

Yaza girerken sağlıklı beslenme

Yaz aylarına girerken detoks popülerliği kullanılarak bilimsel gerçeklere dayanmayan, insan sağlığına zararlı, metabolizmayı yaralayan, beslenme bozukluklarına sebep olabilecek şok diyetler uygulanıyor. Uzmanlar, kişiyi kısa zamanda istenmeyen kilolarından kurtaracak mucize diyet veya ürün olmadığını belirtiyor.

Yaz ayları yaklaştıkça fazla kilosu olanlarda kilo verme telaşı başlıyor. Aynaya bakınca kendini beğenme psikolojisiyle harekete geçen kişi önce öğün sayısını düşürür ki, diyet uzmanlarına göre bu, yapılan en büyük hatadır. Çünkü vücudun çalışması için gerekli olan besin aynı zamanda yakıt kaynağıdır. Ekonomik Forum Dergisi'ne konuşan Özel TOBB ETÜ Hastanesi Uzman Diyetisyeni Mehtap Ersin Bayrak, uzun süre aç kalmanın metabolizma hızını düşürdüğünü ve kilo vermeyi zorlaştırdığını belirtti

Popüler diyet listelerinin ve zayıflama ürünlerinin metabolizmanın etkinliğini artırma, toksik maddelerden arınma, hızlı kilo kaybı, enerji dengesini düzenleme, bağışıklık sistemini güçlendirme, selülitlerden kurtulma, sindirim sistemini düzenleme ve cilt sağlığını iyileştirme vb. kazançlar vaat ettiğine işaret eden Bayrak, şöyle konuştu:

"Sınırlı meyve ve sebze tüketimine odaklı, çeşitli bitkilerden elde edilmiş özlerin veya bitki çayların sık önerildiği, hayvani protein tüketiminin önerilmediği, kahve-çay ve alkolün yasaklandığı diyet yaklaşımları sonucunda yaşananlar ise vaat edilenlerle çelişmekte. Vücudu toksinlerden arındırmak veya kilo vermek için tavsiye edilen düşük enerjili ve tek yönlü diyet uygulamaları bilimsel temellere, tıbbi kanıtlara dayanmamakta. Bilimsel gerçekler, sadece sıvı sebze ve meyve suları ile beslenmenin ve bunun çok uzun süre uygulanmasının vücuda sağlık açısından olumsuz etkilerinin olduğu yönünde. Özellikle yeterli protein, B12, demir, çinko ve fosfor eksikliğine bağlı dejeneratif sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmekte. Detoks sırasında veya yanlış diyet uygulamaları sonrası bazı kişilerde, kalp ritmi bozuklukları, beyin fonksiyonlarında kayıp, psikolojik problemler; lavman ve aşırı bitki çayı tüketimi yüzünden hemoroid ve bağırsak problemleri görülebilir. Bu rejimler bazı hastalıkların klinik bulgularını gizleyebilir veya teşhisi geciktirebilir."

SAĞLIKLI ZAYIFLAMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Uzman Diyetisyeni Mehtap Ersin Bayrak, detoksun kilo verdirmeye yönelik bir sistem olmadığının altını çizerek, "Detokstaki amaç kilo vermek değil, vücuttaki bazı kimyasal toksik ajanları doğal besinlerle vücuttan uzaklaştırmaktır. Diğer moda diyetlerde olduğu gibi, detoks rejimlerinin katı uygulamaları ciddi sağlık riskleri taşıyabilir. Birkaç gün uygulanan tek tip beslenmeye dayalı açlık diyeti sonucunda varılan nokta, sıvı kaybı ve metabolizmanın yavaşlaması şeklinde gerçekleşir. Kaybedilen doku kas ve su olunca da hızlı kilo artışı kaçınılmaz olur.





Düşük kalorili, hızlı kilo kaybını vaad eden diyet programlarını organ yetmezliği olanlar (kalp, böbrek, karaciğer, böbrek), hamileler, süt verenler, yüksek tansiyonu olanlar, diyabet hastaları ve çocukların yapması, aynı zamanda dönem dönem şikayetler arasında yer alan reflü, gastrit, bağırsak sendromu hastalıklarına sahip olan kişilerde kesinlikle uygulanmamalıdır" açıklamasını yaptı.



>> Özel TOBB ETÜ Hastanesi Uzman Diyetisyeni Mehtap Ersin Bayrak, fazla kilolardan kurtulmak için doğal, yeterli ve dengeli beslenmenin ana prensip olduğuna dikkat çekiyor.

Bayrak, sağlıklı, dengeli, iyi hazırlanmış bir beslenme planı yanı sıra yaşam biçimine, yaşa göre ayarlanmış bir egzersiz programıyla birlikte uygulandığında beklenen kilo kayıbının sağlanacağını vurguladı. Kişinin enerji ihtiyaçları ölçüsünde temel besin gruplarından her çeşit besinleri tüketmek üzere uygulanabilecek zayıflama programları yanı sıra taze sebze ve meyveler, işlenmemiş tam tahıl ekmeği, kurubaklagiller, yağsız et, balık, yağlı tohumlar, yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünleri, bol su içermesi gerektiğini belirten Bayrak, konuya yönelik şu açıklamayı yaptı:

"Bu süre içinde kafein, alkol ve hazır gıdalardan uzak durulmalıdır. Zayıflama programı süresince sıvı alımı atırılmalı, özellikle yeşil çay, zencefil, rezene, papatya vb. bitki çayları, C vitamini içeren greyfurt ve portakal suları, probiyotik yoğurtlar tercih edilmelidir."

TOKSİNLERDEN NASIL ARINABİLİRİZ?

İnsan vücudunun her gün birçok toksine maruz kaldığına dikkat çeken Özel TOBB ETÜ Hastanesi Uzman Diyetisyeni Mehtap Ersin Bayrak, sigara dumanı, alkol, ilaç kalıntıları, katkı maddeleri, metabolizma ve sindirim artıkları, ölü hücreler, kirlilik nedeniyle vücuda giren kimyasal ve bakterilerilerin vücuttan uzaklaştırılması gereken zararlı toksinlerden sadece bazıları olduğunu ifade ederek şöyle konuştu:

"Normalde vücudumuz potansiyel zararlı toksinleri hiçbir yardım olmadan etkisiz hale getirerek dışkı ya da idrar yolu ile atmamızı sağlayan bir sisteme sahiptir. Böbrekler, deri, sindirim sistemi ve akciğerlerde detoksifikasyon merkezleri mevcuttur ve bağışıklık sistemi ile birlikte çalışarak, vücudumuzdan toksinleri uzaklaştırır veya etkisiz hale getirir. Detoksifikasyon kapasitesini artırmak, sağlıklı beslenmenin içinde daha fazla sebze, meyve sıvı alımını artırmak anlamına gelmektedir."

Sağlıklı diyet uygulamasının, vücudu ihtiyacı olan doğal besinlerle ödüllendirmek, sindirim sistemini dinlendirmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve toksinlerden arındırmak anlamına geldiğini belirten Bayrak, konuya yönelik u hatırlatmayı yaptı:

"Kişinin yaşı, boyu, cinsiyeti, aktivitesi, fizyolojik ve hastalık durumu alınması gereken besin öğeleri miktarını etkilediğinden beslenme programının bireye özgü olarak planlanması esastır. Sağlığın korunarak devamı için yeterli ve dengeli beslenmek bir yaşam biçimi olmalıdır. Kilo kaybına yönelik uygulamalar&diyetler, güncel sağlıklı beslenme kılavuzlarına uygun, doymuş yağ, kolesterol ve sodyumdan düşük, meyve ve sebzelerden yüksek olmalı, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamalıdır. Diyet uzmanının kişiye özel yapacağı planlamalar ile doğru yöntemlerle ve sağlıklı beslenme kuralları ışığında zayıflama programı yapıldığı zaman hem bireylerin bağışıklık sistemine, hem de vücudun arınma sistemine destek olabilir."