



Dr. Nezir ÇELİK
Geleneksel ve Tamamlayıcı
Tıp Uygulamaları

Sağlıklı Yaşamda Yeni Trend “NEDEN GÜNDE ÜÇ ÖĞÜN YEMEK?”

İNSAN YANI BİZLER

1. Anne ve babadan aldığımız genetik yapı
2. Doğduğumuz Andan itibaren teneffüs ettiğimiz hava
3. Ağızdan aldığımız gıdalar ile yaşamımızı şekillendiririz.

Yemek ,insan hayatını sürdürmek için şart olduğu gibi,dünyanın en önemli zevklerindenidir.İnsanların bir kısmı aşırı, bir kısmı, yanlış beslenerek, sağlıklı yaşamamızın gereği olan yemek zevkini,hayat kalitesini düşüren hastalıkların en önemli sebebi haline getirmektedir.

Türkiye gibi,gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde,toplumun yarıdan çoğunun, fazla kilolu, bunların da %50 sinin obez olduğu tespit edilmiştir.

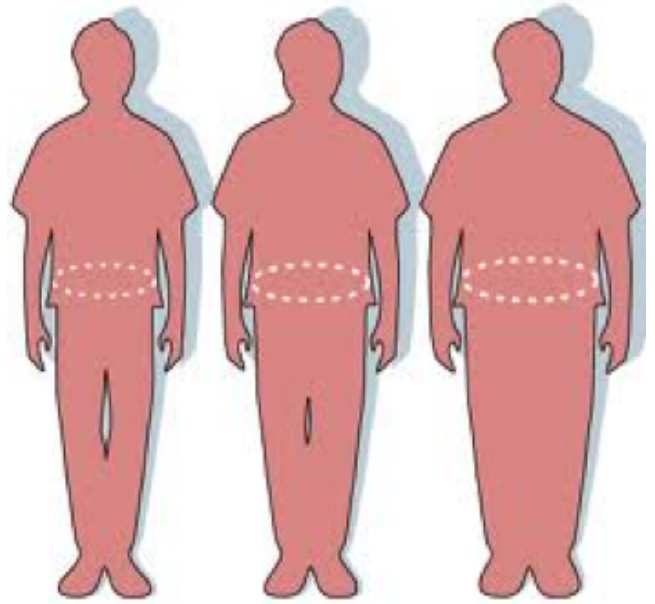
Günümüzün en büyük sağlık sorunu,SGK nın en büyük gider kalemi, yanlış beslenme ve obeziteyle çok yakından ilgili olan,Kalp-Damar,Şeker-Tansiyon ve kanser gibi hastalıklardır.

Türkiye’de bir çok çocuk bir yaşına kadar fast food’la tanıştığı için şişmanlamaktadır Çocukların %6’sı hayatının ilk bir yılında Colalı içeceklere başlatılıyor! Çocukların %25’i ilk üç yaş içinde hazır gıdayla beslenmeye başlıyor! İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyükşehirlerde ise, çocukların %40’ı ilk üç yaş içinde hazır gıdayla beslenmeye başlıyor!

OBEZİTE NEDİR?

Türkçesine ne dersiniz deyin,Önemli bir sağlık sorunu oluşunu değiştirmez! Çok kriterleri olmakla beraber, en yaygın kullanılan

- Bel çevresi ölçümü (en alt kaburga ile leğen kemiği arasındaki orta noktadan yere paralel şekilde mezurayla ölçülür)



- ERKEKDE: 94 cm’den fazla ise RİSK VAR, 102 cm’den fazla ise YÜKSEK RİSK (Abdominal Obezite)
- KADINDA: 80 cm’den fazla ise RİSK VAR, 88 cm’den fazla ise YÜKSEK RİSK (Abdominal Obezite)
- Bel çevresi ölçünüz yüksek (erkeklerde 94 cm, bayanlarda 80 cm’den fazla) METABOLİK SENDROM hastalığının risk faktörlerinden bir tanesidir. Kalp Damar Hastalıkları ve Diyabet için yüksek Risk taşır.

BESLENME DE KURALLAR

- Her gün en fazla üç öğün yiyelim.Bir öğünü atladığımız takdirde metabolizmanız hareketsiz kalır, böylece amaçlanan metabolizma dengesi sağlanamaz.

- Öğünler arasında en az 5 saatlik bir ara verelim. Bir öğünün bitiminden diğer öğünün başlangıcına kadar en az 5 saat geçmelidir.
- Bu beş saatlik süre içinde sadece su, şekerli ve tatlandırıcı ve süt içermeyen çay ve kahve içebilirsiniz. Bunun dışında herhangi bir şey yemiyoruz ve içmiyoruz. Protein ve yağ sindirimi için vücudunuzun bu süreye ihtiyacı vardır. Bu arada alınan her besin metabolizma dengeleme sürecini bozar.
- Alınan her lokma insülin salgılanmasına sebep olmaktadır. Sık sık yemek, kan şekerini düşürmez ama, hiperinsülinemi ve insülin direncinin oluşumunu tetiklemektedir.
- Öğünler arasında önemli olan, insülinin yükselmemesi, kan şekerinin fazla düşmemesidir ki, bu 3 öğün ile sağlanmaktadır.
- Diğer taraftan, bilinmesi gereken bir temel bilgi; yağlar ve proteinlerin mideyi terk etme ve sindirim süresi, ortalama 4-5 saattir.
- **PROTEİNLE BAŞLAMAK**
- Ağızdan giren ilk lokmalar, glikemik etkilerine göre, pankreasın İnsülin ve Glukagon salgısını ayarlar.
- Proteinle başlamak glukagon salgısını başlatır.

- Yan etkilerini yukarıda gördüğümüz, hiperinsülinemi önlenmiş olur
- Şekerin çabuk düşmesi ve çabuk acıkma engellenir. Böylece 5 saat zorunlu arayı acıkmadan geçirmeyi sağlar.

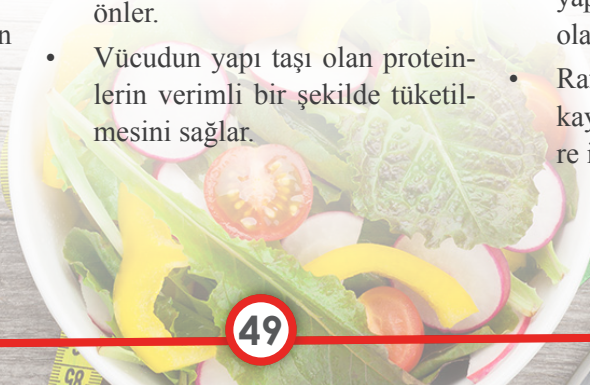
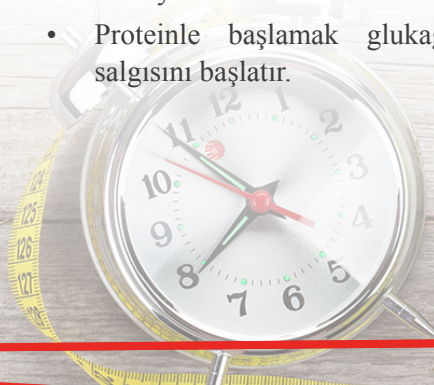


- 5-Günde üç öğün yiyelim ve her öğün en fazla bir saat sürsün. Her iki öğünün bitiş ve başlangıcı arasında en az beş, en çok yedi saat bulunsun. Saat 21.00'den sonra hiçbir şey yememeye gayret edelim. İdeal olan, haftada iki kez (mümkünse geceleri) 14 saatlik bir yemek arası vermektir. Öğünler arasındaki beş saatlik aralarda ve gece uykusu sırasında insülin seviyesi iyice düşer, yağ yakımı en yüksek düzeye ulaşır. Buna karşın, beş ya da altı küçük öğün yenilmesi halinde insülin seviyesi sürekli yüksek seyreder, vücut kas dokusu yapamaz, yağ depolar! Bununla kalmaz, sürekli yüksek seyreden insülin seviyesi yüzünden vücut inflamasyonlara açık hale gelir, vücudu yaşlanmaya karşı koruyan hormonların üretimini yavaşlar!

- Gün içinde en az sizin için hesaplanan su miktarını içmelisiniz. Kilo başına 35 ml su olmalı. Vücudun toksik maddeleri atmasında ve metabolizma dengelemede önemli bir rol oynadığı için zorunludur. Buna ek olarak çay (siyah, yeşil, beyaz çayı) ve kahve (sütsüz, şekerli, tatlandırıcısız) içebilirsiniz.

- Her gün mutlaka bir elma yemeliyiz. Başka bir öğün farklı bir meyve yenmeli. Meyve kokteyli yapılmamalı. Kan şekeri düzeyi olabildiğince düşük kalmalıdır.
- Rafine tuz yerine himalaya veya kaya tuzu abartmadan yemeklere ilave edebilirsiniz.

- **HER ÖĞÜNDE TEK ÇEŞİT, GÜNDE 3 ÇEŞİT PROTEİN!**
- Proteinlerin biyo yararlığı prensibine dayanmaktadır. Vücutta gereksiz, amino asit birikimini engeller.
- Hiper asiditeden korur.
- Amino asit fazlalığına bağlı, metabolitlerin sebep olduğu, gut, hiperüremi vb. rahatsızlıkları önler.
- Vücudun yapı taşı olan proteinlerin verimli bir şekilde tüketilmesini sağlar.





www.metabolikdenge.com

- Günde bir saat aç karna yürüyüş yapmalısınız.Yağ yakımı ve metabolizma düzenlemesi açısından önemli
- Tüketeceğiniz besinler doğal ve kendi mevsiminin ürünleri olmalı.
- Rafine ürünlerden,raf ömrü uzun işlenmiş gıdalardan,meyve şekeri kullanılarak hazırlanmış gıdalardan uzak durmalıyız.
- Yemeklere günde ortalama 3 yemek kaşığı sızma zeytin yağı veya tereyağı ilave edilmeli.
- Sebze, meyve, kabuklu esmer pirinç, gibi besinlerde bulunan kompleks karbonhidratlar yüksek miktarda lif içerir. Lif bağırsak florasını oluşturan iyi bakteriler için en önemli besin kaynağıdır.
- Lahana turşusu, kefir, yoğurt ve elma sirkesi gibi doğal probiyotikler bakteri kaynağı besinler bağırsak florası için çok yararlıdır. Her gün bir miktar tüketmeye çalışın.
- Yenilecek besinler çok sıcak olmamalı,sıcak besinler bağırsakları susuz bırakır.Çok soğuk olmamalı,soğuk yiyecekler midede kalır barsağa inmez,her iki şekildeki beslenme kabızlığa neden olur.Tüketeceğimiz besinler ılık olmalı,sebze veya salata ağırlıklı olmalı.Liflerden zengin olmalı.
- Haftada yaklaşık 500 gr kırmızı et yenmeli. Bu miktar üç öğüne bölünmeli.Günde en az 500 gr sebze veya salata tüketmeliyiz.yediğimiz sebze ve salatalar hayvansal gıdalar ile alınan nitrati nitroziyuma çevirerek nitrati zararsız hale getirir.Nitrat toksik bir madde olup Hücre yapısını bozarak kansere neden olmaktadır.
- Defekasyon düzenli ve günde en az bir kez olmalı
- İDEAL BESLENME
- Enerji alımı dengeli olmalı,
- Alınan gıdalarda, proteinler, vitamin ve mineraller, yağlar,lifli besinler yeterince bulunmalı
- Günlük kullanıma uygun olmalı ve komplikasyona sebep olmadan uzun süre uygulanabilmeli,
- Kişilerin damak tadı ve alışkanlıklarına uygun olmalı ki,sürdürülebilsin.