

DİYETTE DOĞRU BİLİNEN **YANLIŞLAR**...

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak, sağlıklı yaşamın korunarak devamı için yeterli ve dengeli beslenmenin bir yaşam biçimi olması gerektiğini vurguladı. Uzman Diyetisyen Bayrak, **"Kilo kaybına yönelik uygulamalar/ diyetler güncel sağlıklı beslenme kılavuzlarına uygun, doymuş yağ, kolesterol ve sodyumdan düşük, meyve ile sebzelerden oluşmalı, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamalı"** dedi.

Düzenli bir beslenme alışkanlığı kazandırmayan, kilo verme dışında kilo koruma bilinci aşılamayan ve uzun yıllar uygulanamayacak kadar katı kuralları olan diyetlerin uygulanması bireyin sağlığını tehdit ediyor.

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak, kişinin yaşı, boyu, cinsiyeti, aktivitesi, fizyolojisi ve hastalık durumu alınması gereken besin öğeleri miktarını etkilediğinden beslenme programının bireye özgü olarak planlanması gerektiğini söylüyor. Uzman Diyetisyen Bayrak, diyetlerin doğru bilinen yanlışlarını şöyle sıraladı:

Tek öğün yemek zayıflatır!

Vücudu bütün gün aç bırakıp sadece akşamları yemek kilo alınmasına neden olan en önemli etkenlerden biri. Yaklaşık 18-20 saat aç kalan vücut bu durumun devam edeceğini düşünür ve yediklerini yağ olarak depolamaya başlar. Halsizlik, yorgunluk, kanda ürik asit artışı, kansızlık, saç dökülmesi, ruhsal bozukluk, uykusuzluk aç kalarak bireyde meydana gelebilecek en önemli sağlık sorunları arasında yer alır.

Protein ağırlıklı diyet zayıflamayı hızlandırır!



Proteinin vücut mekanizmasını hızlandırdığı doğru ama sürekli protein almak kas dokularını eksiltir ve su kaybına sebep olur. 1 gram kas dokusu kaybı yaklaşık 2.7 gram su kaybına neden olur. Yağsız doku kitlesi kaybı metabolik hızı düşürür. İnsanlar tartıya çıktığı zaman kilo verdiklerini zannederler ancak metabolizma yavaşladığı için diyet sonrasında hızlı bir şekilde kilo alınır.

Protein ağırlıklı beslenmede, vücut proteinleri sindirmek için çok fazla enerji harcar ve zayıflama süreci hızlanabilir. Proteinlerle birlikte çok fazla yağ da vücuda gireceği için, kan yağlarında yükselme, karaciğer enzimlerinde artış, koroner kalp hastalıkları ve gut hastalığı gelişebilir. Ayrıca proteinler vücuttan atılmak için kemikten kalsiyum çeker ve bu da kemik erimesine neden olabilir. Araştırmalar yüksek doymuş yağ tüketiminin hormonlara bağlı kanser, kalp hastalıkları, diyabete zemin hazırladığı yönündedir. Günde 50 gram karbonhidratın altında tüketmek zararlı olur.

Kepek ekmek ve light ürünler, kilo aldırmaz!

Kepekli ürünler normal ürünlere göre daha az kalori içermez. Kepek, diyet lifi içeriğini artırarak, kalp damar hastalığı ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklardan korunmada önem taşır. Kepekli ekmek 240 kalori, beyaz ekmek ise 276 kalori içerir. Üzerinde light yazan yiyecek ve içeceklerin tüketimlerine çok dikkat edilmesi gerekir. Çünkü bu ürünlerin içinde şeker olmamasına rağmen yağ, un, tuz gibi lezzet veren öğeler bulunur. Örneğin kepekli undan yapılmış makarnanın kalorisi 367, normal makarnanın kalorisi ise 374'dir.

Yiyecekleri ne miktarlarda tükettiğimiz önemli. Örneğin bir dilim ekmek yerine dört kaşık pilav/makarna yiyorsanız hem ekmek, hem yağ yemiş ve daha fazla kalori almış olursunuz.

Grisini şişmanlatmaz!

Grisini, galeta ve peksimet gibi iyice fırınlanmış bir çeşit ekmek olan yiyeceklerin kalorisi hiç de az değil. Ekmeğin kalori değeri 100 gramda 250, grisininin ise 400 kaloridir. Diyet bisküvilerin veya krakerlerin kalorisi de oldukça yüksek sayılır. Örneğin üç adet diyet bisküvi yediğinizde bir dilim ekmek yemiş olursunuz.

Yemek saatinde tüketilen meyve yağa dönüşür!

Çoğu meyvenin glisemik endeksi diğer besinlere göre yüksek ve hızlı şekilde kan şekerini yükseltir. Kan şekeri yükseldiği zaman insülinin salgılanır ve fazla enerji yağa dönüşür. Kişi normalden fazla enerji alırsa meyve olsa da olmasa da fazla besinler yağa dönüşür, ancak kişi ihtiyacı olan enerjiyi az bir yemek ve yanında meyveyle tamamlıyorsa yediği besin enerji olarak kullanılacağı için yağa dönüşmez.

Meyve yanında proteinli bir gıdayla tüketildiğinde, kan şekerini dengelemesi ayrıca aç karna yenilen meyvedeki vitamin ve minerallerin daha iyi emilebilmesi nedeniyle yemekle beraber değil öğün aralarında tüketilmesi tavsiye edilir.

Lahana tüketmek vücut sistemini hızlandırır ve zayıflamayı sağlar!

Lahana, pırasa, brokoli gibi sebzeler vücuttaki zararlı toksinlerin atımını sağladıkları için sağlıklı beslenmeye yardımcı olur. Bu besinlerin metabolizmayı hızlandırmak gibi bir özelliği bulunmaz. Lahana kullanılan diyette, lahananın kalorisinin düşük olmasından dolayı kilo verildiği unutulmamalı. Bu nedenle diyette değişik renkte tüm sebzelere yer vermek kilo kaybıyla sonuçlanır.

Zeytinyağı, katı yağlar gibi kilo aldırmaz!

Zeytinyağı kalp ve damar sağlığı için faydalı olsa da, kalori acısından diğer yağlardan farkı yok. Zeytinyağı, tereyağı ve margarinin 1 gramı dokuz kalori enerji verir. Zeytinyağı tüketilmesi gerekir, ancak tüketim miktarı önemli. Kısaca zeytinyağının da fazlası kilo aldırır.



Yağsız peynir şişmanlatmaz!

En az kalori içeren yağsız peynirler bile yaklaşık 250 kalori, yarım yağlı yoğurt 51 kalori, tam yağlı yoğurt 71 kalori verir. Normal besinlerini tüketmeyerek çay, yağsız peynir, ekmek ve zeytinyağlı salata tüketen kişi aslında çok daha fazla enerji alır.

Yemek yanında su içmemek şişmanlatır!

Yemek sırasında su içmek kilo aldırmaz, tam tersi iştahı yatıştırmaya yardımcı olur. Sadece sindirim sorunu olanlar yemek sırasında su içmemeli.

Maydanoz suyu zayıflatır!

Maydanozun idrar söktürücü etkisi var. İdrar kaybı nedeniyle insan kendini hafiflemiş hisseder ancak kilo kaybına ve yağ dokusuna hiç bir faydası olmaz.

Aç karnına limonlu, sirkeli su veya greyfurt suyu içmek zayıflatır!

Aç karnına sirkeli, limonlu su veya greyfurt suyu içmenin zayıflatıcı etkisi olduğuyla ilgili bilimsel bir gerçek henüz ispatlanmadı. Ama mide problemleri yaşayan insanlara zararlı olduğu kesin! Suya eklenen limon veya greyfurt, C vitamini içeriği dolayısıyla, güne başlarken insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar.

Sauna gibi sıcak ortamlarda terlemek veya termal eşofmanlar zayıflatır!

Sıcak ortamlarda terleyerek kaybedilen yağ değil, sudur. Organizmanın toksinlerden arınmasını, kasların gevşemesini, kırgınlığın atılmasını sağlar ancak zayıflatmaz.

Çeşitli karışımlar veya bitki çayları zayıflatır!

Zayıflama çayları adı altında geçen tüm bitkiler, vücuttan su kaybına sebep olur, ancak bu gerçek bir kilo verme değildir. Kilo vermek, vücuttan yağ kaybıyla mümkün olabilir. Dolayısıyla bitkilerin böyle etkileri olamaz.

Su içersem zayıflarım!

Sağlıklı beslenmenin bir parçası olan su, vücut için gerekli olan sodyum, flor, potasyum, kalsiyum ve klor minerallerini sağlar. Yine vücutta oluşan toksik maddelerin uzaklaşması için su içmek gerekir. Kaliteli kilo vermede ise vücudun ihtiyacı olan kalori, karbonhidrat, protein, vitamin ve diğer bazı mineralleri içermediği için tek başına zayıflama etkisi yaratmaz.





Kilo vermek için her gün spor yapmalıyım!

Beden spor yapmaya alışınca bunu hayat boyu ister. Spor da, beslenme gibi bir hayat tarzı olmalı. Bırakınca eskisinden daha fazla kilo alınabilir. Kişiler hayat boyu yapabileceği, zevk aldı bir aktivite seçmeli. Bu spor merkezlerine gidip üç saat fitness çalışmak zorunda olmak değil.



Dünya devleri arasında "MERiH" güvenilir bir marka...



1977 yılında asansör montaj ve bakım firması olarak kurulan Merih Asansör 38 yıllık tecrübesi ile otomatik asansör kapısı ve kabin imalatıyla asansör sektörüne hizmet etmektedir. 160 kişilik üretim, yönetim ve satış ekibi 25.000 m²'lik üretim sahası ve satış merkezine sahiptir. Merih ürünleri son teknoloji CNC makineler ile üretilmektedir. Merih ürünleri 50 ülkeye ihrac edilmektedir.

Merih Asansor was founded in 1977 as an elevator installation and maintenance company. With 38 years of experience, today Merih Asansor is still continuing to serve this sector by manufacturing elevator doors and cabins. Merih Asansor has 160 employees who are working in executive, production and sales processes and is located on 25,000 m² production area with its central office. Merih doors are produced with the latest technology by using CNC machinery. Merih product is exported to 50 countries.











MERiH®
asansör

Başkent OSB - Recep Tayyip Erdoğan Bulvarı
No: 5 - 8 Sincan ANKARA / TÜRKİYE
T: +90 312 640 15 60 F: +90 312 640 15 67
info@merihasansor.com / www.merihasansor.com