüye takılıp kalırız.

Tok olduğumuzda vücudumuzdaki yağlardan “sitokin” adlı protein açığa çıkar. Sitokin, vahşi hayvanları enfeksiyonlardan korur, ama modern insanın hijyen açısından sorunu olmadığı için kullanılmayan sitokin kana taşınır ve kan damarlarına zarar vererek damar sertliğine yol açar.

Ancak, zarar veren bir şey varsa kurtarıcı da vardır. Açken karnımız guruldadığında, sitokinin etkisiyle zarar gören kan damarlarını onaran hormonlar ortaya çıkar. Bu hormonlara “adiponektin”, diğer bir deyişle “uzun ömür hormonu” denir.

Vahşi hayvanlarda tokluk sonrasında tekrar mutlaka açlık olacağı için sitokinin bağışıklık tepkisi ile adiponektinin kan damarlarını onarınası dönüşümlü olarak gerçekleşir. Fakat günümüz insanı acıkmadan yemek yediği için kan damarları onarılmaz ve damar sertliği meydana gelir.

Günde tek öğün beslenme yönteminde ise adiponektin hızla aktif hale gelir ve vücuttaki damarları temizleyerek sizi gençleştirir.

Doyduğumuzda “zayıflama hormonu” ortaya çıkar

Hemen herkes yemek yer değil mi? Hem de aşırı yer. Aşırı yiyince ne olur? Hareket edemez hale gelir. Bu yüzden, karnınız doyduğunda vücudunuzda iştahınızı bastıracak bir hareket ihtiyacı ortaya çıkar. İşte bu hareketi sağlayan “leptin” hormonudur. Leptin, yağ hücreleri tarafından yemek yemeye başladıktan 20-30 dakika sonra salgılanır ve artık doyduğunuzu beyne iletir. Leptin, tokluk hissini beyne ilettiği için “tokluk hormonu”, iştahı bastırdığı için de “zayıflama hormonu” olarak adlandırılır.

Leptin hormonu, tokken aşırı salgılanır ve yeme hissini kontrol altına alır, ama uzun süren obezite durumunda yeme hissini kontrol etme yetisi azalır. Bu durumda diyet yapıldığında salgılanan leptin miktarı hızla düşer ve yeme hissi bastırılamaz hale gelir. Sonuç olarak sürekli kilo alırız.

Bunu önlemek için de günde tek öğün yemek alışkanlık haline getirilmeli, leptin miktarı normale döndürülüp vücuda hassasiyeti yeniden kazandırılmalıdır. Daha sonra, az miktarda yemek yenildiğinde leptin ile yeme hissini kontrol fonksiyonu çalışacağı için, günde tek öğün beslenme yöntemi devam ettirilebilir. Ve vücut ağırlığı hızla düştüğünde, günde tek öğün yemek eğlenceli ve dört gözle beklenecek hale gelir.

Ders çalışırken sarf ettiğiniz çaba sizi hemen sonuca götürmediği için ders çalışmak hiç de eğlenceli değildir. Dahası, bütün gece çalışsanız bile derste uyuklayıp azar işitmeniz işten bile değildir. Fakat diyetle durum farklıdır. Yemezseniz kesinlikle zayıflarsınız. Günde tek öğün beslenme yöntemine başladıktan üç gün sonra tartıya çıkıp bir bakın lütfen. Mutlaka 1-2 kilo vermiş olursunuz, bel çevrenizdeki yağlar bile erir.

Diyete başladıktan sadece üç gün sonra çabanızın ödüllendirileceğini fark edersiniz. Ancak günde tek öğün beslenme yönteminin gerçekten ne kadar mükemmel olduğunu henüz bilmiyorsunuz, şimdi size anlatacağım.

Günde tek öğün beslenmenin diğer faydaları

Öncelikle kendi koltukaltınızı koklayın. Eğer metabolik sendroma yakalandıysanız ter kokunuz oldukça keskindir. Ama günde tek öğün beslenme yöntemine geçtikten sadece bir hafta sonra ter kokunuz neredeyse tamamen yok olur.

Vücut kokusunun nedeni, sebase bezleridir, bir başka deyişle terdir. Koltukaltı ve ayak tabanı çabuk terleyen bölge-

lerdir. Fakat kokan yalnızca ter değildir. Bu bölgelerde stafilokok bakteriler ürettiğinde nahoş bir koku ortaya çıkar.

Aşırı yemek yendiğinde kandaki kolesterol miktarı artar. Seks hormonlarının ana maddesi olan kolestrol özellikle böbreküstü bezlerinden salgılanan “androjen” denilen erkeklik hormonunun miktarını artırır. Androjen, “savaşma hormonu” olarak adlandırılır, “kaçma” ve “savaşma” durumlarında, yani stresli zamanlarda salgılanır. Erkeklik hormonu stresliken derideki yağ miktarını artırarak sivilce, ter kokusu, kepek ve kelliğe neden olur.

Tüm bunların sebebi olan kolesterol düşerse ter kokusu ve sivilceler de geçer. Günde tek öğün beslenme yöntemi, yalnızca zayıflatmakla kalmaz, cildi güzelleştirip vücut kokusunu da yok eder. Dahası, bu beslenme tarzıyla androjen oranı da düşeceği için meme kanseri ve prostat kanseri gibi seks hormonlarıyla gelişen hastalıklarda da risk faktörü düşer.

Ayrıca androjen, erkeklik hormonu olduğu için deriyi bronzlaştırıp tüylenmeye sebep olur. Menopoz sonrasında cildinde matlaşma, leke, aşırı tüylenme olan kadınlar günde tek öğün beslenme yöntemiyle bu sorunlarından kurtulabilirler. Erkeklerde ise kelliğe karşı etkilidir.

Bir dakika! Androjen, erkeklik hormonu olup aşırı tüylenmeye yol açar. Öyleyse androjenin azalmasıyla tam tersine tüylerde azalma olmaz mı diye düşünenleriniz olabilir.

Şüphesiz, erkeklik hormonu aşırı tüylenme hormonudur. Hayvanlar için söylersek, aslanlarda yele olması erkeklik hormonunun işidir. Fakat yele yüzde olursa aslan önünü göremez ve düşmanlarını görmekte zorlanır. Bu yüzden, alınlarındaki kıl köklerinde erkeklik hormonunu tüy inceltici hormona dönüştüren “dönüştürücü enzimler” vardır. Bu, hayvanların evriminin bir sonucudur.

Stresli olduğunuzda saç dökülmesinin sebebi, stres yüzünden artan androjen miktarının saç köklerini etkilemesi-

dir. Günde tek öğün beslenme yöntemi, genç yaşta kelliği de önler.

Günde tek öğün beslenme yönteminin yalnızca kilo vermekte etkili olmakla kalmayıp gençleştirdiğini, kanseri önlediğini, hatta ter kokusunu giderdiğini okuyunca şaşırmış olmalısınız. Öyleyse, hazır şaşırmışken size çok daha harika bir faydasından bahsedeyim: Beyni gençleştirmesinden.

Beyin hücrelerinin gelişiminin çocuklukta durduğu ve o dönemden sonra her gün on binlerce hücrenin zarar gördüğü söylenir. Bu hızda zarar görmeye devam ederse, er ya da geç yok olacağından endişeleniriz. Aslında tüm beyinde 100 ile 200 milyar arasında hücre vardır ve bunların yalnızca yüzde 3'ünün kullanıldığı söylenir. Yaşam boyunca her gün on binlercesi zarar görse bile bu beynin yalnızca yüzde birkaçını geçmez.

Bunun yanında, beyin hücreleri daha hızlı bir şekilde zarar görürse bunama kaçınılmazdır.

Ne var ki, son zamanlarda yapılan araştırmalarda kesinlikle üretilmesi mümkün olmayan beyin hücrelerinin bir şartla tekrar üretileceği kanıtlandı. Bu şart, yaşama gücü genlerinin çalıştığı durumla aynı: "açlık ve soğuk."

İnsanoğlu bu zamana kadar defalarca hayatta kalmayı başarmıştır. Burada yalnızca açlık ve soğuğa dayanma gücü olan insanların hayatta kaldığını hatırlayın lütfen. Bu insanlar, imkânsız denilen beyin hücrelerinin tekrar üretilmesini mümkün hale getirmişlerdir.

Beynin bilinci kontrol eden en ilkel bölümündeki sinirlerin kök hücrelerine "hipokampus" denir. "Açlığa ve soğuğa" maruz kalındığında hipokampusun sinir hücrelerini tekrar ürettiği kanıtlanmıştır.

Günde tek öğün beslenme yönteminin kanıtlanmış etkilerini anlattım, ama bu yöntemin diğer etkileri gizemini korumaktadır.

Acıkınca ne yemeli?

Meyvelerdeki mucizevi sır

Günlük beslenme konusunda şüphelenmeyi alışkanlık haline getirdim, ama tek öğün beslenme modelinde ayırt etmeksizin tabağımda tek lokma bırakmadan yerim.

Dünya üzerindeki tüm canlılar gerek hayvanlar gerek bitkiler, hayatta kalmak için programlanmıştır. Balıklardaki kamufle edici renk, mantardaki zehir, bitkilerdeki diken buna örnektir. İşte bu noktada size bir sorum olacak: Meyve ile sebze arasındaki fark nedir?

Meyve reyonunda satılanlar meyve, sebze reyonunda satılanlar da sebzedir. Ama sorun bu kadar basit mi acaba?..

Aslında meyveler tüketilmek isterler. Tüketilip yayılmak isterler.

Bitkiler güneş ışığı alarak yaşarlar. Bazı bitkiler daha yüksek olup, hızla yapraklanarak altındaki diğer bitkilerin gelişmesini engellerler. Meyve taneleri ağacın gölgesine düşer, ama oraya tohum bıraksa bile gelişemez. Eğer gelişebilirse ana ağacın besin maddelerini alır. Bu yüzden, meyveler ana ağaçtan ayrı bir yere tohum bırakarak yayılmak isterler.

Fakat bitkilerin ayakları olmadığı için kendi başlarına hareket edemezler. Bu yüzden, hayvanlar tarafından çekir-

değiyle yenerek hayvan dışkıyla filizlenme yolunu seçerler. Ayrıca dikkat çeken renk ve kokular salarak hayvanları “Beni bul!”, “Lezzetliyim, beni ye!” diye davet ederler.

Ne var ki, meyve çekirdeği ısırıldığında ağızda acı bir tat bırakır. Bunun nedeni, çekirdekte bulunan “amigdalın” adlı siyanojenik zehirdir. Kurutulmuş eriğin çekirdeğini kırıp, içindeki “yüce varlık” olarak adlandırılan kısmı severek yiyenler var, ama eğer eriğin çekirdeği çiğ olarak yenirse gıda zehirlenmesine yol açabilir.

Bu sebeple, hayvanlar meyve çekirdeklerini ısırmadan yutarlar. Çekirdeğin kabuğu çok sert olduğu için sindirimi imkânsızdır ve yutulsa da mide asidiyle çözünmeden dışkı olarak çıkar. Dışkıdaki çekirdek besin maddesi olarak filizlenir.

Çekirdeğin hayvanın midesindeki sıvılarla ıslanması uyarıcı etki yapar ve kolayca filizlenmesine neden olur.

Yemeğin panzehir etkisi

Meyvelerin aksine sebzeler tüketilmek istemezler. Bu yüzden yeşil renkle kamufle olup fark edilmemeye çalışırlar. Ayrıca tatları acıdır ve çiğ olarak tüketildiğinde hazımsızlık yaparlar. Bu acı tadın kanıtı ise oksalik asit¹ denilen maddedir.

Salatalık ve ıspanağın acı olmasının nedeni, böcek ve otobur hayvanların gelmesini engelleyen içeriğindeki oksalik asittir. Aynı şekilde tatlı patates ve konja bitkisi çiğ olarak tüketildiğinde ağız çevresinin kaşınmasının ya da boğazın yanmasının nedeni de bu bitkilerin içeriğindeki oksalik asittir.

Öte yandan soğan, pırasa, sarmısak gibi bitkilerde “alliin”² denilen bir bileşen vardır. Bu maddenin ultraviyo-

1. En tanınmış organik asitlerden biridir. Tabiatta; sodyum tuzu halinde kuzukulağında, kalsiyum tuzu olarak ravent bitkisinde ve birçok başka bitkinin hücre özsuyunda bulunur. (ç.n.)

2. Sistein amino asidin bir türevi olan bileşen. (ç.n.)

le ışınlarından kaynaklanan hasarlara ve oksitlenmeye karşı koruyucu antioksidan işlevi vardır. Alliin bir kez oksijenle temas ettiğinde çok keskin bir çürüme kokusu salar. Alliin küçükbaş hayvanların kanını akışkan hale getirir. Çünkü avcı hayvanlar tarafından kolayca yenmemek için “alliinase” adındaki bir enzimle “alisin” denilen uyarıcı bir maddeye dönüşür.

Bambu sürgünlerinde de büyümeye yardımcı olan “tirosin” denilen amino asit, yabandomuzu tarafından çiğnenip havayla temas ettiğinde anında “homogentisik asit” denilen acı bir tada dönüşür ve yabandomuzunu savuşturur. Eskiler “Bambu sürgünlerini suyla kaynatıp topraktan çıkar” derler. Bu, yeni çıkarılan bambu sürgünleri havayla temas etmeden önce kaynatılırsa tadı acı olmaz anlamına gelir.

Hem cennet hurması hem de muz olgunlaşmadan yenirse ağızda kekremsi bir tat bırakır. Bunun nedeni, muz ve cennet hurmasındaki “tanen” denilen zehirdir. Tanen sayesinde bu bitkiler henüz olgunlaşmadan yenilmelerini engelleyerek kendilerini korurlar.

Daha önce belirttiğim üzere, tanenin “tan”ı “bronzlaştırmak, esmerleştirmek” anlamına gelip, proteini dönüştürme işlevi vardır. Olgunlaşmamış cennet hurmasının ağız içine ve mideye zarar vermesinin nedeni budur. Ne var ki, çekirdeği olgunlaştığında tanen azalarak yok olur ve dikkat çekici bir renge bürünüp, güzel koku salarak hayvanları davet etmeye başlar.

Özetleyecek olursak, bitkilerin çekirdekleri veya tohumları hayatın kaynağı olup, o hayatı korumak için zehir bulundurlar. Örneğin, patates tohumunda “solanin” adlı zehir vardır ya da fasulyede... Sekihan³ yaparken kullanılan adzuki fasulyesini defalarca yıkayıp acı tadını çıkartırız değil mi?

3. Kırmızı pirinç ve küçük, kırmızı renkli bir çeşit fasulye olan adzuki fasulyesi ile yapılan Japon pilavı. (ç.n.)

Bir televizyon programında taze fasulyenin kızartıldığı unun yendiği bir diyet yöntemi tanıtılıyordu. Tesadüfen bunu gördüğümde yanımdakilere, “Bunu yerseniz zehirlenirsiniz” demiştim. Tam da tahmin ettiğim gibi ertesi gün yüzlerce insan hastanelere başvurdu. Fasulye bünyesinde lektin adı verilen bir zehir barındırır. Lektin ölümcül bir zehirdir.

Yemek pişirmenin asıl amacı, bu tarz zehirlerin acı tadını ortadan kaldırmaktır. Aslında yemek pişirmek demek, panzehir yapmak demektir.

“Yemek ayırmak” önemli bir savunma içgüdüsüdür

Bu arada, “yenilmek istenen” meyveler, bünyelerinde “früktoz”⁴ barındırırlar. Früktozlar, hızla yağ olarak depolanır. Peki, “yenilmek istemeyen” sebzeler besin maddelerini nasıl depolarlar? Sebzeler, şeker halinde sindirilip emilmesi kolay besinler olduğu için otobur hayvanlar, böcekler ya da bakteriler tarafından kolayca tüketilirler. Bu yüzden, sindirilmesi zor olan “nişasta” halinde depolanırlar. Vücutta depolanan nişasta “amilaz” adlı enzim sayesinde parçalanarak şekere dönüşür.

Buna karşılık hayvanlar da kış uykusundayken amilaz bulundururlar. Günümüzde, dünyada hayatta kalıp üremekte olan otobur hayvanların tümünü amilaz almış tür olarak nitelendirebiliriz.

Biz insanlar da çiğneme yoluyla tükürük salgılayıp, nişastayı şekere dönüştürerek sindirebiliriz. Fakat bunun için onlarca kez çiğnememiz gerekir. Bitkilerdeki amilazı aktive edip, nişastayı şekere dönüştürerek sindirimini kolaylaştırmamızın yolu ise ısıya maruz bırakmadır.

Bitkiler zehirleriyle kendilerini koruyup şekeri nişasta-

4. Birçok besin maddesinde bulunan, 6 karbonlu bir monosakkarittir. Monosakkarit, su ile daha küçük birimlere parçalanamadıkları için basit şekerler, tek şekerler ve monozlar olarak da bilinirler. Bu şekerler, karbonhidratların en küçük yapı birimidir. (ç.n.)

ya dönüştürerek sindirimini zorlaştırdı, ancak insanoğlu da ateşte pişirme yöntemini bularak buna karşılık verdi.

Peki, yemek pişiremeyen hayvanlar kendilerini bitkilerin zehrinden nasıl koruyabildiler? İşte burada “ayırt etme” yetisi devreye girer.

Köpek ya da kedi, verdiğiniz yiyeceği önce koklar. Eğer hoşuna gitmezse kafasını çevirir ve asla yemez. Bu, kendilerini zehirden korumak için hayvanların doğuştan sahip oldukları bir içgüdüdür. Ne var ki, çocuklar yemek ayırt ettiklerinde yetişkinlerin tepkisi genellikle aynıdır: “Hepsini yemezsen büyüyemezsin!”

Böyle diyerek her şeyi yedirmeye çalışırlar.

Genç bir annenin 3 yaşındaki çocuğuna sevmediği bir şeyi zorla yedirmeye çalıştığını görüp bunun çocuk istismarı olduğunu düşünmüştüm. O gün o çocuğun ağzındaki şey salata-
daki bir dilim soğandı. Bazı yetişkinler soğanı sever, bazıları da nefret eder, ama soğan çocuklar için tam anlamıyla bir zehirdir.

Soğan, köpeklerde kan sulandırıcı bir etki yapar, ki bunun çok ciddi bir şey olduğunu tahmin edersiniz.

Biberin ve wasabinin acı tadı da hayvanları uzak tutmaya yarayan bir zehirdir. Çocuklar savunma mekanizması olarak bunu kusarak çıkarırlar. “Her şeyi yedirmek” savunma mekanizmasını yok edeceği için çocukları büyütürken dikkatli olmak gerekir. Sağlığa faydalı olan yiyecekler ile zararlı olanları ayırt etme yeteneğini geliştirmek zorundayız.

Aynı şekilde, “Ağza giren her şey yenmeli” kuralı sofranın kuralı haline getirilirse, çocuklar en başından o yemekleri yememeye ve dengesiz beslenmeye başlarlar. Eğer bu kuralı “Bir kez ağza değse bile çıkarılabilir” diye değiştirirseniz, çocuk her şeyi mutlaka bir kez dener ve yetişkin olduğunda yiyemediği şeyleri yemeye başlar.

“Hiçbir şey bırakmadan yedirmek” şeklindeki bir eğitim

anlayışı da oldukça tehlikelidir. Elbette, bir sonraki yemek zamanının bilinmediği durumlarda çocuğa tabağında hiçbir şey bırakmadan yedirmek gerekir. Ama böyle istisnai durumlar dışında onu yemek yemeye zorlamak doğru değildir.

Doğal hayatın içindeki hayvanlar ise fazla kilo aldıklarında avlanamaz ve düşmandan kaçamaz hale gelirler. Bu yüzden, uygun miktarda yenildiğinde, yağlardan salgılanan leptin hormonu, beyindeki tokluk merkezini uyararak fazla yemeyi engeller. Doğal hayatın içindeki hayvanlarda obezite olmasının nedeni budur.

Ne var ki, son zamanlarda ev hayvanlarında obezite görülmeye başlandı. Bunun iki nedeni vardır: İlki, kendi kendine avlanma ihtiyacı kalmamasıdır. İkincisi ise, sevilerek tüketilmesi için mamalara konulan ve bağımlılık yapan katkı maddeleridir.

Genç anneler de bağımlılık yapan yiyecekleri “ayırt etmeksizin”, “tek lokma bırakmaksızın” çocuklarına zorla yedirirler. Şimdi hangi yiyeceklerin bağımlılık yaptığını açıklayacağım.

Bağımlılık yapan yiyecekler

Bağımlılık yapan yiyeceklerin ilk özelliği, alındığında “mutluluk hissi” vermesidir.

Mikrop ya da zararlı maddeler beyni istila edecek olursa, insan yaşamını sürdüremez hale gelir. Bu nedenle insan vücudunda beyin ve plasentada özel bir engel (bariyer) hazır bulunur.

Anne karnındaki bebek, plasenta yoluyla annenin kanındaki besin maddelerini alır. Anne ile bebeğin kan grubu farklıysa; örneğin, bebeğin kan grubu A, anneninki B ise ve bebeğe anneden A grubu karşıtı antikorlar girerse bebek ölür. Böyle olmaması için antikor gibi büyük moleküllü proteinler plasentayı geçemezler.

Aynı şekilde, beyne de zararlı maddelerin kolayca girmesini engellemek için “Kan-Beyin-Bariyeri = Blood-Brain-Barrier (BBB)” denilen bir bariyer hazır bulunur. Bu bariyeri geçebilen maddeler “beyin ödül sistemi”⁵ olarak adlandırılan kısmı uyararak “endorfin” ve “dopamin” gibi hormonları salgılar. Bu durumda tam da uyuşturucu madde kullanımındaki tepkiler ortaya çıkar ve oldukça mutlu bir his yaşanır.

Diğer özelliği ise bağımlılık yapmasıdır. Başlarda küçük bir miktarla büyük bir mutluluk hissi verir, ama miktar artırılmazsa zevk alınamaz hale gelir. Tamamen kesilirse yoksunluk hissi ve öfke gelişir, sonunda kişinin sağlığı bozulur.

Peki, bağımlılık yapan yiyeceklerde ne gibi maddeler bulunur?

Önce eroin ve kokain gibi gerçek uyuşturuculara bakalım. Bu maddeler, “alkaloit bitkileri” olarak adlandırılır ve bitkilerin otobur hayvanlardan kendilerini korumak için sahip oldukları nörotoksinlerdir.⁶ Afyon çiçeği ya da koka bitkisinin yapraklarını yiyen hayvanlarda, kronik zehirlenme parasempatik sinir sistemini uyararak baş dönmesi, kusma hissi ve ishale neden olur. Sonuçta hayvanlar bir daha o bitkiyi yemezler. Ne var ki, insanlar bu zehrin keyfini çıkarırlar.

Bu alkaloit, kan-beyin-bariyerini kolayca geçip beyni uyuşturur, ancak aslında çevremizde alkaloit bulunmaz. Söz konusu olan ise “kafein” ve “nikotin”dir. Kafein; kahve, yeşil çay ve kakaoda; nikotin ise tütün yaprağında bulunan nörotoksinler olup, her biri “kafein bağımlılığı” ve “nikotin bağımlılığı”na yol açtığı için uyuşturucu maddedir.

“Yemek ayırt etmeme” ve “tek lokma bırakmadan yeme” konularında hevesli olan annelerin, çocuklarına kahve, yeşil

5. Beyindeki insanın bazı temel ihtiyaçlarının karşılanması ile kişide ödüllendirilme hissi uyandıracak mekanizmaların tümüdür. Bazı şeylerin hoşumuza gitmesi, daha iyi hatırlanması gibi bazı sonuçlar bu sistemin uyarılmasıyla ilgilidir. (ç.n.)

6. Sinir sistemine etki eden zehir. (ç.n.)

ay, çikolata vermelerine aşıırıyorum. ocuklarının yanında hiç sakınmadan sigara içen anne babalar da var tabii...

Kan-beyin-bariyerini kolayca geçip bağımlılık belirtilerine sebep olan bir diğerk madde ise alkoldür. Alkol, hem deriden hem de mukoza zarından kolayca emilerek beyne ve sinir sistemine zarar verir.

Bağımlılık yaptığı düşünölmeyen ama kan-beyin-bariyerini kolayca geçip bağımlılık yapan bir başka madde ise "şeker"dir.

Genel olarak kan-beyin-bariyerinin amacı, zararlı maddelerin vücuda girmesini önlemektir. Yağlar ve amino asitler gibi büyük moleküllu maddeler kan-beyin-bariyerinden geçemez. Bu yüzden beynimiz şeker kullanır. Şeker alınınca beyin bu davranışı ödüllendirmek için mutluluk hormonu salgılar. Fakat vücut şeker alımına alışınca daha fazlasını ister ve bir süre sonra şekeri sindiremez hale gelir.

Örneğın, siyah pirinç yerine, beyaz pirinç tüketildiğinde mutluluk hissi oluşur. Bir kerede üç tane cennet hurması yiyebilecek insan pek fazla yoktur, ama kurutulmuşu kolayca yenir. Şekerkamışı iğnemektense tatlı yiyecekler daha lezzetli gelir. Kısacası bağımlılık yapıcı maddelerin genel özelliğı mutluluk hissi vermesidir.

Ancak, şeker bağımlıları şekerin sigara ve alkolden daha az zararlı olduğunu düşünürler. Peki, gerçekten öyle midir?

Şeker kolesterolden de tehlikelidir

Gelin bir deney yapalım. Tavaya et (protein) ya da yağ (hayvansal yağ) atıp bir saat pişirelim. Tava biraz yanabilir ama bu yıkadığınızda kolayca gidecektir. Bir sonraki aşamada tavaya patates veya beyaz pirinç koyup bir saat pişirelim. Peki, sonuç nasıl? Tava yanıp kül gibi olur. O yanık ise yıkasanız da suda bekletseniz de çıkmaz.

İşte patates ve pirinçteki bu yanık, İleri Glikasyon Son Ürünü (AGE) denilen, kolayca çözünmeyen maddelerdir. Fakat bu tava deneyinden de anlaşılacağı gibi, kan damarlarının içine kolesterol bulaşırsa yine bir derece atılabilir, ama AGE'ler bir defa bulaştığında asla atılmaz.

Şeker, kolajen adlı proteinle kolayca birleşerek kan damarı duvarına yapıştığında damar sertliğine, beyin ya da kalp damarlarına bulaştığında beyin kanaması ve kalp krizine, göz retinası ve böbreğe bulaştığında ise körlüğe ve böbreklerin iflas etmesine yol açan korkunç bir maddedir.

Kan damarları dışında kolajenin bol olduğu bir başka yer de deridir. Evet, AGE'ler derideki kolajene de bulaşır ve elastikiyetini kaybettirerek kırışıklık ve sarkmaya sebep olur. Kısacası, tatlı severler derilerinin yaşlanmasını hızlandırırlar.

Artık, “dış görünüşün güzelliği” ile “sağlık” arasında derin bir ilişki olduğunu anlamışsınızdır sanırım. “Yaşlılık” denilen şey, tam da kolajenin şekerlenmesidir (glikasyon). Dış görünüşün yaşlanmasının nedeni olan şeker, güzelliğin en büyük düşmanıdır.

Kan damarlarına yapışan AGE'leri atıp, damar sertliğini önlemenin sadece üç yolu vardır:

Birincisi açlıktır. Aç olduğumuzda vücudumuzdaki yağlardan “adiponektin” adlı hormon salgılanarak kan damarlarımızı gençleştirir. Devamlı karnı acıkan büyüme çağındaki çocuklara günde 3-4 kez yemek yedirmek gerekir, ama karın çevresinde yağlanma olan yetişkinlerin öğün sayısını azaltmaları kaçınılmazdır.

İkincisi uykudur. Altın zaman denilen gece 22.00'den 02.00'ye kadar geçen sürede derin bir uyku çekmek, büyüme hormonunun salımını artırarak kan damarlarını gençleştirir.

Üçüncüsü ise sebze ve meyvelerin kabuğudur. Kabuk, dış dünyaya karşı olan bariyerdir. Eğer kabuk olmasa meyve ve sebzeler ultraviyole ışınlar yüzünden hasar görür, oksitlenir,

üzerlerinde bakteri ya da küf oluşur. Başka bir deyişle, kabuğun yara iyileştirici”, antioksidan ve antibakteriyel işlevi vardır. Bu yüzden ben, meyve ve sebzeleri kabuğuyla yemeyi tavsiye ediyorum.

Elmayı kabuğuyla tüketiyorsanız armudu ve cennet hurmasını da kabuğuyla tüketin. Kumkuatı kabuğuyla tüketiyorsanız, mandalinayı da kabuğuyla tüketin. Patates, turp ve havucu da kabuğuyla tüketin. Eğer turpun kabuğunu soyacaksanız kabuğuyla kinpira yapın.

Bitkilerin kabuğundaki gençleştirici özellik hayvanların derisinde de bulunmaktadır. Özellikle balık, soğukkanlı bir canlı olup soğuk suda bile yağı katılaşmaz. Bu yağ, DHA ve EPA olarak adlandırılır ve insan vücudunda hücre, hormon ve kan yapımında olmazsa olmaz “esansiyel yağ asidi”dir.

Kabuk ve derinin böylesine muhteşem bir işlevi olmasına rağmen, anneler çocuklarına elmayı kabuğunu soyarak, balığı derisini temizleyerek veriyorlar.

Öte yandan sebze ve balıktan nefret eden anneler de yok değil. Durum böyle olunca da çocuklar dengesiz besleniyorlar. Dengesiz beslenen çocukları nasıl bir gelecek bekliyor acaba? Öncelikle annelerin, erken yatıp erken kalkmaları, yemekte meyve, sebze ve balığı kabuğuyla ve derisiyle tüketmeleri, ayrıca şekerden uzak durarak çocuklarına örnek olmaları gerekiyor.

Kimyasal tatlandırıcılar bir ülkeyi yok eder

Bu bölümde, bağımlılık yapan zararlı gıda maddelerinden bahsetmek istiyorum.

Ramen⁷ restoranlarının önünde uzun kuyruklar olur, ama söz konusu soba⁸ restoranları olunca ne kadar lezzetli el ya-

7. Japon mutfağına özgü, çorba içinde servis edilen erişte yemeği. (ç.n.)

8. Karabuğday ve buğday unundan yapılan geleneksel, lezzetli bir Japon yemeğidir. Makarna gibi incidir ve terdhe göre sıcak veya soğuk olarak yenilebilir. (ç.n.)

pımı soba olsa da pek kuyruk olmaz. Burada farklı olan ise atıştırma malıktır.

Atıştırma malıktır paketlerinin üzerindeki etiketlerde “tatlandırıcılar (amino asit gibi)” adı altında bir bölüm bulunur. Buradaki ana kısım, başta “mono sodyum glutamat”⁹ olmak üzere tatlandırıcı içeriklerdir. Çocukken kan-beyin-bariyerinin bariyer fonksiyonu henüz gelişmediği için bu içerikler kolayca vücuda girer.

Glutamik asit, harekete geçirici nörotransmitterdir.¹⁰ Geçmişte beyin uyarılırsa zeki olunur diye söylendiği için eğitilmiş annelerin çocuklarının yemeklerinde kimyasal tatlandırıcı kullandıkları bir dönem olmuştur. (Günümüzde böyle bir etki reddedilmektedir.)

İçeriğinde kimyasal tatlandırıcılar olan Çin yemekleri yiyerek yüzde kızarma, çarpıntı, kusma hissi ve baş dönmesi şikâyetlerinin artmasıyla Çin restoranlarının güvenilirliği tartışılmaya başlandı.

Bu sektördeki kişiler kötü imajı ortadan kaldırmak için güvenilirliğini gösteren veriler sunup, bu maddelerin kimyasal tatlandırıcılar olarak değil “lezzet veren tatlandırıcılar” olarak adlandırılmasına öncülük ediyorlar.

Şahsen, doğal kombuda¹¹ bulunan glutamik asidin oldukça faydalı olduğunu düşünüyorum. Sorun, kombuyu rafine edip saflık derecesini artırınca uyuşturucu etkisi olan bir maddeye dönüşerek bağımlılığa sebep olmasıdır.

Geçmişten beri koka bitkisinin yaprakları Güney Amerika’da çay olarak içilir, ancak rafine edildiğinde kokaine dönüşür. Aynı şekilde kahve de az miktarda içildiğinde zarar-

9. MSG ya da E621 koduyla hazır gıdalarda sıkça kullanılan bir lezzet artırıcıdır. Glutamik asidin tuz formu olup, ülkemizde Çin tuzu olarak bilinir. (ç.n.)

10. Bir sinir hücresi olan nöron ile başka bir nöronun iletişime geçmesini sağlayan kimyasal uyarıcılara nörotransmitter denir. (ç.n.)

11. Bir çeşit deniz bitkisi. (ç.n.)

sızken, kafein oranı artırıldığında zehirlenme semptomları görülür. Sigarayı kimse yemek istemez, zaten böyle bir şey intihar girişimi olur.

Doğal besinlerden kimse zehirlenmez, ama kimyasal tatlandırıcılardan zehirlenenler olabilir. Bunu bir ramen restoranı turunda fark ettim. Ben, eskiden beri tencereye en son atılan champon¹² gibi yumurtalı kalın erişteyi sevdiğim için ünlü birkaç restorana gittim, ağzıma atar atmaz “Harika!” diye düşünsem de tabağımdakileri bir türlü bitiremedim. Özellikle, önünde uzun kuyruklar olan restoranlarda ramen yediğimde göğsümde bir ağrı ve başımda bir ağırlık hissettim. Yemeğimi bitiremeden restorandan çıktım. Eve yakın bir ramen restoranında büyük bir tencerede bütün halde pişen sebze ve tavukgöğsünü fark ettim, görüntüsünden bile lezzetli olduğu anlaşılıyordu. Üstelik eriştesi de benim sevdiğim gibi kalındı. Görüntüsünün cazibesine kapılarak bir porsiyon sipariş ettim ama birkaç lokma aldıktan sonra kendimi kötü hissettim. O sırada hasta olduğumu düşünüp daha sonra kendimi iyi hissettiğimde tekrar dedim, ama görünen o ki tabağımdakileri bitiremiyordum.

Bunun nedeni, restoran şefinin tabağa çorbayı doldurmadan hemen önce tezgâhın altından çıkarıp attığı beyaz tozdu. Bu toz kimyasal tatlandırıcıydı.

Şefin o kadar lezzetli görünen bir çorbaya neden iki kaşık kimyasal tatlandırıcı attığını merak ettim.

Nedeni, müşteriyi “bağımlı” yapmaktır.

Bir kez kimyasal tatlandırıcının tadına alıştırsanız daha fazla miktarda almaya başlar ve bırakamazsınız. Atıştırmalık üreten firmaların kimyasal tatlandırıcıların miktarını artırarak daha çok müşteri çektiğine dair haberler var. Ramen restoranlarında oluşan kuyruğun sebebi de aynı.

Peki, kimyasal tatlandırıcı ilave etmeden lezzetli yiyecekler yapamaz mıyız?

Şehir merkezinde bulunan bir otelin içindeki ünlü Çin restoranında sipariş verirken “Kimyasal tatlandırıcı kullanmayın lütfen” dedim. Sonuç tek kelimeyle muhteşemdi! Kimyasal tatlandırıcı tadı yoktu ve kalbim rahatlamıştı.

Çok etkilendiğim için kitabımda restoranın ismini vermek istedim ama maalesef reddedilerek şu cevabı aldım: “Her müşteriye kimyasal tatlandırıcı kullanmadan servis yapamayız.”

Elbette, dünyada kimyasal tatlandırıcı kullandığı halde sağlığı bozulmayan insanlar da var. Bunlar, her gün abur cubur yiyip, restoranlardaki kuyruğa girerler. İşte bu insanlar “bağımlıdırlar.”

Artık kapısına “Kimyasal tatlandırıcı kullanılmamaktadır” diye tabela asıp, bu tatlandırıcıları kullanmayan ramen restoranları da açılmaya başlandı. Aynı şekilde, atıştırmalıklarda da Calbee markasının “Vegips” adlı cipsi gibi kimyasal tatlandırıcıların kullanılmadığı lezzetli sebzeli cips üreten markalar da çıkmaya başladı.

Size önerim, kan-beyin-bariyeri henüz gelişmemiş olan çocuklarınızı mümkün olduğunca kimyasal tatlandırıcılardan uzak tutun.

Lezzetli bir yemek için...

Nattonun¹³ sağlığa iyi geldiğini herkes bilir, ancak natto paketinin içinden çıkan sosun kimyasal tatlandırıcı içerdiğini kimse umursamaz.

Özünde natto, soya fasulyesi proteinlerinin amino asitle ayrıştırılmış halidir ve çok da lezzetlidir, ama neden pake-tin içine kimyasal tatlandırıcı içeren bir sos girer ki? Aslında birkaç damla soya sosu ya da bir tutam tuzla gayet lezzetli olur. Denemek için bir tutam tuz ve omega-3 kaynağı olan perilla yağı ilave edip iyice karıştırın. Hem kıvamı yoğunla-

13. Fermente edilmiş soya fasulyesiyle hazırlanan zengin bir protein kaynağı olan Japon yemeği. (ç.n.)

şır, hem de tadı daha lezzetli olur. Sağlıklı malzemeler kullanmak vücudunuzu mutlu edecek bir yemeğin sırrıdır, ama aynı şekilde bir diğer önemli nokta da “lezzet”tir.

Lezzet herkese göre değişir. Başta, kişinin fiziksel yapısı, yaşı ve sağlığı olmak üzere, o günkü hava durumu, kişinin yorgun olup olmadığı lezzet algısını değiştirir.

Bir nesil önceki anneler, öğleyin balkonda güneşin tadını çıkaran yaşlılara az tuzlu, antrenmandan yorgun dönen lise- li çocuklarına ise tuzlu yemek yapardı; yani ailedeki her bireyin damak zevkine göre yemeğin lezzetini ayarlarlardı. Bu durum bir anda değişti. Yemek kitaplarındaki tariflerden de anlayabileceğiniz üzere, baharatların miktarları genel olarak aynı hale geldi. ½ çay kaşığı, şu kadar çorba kaşığı... gibi ayrıntılı bir şekilde düzenlenmeye başlandı.

Ben, birkaç yemek kitabı yazdım ve her seferinde editörüm beni baharat miktarlarını ölçü vererek yazmam konusunda uyardı. Buna “Ev hanımları baharatları kendi damak zevklerine göre ayarlasınlar” diye itiraz ettiğimde, editörüm “Öyleyse bu kitap satmaz” diyordu. Kısacası, günümüzün anneleri yemeğin tadını kendi damak zevklerine göre ayarlamıyorlar.

Öte yandan, herkesin bildiği gibi sağlıklı yaşam kurallarından biri de “tuzdan uzak durmak”tır. Bundan dolayı mıdır bilmiyorum ama ev hanımlarının “Çok tuzlu olduğu için evimizde miso¹⁴ çorbası yapmıyoruz” demelerine çok şaşırıyorum. Bu durumda aynı şekilde genel kurallara bağlı olduğunun kanıtıdır. Eğer miso çorbasındaki tuz oranına takılıyorsanız, başta kökü yenilebilen sebzeler olmak üzere tüm sebzelerin gerçek lezzetini ortaya çıkaran pişirme yöntemlerini kullanın.

İşin püf noktası, sebzeleri soğuk suya atıp kaynatmaktır. Su 50 dereceye geldiğinde sebzedeki nişasta şekere dönüşür

14. Çeşitli sebzelerin fermente edilmesiyle hazırlanan bir Japon yemeği. (ç.n.)

ve şekerin tadı ortaya çıkar. Miso miktarı az olsa bile kıvamı yoğun olmayan bir çorba hem hafif hem de lezzetli olur.

Kökü yenebilen sebzeler garnitür olarak en çok kullanmak isteyeceğiniz malzemelerdir. Örneğin; havuç, lotus kökü, tatlı patates gibi sebzeleri kabuğuyla kesip hafif zeytinyağı sürdükten sonra kızartabilirsiniz. Böylece sebzedeki şekerin tadı ortaya çıkar ve tuz eklemeye gerek kalmaz.

Tuz tüketmemek için sofradan miso çorbasını kaldırmak saçmadır. Sadece basit bir değişikliklerle yemek az tuzlu hazırlanabilir.

Anne yemeğinin tadı hayattaki hazinedir

Artık “Anne eli değmiş gibi” sözü neredeyse unutulup gitti. Bu yüzden, sofralar da eskisi gibi değil.

Ben ailedeki dördüncü nesil doktorum. Ama sanmayın ki bolluk içinde büyüdüm. Çocukluğumda babam pratisyen doktor olduğu için, ekonomik olarak annem çok sıkıntı çekti.

1950’li yılların başlarında dünyaya geldim. O yıllarda bir beyaz yakalının ortalama aylık maaşı yaklaşık 30.000 Japon yeniyken, hâlâ pratisyen doktor olan babamın maaşı 10.000 Japon yeni kadardı ve bu rakam o dönemde hemşirelerin maaşından bile düşüktü. Bu yüzden, zaman zaman yemekte sadece dördümüz (annem, babam, ablam ve ben) için bir yumurta kırıp yumurtalı pilav¹⁵ yerdik. Yumurtayı karıştırmak babamın göreviydi. Önce beyazını karıştırır, sufle kıvamına gelince sarısını ilave ederdi. Çünkü öyle yapmazsanız beyazı topaklaşır ve yemeği eşit bölemezsiniz. Sonra yumurtaya soya sosunu bolca döküp, tabaktaki dört kişilik pilavın ortasına hashi¹⁶ ile bir delik açar ve hareket ettirip yumur-

15. Japonların lapa pilava çiğ yumurta ekleyip çok severek yedikleri yemek. (ç.n.)

16. Yemek yerken kullanılan çubuklar. (ç.n.)

tayı paylaştırırdı. O anda fark etmeden “Ablama çok verdin!” diyecek olduğumda azarı yerdim. Henüz bebek olan ben nefesimi tutup babamın ellerine sessizce bakardım.

Aslında bir yumurtayı dörde paylaşıyorsunuz. Beyaz olan pilav yalnızca sararacak kadar yumurta payınıza düşüyor. Buna rağmen ailecek paylaşıp yenilen yumurtalı pilavın tadını hayatım boyunca unutamam.

Günümüzde çocuklar, kırılmış yumurtada pirinç taneleri yüzecek kadar bol yumurtalı pilav yiyorlar. Peki gerçekten mutlular mı? Ben hiç de öyle olduklarını düşünmüyorum.

Yumurta, benim çocukluğumda lüks bir yiyecekti. Sadece, üşüttüğüm zamanlarda annem “yumurtalı miso” yapardı. Yumurta mükemmel bir besin maddesi ve “bir can kaynağı” olduğu için hastalandığımda yumurta yerdim.

O dönemde çocuklar sık sık ateşlenirdi ve çocukların hastalıktan öldüğü vakalar hiç de nadir değildi. Bu yüzden henüz yirmili yaşlarındaki annem de ben ateşlendiğimde çok kaygılanırdı. Üzerime kat kat yorgan örter, terleyince terimi silip üstümü değiştirirdi. Sonra da yumurtalı miso lapası hazırlardı. O dönem oldukça pahalı olan sake küçük bir tence-rede kaynatılır, alkolü uçtuktan sonra az miktarda miso eklenir ve üzerine yumurta kırılıp pişirilirdi. Yumurtalı miso, beyaz pirinç lapası üzerine eklenerek yenirdi. Annem, kaşığa bir miktar lapa koyar, sonra üfleyerek soğutur ve bana yedirirdi. İşte annemin nefesinin değdiği o lapanın lezzeti olağanüstüydü. Bu kesinlikle normal bir yumurtalı miso değildi. Annemin nefesinin kokusunun sindiği o bir kaşık lapa, dünyadaki en lezzetli yemektir.

Eğer hayallerimiz gerçek olsaydı, çocukluğuma dönüp annemin nefesiyle soğuttuğu o yumurtalı miso lapasından yemek isterdim. Anneler bu tarz şeyleri tek tek hatırlamıyor olabilir, ama çocukluktaki yemek hatıraları yaşlanınca bile unutulmaz.

Yetişkin olduktan sonra ne kadar lüks bir hayat yaşasanız da çocukken annenizin yedirdiği yemeğin yerini hiçbir şey tutmaz.

Kimyasal tatlandırıcıları ya da abur cuburu bırakamayanlar bu hayattaki en güzel yemeğin ne olduğunu hatırlamaya çalışsınlar, bunun anne yemeği olduğunu hatırladıkları anda zararlı yiyecek bağımlılığından kurtulacaklardır.

İçinizdeki sesi dinleyerek yaşamak

“Nagumo tarzı sağlık metodu” neden en iyisi?

Bu bölümde bana sık sık sorulan soruları cevaplandıracağım.

Günde tek öğün beslenme yöntemi nedir? Bir diyet modeli mi, sağlıklı yaşam tarzı mı, yoksa gençleşme yöntemi mi?

Öğün sayısını azaltınca zayıfladığımız için günde tek öğün beslenme yöntemi bir diyet modelidir diyebiliriz.

Ayrıca yaşam biçimine bağlı hastalıkların çoğunun sebebi obezitedir. Obezitenin neden olduğu hastalıklar saymakla bitmez; diyabet, damar sertliği, kalp krizi ve beyin kanaması gibi... Dahası, obeziteden dolayı hiperlipidemi oluşursa, kandaki kolesterol seks hormonlarına dönüşerek meme kanseri, rahim kanseri ve prostat kanserine yol açar. Dolayısıyla günde tek öğün beslenme yöntemi aynı zamanda bir sağlıklı yaşam tarzıdır.

Yaşam var olduğundan beri dünya üzerindeki tüm canlılar açlıkla mücadele içindedirler. Aç olduğumuzda gençlik geni olarak adlandırılan sirtuin geni aktif hale gelir ve vücudumuz gençleşir. Ayrıca açken vücudumuzdaki yağ dokularından salgılanan adiponektin adlı hormon açığa çıkarak

kan damarlarını korur. Bu yüzden, günde tek öğün beslenme yöntemi aynı zamanda bir gençleşme metodudur.

Günde tek öğün beslenme yönteminin asıl amacı, her gün maksimum performansla çalışmaktır.

Siz günlük hayatınızda mutlu değilseniz bunun nedeni bir amacınızın olmamasıdır. Ne için doğup ne için yaşadığına dair farkındalığı olmayanlar sadece etraftaki “zevklere” odaklanır ve mutsuz olurlar. Yaşamda bir amacı olanlar ise bugünü ihmal etmez ve her günü aynı ciddiyetle yaşarlar.

Zayıflamak istememin nedeni, sadece iyi görünmek değil, bir doktor olarak işimi en iyi şekilde yapabilmektir. Bu amaçla aşırı yemeden, aşırı alkol almadan her zaman en iyi performansla çalıştım ve kendimi sıfırladım. Günde tek öğün beslenme yöntemi en iyi sıfırlama yöntemidir.

Günde iki öğün yesek de olur mu?

Bir anda günde tek öğün yeme işini yapamayacağım için günde iki öğün yemek yiyerek başladım.

Yavaş yavaş vücudunuzu alıştırmanız iyi olur.

Kitabınızı okuyup etkilendim ve günde tek öğün beslenmeye başladım ama bir haftada dayanamayıp programı bozdum. Şu an günde iki öğün besleniyorum.

Çaba gösterdiğiniz için “programı bozdum” deyip kendinizi suçlamanıza gerek yok. Günde iki öğün de oldukça iyi bir başlangıç.

Günde iki öğün olsa bir şekilde devam edebilirim ama günde tek öğün olunca kendimi kaybedecek gibi olup işimi yapamıyorum.

Siz ne için günde tek öğün beslenme yöntemini uygulamak istiyorsunuz? Kendinizi kaybedecek kadar zayıflamak mı istiyorsunuz? Daha önce de belirttiğim gibi bu beslenme yönteminin amacı, “her gün maksimum performansla çalışmak”tır. Vücudu hafifleterek kalp ve eklemlere binen

yükü azaltmaktır. Daima maksimum performansla çalışıp, kalp ve eklemlere de yük binmediği sürece bu zamana kadar ki beslenme tarzınızı sürdürün.

30 kilo vermek istediğim için günde tek öğün beslenme yöntemini uyguluyorum.

Eğer böyle bir şeyi söylüyorsanız siz normal değilsiniz. Japonlar rakamsal hedeflere bayılırlar. Günde kaç öğün, kaç kilo diyerek sürekli rakamlara takılırlar. Amacınız rakamsal hedefler değil, sağlıklı bir yaşam olmalı.

Ayrıca “her gün maksimum performansla çalışma”yı amacınız haline getirirseniz kaç öğün yediğinizde en rahat şekilde çalışabileceğinizi anlarsınız. Bedeninizin sesini dinleyerek ne zaman ne kadar yemeniz gerektiğine karar verebilirsiniz. Bedeninin sesini dinlemeyenlere basit bir önerim var: Karnınız guruldadığında yemeniz yeter.

Daha önce de söylediğim gibi incebağırsağın girişinde yiyecek bekleyen sensörler vardır, yiyecek gelmediği zaman incebağırsak motilin denilen sindirim hormonunu salgılar. Bu hormon mideyi kasarak midede kalmış olabilecek yiyecek parçalarını incebağırsağa göndermeye çalışır. Buna açlık kasılması denir ve karın işte bu esnada guruldama özelliği gösterir. Gerçekten karnınız acıktığında vücudunuz bunu size söyler. Karnınız guruldadığında, günde kaç öğün isterseniz yiyebilirsiniz.

Fakat günümüzde insanlar karnı guruldamasa da alışkanlık gereği her öğün yemek yer. Sabah kalktığında hazımsızlık hissetse de yer. Az önce kahvaltı etse bile biraz sonra öğle yemeği yer. Öğleden sonra saat üçte canı bir şeyler istediği için yer. Akşam da birine eşlik etmek için yer. Bunun nedeni kesinlikle bireysellik değildir, kişinin bedeninin sesini dinlemeyi bilmemesidir.

Şunu itiraf etmeliyim ki, karnım guruldamadığı için üç gün yemek yemediğim oldu. İş için Çin’e gitmiştim. Gece

gündüz ısrarlı yemek ikramlarına maruz kaldım ve seyahatten dönünce tartıya çıktığımda üç kilo aldığımı gördüm. Sürekli karnım ağrıyordu; bedenimin sesini dinlemeye ve kendimi sıfırlamaya karar verdim. Karnım guruldamadan yemek yemeyecektim. Üçüncü günün sabahı karnım guruldama başladı. Tartıya çıktığımda Çin ziyaretim öncesindeki kiloma döndüğümü gördüm.

Siz de bir önceki gün aşırı yediğinizde o gün içinde kendinizi sıfırlayın. Yılın ilk günü alınan kiloları yılın ilk haftasında sıfırlayın. Bu, aç geçirilen hayatın gizemidir.

Neden aşırı yeriz?

Bunun üç nedeni var: Birincisi, uzun yaşamak gibi bir amacımız yoksa, gündelik zevklerin içinde boğuluruz. Sınırsızca yemek yeriz.

İkincisi, “glusit¹ bağımlılığıdır.” Beyin, glusiti besin kaynağı olarak düşündüğü için glusit alındığında mutlu olur ve dopamin ile endorfin denilen ödül hormonunu salgılar. Fakat glusit vücutta yaklaşık 800 kcal’den fazla depolanmaz. Bu yüzden, sabah yeseniz de öğlede acıkırsınız. Öğlede yeseniz de akşama kadar dayanamazsınız.

Glusit bağımlıları genellikle fast food ile beslenirler. Ana yemek ve garnitürü aynı tabakta yerler. Aynı şekilde, ramen ve udon (bir çeşit noodle) gibi yalnızca karbonhidrat içeren yemekleri bir arada tüketirler.

Glusit içeren yemekler tüketildiğinde kanda daima şeker olur ve yağlar neredeyse hiç yakılmaz.

Üçüncü neden ise, “açlık” ile “açlık hissi”nin karıştırılmasıdır. Beyin, monotonluğu sevmediği için daima çalışır. Örneğin, “Köprüyü geçsem köprü yıkılır mı?” diye endişelenir. Buna “yükseklik korkusu” denir. “Asansöre binsem kapalı kalır mı-

1. Karbon, hidrojen, oksijenden oluşan ve birçok alkolislevinin yanı sıra aldehit ya da keton gibi indirgen bir grup da taşıyan bileşen. (ç.n.)

yım?” diye endişelenir, ki bu da “klostrofobi”dir. Her ikisinin de gerçekleşmeyeceğini bildiği halde korku hissini bastıramaz.

“Yalnızlık”, ıssız bir adada tek başına olma durumudur, ancak aileyle ya da arkadaşlarla bir aradayken kendini yalnız hissetmek “yalnızlık hissidir.” “Yorgunluk”, çok fazla çalışıp kalkamayacak halde olma durumuyken yeteri kadar uyumuş bir insanın sabah kalktığında kendini yorgun hissetmesi “yorgunluk hissidir.” Bunlar da beynin çalışması sonucu oluşur.

Aynı şekilde, karnı guruldamadığı halde kendini aç hissetmek “açlık hissi” denilen şeydir. Devamlı bir şeyler düşünen “düşünceli” insanlar, beynin neokorteks² katmanı tarafından kontrol edilir ve bedenleriyle konuşamazlar.

Atıştırmak iyi midir?

Atıştırmak tabii ki iyidir. Vücut yeterince besin alamadığında bunu telafi etmeye çalışır. Gerekli durumlarda atıştırmanın lütfen. Fakat birkaç şart var:

Birincisi, glusitten kaçının. Glusit zinciri dolaştığında yağlar yakılmaz. Glusitte şeker ve karbonhidrat vardır. Yani şeker içeren atıştırmalıklardan uzak durun. Şeker, kolajenle birleşip İleri Glikasyon Son Ürünü (AGE) denilen çözülmesi zor olan “yanık”lara dönüşür ve yok edilmesi zor olduğu için damar sertliğine sebep olur ki bu, “şeker zehirlenmesi” denecek kadar zararlıdır. Çok sevdiğiniz bir atıştırmalığı akşam yemeğinden sonra tatlı olarak tüketmeyi tercih edin.

Aynı şekilde, sürekli beyaz pirinç, un ve patates yerseniz şeker zehirlenmesi riskiyle karşılaşabilirsiniz. Kraker, kura-biye, patates cipsi gibi fabrikasyon ürünler atıştırmalık olarak uygun değildir.

İkincisi, kimyasal tatlandırıcılara elinizi bile sürmeyin. Gıda maddeleri üreten firmalar, kimyasal tatlandırıcılar kul-

lanarak sizi bağımlı hale getirmeye çalışırlar. Ürünlerin paketlerinin arkasında etiketler vardır. Orada “baharatlar (amino asit gibi)” olarak yazan maddeleri kesinlikle tüketmemeye çalışın. Yedikçe bağımlı hale gelir ve iştahınızı bastıramazsınız.

Yukarıdaki şartlara uyan şeyleri tek cümleyle ifade edersek, “marketlerin çerez reyonundaki arare³ denilen kraker haricindeki çerezler”i tüketmeyi tercih edin. Arare, glustitir; ancak diğer çerez çeşitlerinden fındık, irimame (kızartılmış fasulye), iriko/niboshi (kızartılmış yavru sardalye), peynir, saki ika (mürekkepbalığı çerezi), kurutulmuş et vb. tümü protein olduğu için, ne kadar yeseniz de yağa dönüşmez. Bu yiyecekleri çekmecenizde bulundurun; ne yapsanız da yeme dürtünüze engel olamadığınız zamanlarda yiysin.

Badem ve ceviz gibi kuruyemişler de atıştırılmalık olarak iyi seçeneklerdir. Bunlar, omega-3 yağ asidi denilen ve kanda katılaşması zor olan yağları içerdiği için damar sertliğini önler. Dahası, kahverengi kabuğunda “resveratrol” denilen polifenol içeriği vardır. Bitkilerin kabuğunda bulunan polifenolün antioksidan, antibakteriyel ve onarıcı işlevleri vardır. Hatta resveratrol gençlik geni sirtuini aktif hale getirir.

Kuruyemiş paketini açtıktan sonra çabuk bitirin. Çünkü omega-3 yağ asidi doymamış olsa da hızla oksitlenip “lipit peroksit” adı verilen yaşlandırıcı maddeye dönüşür. Ayrıca uzun süre bekleyince bu ürünlerde “aflatoksin” denilen kanserojen bir madde oluşur.

“Açken iyi savaşılmaz” derler ama...

Bu atasözünün anlamı karnınız toksa iyi savaşırsınız demek değildir. Cepheye gidildiğinde birkaç gün hiçbir şey yiyemeyebilirsin, fırsat varken karnını doyur anlamına gelir.

“Kahvaltı öncesi”⁴ deyimini de aynı şekildedir. Bu deyim gün ağarmadan önce uyanıp, kahvaltı öncesinde biraz çalışmayı ifade eder.

“Açken kaslardaki protein parçalanır ve aşırı bir zayıflık söz konusu olur” diyenler de var. Böbrek açlık durumunda kendisi için depoladığı amino asitlerden şeker üretmeye başlar. Buna “glikoneojenez” denir. Böbrek amino asit olmadan çalışmadığı için bu eksikliği gidermek üzere kaslardaki proteinler parçalanır ve aşırı zayıflama olur.

Fakat enerji kullanımında bir sıra vardır. Önce kandaki şeker, enerjiyi sağlamak için kaslardaki kolajeni parçalar ve şeker olarak kullanır. Ardından yağları parçalayıp enerji kaynağı olarak kullanır. Son olarak ise amino asitler gelir.

Vücut acil durumlarda depoladığı yağı kullanır, yani kaslardaki proteinlerin parçalanması gibi bir durum söz konusu değildir.

Günde tek öğün beslenince kan şekeri düşer mi?

Açken sadece insülin iğnesi kullananlar için kan şekeri- nin düşük olması tehlikelidir. Kan şekerini düşüren insülinü kullanırken şeker alınmazsa kan şekerinin düşmesi normaldir. Şeker hastalarının kan şekeri düştüğünde diyabetik retinopati, hipoglisemik atak ve şokların yanı sıra hayati risk yaratan durumlar da yaşanabilir. Her şeyden önce belli bir saatte yemek yiyip, mutlaka kan şekerinin belirli bir seviyede kalmasına dikkat edin.

Ancak, normal sağlıklı bir vücut ne kadar aç olursa olsun, kan şekerinin fark edilir derecede düşmesi söz konusu değildir. Çünkü insan vücudunda “homeostasis”⁵ mekanizması mevcuttur.

4. Buradaki deyimın Türkçe karşılığı “çok kolay” anlamına gelen “çocuk oyuncacı” deyimidir. (ç.n.)

5. Bir canlı sistemde bulunan, kendi kendini ayarlama ve bazı hallerde onarım gücü olan mekanizma ve yetenek. (ç.n.)

Vücut ısısı, ısı düzenleyici merkez tarafından korunur. Kan basıncı da daima belirli bir seviyede korunur. “Bol su içerek kanı seyreltin” sözü çokça söylenir, ama su tükettikçe kanın seyrelmesi diye bir şey olmaz. Ne kadar su tüketirseniz tüketin, hem kan basıncı hem de kan miktarı sabittir.

Kan şekerinde de durum farklı değildir. Acıktığınızda daha önce belirttiğim gibi vücuttaki tüm hormonlar çalışır.

Önce kan şekeri düşmeye başladığında kan şekerini düşüren insülin salgılanması durur. Aynı anda pankreastan kan şekerini yükselten “glukagon” salgılanır. Daha sonra, hızlı bir etkisi olan adrenalin salgılanır ve sempatik sinir sistemi öncelikli çalışma moduna ayarlanır. Hemen ardından büyüme hormonu ve tiroit hormonu salgılanarak kan şekeri yükseltilirken, olur da buna rağmen kan şekeri düşük kalırsa adrenal korteks hormonlarından kortizol bedeni korur.

Nasıl, dayanıklı bir koruma ama değil mi?

Bu hormonlara ben “Kan şekerini dengeleyen beş kutsanmış” diyorum.

Bu beş kutsanmış, karaciğerdeki glikojeni parçalayıp amino asitten glikoneojenez yaparak şeker sağlar ve aynı anda yağları yağ asidine ayırır. Yağ asidi o haliyle kullanılamaz, ama karaciğer bu asitleri “keton cisimleri” denilen şekerin bir alternatifi haline getirir. Böylece beyin, kalp ve böbrek fonksiyonlarında kullanılır.

Bu şekilde, “şeker tüketimi kontrolü”, “glikoneojenez” ve “alternatif şeker maddesi olan keton cisimleri üretimi” ile kan şekeri sabit kalır. İnsan bedeninde, bir sistem kan şekerinin kolayca düşmemesi için daima çalışır.

Çok acıkıp yemek yediğimizde kan şekeri aniden yükselir mi?

Bu konuda benim de endişelerim var. Okuduğum bir makaleye göre, günde üç öğün yemek yiyince kan şekeri sabit

kalırken, günde tek öğün yediğimizde kan şekeri hızla yükselir. Ayrıca, yüksek kan şekerinin tekrarlaması “insülin direnci”ne ve diyabete sebep olur.

Ben sadece akşam karnım guruldadığında yemek yerim. Bir birayla başlar, sonrasında da tıka basa doyururum karnımı. Hiçbir belirti olmamasına rağmen kan şekerimin yükseldiğine dair bir endişem vardı.

İşte o zaman “kan şekeri ölçüm cihazı” kullanmaya başladım. Bel bölgesine takılarak birkaç günlük kan şekeri değişimini ölçen bu cihaz, yalnızca 500 yen büyüklüğünde⁶ bir alet.

Heyecanla yaptığım hızlı ölçümle kan şekerimin sabit olduğunu gördüm. Yani günde tek öğün yöntemiyle kan şekerinin yükselmesi gibi bir durum söz konusu değildi.

Ayrıca, açken tek seferde tıka basa yemek yendiğinde yüksek miktarda insülin salgılanıp, bunun sonucunda kan şekerinin hızla düşeceği söylendiyse de böyle bir şey olmadı. Böylece dünyada pek çok doktorun günde tek öğün beslenme yöntemi hakkında iddia ettiği yan etkilerin de gereksiz birer endişe olduğu kanıtlandı.

Günde tek öğün beslenme yöntemini kimler yapmalıdır?

Peki, bu beslenme yöntemini neden uygularız? Bu beslenme yönteminin amacı, her gün maksimum performansla hafiflemektir. Dolayısıyla zaten zayıf olanların bu yöntemi uygulamasına gerek yoktur.

Kadınlarda menopoz öncesinde özellikle derialtı yağlanması olurken, erkeklerde 30 yaşını geçtikten sonra iç organ yağlanması görülür.

Daha önce bir televizyon programı için çok kilolu bir kadınla birlikte metabolizma testi yaptırmıştım. Benim boyum 1,73, kilom 62, vücut yağ oranım yüzde 15’ken test sonucuna göre

6. Yaklaşık 1 TL’lik bozuk paranın büyüklüğüne denk gelir. (ç.n.)

bende iç organ yağlanması olduğu anlaşıldı ve bana potansiyel metabolik sendrom hastası teşhisi konuldu. Diğer yandan, 100 kilo olduğunu tahmin ettiğim kadında derialtı yağlanması vardı ve kan testinde de anormal bir durum yoktu.

Esasında iç organ yağlanması, kış uykusuna yatan hayvanları soğuktan korumak içindir.

Bizim vücudumuz ise şeker ve yağı dönüşümlü olarak yakan melez bir yapıdır. Soğukta tir tir titreriz. Bu durumda vücudumuz, kaslardaki glikojen denilen şekeri aniden yakıp vücut sıcaklığını artırır.

Derialtı yağlarının yalnızca yalıtım etkisi vardır, ama iç organ yağları yanıcı maddelerdir. Erkek hayvanlarda iç organ yağlanması görülür. 30 yaşını geçmiş Japon erkeklerin yarısının metabolik sendrom hastası olmalarının nedeni de budur.

Öyleyse, dişi hayvanlar da kış uykusuna yatmasına rağmen neden yağlanma derialtında olur? Aslında, kış uykusundaki dişi hayvanda başka bir yanıcı madde bulunur. Bu "yavrusu"dur. Yavru, iç organ yağı yığındır. Bu yüzden, yavru hayvanların titrediğini görmeyiz. Böyle olunca da dişi hayvanların yağ depolamasına gerek kalmaz. Aynı zamanda yavrusu için karnında yer açmak zorunda olduğundan derialtı yağlanması olur.

Fakat menopoiz sonrasında hamilelik riski kalmadığı için, kadınlarda da iç organ yağlanması görülür. Bu yüzden, metabolizmanıza dikkat etmelisiniz.

Yukarıdaki açıklamalara dayanarak, günde tek öğün beslenme yöntemini uygulaması ve uygulamaması gereken kişileri şöyle sınıflandırabiliriz:

Tek öğün beslenme yöntemini uygulaması gerekenler:

- ✓ Kilolu olanlar
- ✓ 30 yaşını geçmiş erkekler ve menopoiz dönemi sonrası kadınlar

Tek öğün beslenme yöntemini uygulamaması gerekenler:

- ✓ Zayıf olanlar
- ✓ Büyüme çağındaki çocuklar
- ✓ Bünyeleri zayıf hastalar
- ✓ Hamile kadınlar

Özellikle 2., 3. ve 4. gruptakilerin beslenmeye ihtiyaçları vardır.

Nefret ile sevgiyi birleştirmek

İnsanoğlu için ideal hayatın temeli “güneş doğarken uyanıp, battığında yatmak” olduğu düşüncesi artık çok eskilerde kaldı.

Uyku esnasında beynin hipokampus denilen bölgesinde anıların tekrar yapılandırılması yapılır. Böylelikle, bu zamana kadarki deneyimler rüyada rasgele birleşir.

Rüyaların hikâyeleri başlı başına saçmadır, ama rüyada gördüğümüz şeylerin tümü kendi deneyimlerimizden kesitlerdir. Kısaca yapılan işlem, uyku esnasında hipokampusta gerekli olmayan hafızanın silinip, gerekli olanların bırakılmasıdır.

Hipokampusun yakınında amigdala denilen bir bölge vardır; burada “sevilen ve nefret edilen” şeyler kaydedilir. Örneğin, kıvrımlı, uzun ve ince bir yılan gördüğünüzde hemen bir yargıya varılamasa bile, vücut doğrudan zıplayarak bir tepki gösterir. Bu tarz davranışların yapılabilmesi amigdala sayesinde. Amigdala hiç vakit kaybetmeden hemen yönlendirir: “Bundan nefret ediyorum!”

Davranışlarımızın tümü amigdalanın “sevilen/nefret edilen” yargısı ile hipokampusun “gerekli/gerekli değil” şeklindeki hafızanın iki noktasına göre kararlaştırılır. Bu tarz duyguları yöneten beyin bölgesine “limbik sistem” denir.

Öte yandan akli kontrol eden ise beynin en dış yüzeyindeki “neokorteks”tir. Beynin yüzeyinde korteks denilen “düşünen kısım” mevcut olup, amfibi hayvanlarda bu bölüm yalnızca tek katmandır ve “pek düşünmez.” Evrimle birlikte katman sayısı artmıştır ve insanda bu birkaç katmandır.

İnsanda neokorteks ve limbik sistem gibi iki komut sistemi vardır. Neokorteks ile limbik sistemin ilişkisi baş ve kalp, mantık ve duygu, sahte düşünce ve gerçek düşünce gibidir.

Hayvanlar içgüdüleriyle yaşarlar, ancak insanlarda durum biraz daha karmaşıktır. Herkes sadece kendi mantığına ya da duygularına göre yaşayamaz. Bu yüzden beynin evrilip neokorteksi oluşturduğu; etik, ahlak ve dünyadaki geleneklerle insanın sınırlandırıldığı düşünülmektedir.

Örneğin, iş devam edilmesi zorunlu bir şeydir. Fakat işyerinde kötü bir olay olduğunda kişinin limbik sisteminde bu kaydedilir ve sadece iş kelimesini duyduğunda bile “kahretsin!” diye düşünür.

Ne var ki, neokorteksten adeta kendimizi kamçılar gibi “Bencilce düşünmeden çalış!” şeklinde bir emir verilir. Bu şekilde mantık ve duyguların arasında kendimizi ikiye bölerek olayı trenin önüne atlamaya kadar vardırabiliriz. Böyle olmaması için pazar sabahları kendinizi mutlu hissettirecek bir şeyler planlayın. Golf, balık tutma, gününbirlik seyahat vb. gibi hobi ile sağlığı birleştirerek dışarı çıkın. Fotoğraf çekmek ve tarihi yerleri ziyaret etmek gibi etkinlikler de faydalıdır.

Bu tarz planlar yaptığınızda gün ağarmadan uyanırsınız. Bu durum her sabah okula gitmek için yataktan zorla kaldırılan çocukların pikniğe gidileceği gün kendiliğinden uyanmasına benzer.

Gündüz vakti yanınızda götürdüğünüz erzakın ve seyahat ettiğiniz yere özgü şeylerin tadını çıkarıp, eve yorgun argın döndükten sonra hemen banyoya girin, sonra da yatın. Hem

deliksiz uyku çekersiniz hem de erken yatıp erken kalkmayı alışkanlık haline getirirsiniz.

Pazartesi sabahı erken kalkarsanız sabah güneşine bakın. Güneş ışığıyla uyarılan beyinden bol miktarda mutluluk hormonu olan serotonin salgılanır ve tüm gün mutlu olabilirsiniz.

Sonrasında ise sabahın serin vaktinde işe gitmek üzere yola çıkın.

Ben her sabah 7.30'da işyerimde olurum. Yaklaşık 30 dakika sevdiğim kitabı okur, müzik dinlerim, böylece sevdiğim şeylerin kısa bir süre de olsa tadını çıkarıp rahatlarım. İşe tüm bunlardan sonra başlayınca verimliliğim de artar.

En kalabalık saatte tıka basa dolu trende kan ter içinde işe gitmektense, her zamankinden bir buçuk-iki saat önce evden çıkıp, mesai başlamadan önce hobilerinizin tadını çıkarmaya çalışın.

“İş modu” ile “ev modu” ayrımını netleştirmek

Genellikle hastanedeki işim akşam 6'da biter, ama ben iş modu ile ev modu ayrımını çok önemserim.

Neye göre iş, neye göre ev moduna geçeriz? Beyaz yakalı olduğunuzu düşünürsek, sabah gömleğinizi giyip, kravat taktığınızda iş moduna geçmişsiniz demektir. Eve döndükten sonra yemek yiyip duş alınca da ev moduna geçmiş olursunuz, değil mi?

Bu benim için de aynı. İşimi bitirip eve dönünce hemen duş alırım. Ev kıyafetlerimi giydiğim andan itibaren ise ev moduna geçerim. İş moduna geçmem ise sabah kalkıp e-postalarımı kontrol ederken açma tuşunun devreye girmesiyle olur.

Kısacası, iş modu ile ev modunda olmayı tam olarak ayırmak önemli bir kuraldır. Bunu karıştırdığınızda *oolong-hai'* içmiş gibi olursunuz.

Neden bahsettiğimi merak ettiniz değil mi? Uyarıcı etkisi olup kafein içeren oolong çayı ile bunun tam tersine sakinleştirici etkisi olan alkolün karıştırılıp içildiği *oolong-hai*, aslında vücudun dengesini inanılmaz derecede bozar. Tıpkı bu, iş modunda yaptıklarınız ile ev modunda yaptıklarınızı aynı anda yapmaya benzer. Size tavsiyem, eve dönüp duş aldıktan sonra işle ilgili bir şey asla düşünmeyin. İşinizin bitmediyse o işi bitirin ve duşa girin, sonra ev kıyafetlerinizi giyip yemeğe oturun.

Yemek yedikten sonra hemen uykunuz gelir. Uykunuz gelir gelmez yatın. Ev modundayken psikolojik olarak tamamen özgür olursunuz. Örneğin, öğleyin hoşunuza gitmeyen bir olay olduysa, uykuya karşı çıkmadan uyuduğunuzda hoşunuza gitmeyen şeyleri devamlı düşünmek zorunda kalmazsınız.

Hemen uykuya sürükleyecek sihir

Uyuyacağınız zaman yatak odanızda tüm ışıkları kapatın ve odayı karanlık hale getirin. Gürültü sizi rahatsız ederse kulak tıkacı kullanın.

İlk başta yattığınızda gündüz başınıza gelen ve hoşunuza gitmeyen olaylar, insan ilişkileri ya da işle ilgili başarısızlıklar kafanızın içinde dönüp durur. Eğer düşünüp bir karara varabilecekseniz tabii ki düşünmeniz daha iyi. Fakat hemen bir karara varamayacağınız bir şey kafanızda sonu olmasızın dönmeye başlarsa düşünmeyi bırakmanız daha doğru olur. Eğer böyle yapmazsanız beyninizin neokorteks katmanını giderek aktif hale gelir ve daha da uyarılıp sabahlarsınız.

Düşünseniz de değiştiremeyeceğiniz durumlarda kendi kendinize beyninizdeki anahtarı kapatırsınız.

Bazen uyumaya çalışsanız da türlü türlü ışık gözünüzün önüne gelir, kulak tıkacı kullansanız da kulağınızda sürekli

bir cınlama sesi vardır. Bunun sebebi, beyin denilen organda doğal sıklıkla dayanamayan bir bölümün olup, bir uyarıcının gelmediği durumlarda kendiliğinden bir uyarıcı yapmasıdır. Hiçbir uyarıcının olmadığı durumlarda görsel ve işitsel halüsinasyonlar oluşur.

Bu durum pratikle aşılabılır. İlk olarak yattığınızda düşünme işini tamamen bırakın ve gözlerinizi kapatın. Böylece beyindeki anahtara karşı içinizden “Karanlık!” emrini vermiş olursunuz. Bu sayede gözkapaklarınızın içinde uçuşan ışık sönecek ve hiçbir şeyin görünmediği karanlık bir ortam oluşacaktır. Son olarak tekrar içinizden “Kapan!” emri verin.

Kendi adıma, bu şekilde yattıktan birkaç dakika sonra uykuya dalabiliyorum. Bu “karanlık” ve “kapan” emirleri uykuya dalmak için tam anlamıyla bir sihir.

Uykudayken, beynin hipokampus bölgesinde bir günkü bilgiyi gerekli ve gerekli olmayan olarak ayırıp seçer. Defalarca rasgele dizerek gerekli şeyler ile gerekli olmayanları birleştirir.

Bu bölümler rüya şeklinde görünür, ancak uyku esnasında hipokampus hafıza ayırma işlevi sayesinde sevmediğiniz şeylerin çoğunu unutmak mümkündür. Hipokampus, sileceği bilgiler olduğu sürece beyinden uyku talep eder.

“Kötü insanlar kadar iyi uyumak” diye eski bir söz vardır. İyi uyunabilirse nevroz hastalığına yakalanma gibi bir durum da olmaz. Gece uyursanız, ertesi gün sabah olduğunda canınızı sıkan şeyler tamamen silinir ve tekrar canlanmış bir ruh haliyle gözlerinizi açarsınız.

Muhteşem tek tip hayat

Ben, iş dışındaki konular hakkında endişe etmekten nefret ediyorum.

Bu, yemek yemeye gideceğim restoran için de her zaman

aynı. Nereye gidip ne yiyeceğimi düşünmek benim için bir eziyet.

Bana daima favori mekânımda sevdiğim şeyleri yemek daha rahatlatıcı geliyor.

Trene bineceğim zaman da genellikle aynı saatteki trenin aynı kompartımanının aynı koltuğunu seçerim. Trene bineceğim her seferde karar vermeden dolaşmak bende strese neden oluyor.

Uçak için de durum aynı; iş seyahatine giderken hemen her zaman aynı uçağa binip, aynı koltuğu seçmem stresi azaltıyor.

Bu şekilde mümkün olduğunca düzenli bir hayat yaşamaya çalışıyorum.

Genellikle evde yediğim akşam yemeği mönüsü; esmer pirinç, bol kök sebzelili midyeli miso çorbası, ohitashi, kurutulmuş balık, balık yoksa da nattodan oluşur. Tüm Japonya'ya dolaştığım için çoğunlukla dışarıda yemek yiyen benim gibi biri için bu tek tip, basit mönü en büyük rehabilitasyon oluyor. Her seferinde ne yiyeceğim diye düşünmüyorum.

Akşam 10'da uyur, sabah 4'te uyanıyorum. Mümkün olduğunca bir günlük hayat dengemi ve alışkanlıklarımı değiştirmemeye çalışıyorum.

Aslında bu tarz tek tip olarak adlandırılan günlük hayatta kendi sağlığınızın dengesini korumak için gerekli olan uyum gizlidir.

İnsanoğlu, benzer şeyleri tekrar ettiği günlük hayatta farkında olmadan çeşitli hatalar yapar, ama bu, bunadığı anlamına gelmez.

Muhtemelen sizler de aynı fikirdesinizdir. Yaş ilerledikçe sosyal sorumluluklar büyür ve düşünüp ezberlemek zorunda olunan şeyler artar. Örneğin, çocukken bu zorunluluklar 10 ise, 20'li yaşlarda 100'e, 40'lı yaşlarda ise 1000'e çıkar. Böyle olduğunda, önemsiz şeyleri silip atmazsanız bilgi birikimi devasa boyuta ulaşır ve yönetmesi zor hale gelir.

Böyle bir durumda tren saatinin her zamankinden 10 dakika önceye çekildiği ya da uçak biletinin JAL değil ANA'dan⁸ alındığı gibi şeyler söylendiğinde hayatınızın dengesi bozulur ve epeyce kaygılanırsınız.

Ben bu gerçekliği fark ettikten sonra muhteşem bir tek tip günlük hayatın hata yapmamakla doğrudan bağlantılı olduğu kanısına vardım.

Her gün, belirlenen düzenli bir saatte belirlenen şeyleri yapmak. Hiçbir şey düşünmeden vücudu hareket ettirmek. Detaylara takılmadan tüm bedeninizle içgüdülerle karar vermek önemlidir.

Fiziksel temas ömrü uzatır

Tüm hayvanlar, üreme çağları sona erdiğinde ömürlerini de tamamlarlar. Yalnızca kadınlar üreme çağları sona erdikten sonra onlarca yıl yaşarlar, bunun sebebi, çocuklarının daima onlara bağımlı olmasıdır.

Bu dünyaya gelen tüm canlıların hayatta kalmaya çalışmalarına dair emir, hücrelerindeki genlere yerleştirilmiştir. Çocukların kaç yaşına gelseler de annelerinden ayrılmak istememelerinin nedeni de hayatta kalmak içindir. Ancak, anne ebediyen o çocukla ilgilenirse üreme işini yapamaz hale gelir ve insanlık yok olur. Aslında üreme çağı sona erdiğinde ömürleri de sona ermesi gereken kadınların bundan sonra da yıllarca yaşamasının nedeninin torunlarına bakmak için olduğu düşünülmektedir.

Bu şekilde, kadınların üremeyle dolaylı ilişkileri sayesinde ömürlerinin uzadığı varsayılmaktadır.

Buna karşılık, erkeklerin ise ölene kadar üreme özellikleri vardır. Fakat erkeklerin uzun yaşayabilmesi için ölene dek üremeyle ilişkileri olmak zorundadır. Başka bir deyişle, part-

8. JAL: Japan Airlines (Japon Hava Yolları), ANA: All Nippon Airways (All Nippon Hava Yolları) (ç.n.)

nerinin olması erkeğin ömrüne büyük ölçüde etki eden önemli bir faktördür.

Amerika'nın Pittsburgh Üniversitesi'nden Profesör Bernard Cohen, bir kitabında bekâr erkeklerin ömrünün 8 yıl kısalduğundan bahseder. Öte yandan, bekâr kadınların ömürleri ise dört yıl kısalır, ki bu erkeklerinkinin yarısıdır. Peki, bu fark nereden kaynaklanır?

Erkekler doğrudan üremeye katkıda bulunmazlarsa ömürleri uzamaz, kadınlar ise dolaylı yoldan üremeyi desteklediklerinde ömürleri pek fazla kısalmaz. Erkekler için bir partnerin varlığı gerekliyken, kadınların partnerleri olmasa bile torun ya da yeğen bakımını üstelendiklerinde ömürleri uzar. Bu bir evcil hayvan da olabilir. Yani kadınlar sevgilerini verebilecekleri bir varlığın bakımını üstlenerek ömürlerini uzatabilirler.

Öte yandan, erkekler ise üreme eyleminin öznesinin kendileri olduğunun farkında olmak zorundadırlar. Seks olsa da olmasa da bir şeyler içtikleri bir arkadaşı tarafından bir erkek olarak sevildiklerine dair duyulan özgüven ömürlerini uzatır.

“Günde tek öğün” beslenme yöntemi sayesinde uzun ömür geni olan sirtuin geni ortaya çıkar, ki sevilen partner ve çocuklarla birlikte olmak da aynı şekilde uzun ömür geninin ortaya çıkma derecesini artıran bir faktördür.

Doğal hayatın canlılarını taklit etmek

Bu dünya üzerinde milyonlarca canlı türü yaşamaktadır. Biz insanoğlunun ise bunların içinde yalnızca bir tanesi olduğumuzu zaman zaman hatırlamaya çalışalım.

İnsanların doğal hayattaki hayvanların taklit etmek zorunda oldukları en önemli özelliği, acıkmadıkları sürece yemek yememeleridir. Önünde bir tavşan olsa bile tok olduğu

sürece bir aslan onu kovalayıp yemeye çalışmaz. Tüm hayvanlar boşu boşuna bir cana kıymaz. Ayrıca, hayvanlar susamadıkları sürece su da içmezler.

Aç olmayıp hiçbir şey yemek istemediğimiz halde eğlence için çok fazla hayvan öldürürsek, bu yaşadığımız çevreyi de etkiler. Diğer canlılarla birlikte yaşadığımız gerçeği bu dünyaya geldiğimiz andan itibaren vardır.

Benzer bir şeyi mikro seviyede örneklersek, virüsler bile bizleri öldürmeye çalışmaz. Virüsler kendi kendilerine ne üreyebilirler ne de beslenebilirler. Bu yüzden, hayvanların hücrelerine yerleşerek hücrelerdeki genlerin gücüyle ürerler. Eğer virüsün yerleştiği hayvanı öldürürsek, virüs de ölür. Bu sebeple virüs ortak yaşamı ister ve zehir taşımaz.

Ne var ki, bizim bağışıklık sistemimiz virüsleri düşman olarak görüp saldırır. O anda lenfositlerden⁹ sitokin denen zehir salgılanır, ancak sitokinler dost-düşman ayrımı yapmadığı için sadece virüslere değil, kendi vücudumuza da saldırırlar. Buna “sitokin fırtınası” denir.

Yetişkinler grip olduklarında yalnızca ateşlenirken, steril ortamda yetiştirilen çocukların ölmesinin nedeni, bağışıklık sisteminin aşırı çalışıp sitokin fırtınası oluşturmalarıdır.

Hepatit virüsü bulaşsa da ona saldırmadan beraber yaşanıldığı takdirde “taşıyıcı” olunur ve virüs yalnızca insana bulaşmakla hepatite dönüşmez. Fakat bağışıklık sisteminin aşırı çalışması ile hepatit virüsüne saldıran sitokin, hepatit ve karaciğer sirozuna neden olur. Buradan da anlaşılıyor ki birlikte yaşamak önemlidir.

Böcek ısırmasında da durum farklı değildir; böcek tarafından ısırılan biri hemen böceği öldürmek ister. Böcek mümkünse fark ettirmeden ısırıp öylece kaçıp gitmek ister. Aslında kaşıntının nedeni, vücudun salıyı düşman olarak algılaması ve tepki olarak kaşınmasıdır.

9. Bir çeşitakyuvar hücresi olan lökosit türünden beyaz kan hücresidir. (ç.n.)

Yani böcek insanla birlikte yaşamaya çalıştığı halde, insanda bunu reddetmeye çalışan bir sistem bulunur.

İnsanoğlu, sadece böcekleri değil, sinek, pire ve hamamböceğini de aynı şekilde kökünü kuruturcasına öldürmeye çalışır. Aslında, kurt ve kaplanın birçok ülkede neslinin tükenmesi, insanın doğal hayattaki canlılara iyi-kötü yakıştırması yaparak zararlı olduğunu söyleyip defalarca yok etmesinden kaynaklanır.

Pirinçle beslenen çekirgenin zararlı bir böcek olup, çekirgeyi yakalayan örümcek ve peygamberdevesinin yararlı bir böcek olduğunu yemek saatinde öğrenmiştim. Ancak bu sadece ve sadece insan temelli bir düşünce yapısından başka bir şey değildir.

“Abartı olmayan” hayatı minnetle yaşamak

Aslında, bu dünyada bizleri yok etmeye çalışan tek bir canlı yoktur. Çünkü öyle sandığımız canlıların hemen hepsi diğer bitkilerle ve hayvanlarla var olduğu sürece yaşamaktadırlar.

Bu, bitkiler için de geçerlidir. Zehirli mantarlar ya da zehirli olduğu söylenen bitkiler vardır, ama günümüzde sebze olarak tükettiğimiz bitkilerin neredeyse hepsi aslında zehirlidir.

Yapraklı bitkilerdeki oksalik asit, soya fasulyesindeki leşitin vb. aslında her biri bitkilerin kendilerini korumak için zaten başından beri sahip oldukları şeylerdir. Sadece, biz bunları zehir olarak algılarız.

Yeşil çay, kahve, sigarada bulunan alkaloit konusunu daha önce anlatmıştım, fakat biberdeki “kapsaisin”¹⁰, sanshou’daki (Japon biberi) “sanshool”¹¹ ve zencefildeki

10. Acı biberin acı olmasını sağlayan maddedir. İnsan dilinde bulunan kapsaisin algılayıcıları, bu maddeden etkilenerek acı veya sıcak hissine neden olur. (ç.n.)

11. Zanthoxylum cinsi bitkilerde bulunan hydroxy-alpha sanshool molekülüne denir. (ç.n.)

“6-shogaol” adlı maddelerin tümü aslında düşmanları uzaklaştırmak için var olan zehirlerdir. Hayvanlar tarafından yenmemek için tohumlarında bu zehirleri bulundurlar, ancak insanoğlu bunları baharat olarak kullanır.

İnek ve koyunun Tanrı tarafından bir gıda maddesi olarak insana verildiği varsayımı, insanoğlunun bencil düşüncesinden başka bir şey değildir. Bu dünyadaki tüm canlılar uzun yaşamak isterler ve besin zinciriyle birbirlerini desteklerler. Bu yüzden, tüm canlılar kendi yaşamı için gerekli olandan fazlasını yemez. Zevk için öldürme gibi bir durumları da yoktur.

Yalnızca insanoğlu kendi egosu yüzünden gereğinden fazla can alır. Tarla açmak için ormanları yakar, dağları yıkıp ev yapar, denizleri ıslah eder.

Örneğin, bir zamanlar Japon suları balık cennetiydi. Ringa balığı, yakalamakla bitmeyecek kadar çoktu. Eğer Japonlar yalnızca kendilerine yetecek kadarını yakalasaydı şu an hâlâ ringa balığı sürülerini görebilirdik. Fakat o dönemin Japonları görkemli evler yapıp iyi hayat yaşamak için ringa balığını tüketircesine avladılar. Öyle ki balığı tarlalarında gübre olarak kullandılar. Sonuç olarak, Japon suları yurtdışından balık ithal etmek zorunda kalacak kadar bereketini yitirdi.

Bizler, bitki ve hayvanları katlederek doğal hayatın dengesini bozduğumuzu unutmamalıyız. Öncelikle her birimiz bitki ve hayvanları gereğinden fazla tüketmemeliyiz. Bunun için de yemek yerken minnet duygusuna sahip olmamız gerekir.

Her varlığın dünyaya gelmesinin bir nedeni var

Moda olmuş sağlık metotları saymakla bitmeyecek kadar çoktur. Bunların çoğu örneğin, mavi balık¹² sağlığa iyidir, ceviz sağlığa iyidir gibi tek bir gıda maddesine dikkat çeken,

12. Burada mavi balıktan kasıt, mavi ve yeşilin tonlarında olan sardalye, istavrit vb. balık türleridir. (ç.n.)

onu ön plana çıkaran metotlardır. Ancak, sağlığa olan etkisini açıklamadan önce, insanlara göre bu tarz iyi gıda maddelerinin doğal hayatta neden bulunduğunu düşünmenizi isterim.

Başta yeşil çay olmak üzere, sebzeler ve fasulye çeşitleri de düşmandan kendini koruyup uzun yaşamak için zehir taşır. Bu yüzden insanoğlu, pişirme yöntemiyle bu zehri yok etmeyi öğrenmiştir. Pişirilmediğinde zehir olacak gıda maddelerini bol miktarda tüketmenin garip olduğunu hemen fark etmişsinizdir sanırım.

İnsanoğlu da bu dünya üzerindeki bir canlı türüdür. İnsanoğlu tüm bitki ve hayvanlar âlemiyle beraber yaşama duygusuna sahip olarak bütün yiyecekleri bir minnet duygusuyla tüketme anlayışı sayesinde kendiliğinden sağlık kazanabilir.

İnsanoğlu, günümüzdeki gibi müsriflik düşüncesini devam ettirirse bu dünyada yaşamını devam ettirmesi zordur.

Milattan sonraki ilk yıllarda yüz milyon olduğu söylenen dünya nüfusu, o zamandan sonra yaklaşık 1600 yıl geçtiğinde beş yüz milyon olmuş, yalnızca geçtiğimiz birkaç yüz yılda 7 milyara ulaşmıştır.

Bir zamanlar insanların yaşam alanı oldukça küçüktü. İnsanların kuşlar ve diğer hayvanların yaşam alanlarını zapt etmeye başlamasıyla çeşitli bulaşıcı hastalıklar da arttı. Bununla beraber, dünya giderek çölleşti ve diğer canlıların nesli tükendi. İnsanoğlu bu oranda üremeye ve dünyadaki tüm gıda maddelerini açgözlülükle tüketmeye devam ederse bir sonraki yok olacak türün insan olacağı şüphesizdir.

Gelişmiş olarak adlandırılan ülkelerde yaşayan insanlar doyana kadar yeme işini bırakırlarsa hayvansal ürünlerle şu anki kadar ihtiyaç duyulmaz. Fakat kümes hayvancılığı yapanlar sadece satış miktarlarını artırmayı düşünürlerse on binlerce daha tavuk beslemek zorunda kalabilirler. Bu kez de ilaçlamaya dayanıklı bakteriler artabilir, böyle bir or-

tamda besicilik yapıldığında küçük bir virüs ürettiğinde tüm dünyaya salgın olarak yayılabilir.

Savanalarda çiftlik hayvanları beslendiği için çölleşme artıyor. Yemek için değil de bir malvarlığı olarak çiftlik hayvanları beslenmeye devam edilirse yeşil alanlar ve sular yok olacak.

Gerçek şu ki, o kadar çok çiftlik hayvanı beslemeye gerek olmayıp, şimdikinden de daha az sayıdaki çiftlik hayvanları, tüm dünyadaki insanların hayatlarını devam ettirmesine yetebilir.

İnsanların günde tek öğün beslenme yöntemini uygulamasındaki anlam

Bu kitapta anlatığım günde tek öğün beslenme yöntemini tek bir kişi dahi uygulasa çok mutlu olurum. İnsanların az yemenin sağlığa faydalarının farkına varmalarıyla bile dünyamızın değişeceğine inanıyorum.

Özünde insanoğlu, bu 170.000 yıllık evrim sürecinde oldukça az enerjiyle yaşamını sürdürebilecek bir vücut yapısı kazandı. Ne var ki, bu birkaç on yılda Amerika ve Japonya gibi dünyanın gelişmiş ülkelerinde doyana dek yeme işi yaygınlaştı. Fakat insan vücudu tokluğa karşı uyum sağlayacak şekilde yaratılmamıştır. Biz insanoğlunun bedeni daima çevreye en uyumlu olacak şekilde evrimleşmiştir. Fakat bunun için on binlerce yıllık bir zaman gerekir. 170.000 yıllık bir zaman sonunda elde ettiğimiz genler değişen çevreye bir anda uyum sağlayamaz. Tarih boyunca bir kez bile olmayan “doygunluk” dönemine insan vücudunun nasıl uyum sağlayacağı oldukça karmaşık bir konudur.

Diyabet, insanoğlunun çevreye hızla uyum sağlamasının bir sonucudur. Daha önce de bahsetmiştim, ama ileride “doygunluk” dönemi devam ederse sonunda insanoğlunun beslen-

meyle alakalı duyu organlarının tümü ile hareket organları gerileyecektir. En sonunda ise ağzı ve anüsü olan, koca kafalı, tırtıl gibi bir hayvana dönüşmemiz işten bile değil. Böyle bir dönüşüm için on binlerce yıllık bir zaman gerekiyor, ancak ne olursa olsun o zamana kadar muhtemelen bu dünya varlığını sürdüremeyecektir.

Bu kitapla size iletmek istediğim mesaj şu: İnsanoğlunun sahip olduğu yaşama gücü genlerinin açma kapama düğmesi asıl açken açılır. Açlık kelimesini “tehlike” olarak değiştirebilirsiniz. Hem açlık hem de tehlike, içimizdeki yaşama gücünü aktive eden tek fırsattır.

Açlık, soğuk ve bulaşıcı hastalıklar, daima insanoğlunun varlığını tehdit eden etkenlerdir ve asıl böyle bir tehlikeye maruz kalındığında yaşama gücünün ortaya çıktığını burada bir kez daha hatırlatmak isterim.

Hayatınız bu şekilde sona erse de olur mu?

Bu kitapta “günde tek öğün” yemek yemeyi temel alan, “erken yatıp erken kalkma”yı tavsiye eden sağlık yöntemini anlattım. Fakat mesaiye kalıp, eve dönüşü geç saatleri bulanlar böyle bir hayat tarzını gerçekte ne kadar sürdürebilirler?

Bu noktada fazladan bir kişi bile “Midemin yalnızca 10’da 6’sı dolacak kadar yemeye başlasam”, “Meyvelerin kabuğunu da yesem”, “Geç saatlere kadar oturmayı bırakıp, hemen uyuyabileceğim saatte uyusam diyerek” yavaş yavaş hayatını değiştirmeye başlasa ne mutlu bana.

Benim hedeflediğim şey, yüz yaşına gelsem de ince bele, pürüzsüz bir cilde sahip olabileceğim “yüz yıllık bir hayat planı”dır. “Ben o kadar uzun yaşamak istemiyorum. Kısa ama dolu dolu yaşamak daha iyi” diye düşünenler olabilir. Bu da bir diğer yaşama şeklidir. Hayattan fazlasıyla zevk

alınıyorsa ne güzel. Ancak, normalde bu tarz şeyleri söyleyenler hasta olduklarında panikle doktora koşarlar.

Siz okurlara yüksek sesle söylemek istediğim şey, sağlığınıza ihmal ederseniz yaşlılık günlerinizi acı içinde geçirirsiniz.

Tokluk ile artan kilonuz vücudunuza ağır gelmeye başlar, bel ve diz ağrılarına sebep olur. Bu ağrılar, hareket edemeyecek kadar acı verir.

Aşırı sigara içerseniz amfizeme¹³ yakalanırsınız ve nefes almada güçlük çekilir. Nefes alamamanın verdiği ıstırap, dar bir kutuya kapatılmış gibi bir acıdır.

Sağlığı ihmal ederek tahrip edilen sindirim sistemi ve soluk borusunda kanser meydana gelir. Kanser de bu dünyada doğmuş olduğu için ömrünü uzatmak ister. Bunun sonucunda etraftaki organlara yayılır.

Kalp krizi ve beyin kanamasıyla gelen ani ölüm, bir anlamda mutluluktur. Ancak, buna rağmen günümüzün tedavi yöntemleri hayatınızı kurtarmaya çalışır. Bunun sonucunda, kısmi felç, konuşamama ve yatalaklık gibi durumlar olur. Kendi vücudunuzu istediğiniz gibi hareket ettiremez, hislerinizi insanlara aktaramazsınız.

Sağlığınız iyiiken hasta olduğunuzu hayal bile edemezsiniz değil mi? Kanser olmayacağınızı, beyin kanaması geçirmeyeceğinizi düşünerek sağlığınıza ihmal edersiniz. Fakat hastalıkların nedeni çoğunlukla hayat alışkanlıklarınızdır. Bu alışkanlıklarınızı düzeltmek, sağlıklıiken yani şu an yapılmalıdır.

Elinizdeki bu kitaba uyarak hayat alışkanlıklarınızı değiştirirseniz, vücudunuz daha sağlıklı olur ve geç yaşlanırsınız. Ancak, en son amacınız sağlığınızın dış görünüşünüze yansması ile genç ve güzel olmaktır.

13. Akciğerlerdeki hava keseciklerinin elastikiyetini kaybederek genişlemesi anlamına gelir. Akciğerlerde kan dolaşımından sorumlu olan alveoller; hava keseciklerinin zarar görmesi durumunda görevini yapmakta zorlanırlar. Akciğerlerdeki hava kesecikleri ne kadar zarar görürse kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen alışverişi o kadar zorlanır. Böylece kişiye öksürük ve solunum güçlüğü meydana gelir. (ç.n.)

Son ana kadar “sağlıklı ve iyi” yaşamak!

Burada ortaya çıkan sorun, yüz yıllık bir yaşam planında son yılları nasıl geçireceğinizdir. Hastanede yatalak bir halde etrafınızdaki insanlara yük olarak mı geçireceksiniz, yoksa genç ve güzel bir dış görünüşle mi son anlarınızı karşılayacaksınız?

Ben, bu sene 60 yaşına gireceğim, ama bundan sonraki hayatımla ilgili çok fazla planım var. Doktor olduktan sonra 30 yıldan fazla bir zaman boyunca çok yoğun çalıştım. Bundan sonra ise az da olsa bu zamanı geri getirme isteğim oldukça güçlü. Tabii bu, devamlı eğlenerek yaşamak demek değil.

İnsanların çoğu, belli bir yaşa geldikten sonra bir hastalığa yakalanıp ilk defa hastaneye yattıklarında, kendi hayatlarının bir sonu olduğunu fark ederler. Böyle bir durumda, kanserin kalp hastalıkları ve beyin kanamasına kıyasla “iyi bir hastalık” olduğunu düşünebilirler. Kalp hastalıkları ve beyin kanamasında bir şey düşünecek fırsatı bile olmadan aniden gelen ölüm vakaları fazladır, ama kanserde ne tarz bir tedavi yöntemi alacağını kişinin kendisi seçebilir. Kişiye, kalan hayatını nasıl geçireceğini düşünme zamanı verilir. Fark, ölene kadar belirli bir zamanın verilmesidir.

Size de bir haftalık ya da üç yıllık ömrünüz kaldığı söylenirse ne yapardınız? Bir hayal edin lütfen.

Kendi açımdan, bu zamana kadar yaşadığım hayatı gene yaşayacağımı düşünüyorum. Hayatımın amacı, şu an olduğu gibi çalışmak. Hayatımdaki son hedef ise son ana kadar sağlıklı bir şekilde çalışabilmek.

Eğer, sağlıklı olup çalışamaz haldeyseniz, hayatınızın uyumunu bozan birkaç neden var demektir.

Peki, böyle olmamak için ne yapmalıyız?

Bu, o kadar zor bir şey değil aslında; günde tek öğün yemek yiyip, erken yatıp erken kalkmaktır. Her şey bu kadar basit.

Sonsöz

Gençlik ve güzellik sağlığın göstergesidir

Ben bir cerrahım. Uzmanlık alanım meme kanseri cerrahisi, yani kadınların göğsündeki kanserli tümörü alıyorum, sonra da memeyi estetik cerrahiyle düzeltiyorum.

Kısa bir süre öncesine kadar meme alındığı haliyle kalırdı. Bunun nedeni, meme olmasa da yaşam devam ettiği içindir. Ancak, daha iyi bir yaşam için dış görünüşün güzelliği olmazsa olmazdır. 33 yaşında uzmanlık alanımı meme olarak belirleyip yalnızca sağlık değil, güzelliğin de peşinde olmaya karar vermemde şöyle bir neden var:

Bir zamanlar Okayama'da çalışan bir arkadaşım beni bir meme ameliyatına katılmam için çağırdı. Sorunsuz geçen ameliyattan sonra şehrin en iyi restoranına davet edildim. Yemeğin sonunda restoranın şefi bizi selamlamak için geldiğinde o restoranda yemek yediğime pişman oldum. Peki ama neden?

Çünkü o şef çok kiloluydu. O şefin hazırladığı yemekleri yersem ben de onun gibi olmaktan endişelendim.

Gene bir başka seferinde üye olmayı düşündüğüm bir spor salonuna bakmaya gittim. Üyelik ücreti yüksek, oldukça lüks bir tesisti. Fakat, o spor salonundakilere bakınca oraya üye olmaktan vazgeçtim. Peki ama neden?

Çünkü üyelerin hemen hepsi yaşlı ve göbekliydi. Bu salona gidersem benim vücudum da öyle olacak diye kaygılandım.

Ben, doktor bir ailenin dördüncü kuşağıyım. Dedem 52 yaşında, babam 62 yaşında kalp krizi geçirdi. Ben de 40 ya-

şındayken tam bir metabolik sendrom hastasıydım. Bir gün kitapçıya sağlıklı yaşamla ilgili kitap almaya gittim. Ancak, hiçbir kitabı almak istemedim. Peki ama neden?

Çünkü, o kitapların yazarlarının hepsi yaşlıydı. Eğer o kitaplarda yazanları uygularsam benim dış görünüşümün de aynı olmasından korktum.

Saç ektirmek için gittiğiniz doktor kelse ona güvenemezsiniz. Aynı şekilde, obezite tedavisi için gittiğiniz doktor da şişmansa tekrar o hastaneye gitmek istemezsiniz, yanılıyor muyum?

Sizin için “sağlıklı olmak” ne anlam ifade ediyor?

“Hasta değilseniz” ya da “test sonuçlarınız normalse” sağlıklı olduğunuzu düşünürsünüz, ama bu “henüz hasta değilsiniz” anlamına gelmez. Çünkü, vücudunuzun içindeki hastalık henüz dış görünüşünüze yansımamış olabilir.

Bel çevrenizde yağlanma varsa, kan damarlarınızın içi de muhtemelen yağlanmış ya da cildiniz kırışıklıklarla doluyorsa, beyniniz ve iç organlarınız da muhtemelen paslanmış. Kısacası, dış görünüş sağlığın göstergesidir.

Benim önerdiğim sağlık yöntemi, sizi sağlıklı yaşlanmayı hazırlamaya çalışmaz. İç sağlığınız dış görünüşünüze yansır, böylece genç ve güzel görünürsünüz. Bu yöntemin amacı, pürüzsüz bir cilt ve ince bir beldir. Bunun için etkili yol ise “açlık”, “mucizevi yiyecekler” ve “uyku”dur.

Size tavsiyem;

✓ Günde tek öğün (ya da sade öğün) beslenin.

✓ Sebzeleri kabukları, yaprakları ve kökleriyle; balığı derisi, kılçığı ve kafasıyla; tahılları da tam tahıl ürünleri olarak tüketin.

✓ 22.00 ile 02.00 arasında uyuyun.

Yukarıda sözünü ettiğim üç kurala uyarsanız sağlıklı, genç ve güzel bir vücuda sahip olabilirsiniz. Mutlaka uygulamanızı öneririm.

60'LARINDA 30'UNDA GİBİ GENÇ VE SAĞLIKLI

Japonlar neden uzun yaşar? Bir asırlık ömrü geride bıraktıktan sonra bile sağlıklı bir hayat sürebilen Japonların sırrı ne?

Aslında bu sır Japonların binlerce yıllık beslenme geleneğine dayanıyor. Bu gelenek çok sade ve basit: Yemek yemek için karnının guruldamasını bekle! Günde tek öğün tüket!

Neden mi? Çünkü araştırmalar da gösteriyor ki açlık halinde aktive olan "sirtuin" geni hücreleri yeniliyor, adeta bedene "gençlik aşısı" yapıyor.

Japonya'nın en popüler hekimlerinden olan ve "Dış görünüş sağlığın göstergesidir" diyen Yoshinori Nagumo bizzat kendisi bu sırrın ispatı. Çünkü bugün 63 yaşında olan Nagumo 30'lu yaşlarında bir genç gibi görünüyor.

İŞTE NAGUMO'NUN SAĞLIKLI VE UZUN BİR ÖMÜR İÇİN ÖNERDİKLERİ

Paketlenmiş gıdalardan, şekerden uzak durun.

Sebzeleri kabukları, kökleriyle tüketin.

Ailenize zaman ayırın.

Minnet duymayı unutmayın.

Erken yatın.

Yoshinori Nagumo 1955 yılında doğdu. Dört nesildir doktor olan bir aileden geliyor. Aslında bir meme cerrahı olan Nagumo, Jikei Tıp Fakültesi ve Kinki Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapıyor, Kore'deki Dong-A ve Çin'deki Dalian tıp fakültelerinde de misafir öğretim görevlisi olarak ders veriyor. Nagumo, meme cerrahisi ve anti-aging uygulamaları konusunda Japonya'nın en önde gelen isimlerinden biri.



Çeviren: Melih Yılmaz

Tavsiye Edilen
KDV'siz Satış
Fiyatı

₺ 17,59

Sertifika no: 19940

ISBN 978-605-09-5377-0



Doğan
novus