

AKDENİZ TİPİ BESLENME NEDİR?

Besinlerin önemli bir ögesi olan yağlara artık farklı bakıyoruz. Eskiden doymuş yağlardan kaçalım, yumurta öcü, tereyağı yenmez filan diyorduk. Artık biraz daha farklı düşünüyoruz.

Bir Anadolu türküsü vardır:

Zeytinyağlı yiyemem aman

Basmada fistan giyemem aman...

Başlayıp devam eden. Şimdi ise organik tarım, zeytinyağının önemi, Akdeniz diyeti diyerek farklı bir yaklaşım sergiliyoruz.

Artık zeytinyağının harika bir besin olduğunu anladık. Ülkemiz bitkisel yağlar bakımından zengindir. Ege bölgesi ve Akdeniz bölgemizin birçok şehri zeytinyağı, Trakya yöresinde ayçiçeği yağı, Afyonkarahisar gibi haşhaş yetişen şehirlerimizde haşhaş yağı gibi birçok bitkisel yağ üretilir ve yemeklerde kullanılır.

Bolca zeytin ve zeytinyağı tüketilen ve sebze ağırlıklı beslenen Ege ve Akdeniz bölgesinde yaşayan insanlarda hipertansiyon ile kalp-damar ve beyin hastalıkları tereyağı ve Trabzon yağı gibi katı yağ tüketiminin çok olduğu Karadeniz bölgemize göre daha az görülmektedir. 1960 lı yıllarda yapılan yedi ülke çalışması yüksek oranda bitkisel tekli doymamış yağ içeren yiyeceklerle beslenen kişilerde kalp hastalıkları oranının düşük olduğunu ortaya çıkardı. Tekli doymamış yağlara ilgi gösterilmeye başlandı. Diğer yağlara oranla tekli doymamış yağlar serbest radikallerin saldırılarına karşı daha dirençlidir. Dolayısıyla metabolik sendrom ve metabolik sendromu oluşturan birçok iltihabi süreci engeller. Bir zamanlar besinlerin en zavallısı sayılan tekli doymamış yağlar yani zeytinyağı belki de bizleri şeker hastalığı ve kansere karşı koruyabilir. Zeytinyağı, kanola yağı ve keten tohumu yağının tekli doymamış yağ oranı çok yüksektir. Avokado ve badem yağı da yararlı kaynaklardır. Sağlıklı bir bireyde doymuş ve doymamış yağların bir denge içinde almasını önermekteyiz. Yağların üçte biri katı yağ üçte biri tekli doymamış yağ üçte birde çoklu doymamış yağ oranında alınmasını önermekteyiz. Belli oranda alınan omega 3 ve omega 6 nın yararlı olduğu görülmüştür.

1. Çoklu doymamış yağlar: yani ayçiçeği yağı gibi grubumuzu da belli ölçüde alınmasını öneriyorduk fakat son zamanlarda bunlarsa bulunan omega 6'nın ürkütücü yönü ortaya çıktı. Fazla miktarda çoklu doymamış yağ tükettiğimiz zaman vücutta iltihaplanmayı, kanda pıhtı birikimini ve belki de kanserli hücrelerin gelişimini desteklemiş oluruz.

2.Tekli doymamış yağlar: Keten tohumu yağı, badem ve badem yağı, zeytin ve zeytinyağı, avakado, fıstık ve fıstık yağı, kanola yağı.

3.Çoklu Doymamış Yağlar; (omega 3) keten tohumu ve yağı, soya ve yağı, ceviz balık yağı, kanola yağı, uskumru, sardalye, somon, ton balığı, soğuk deniz balıklarının çoğu.

4.Çoklu Doymamış Yağlar (omega 6) ...kümes hayvanları, mısır yağı, pamuk yağı, üzüm yağı, susam yağı, soya yağı, ayçiçeği yağı.

5.Doymuş Yağlar: Hayvansal yağ, kırmızı et, tereyağı, kakao yağı, hindistan cevizi yağı, hurma yağı.

Yağsız hayat olamaz. Onun için her gün bir yumurta yiyebilirsiniz, hatta bunu tereyağıyla da kızartabilirsiniz, şartımız; sağlıklı olmanız. Sağlıklı iseniz çok dikkat etmeyebilirsiniz; diyabet yani şeker hastalığınız, hipertansiyon ve metabolik sendrom varsa dikkatli olmalısınız.

Sonuç olarak seçerek yemeliyiz, organik yemeliyiz ve az yemeliyiz

KORONA GÜNLÜĞÜ NOTU:

Korona salgını da bizi değişime zorluyor. Örneğin kendi bahçenizde yaşayın, doğal ortamda olun, aşırı sosyalleşmeyin, kendi bağınız bahçenizde bir şeyler

yetiştirin, uğraşın, kendinize zaman ayırın ve yakınlarınıza zaman ayırın. Modern teknolojiyi iyi kullanın ve iletişimde bunu iyi kullanın. Örneğın toplantıları uzaktan yapın, işlerinizi mümkünse homeofis yapın.

Neden olmasın?

Son bahar geldi, mevsim değışimi var. Kendimizi koruyalım. Kıyafetlerimize dikkat edelim. Okullar açılıyor. Çocuğunuz bir kronik hastalığı varsa; sık bronşit oluyorsa, immün yetmezliğı vb. durumu varsa okula doktorunuzla konuşmadan, öneri almadan göndermeyin. Eğitim öğretimi uzaktan evde yapmaya öncelik veriniz. Sağlık önemli, eğitim şart.

Sağlıklı ve mutlu günler dilerim.