

AKTÜEL DİYET



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

DİYETTE YÜZLEŞEMEDİĞİMİZ

GERÇEKLER

Proteinlerin tokluk sağlayışı, vücut ısını arttırması ve daha fazla enerji harcatması dolayısıyla yağsız dokuların kullanılmasını sağladığı bilinen bir gerçektir. ancak yapılan çalışmalar, yüksek proteinli diyet uygulayanların sonrasında daha fazla şekerli besin ihtiyacı çıktıklarını ve aşırı yeme isteklerinin gelişebileceklerini göstermiştir.

Ceviz, fındık, Antep fıstığı, kabak çekirdeği gibi sağlıklı yağlar da olsa yağdan zengin beslenme şekliyle vücut ağırlığının korunması için daha fazla aktivite yapılması gerekmektedir. karbonhidrattan zengin beslenmede vücudun depolaması %75, yağdan zengin beslenmede ise depolanmanın %95 olduğu yine yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. yani proteinden veya yağdan zengin beslenen bireylerin aktivite yoğunluk ve sıklıklarını arttırması kilo kontrolünde önemlidir.

Alkol kullanımı da lipit (yağ) parçalanması olayını durdurucu etki göstermesi nedeniyle vücutta yağ dokusunun artmasına sebep olmaktadır. alkolün bölgesel yağlanmayı tetiklemesi de bilinen diğer bir gerçektir. alkolizm ile tatlıyı sevme eğilimi de birbiriyle bağlantılı görülmüştür. alkol nefes, idrar ve dışkı ile dışarı atılabilmektedir. bu nedenle bol miktarda su tüketimi, beyaz çay ve kuru erik veya erik marmeladı tüketimi alkolün vücuttan uzaklaştırılmasını kolaylaştırmaktadır .

Kalsiyumun kilo yönetimindeki etkisi de yapılan çalışmalarda mevcuttur. yüksek kalsiyum alımı (yarım yağlı süt ürünleri tüketimi) kilo kaybını arttırmasıyla birlikte vücutta yaşla birlikte meydana gelebilecek kemik kaybını da önleyebileceği bilinmektedir.

Düşük kolesterolü diyet alışkanlığının prostat kanseri riskini azalttığı ve geciktirdiği görülmüştür. kolesterolü düşük diyetlere portfolio diyeti denmektedir. bu diyetin içeriği:
yaklaşık 23 adet çiğ badem,
20 gr. çözünür posa (çilek, kuru erik, üzüm, yulaf, barbunya, brokoli, elma, nohut
2 gr. bitkisel sterol tüketimi (1 küçük boy avokado, 4 yemek kaşığı nohut, 23 adet çiğ badem, 1 yemek kaşığı zeytin yağı), yumurta yerine yumurta akı, et veya balığın yağsız kısımları tercih edilmelidir.
En fazla diyet lifi içeren tahıllar kuru baklagillerdir, en fazla diyet filii içeren sebzeler taze fasulye ve bezelyedir.

Sevgili Çanak kale, bütün ilginizi geleceğe yöneltin, çünkü yarın orada yaşayacaksınız ve nasıl bir kahraman olmak istiyorsanız hikayenizde kendini o şekilde geliştirin değiştirin. sevgilerimle... iyi tatiller

