

Yazar 01.12.1962 Ankara doğumlu olup, 1986 yılı Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi mezunudur. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği'ndeki doktorasını takiben, 1994 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu/Gıda Teknolojileri programına geçmiştir. Halen aynı kurumda öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. Et mikrobiyolojisi ağırlıklı olmak üzere gıda hijyeni ve gıda-sağlık konularında çeşitli yurt içi ve yurt dışı özgün araştırma ve derleme yayınları bulunmaktadır. Hızlı mikrobiyel tayin metotlarına ilişkin yurt içi ve dışı seminerlerle eğitim programları düzenlemiş, gıda ve sağlık konularına ilişkin radyo ve televizyon programları hazırlamıştır. Evli olup, halen Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde araştırma ve eğitim faaliyetlerine devam etmektedir (Yazara ayoungest@yahoo.com adresinden ulaşılabilir).



PELİKAN TIP ve TEKNİK KİTAPÇILIK LTD.ŞTİ

MERKEZ: Olgunlar Sok. No: 4/4 Bakanlıklar / ANKARA
Tel: 0 312 417 17 27 - 419 42 41 Fax: 0. 312 419 79 09

ŞUBE: Süleyman Sırrı Cad. No: 16/2 Sıhhıye / ANKARA
Tel: 0 312 433 03 05 - 433 03 15

ŞUBE: Bayındır Sok. Adilhan No: 6/65 Kızılay / ANKARA
Tel: 0 312 434 41 21 - 434 41 33 Fax: 0. 312 419 79 09

ŞUBE: Nisan Kitabevi Porsuk Bulvarı No:20 ESKİŞEHİR
Tel: 0 222 221 07 05

PELİKAN YAYINCILIK

ISBN 975-8778-36-6

9 789758 778362

Dr. Uğur GÖĞÜŞ DOĞRU GIDA - DOĞRU YAŞAM - DOĞRU MUTFAK

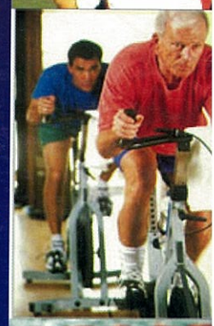
PELİKAN YAYINCILIK

YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMADAKİ ADRESİNİZ

2. BASKI

Doğru GIDA Doğru YAŞAM Doğru MUTFAK













Dr. Uğur GÖĞÜŞ

PELİKAN YAYINCILIK

DOĞRU GIDA
DOĞRU YAŞAM
DOĞRU MUTFAK



YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRMADAKİ ADRESİNİZ

Gıda Mühendisi/Öğretim Görevlisi
Dr. Uğur Göğüş

© Ağustos 2004
Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre, yazarının önceden izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da her hangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz, depolanamaz.

Baskı:
Feryal Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
395 22 37 – 395 22 38

Kapak Tasarım
Serdar GÜNALP-Ali ÇELİK

Dizgi
Pelikan Tıp ve Teknik Dizgi Servisi
(İbrahim YIKILMAZ)

ISBN
975-8778-36-6

GENEL DAĞITIM

PELİKAN TIP ve TEKNİK KİTAPÇILIK LTD.ŞTİ

MERKEZ: Olgunlar Sok. No: 4/4 Bakanlıklar / ANKARA
Tel: 0 312 417 17 27 - 419 42 41 Fax: 0. 312 419 79 09

ŞUBE: Süleyman Sırrı Sokak No: 16/2 Sıhhıye / ANKARA
Tel: 0 312 433 03 05 - 433 03 15

ŞUBE: Bayındır Sok. Adilhan No: 6/65 Kızılay / ANKARA
Tel: 0 312 434 41 21 - 434 41 33 Fax: 0. 312 419 79 09

ŞUBE: Nisan Kitabevi Porsuk Bulvarı No:20 ESKİŞEHİR
Tel: 0 222 221 07 05

Desteği, kalitesi ve asaletiyle sevgili annem(kayın validem)e sağlık, huzur ve iman dolu bir yaşam dileğimle.

İÇİNDEKİLER

Karaciğer sağlığı, Hepatit C ve Gıda ---------- 9
Diabet (şeker hastalığı) ve Gıda ---------- 16
Kalp sağlığı ve Gıda ---------- 26
Genetiği değişmiş (genetik modifiye) gıdalar ve sağlık ---------- 34
Böbrek yetmezliği ve Gıda ---------- 40
Anemi ve Gıda ---------- 51
Alzheimer ve Gıda ---------- 58
Akciğer tüberkülozu ve Gıda ---------- 73
Soy proteinleri ---------- 91
Coenzyem (Koenzim) Q10 ---------- 94
Menapoz ve Gıda ---------- 100
Osteoporoz ve Gıda ---------- 112
Whey (peynir uyu) proteinleri ---------- 129
Keten tohumu ve Sağlık ---------- 137
Parkinson ve Gıda ---------- 142
Gastrit ve sağlıklı sindirim ---------- 161
Omega 3 yağlar ---------- 169
Kanser ve Gıda ---------- 184
Konstipasyon (kabızlık) ve Gıda ---------- 201
Chron's hastalığı ---------- 207
Sistit ve Gıda ---------- 212
Depresyon ve Gıda ---------- 217
Yüksek tansiyon ve beslenme ---------- 222
Arthrit (eklem iltihaplanması) ve beslenme ---------- 237
Prostat problemleri ve Gıda ---------- 245
Sırt-Bel ağrıları ve Gıda ---------- 253
Skleroz (Multiple Sclerosis/MS) ve Gıda ---------- 259

ÖNSÖZ

Günümüz teknolojisinin insanoğluna pek çok getirisinden yararlanmaktayız. Daha hızlı ulaşım, daha yaygın ve daha kolay eğitim, bilgiye daha kolay ulaşılması ve sağlık bilimlerindeki gelişmeler teknolojinin bize sunduğu en önemli yararları arasında. Ancak, tüm bu olumlu katkıları ve bu olumlu gelişmeleri yanında bir de onun insanlığı tehdit eden yüzü var. Bilgiye kolay ulaşılması yanlış bilginin de kolay yayılmasını sağladı. Gıda teknolojilerindeki gelişmeler hormon, antibiyotik, pestisit gibi zararlı katkı maddelerini gündeme getirirken kolesterol ve şişmanlık riskini artırdı. Ülkeler arasındaki mesafelerin gelişen ulaşım teknolojileri ile kısalması hastalıkların daha kısa sürede yayılması riskini gündeme getirdi. Fabrika, taşıt ve savaş atıkları iklim değişikliklerine neden olarak global ısınma sorununu büyük bir tehdit olarak önümüze serdi. Gelişen teknoloji, ülkeleri birbirine yaklaştırırken insanları birbirinden uzaklaştırıp bireyi paraya yaklaştırdı. Bu durum beraberinde çeşitli biyolojik ve psikolojik kökenli hastalıkları getirdi.

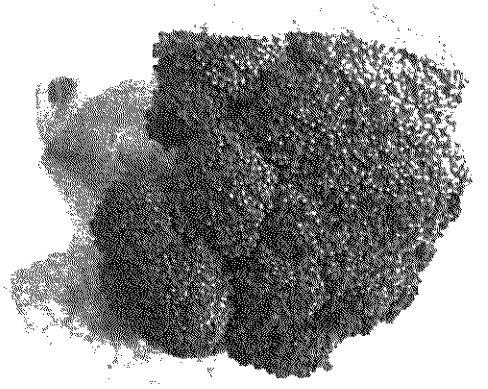
Sizlere teknolojinin getirileri yanında belki de daha fazla olan götürülerini sayarak karamsar bir tablo çizmek istemiyorum. Benim istediğim, sadece teknolojinin olumsuz getirilerine karşı yaşam kalitesini artırabilmenin basit ve pratik yolları üzerine siz değerli okuyucularıma bilgi akışında bulunmak. Zira yaşam kalitesini yükseltmek için elimizde iki önemli dayanak var. Bilinçli beslenme, doğru gıda ile bilinçli ve doğru yapılan spor. Her insanın, her yaş, cinsiyet, kültür durumunda yapabileceği doğru beslenme ve doğru egzersiz programı vardır. Üstelik gene teknolojinin yardımı ile artık hastalıkları belli bir oranda olmak üzere, doğru gıda alımı ile kontrol altında tutabiliyor veya oluşumunu engelleyebiliyoruz. Bu kitabı da aynı amaçla yazdım. Günümüz insanını en fazla tehdit eden hastalık ve rahatsızlıklara karşı doğru gıda ve doğru mutfak alışkanlığını kazandırarak korunma yollarını açıklamaya çalıştım. Sağlığınıza doğru gıda alımı ve bilinçli beslenme alışkanlığı ile yapacağınız olumlu katkılar bu kitabımdaki yegane amacım ve beni motiviye eden faktör oldu. Türk Radyo ve Televizyon kurumu (TRT) bünyesinde aynı konulardaki açıklamalarım ve izleyicinin göstermiş olduğu yoğun ilgi de yaşam kalitesinin doğru gıda ve spor alışkanlığı ile artırılabileceği şeklindeki bu önemli gerçeğin kuvvetli bir kanıtıydı. Gıda teknolojileri, hijyeni ve beslenmesi konularındaki son gelişmeleri birey sağlığı ile bağlantı kurarak sizlere ulaştırmaya çalıştım. Üstelik bunu yapmamın, gıda endüstrisinin yanlış bir yöne sürüklendiği devrede bu kitabın önemini artırdığına inanıyorum. Zira gıda konusunda eğitim ve araştırma veren akademik çevrelerimiz, artık kendilerini sadece gıda mühendisliği, sadece beslenme ya da sadece gıda teknolojileri şeklinde sınıflandırarak kamplara ayırdı. Artık istisnaları olmakla birlikte, bu meslek gruplarından olan akademik bireyler bir araya gelip gıdayı bütün olarak teknolojisi, mühendislik yanı ve besin değeri ile birlikte inceleyen ve araştıran çalışmalara girişmiyor. Yeri gelmişken gıdanın teknolojisi ile, besin değeri ve mühendisliği ile tek bir amaca, insan sağlığına hizmet ettiğini, bu yüzden de adı geçen meslek gruplarının birbiri ile meslektaş ve akraba olduğunu daha doğrusu olması gereğini belirtmek istiyorum. Üstelikte her tür çıkar, lobi, amaç kriterleri gözetmeksizin. Bir veteriner hekimlik mezunu, gıda mühendisliğinde doktora yapmış birey olarak bu düşünceyle kitabı yazmaya çalıştım. Yaşayan ve yaşamı hedefleyen her insana yararlı olacağına inanıyorum. Kitabın tüm kısımlarında belirttiğim üzere, yüksek yaşam kalitesi doğru yaşam stili, doğru gıda ve egzersiz'in koordineli olarak uygulandığı bir mentaliteyi gerektirir. Bu bakış açısında sizlerle nice sağlık dolu ve kalitesi yüksek yaşamlara,

En derin saygı ve sevgilerimle,
Gıda Mühendisi/Öğretim Görevlisi Dr. Uğur Göğüş

GIDA VE SAĞLIK

GIDA+OKSİJEN:ENERJİ(YAŞAM)
+HASTALIK

KARACİĞER SAĞLIĞI ve GIDA



KARACİĞER SAĞLIĞI, HEPATİT C ve GIDA ALIMI:

Hepatit C enfeksiyonu, hepatit C virüsünün bulaşması ve karaciğerdeki tahribatı neticesinde meydana gelmektedir. Bu virüsün C tipi dışında A, B, D, E ve G tipleri de bulunmaktadır. Sanılanın aksine cinsel yolla bulaşmamakta, bulaşma daha ziyade iğne yolu ile ilaç tedavisi görenlerde yada kan nakilleri esnasında iğne hijyenine önem verilmemesi sonucunda olmaktadır.

Hepatit C'nin aşısı yoktur. Bu nedenle de korunma yada hastalığın kontrol altına alınması aşağıda ana hatları ile değinilmiş olan uygulamalarla mümkün olmaktadır.

Hepatit C'nin en önemli zararı yukarıda da ifade edildiği üzere karaciğer üzerinedir. Karaciğer, hormonların düzenlenmesi ve bunların kana aktarımı, aktarım oranlarının ayarlanması, kan şekerinin depolanması, kan şekerinin ayarlanması şeklinde hayati görevleri üstlenmiş bir organdır. Yapısının herhangi bir nedenle bozulması sonucunda bu işlevlerini yerine getiremez ve buna bağlı olarak kan şekeri ayarlanamaz. Kişi şeker hastalığına yatkın bir duruma gelir. Çoğu kez şeker hastalarının sahip olduğu şikeyetlere sahip olur. Hormonal metabolizmanın yeterince düzenlenememesi ile de hormon eksikliği yada fazlalığına bağlı gelişen sinirsel ve metabolik bir seri rahatsızlıklar belirmeye başlar. Bu hali ile Hepatit C ve tüm diğer karaciğer hastalıklarında belirtiler tipik değildir. Başka hastalık belirtilerini andırır ve kolaylıkla onlarla karıştırılabilir. Halsizlik, sabahları aşırı uyuma isteği, depresyon, endişe, göz ve deride sarılık, karaciğerin işlevini yapamamasına bağlı olarak gelişen ve deri altında safranın birikmesine bağlı olarak oluşan kaşıntı, iştahsızlık, bulantı ve kusma ayrıca düşük miktarda ateş bu hastalığın başlıca belirtileridir.

Hepatit C adı verilen virüs'ün vücuda girmesini takiben, karaciğer dokusunu oluşturan hücreler yıpranmaya, bu virüsün etkisi ile bozulmaya başlarlar. Teşhisin zaman kaybedilmeden yapılması ve gerekli önlemlerin alınması gerekir. Özellikle de vücudun doğru ve yeterli beslenmesi ile güç toplaması ve karaciğerdeki tahribatın bir an önce durdurulması gerekir. Bu yapıldığı takdirde karaciğerdeki hücreler yani tahrip olan karaciğer dokusu kendisini iyileştirebilir ve hastalıkta daha kötü sonuçlara meydan vermeksizin ortadan kalkar. Yani Hepatit C, uygun tedavi ve bakımın yapılması ile iyileştirilebilen ve karaciğerin tekrar eski sağlıklı haline döndüğü bir hastalıktır. Ancak karaciğer eski sağlıklı haline döner derken bu durumu fazla abartmamak ve tedbiri elden

bırakmamak gerekir. Zira Hepatit C ya da B enfeksiyonları geçirmiş bir bireyin karaciğerindeki tahribattan iyileşme olsa da izler kalacaktır. Bu nedenle bu hastalıkları geçirmiş bireylerin ileri zamanlarda siroz gibi daha da ciddi karaciğer hastalıklarına yakalanmaması için karaciğerlerinin hassasiyetini bilip, daha dikkatli yaşamaları ve daha bilinçli beslenmeleri gerekmektedir.

Hepatit C virüsünün alınmasını takiben hastalık belirtilerinin görülmesi şeklinde bir gereklilik yoktur. Hastalık belirtileri otuz yıl sonra bile ortaya çıkabilir. Hastalık belirtileri genelde bulantı, düşük düzeyde ateş, karın bölgesi ve karaciğerin bulunduğu kısmın zayıflığı ve hassasiyeti, zaman zaman görülen sarılık, kusma ve halsizlik şeklindedir. Bu belirtiler atipik olduğu kadar, önce de değinildiği üzere hastalık etkeninin alınmasından çok uzun zaman sonra da ortaya çıkabilmektedir.

Tedavi genellikle interferon adlı bir ilaçla yapılmaktadır. İnterferon alfa-2b, interferon alfa 2a ve interferon alfacon-1 bu amaçla en çok kullanılan ilaçlardır. Interferon'un etkinliğini artırmak amacı ile virüsleri yıkımlamakta oldukça etkili olan ribavirin adlı ilaç ta ilave olarak kullanılır. Ancak maalesef interferon ve ribavirin beraber kullanımının Hepatit üzerindeki etkisi fazla olsa da endişe, yorgunluk, hassasiyet ve depresyon şeklindeki yan etkileri görülebilmektedir. Üstelik tedavi edilmemiş troid hastalığı olanlarda yada önceden depresyon şikayeti olanlarda bu tür yan etkiler olabileceği daima dikkate alınmalıdır. Kısaca diğer Hepatit vakalarında da geçerli olmak üzere Hepatit C' de ne yapılırsa yapılsın, karaciğerde az yada çok bir hasar meydana gelmiş olacaktır. Üstelik interferon ve ribavirin kombine ilaç uygulamaları şeklinde yapılan tedavinin yan etkileri de dikkate alındığında en önemli tedavinin korunma ve koruyucu gıda takviyesi ile vücudu ve karaciğeri yeniden dirençli hale getirmek olduğu ortaya çıkmaktadır. **Yani karaciğerimizi hastalık geliyorum demeden, bilinçli gıda alımı ile, toksinlere, zararlı maddelere karşı koruyarak vücudun direncini artırmakla, hijyene, kan nakillerine, iğne hijyenine önem vermekle, tek eşlilik yani evlilik kurumuna saygı ile, gıda hijyenine riayet ederek yani tüketilen gıdaların temiz olmasına, yeterli oranda pişmiş olmasına özen göstererek Hepatit enfeksiyonlarına karşı korumuş oluruz.** Böyle bir yaşam virüsün tahribatına izin vermeksizin karaciğerin tahrip olması riskini de azaltmış olacaktır.

O halde karşımıza Hepatit C enfeksiyonlarına karşı nasıl korunulması gerektiği ve en önemlisi de nasıl beslenilmesi gerektiği soruları çıkmaktadır.

Vücuda ağız yoluyla alınan gıdalar mide ve bağırsak boşluğundaki enzimlerin ve asitin etkisi ile kendilerini oluşturan daha küçük parçalara ayrıldıktan yani sindirim işleminden sonra kana karışırlar. Kan yolu ile her bir hücreye ulaşmalarını takiben bu hücrelerde oksijenin yardımı ile yakılarak enerji açığa çıkartırlar. Bu olay yani oksidasyon adı verilen bir seri değişimle açığa çıkan enerji sayesinde tüm yaşamsal faaliyetlerimizi yürütürüz. Ancak ne yazık ki oksidasyon neticesinde açığa çıkan sadece enerji değildir. Aynı zamanda yaşlanmaya, kansere, şeker hastalığına, damar sertliğine kadar pek çok hastalığa neden olan ve toksik oksidasyon radikalleri adı verilen iltihap yapıcı zararlı maddeler de açığa çıkmaktadır. İnsanoğlu gıda tükettiği müddetçe enerji üreterek yaşamını sürdürebilecek ancak bunu yaparken iltihap yapıcı maddelerin ortaya çıkması ile de yaşlanmaya ve hastalıklara yakalanmaya devam edecektir. İşte bu yüzdendir ki yaşam mutlaka ama mutlaka eninde, sonunda yaşlanma ve hastalığı da beraberinde getirir. Belki oksidasyon sonucunda açığa çıkan bu iltihap yapıcı maddeleri yıkımlayan ve vücuttan uzaklaştıran B ve C gibi antioksidant vitaminler vücudu bu iltihap yapıcı maddelerin zararlı etkilerine karşı koruyabilirler. Ancak sürekli beslendiğimiz, bir şeyler tükettiğimiz ve bunlardan enerji üreterek yaşadığımız dikkate alınırsa, bu oksidant radikal adını verdiğimiz iltihap yapıcı maddelerin de tamamen yok edilmesinin mümkün olmadığı anlaşılır. İltihap yapıcı maddelerin oluşumunu tamamen ortadan kaldırmak için tek yol oksidasyonu durdurmaktır ki bu, kişinin gıda almaması ve enerji üretmemesi anlamına gelir. Bunun da neticesi ölümdür.

O halde okdidasyona enerji üretimi için ve bu enerjiyi kullanarak hayatımızı sürdürmek için mutlaka ihtiyacımız var. Pekiyi oksidasyon sonucunda oluşan iltihap yapıcı maddeleri vücuttan uzaklaştıtrmak ve vücuttaki biriken miktarlarını azaltmak için yapabileceklerimiz var mıdır? sorusuna gelince ilk cevap, et ve süt ile et ve süt ürünlerinin tüketiminin azaltılmasıdır. Özellikle de otuzlu yaşlardan sonra. Zira yirmili ve otuzlu yaşlara kadar (bireyden bireye genetik farklara bağlı olarak değişmek üzere) birey gelişme döneminde olduğundan ve vücut genç olduğundan, aldığı fazla kolesterol'e belli miktarlara kadar tolerans gösterebilmektedir. Beslenme ve sağlık söz konusu olduğunda, kolesterol sürekli olarak zararlı bir madde olarak gösterilir. Bu son derece yanlıştır. Zira zararlı olan, kolesterol değil, kolesterol fazlasıdır. Belli miktarlara kadar kolesterol'e vücudun daima ihtiyacı vardır. Aksi takdirde bireyin yaşaması mümkün olmaz. Adrenalin hormonunun yapılması, protein sindiriminde etkili olan safra asitlerinin yapılması, kadınlık hormonu östrojen ile erkeklik hormonu testesteron'un yapılması kolesterol ile mümkün olmaktadır. Dolayısı ile kolesterol hayati derece de önemli ve vücudumuz için gereklidir. Ancak kolesterol'ün fazlası damar çeperlerinde birikerek damar sertliği ve tıkanıklığı, beraberinde

kalp ve damar hastalığı gibi önemli rahatsızlıklara neden olur. Yirmili, otuzlu yaşlara kadar ki dönemde vücut genç, hormonal metabolizma fazla olduğu için, organizma çok abartılı olmayan kolesterol fazlasını östrojen ve testesteron yapımında kullanabilir. Gene vücut genç olduğundan mide ve bağırsak yani sindirim sistemi de genç olacak, buna bağlı olarak protein sindirimi, protein alımı da yaşlı bir bireyle karşılaştırıldığında çok daha fazla olacaktır. Kolesterol fazlası, bu artan protein sindirimini karşılayabilmek amacıyla daha fazla safra yapmak için harcanacaktır. Kısaca genç bir bünyede kolesterol fazlası, safra, cinsiyet hormonları ve adrenalin'in üretimi için kullanılabilmekte, bu nedenlede fazlalığından ileri gelen tehlikeler pek söz konusu olmamaktadır. Tabii bu söylediğimiz genel bir kural değildir. Yani kolesterol fazlalığı derken belli miktar fazlalık kastedilmekte, abartılı miktarlar söz konusu olmamaktadır. İşte bu nedenlerden dolayı büyüme ve gelişme dönemlerinde yani otuzlu yaşlara kadar büyüme ve gelişmeyi sağlayan en kaliteli proteinler olan hayvansal proteinleri yani et, süt, balık ve bunların ürünlerini kolesterol tehlikesini çok fazla abartmadan bol miktarlarda almak gerekir. Bol miktarlarda derken abartıya kaçmadan ve de düzenli egsersizi ihmal etmeden. Zira gelişme döneminde büyüme ve gelişmeyi sağlayan en önemli etken spor ve hayvansal protein kombinasyonudur. Bunlardan bir tanesi eksik olduğunda beklenen gelişme ve büyüme elde edilemez. Otuzlu yaşlardan itibaren hayvansal protein alımına daha da dikkat edilmelidir. Zira vücut yaşlanmaya başladığından dolayı mide ve bağırsak sistemi zayıflamış, buna bağlı olarak protein sindirimi ve haliyle safra üretimi de zayıflamıştır. Kolesterol fazlası artık eskisi gibi bol miktarda safra üretiminde kullanılamayacak, bir kısmı kullanılırken bir kısmı damar çeperlerine giderek yapışabilecektir. Gene bu kolesterol'ün fazlası şekere dönüşerek şeker hastalığına neden olabilecektir. Hormonal metabolizma yavaşladığından kolesterol fazlası yeterli oranda cinsiyet hormonlarının üretimi için kullanılamayacak, fazlası hastalık yapıcı bir özellik kazanacaktır. Zaten vücut ta gelişimini tamamladığından dolayı, fazla hayvansal protein alınması gibi bir gereklilikte söz konusu değildir. Böyle bir durumda kolesterol fazlalığından kaçınmak ve bu amaçla mutfağı ve beslenmeyi kontrol altına almak son derece önemlidir. Alınacak hayvansal proteinlerin hayvansal yağ riski yani kolesterol tehlikesi dikkate alınarak protein kaynaklarının bitkisel proteinlere doğru yönlendirilmesi ve bunun yanında sebze ve meyveye ağırlık verilmesi en doğrusu olacaktır.

Hayvansal proteinlerin fazla miktarda alımı sadece kolesterol tehlikesi ile değil, aynı zamanda toksik iltihap yapıcı maddelerin oluşumunu artırmasıyla da önemlidir. Yukarıda değinildiği üzere, gıdalar vücuda alınarak kan yoluyla hücrelere taşındığında bu hücrelerde oksijenle yakılarak enerji açığa çıkartmaktadır. Ancak bu enerjinin yanında

serbest toksik radikal adını verdiğimiz iltihap yapıcı maddeler de oluşmaktadır. Bu olay yani oksidasyon, tüm gıdaların alımında söz konusu olmaktadır. Yani tüm gıdalar hücrelere kan vasıtası ile taşınmakta, burada oksijenle yanarak enerji ve iltihap yapıcı maddeler açığa çıkartmaktadır. Ancak bazı gıda maddelerinin oksidasyonla iltihap yapıcı maddeleri açığa çıkartma gücü daha fazladır. Bu maddeler süt, et, süt ve et ürünleridir. Bu ürünlerdeki hayvansal proteinler ve yağlar vücutta ileri düzeyde oksidasyona neden olarak fazla miktarda toksik madde yani iltihap yapıcı zararlı maddeler ortaya çıkarmaktadır. Şu anda bu anlatılanların Hepatit C enfeksiyonları ve beslenme ile ne ilgisi olduğunu merak ediyorsanız, bu hayvansal protein ve yağların abartılı şekilde fazla miktarlardaki sürekli alımı ile artan oksidasyona bağlı olarak oluşan fazla miktardaki iltihap yapıcı maddelerin karaciğeri yorması ve dokusunu tahrip etmesindendir. Hepatit C enfeksiyonu sadece virüsün vücuda girmesi ile birdenbire oluşmaz. Daha doğrusu Hepatit C enfeksiyonlarında virüs tek yapıcı etken değildir. Öncesinde fazla hayvansal yağ ve protein alımına bağlı olarak oksidasyonun artması, bunun neticesinde iltihap yapıcı maddelerin fazla miktarlarda oluşarak karaciğeri tahrip etmesi ve zayıf bırakması önemli bir hazırlayıcı faktördür. Karaciğerin bu yıkımlanmasına bağlı olarak bir de bu tahribatı iyice artıran sigara ve alkol kullanımı da karaciğeri iyice zayıf bırakır. Artık dokusu zayıflamış ve tahrip olmuş karaciğere virüs adı verilen küçük canlıların yerleşmesi çok kolaydır. Bu açıklamalardan rahatlıkla anlaşılacağı üzere, tüm diğer hepatit enfeksiyonlarında da geçerli olmak üzere, Hepatit C'de hazırlayıcı etkenler yani bizim Hepatit C enfeksiyonuna yatkın hale gelmemize neden olan etkenler aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

- **Fazla ve sürekli hayvansal kökenli protein ve yağ alımı,**
- **Alkol kullanımı,**
- **Sigara kullanımı,**
- **Yetersiz sebze ve meyve tüketimi,**
- **Gıda ve bireysel hijyene (temizliğe)dikkat edilmemesi.**

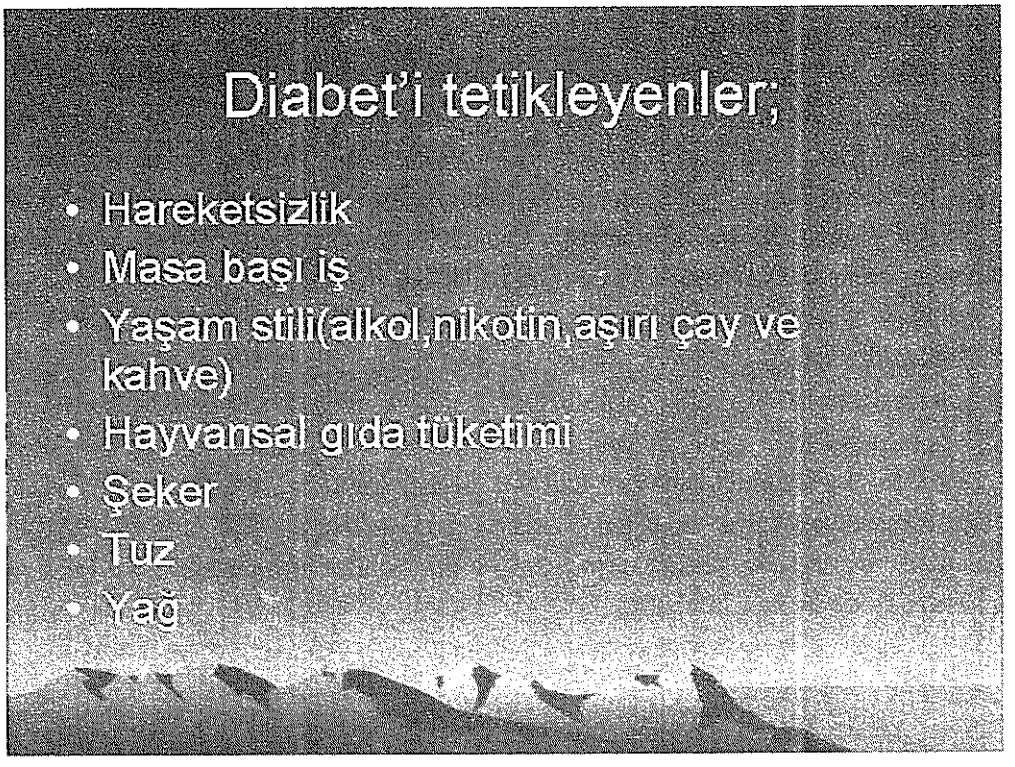
O halde Hepatit C enfeksiyonuna yakalandıktan sonra yapılacak çok fazla bir şey olmasa da bu hastalığa yakalanmamak ve bu hastalıktan korunmak için yapılacak çok etkili uygulamalar vardır. Bunları yukarıda ana maddeler halinde sıralamış olduk.

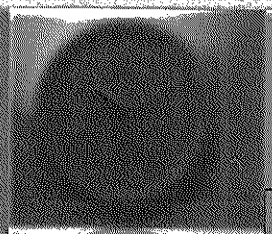
Yukarıdaki koruyucu maddelere ilave olarak kan nakli ve iğne tedavilerinde iğnenin steril olması ve kan naklinin sağlıklı yapılmasının son derece önemli olduğunun altını tekrar çizmek zorundayız.

Hepatit C enfeksiyonlarında hastalığa karşı etkili bir aşı ve hastalığı anında iyileştirip hastayı tedavi edebilecek bir maddenin şu an için mevcut olmadığını söylemek durumundayız. Ancak hastalığa yakalanan birey, aşağıdaki maddeleri yerine getirirse karaciğerin kısa sürede toparlanması ve hastalığı atlatması mümkün olabilmektedir.

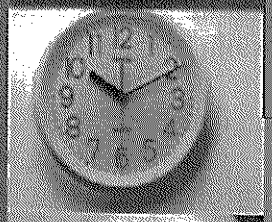
- **Alkol, çay, kahve ve sigaranın bırakılması,**
- **Hayvansal protein ve yağ tüketiminin kesilmesi,**
- **B ve C vitaminleri yönünden zengin olan yeşil yapraklı sebze tüketimine önem verilmesi,**
- **C vitamini yönünden zengin greyfurt, portakal, mandalina, limon gibi narenciye meyvelerin tüketimine ağırlık verilmesi.**
- Vücuttaki oksidasyonu ve buna bağlı iltihap yapıcı maddelerin birikimini baskılamak amacıyla **Omega 3 tablet kullanımına** geçilmesi (şayet aspirin, cumadin, sarmısak tablet, CoenzimQ10 ve Gingko biloba gibi kan sulandırıcı kullanılmıyorsa),
- Şayet mutlaka hayvansal protein tüketilecekse bu, whey protein veya balık eti olmalı. Özellikle **whey proteinler** kısmında değinilmiş olduğu üzere whey proteinler yani peynir ve yoğurt suyu proteinleri, tahrip olmuş karaciğer hücreleri çevresindeki glutathione adlı antioksidant maddenin birikmesini engelleyerek karaciğer hücrelerini hem oksidasyona hem de tüm diğer zararlı etkenlere karşı korurlar.
- **Milk thistle**: Siroz, sarılık ve diğer hepatit enfeksiyonlarında sıkça kullanılmaya başlanmış bir bitkisel preparattır. Silybum marianum adlı bir bitkiden elde edilmektedir. İçindeki Silymarin adlı etken madde vücutta karaciğeri oksidasyona karşı koruyan antioksidant enzimlerin üretimini artırmaktadır. Ayrıca yeni karaciğer hücrelerinin üreyerek, hasarlı olanlarının yerine geçmesini hızlandırmaktadır. Ancak başka ilaçlarla yan etkileşimleri olabilmektedir. Alkol içermeyen tablet formları piyasada satılmakta olup, mutlaka doktor kontrolünde kullanılmalıdır.
- **Adenosylmethione**: SAM-e olarak ta bilinen protein tabiatında bir maddedir. Whey proteinler gibi glutathione adındaki antioksidant maddenin üretimini artırarak karaciğeri oksidasyona ve ileri yıpranmalara karşı korumaktadır. Antidepresan grubu ve diğer ilaçlarla zıt etkileşimi olabilmektedir. Çarpıntı, endişe, baş ağrısı şeklinde yan etkilerde bulunabilmektedir. Mutlaka doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

DİABET
(Şeker Hastalığı)
ve
GIDA

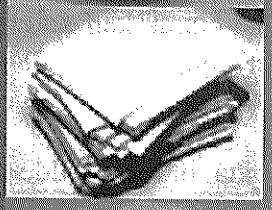


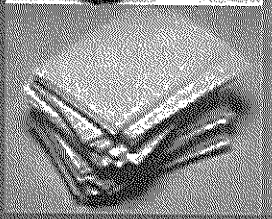


Diabet ve Beslenme:



- Kan şekeri: 70-100 mg/dL(max;126 mg/dL)
- Diabet 1 ⟶ İnsülin yetmezliği





Diabet riskine karşı;

- Kompleks karbonhidrat
- Lif
- Egzersiz
- C vitamini
- Coenzyme Q10
- Omega 3
- Nane,kekik,patates,zencefil,soya,
- soyalı gıdalar,yeşil biber,domates,keten tohumu,sarmısak,soğan,kereviz,enginar,
- brokoli,brüksel,lahanası,ceviz,tarçın,yağlı balık,su,muz,kuru meyve

DİABET (ŞEKER) HASTALIĞI ve GIDA:

Diabet ya da halk arasındaki ifadesi ile şeker hastalığı, kanda şeker miktarının fazla artış göstermesi ve buna bağlı olarak gelişen bir seri rahatsızlığı kapsamına almaktadır. Kan şekerinin daima belli sınırlar arasında olması istenir. Şeker miktarını kanda sabitleyen ve fazla artış göstermesini engelleyen ise pankreas'tan salgılanan insülin hormonudur.

Kan şekeri fazla artış gösterdiğinde pankreas'tan insülin salgılanarak kan şekerini düşürmekte ve bu sayede kan şekeri artış göstremeksizin belli sınırlar arasında sabit tutulmaktadır. Ancak bazen insülin hormonu özellikle de genetik nedenlere bağlı olarak yeterli oranda salgılanamaz. Bu durumda insülin yetmezliği ve buna olarak kan şekerinin yükselmesi meydana gelir. Bu şekilde gelişen Diabet, 'tip 1 Diabet' olup rastlanma oranı %5-10 arasındadır.

Bazı bireylerde de insülin hormonu yeterince salgılanmakta olduğu halde kan şekeri sürekli artış eğilimindedir. Bu durum insülin hormonu ile ilgili olmayıp daha çok beslenme ve hayat tarzına bağlı olarak gelişmektedir. Unutulmamalıdır ki fazla alkol doğrudan şekere çevrilerek kan şekerini yükseltebilmektedir. Nikotin ve kafein'in fazlası bile dolaylı yollardan kan şekeri miktarını artırmaktadır. Kan şekerini düşürücü etkide bulunan C ve K vitaminlerinin eksik alımı da şeker hastalığında rol oynayabilmektedir. Aşırı yağlı tüketimde alınan yağın fazlası, tuzlu tüketimlerde de tuzun fazlası rahatlıkla şekere dönüşerek kan şekerini yükseltebilmektedir. Stres dolaylı yollardan hem insülin salgılanmasını bozmakta hem de yağların şekere dönüşümünü hızlandırarak şeker hastalığı riskini artırmaktadır. Hayat tarzı ve beslenmeye bağlı olarak gelişen bu Diabet, 'tip 2 diabet' olarak adlandırılmaktadır ve de halk arasında %90-95 oranında rastlanılan diabet tipidir. Bu diabet'i önleyecek herhangi kesin bir tedavi şekli geliştirilememiştir. Ancak yaşam tarzını kontrol ederek, düzenli egsersiz ve bilinçli beslenme ile bu tip diabet'i kontrol altına almak ve sağlıklı bir yaşam sürmek mümkündür.

Diabet hastalığı hangi tipte olursa olsun, her zaman kolay kolay kendini belli etmez. Çocuk, genç, yaşlı pek çok insan şeker hastası olduğu halde uzun yıllar bundan haberdar olmayabilir. Bazen belirtilerin ortaya çıkması 8-10 yıl alabilir. Ortaya çıkan en belirgin iki tipik belirti ise sık susama hissi ile sık idrara çıkmadır. Zira kan şekerinin yükselmesi sonucunda kandaki şeker çevre dokulardan kana su çeker. Kandaki su miktarının artması böbreklerin fazla idrar üretmesine dolayısı ile sık idrara çıkmaya neden olur. Vücuttan idrarla bol su atımı beraberinde sık idrara çıkma isteğini getirir.

Diabetus mellitus yani şeker hastalığının dışında bir başka Diabet daha vardır. Bu diabet Diabetus insipidus olarak adlandırılır, yukarıda anlatılan diabet'le hiç bir ilgisi yoktur. Beyne yakın yer alan pituiter bezin normal çalışmamasına bağlı olarak böbreklerin

idrar yapımında suyu idareli kullanamamasına bağlı olarak kandaki şekerin artışı neticesinde meydana gelir.

Diabet'teki en önemli semptomlardan birisi atipik olmasına karşılık halsizlik ve yorgunluktur. Kan şekerinin fazla yüksek olması kanın hücrelere girişini engeller. Vücudumuz, kan ve hücrelerimiz yüce yaradan tarafından o derece titiz bir dengede yaratılmıştır ki kan şekerinin kan da hücre içindekinden daha fazla olması neticesinde kandan hücreye geçiş tam yapılamaz. Bu durum hücrelere yetersiz kan geçişi yani yetersiz gıda besin geçişi demektir. Bu şekilde yeterli şeker ve yağ alamayan hücre, yeterli enerji üretemez ve bu enerji açığı kendini yorgunluk, halsizlik şeklinde gösterir.

Diğer taraftan kan şekerinin yükselmesi yukarıda da ifade edildiği üzere çevreden su toplayarak kan basıncının yükselmesine neden olur. Kan basıncının fazla yükselmesi yani hipertansiyon çok ileri boyutlara eriştiğinde ve kontrol altına alınamadığında göz ve retinadaki damarlara da basınç yapar. Bu basınçla göz ve retina damarlarında iç kanama, tahribat söz konusu olabilir ki tahribatın derecesine göre bu durum bulanık görme'den körlüğe kadar farklı boyutta ciddi görme rahatsızlıklarına neden olabilmektedir.

Özellikle kadınlardaki vajina ve uterus (rahim) ile sidik kesesi hücrelerinin de kanla yeterli beslenememesi ve dokularının ölmeye başlaması neticesinde bu organlar zayıflamaya ve de mikroplara karşı daha duyarlı hale gelmeye başlarlar. Bu nedenledir ki şeker hastaları rahim ve sidik kesesi iltihaplanmalarına karşı daha eğilimlidir.

Kanın hücrelere yeterli geçiş yapamaması hücrelerin enerjiyi yeterli oranda üretememesine neden olurken kişi hücrelere kanı göndermek ihtiyacı ile bol gıda tüketmeye özellikle de şekerli gıdaları tüketmeye başlar. Şeker hastalarının fazla şekerli gıda tüketme eğiliminde olması bu kişilerin hücrelerine kan şekerinin yüksekliğinden dolayı yeterli kan geçişinin yapılamamasından kaynaklanmaktadır. Bu durum karşısında gıda ve enerji yönünden aç kalan hücrelerine şeker gönderebilmek amacı ile daha fazla yemek eğilimine giren birey, tam tersine kan şekerinin daha da artmasına neden olmuş olur. Fazla yeme eğilimi kan şekerini yükseltirken bir yandan da kandaki şekerin çevre dokularda yağ şeklinde depolanması sonucunda şişmanlığa neden olur. Yani kontrol altına alınmayan şeker hastalığı organ yağlanmaları ve şişmanlığı da beraberinde getirir. Damar yüzeylerinin ve kalp kapakçıklarının yağlanması kalp ve damar hastalıklarına neden olurken akciğer ve bronşların yağlanması solunum rahatsızlıklarına neden olur.

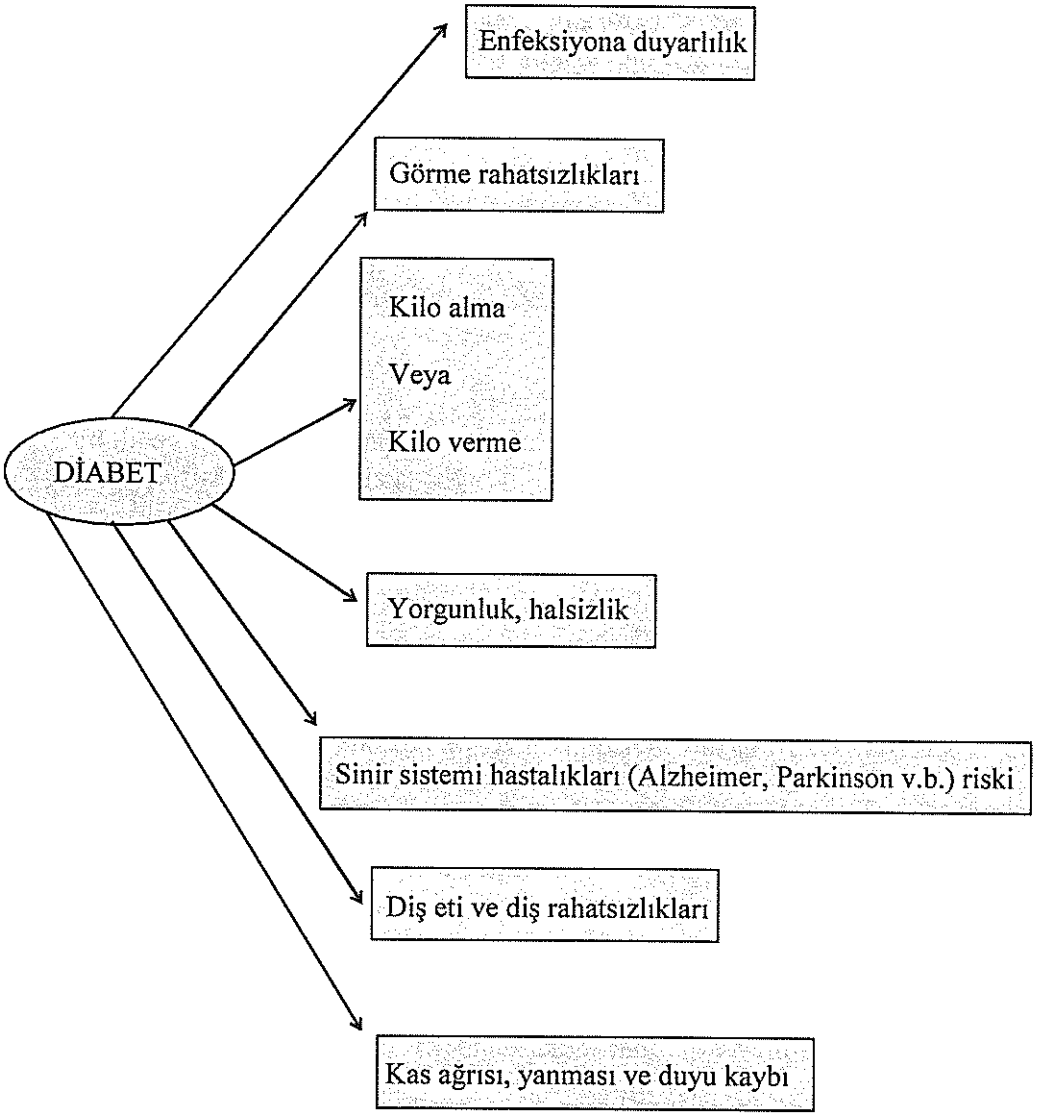
Diabet'li hastanın fazla gıda tüketmeye eğilimli bu hali her zaman kendisini şişmanlık şeklinde göstermeyebilir. Hatta çoğu durumda birey fazla yese de bir türlü sabit kilosunu koruyamaz. Kilo vermeye başlar. Zira her ne kadar bol gıda tüketse de kan şekerinin yüksekliğinden dolayı hücreye geçiş yapamayan kan ve içindeki besinler hücreye

ulaşamadan idrarla dışarı atılmakta, hücre buna bağlı olarak enerji üretememektedir. Kilo artışının olması için yağa ihtiyaç vardır. Bu yağda vücutta fazla enerjiden elde edilir. Şeker hastalarında enerji fazlalığı bir kenara, yeterli enerji bile üretilemediğinden kas hücreleri arasında yeterli yağlanma söz konusu olamayacak yani kilo alma şekillenemeyecektir. Bu anlattığım, yukarıda bir önce anlattığım kilo artışına tamamen zıttır. Yani şeker hastası kilo alabilir yada tam tersi alamayabilir.

Kan şekerindeki fazlalık olumsuz etkisini diş etleri ve dişte de gösterir. Diş etlerinin fazla kan şekerinden dolayı yeterli kanı alamayıp zayıflaması sonucunda tahrip olması ve buna bağlı olarak da dişten ayrılmaya başlaması ortaya çıkar. Bu durum dişlerin dökülmesi, diş eti kanamaları yada dişte çürüme ve plak oluşumları şeklinde kendini belli eder.

Kan şekerinin en önemli tahribatı belki de sinirler üzerindedir. Beyin hücrelerinin tahribatı Alzheimer ve Parkinson gibi sinir sistemi hastalıklarına davetiye çıkarır. Eğer sinirlerin tahribatı ayak bölgesinde ise baldır kısımlarında yanma ve ağrı hissi, kollarda ise avuç içinde yanma ve duyarsızlık en fazla hissedilen şikayetlerdir.





Aşağıda Diabet riskini artıran temel faktörler yer almaktadır. Bu faktörleri dikkate alarak şeker hastalığı riskine ne kadar yakın olduğunuzu belirleyin ve ona göre zaman kaybetmeden önleminizi alın.

Genetik: Özellikte tip 1 Diabet genetik faktörlere bağlı olarak gelişebilmektedir. Yani geçmişinizde uzak yakın akrabalarınızda bu hastalık varsa siz de bu risk altındasınız, kontrollü olun şeklinde bir uyarı yapnak son derece yerinde olacaktır.

↓

Şişmanlık/aşırı kilo: Fazla olan her yağın şekere dönüşerek kan şekerini artırdığını ve sizi şeker hastalığına biraz daha yaklaştırdığını unutmayın.

↓

Alkol kullanımı: Her ne kadar kötü kolesterol'ü düşürür, damarları genişletir ve kalbi destekler deseler de bunları diyen kişiler madalyonun diğer yüzünü ne yazıktır ki göstermiyorlar. Alınan her yudum alkol kan şekerinizi artırarak sizi Diabet'e sürükler. Diabet hastalarının büyük çoğunluğu alkol kullananlardır.

↓

Hareketsizlik ve spordan uzak yaşam: Düzenli egzersiz ve spor, fazla yağları enerjiye dönüştürerek vücuttan uzaklaştırır. Vücutta fazla yağın şekere dönüşerek kan şekerini artırdığı ve şeker hastalığına kılıf hazırladığı dikkate alındığında egzersiz ve sporun bu son derece koruyucu rolü rahatlıkla anlaşılabilecektir.

↓

Irk: Esmer ırk ve Hindistanlıların bu hastalığa daha yatkın oldukları dolayısı ile ırk faktörünün önemli olduğu çok sayıda araştırma tarafından belirtilmiştir.

↓

Yaş: Yaşlandıkça özellikle de otuzlu ve kırklı yaşlardan sonra hücrelerin mide ve bağırsak yüzeylerinin yaşlanmasına bağlı olarak sindirim zayıflamakta, kan şekeri hücrelere tam giriş yapamayabilmekte, hormonal metabolizmanın düzensizliği insülin hormonundaki düzensiz salgılanmaya aynen yansımakta ve bu durum şeker hastalığı riskini artırmaktadır.

Diabet tip 1 için bireyin yapabileceği ilk uygulama tibbi tedaviye geçerek doktor kontrolü altında insülin almaktır. Ancak gıdaların ayarlanması ve beraberinde egsersiz, sadece tip 2 diabet'te değil aynı zamanda 1. tip diabet'te de oldukça etkilidir ve kan şekerinin kontrolüne büyük ölçüde yardımcı olur.

Hangi tip diabet olursa olsun aşağıda sıralananlar öncelikle şeker hastalığına karşı korunmada son derece yararlı olacaktır.

Unutmayın.! Şişmanlık daima şeker hastalığı riskini artırır. Zira vücuttaki her fazla yağın şekere dönüşerek kana karışma ve kan şekerini artırma riski vardır. Bunun için yapılması gereken, yağlı beslenmenin terk edilmesi ve yağların eritilmesi için düzenli ve sıkı bir egsersiz programına geçilmesidir.

Kan ve mide içeriğindeki fazla şekeri bağlayan lifli gıdalara ve lif tüketimine önem vermeniz gerekir. Lifler, ilgili kısımda da detaylı değinilmiş olduğu üzere bitkilerin kök, sap, dal, kabuk, çekirdek ve zar gibi suda çözünmeyen kısımlarıdır. Genellikle bizler gıdaları hazırlarken de tüketirken de bu kısımları ayıklar ve kalan yumuşak kısımları tüketmeye yöneliriz. Oysa mide ve bağırsaklarda sindirilmeyen bu kısımlar, mide ve bağırsak boşluğundaki şekerin fazlasını, kansere neden olan maddeleri ve kolesterol'ün fazlasını bağlayarak onların emilmesini ve kana karışmasını engeller. Kendileri sindirilmediğinden idrar ve dışkıya karışarak vücudu terk ederken beraberinde bu fazla şeker, kanserojen madde ve kolesterol'ü de vücuttan uzaklaştırmış olurlar. Yani lif ve lifli beslenme ile kan şekerini düşürebilir, kansere karşı korunabilir, kolesterol'ünüzü normal sınırlar arasında tutabilirsiniz. Kan şekerinizi düşürebilmek için bir kaç pratik tarifi aşağıda veriyorum. Hazırlanışları çok kolay, buna karşılık kan şekerini kontrol altına alma da, ayrıca kolesterol'ü düşürmede de son derece etkili olduğunun altını çizmek istiorum.

Ispanak saplı salata: Ispanak saplarını benmaride haşlayın (yani buharda haşlansın). Buna sarmısak rendesi, zeytinyağı+ayçicek yağı ve mısır yağı karması (eşit oranlarda bu üç yağın karışımından) ve limon suyu ilave ederek harcı karıştırın. Limon, sarmısak rendesi ve bitkisel yağ karışımını ağız tadınıza göre kendiniz ayarlayın.

Kepek unu: Sabah ve öğle arası bir de öğle ile akşam arasındaki vakitlerde yani öğünler arasında, ancak asla öğünler esnasında olmamak kaydı ile, birer çorba kaşığı dolusu kepek ununu bol su ile yutmaya çalışın. Yutulması biraz zordur, ağıza yapışabilir ancak, divertikül, gastrit, kabızlık, basur (hemorrhoid) gibi sindirim bozukluklarının iyileştirilmesi ile, kan şekeri ve kolesterol'ün kontrol altına alınmasına yardımcı olur.

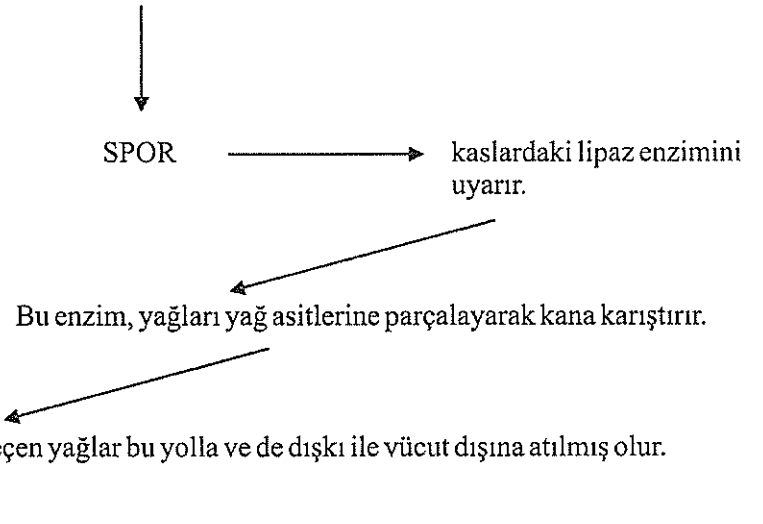
Salatalık kabuğundan salata: Elma ve salatalık kabuklarını mikserde ufak parçaladıktan sonra limon, az miktar toz şeker ve çok az bitkisel yağ karması ile karıştırın.

Hazırladığınız bu karışım hafif tatlımsı ve başta biraz garip karşılayacağınız bir tata sahip olacaktır. Ancak zamanla çok seveceksiniz, üstelik yukarıda belirtilen olumlu etkiler aynen bu salata için de geçerlidir.

Taze bakla ve nohutları haşlayarak limon suyu, bitkisel yağ karması, halka soğan ve sarmısak rendesi, biraz da domates suyu eşliğinde karıştırın. Daima aklınızda bulundurmanızda yarar var. Tüm baklagiller kana karışabilen ve kana karışamayan ama sadece mide ve bağırsak boşluğunda kalan lifler yönünden son derece zengindir. Dolayısı ile bu tür bir salata kan şekerinin kontrol altında bulundurulmasında son derece etkili olacaktır. Sadece bu tarif değil, diğer tüm baklagiller (bezelye, barbunya vb.)le hazırlayacağınız salatalar, zengin lif içeriği ile şeker ve kolesterol'ünüzü kontrol altında tutmanızda etkili olacaktır.

Kızartmayı kesinlikle önermiyoruz. Ancak ille de dinlememek ve kaçamak yapmak istiyorsanız, hiç olmassa patatesleri kabuklu kızartıp tüketin. Bu şekilde liflerin kan şekerini ve kolesterol'ü düşürücü etkilerinden yararlanmış olursunuz.

Hafif yürüyüşten orta şiddette koşuya, orta şiddetteki aerobik egsersizden, uzun mesafe yüzmeye kadar ne şiddette ve tipte olursa olsun spor ve egsersiz'i günde en az 1 saat olmak üzere uygulayın. Zira



Fazla yağın bu şekilde vücutta birikmeden dışarı atılması bu maddelerin şekere dönüşerek kan şekerini yükseltmesi tehlikesini de ortadan kaldırır.

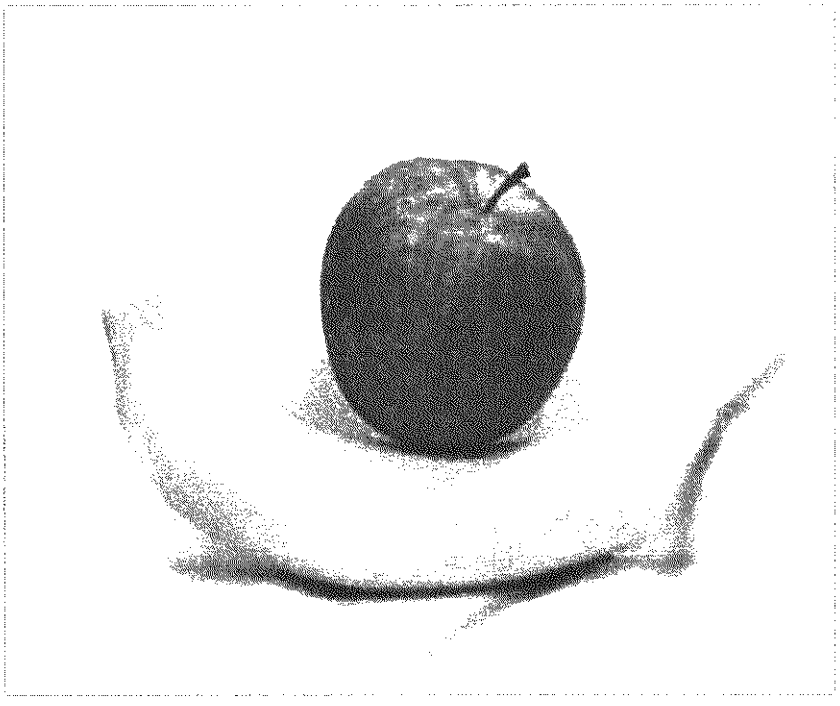
Kan şekerinizin fazla yükselmesini istemiyorsanız, az miktarlarda ama sık gıda alın. Yani bir günde 2-3 öğün yemek yerine bu 2-3 öğünde alınan toplam yemek miktarını 6-7 parçaya bölerek günün farklı saatlerinde tüketmek yoluna gidin. Bir seferde fazla gıda alımı demek, fazla kalori alımı demektir. Bir oturuşta çok fazla yediğiniz ve buna bağlı olarak fazla kalori yüklendiğiniz zaman bu kalorinin ancak belli kısmını hareketle veya günlük aktivite ile dışarı atabilirsiniz. Geri kalanı vücudunuzda yağ şeklinde depolanacaktır. Bu yağ da şekere dönüşerek kana karışacak ve kolaylıkla kan şekerini yükseltecektir. Buna karşılık az ama sık yerseniz, hem daha az kalori almış olursunuz, hem de bu aldığınız az kaloriyi bir sonraki gıda tüketimine kadar kolaylıkla vücut dışına hareket veya aktivitelerle atma şansınız olur. Bu şekilde hem yağlanmadan korunarak daha kaslı bir vücut yapısı ve kalp-damar hastalıklarına karşı dirençli bir bünyeniz olur, hem de kan şekeriniz kontrol altında tutulur.

Şeker hastalığı riskini hayatınız boyunca daima göz önünde bulundurun. Bilinçli bir mutfak sizi bu hastalığa karşı koruyacak en önemli yardımcıdır. İşte böyle bir mutfakta bulundurmanız gerekenler:

Lifli gıdalar:

Tatlı patates,
Tatlı kabak,
Yeşil biber,
Böğürtlen,
Çilek,
Mısır,
Pirinç,
Mercimek,
Bakla,
Nohut,
Bezelye,
Soğan,
Sarmısak,
Enginar,
Kereviz,
Brüksel lahanası,
Brokoli,
Elma,
Portakal,
Limon,
Mandalina,
Gireyfurt,
Ispanak
Kepek unu
Keten tohumu unu
Beyaz lahana
Karnıbahar
Turp
Soya fasulyesi
Soya unu
Soya filizi
Kuru fasulye
Barbunya
Bezelye
Domates
Şeftali
Kayısı
Pırasa
Yer elması
Kepekli ekmek
Rafine edilmemiş esmer şeker
Kişniş
Zencefil
Salatalık

KALP SAĞLIĞI
ve
GIDA



Kalp Sağlığı:

- Oksidasyonun azaltılması
- Su tüketimi
- Spor
- Stresin kontrolü
- Alkol ve Sigara'nın bırakılması

KALP SAĞLIĞI ve GIDA:

Kalp sağlığı denildiğinde ilk akla gelen, yüksek tansiyon, kan şeker miktarı, kandaki yağ yani serum trigliserid miktarı, kan ve kalp dokudaki kalsiyum miktarıdır. Bunların hepsi de birbirleri ile ilişkili olarak kalp sağlığını doğrudan veya dolaylı yönden etkiler.

Şeker hastalığı ile ilgili kısımda değinildiği üzere, kan şekerinin fazla olması durumunda hücre suyu bu fazla şeker konsantrasyonunu düşürmek amacıyla hücre içinden dışına çıkar. Bu şekilde hücreler su kaybetmeye başlar. Yani kandaki su miktarı artar. Kandaki su miktarının artması kanın damar yüzeylerine daha fazla basınç yapmasına yani yüksek tansiyon dediğimiz olaya neden olur. Kısaca şeker hastalığı yada kan şekerinin normalden biraz sapması ve fazlalaşması yüksek tansiyon nedenidir.

Kalsiyum, gene bu mineralle ilgili kısımda değinilmiş olduğu üzere kemik ve kas sağlığı açısından son derece gereklidir. Ancak kemik ve kas erimelerine karşı korunalım derken bu mineralin alımı 1500-2000 mg/gün gibi yüksek dozlara ulaştırıldığında kalsiyum'un yararından çok zararı ortaya çıkacaktır. Bu zarar da kendisini yüksek tansiyon şeklinde gösterecektir. Zira kalsiyum'un fazlası doğrudan damar çeperlerine giderek aynen kolesterol'de olduğu üzere birikmeye başlar ve damar sertliği hatta damar tıkanıklığı denilen durumlar ortaya çıkar. Damar sertliğine bağlı olarak damar boşluğunun aynen kireçlenmiş çamaşır makinası borularındaki gibi daralması neticesinde kalbe yeterli kan ulaştırılamaz ve kalp yetmezliği denilen olay meydana gelir. Kalp yetmezliğini, kalp krizi, emboli şeklinde diğer ciddi rahatsızlıklar takip edebilir.

Tansiyonun normal aralığı 12/8 olarak bilinmektedir. Yani yüksek tansiyon 12 ve küçük tansiyon 8 olmak kaydı ile bu iki rakam arasındaki değerler sağlıklı tansiyona işaret etmektedir. Ancak son zamanlarda tıp otoriteleri bu değerleri bile fazla görmekte ve ideal olanın 11.5/7.5 olmasını önermektedir. 12/8 değerleri üzerinde olan tansiyonun daima gizli yüksek tansiyon olduğu yani kalp hastalıkları yönünden risk ve potansiyel teşkil ettiğini bildirmektedirler. Buna karşılık 14/9 ve üzeri, açık yüksek tansiyon olarak değerlendirilmektedir. Özellikle gizli tansiyondan fazlasıyla endişe edilmelidir. Zira vücuttaki zararlarını, kendini belli etmeden ve gizli olarak herhangi bir klinik belirti göstermeden yapar. Ancak geçen yıllar zarfında, damar sertliğinden böbrek ve karaciğer yetmezliğine varan bir seri ciddi sorunlara da neden olur.

Yapılacak ilk işlem, yılda en az iki kere kanda kalsiyum, trigliserid, kolesterol değerlerinin tansiyonla birlikte ölçtürülmesidir. Böylelikle damar sertliği yani kolesterol, kalsiyum, şeker ve toksik radikal gibi zararlı maddelerin damar yüzeyinde birikerek damar sertliği ve daralması yani 'atherosclerosis' denilen olaya maruz kalınma ihtimali anlaşılmış olacaktır. Yaşam stilindeki gerekli düzenlemeler ve mutfağın da düzenlenmesi ile yüksek tansiyon riski de damar sertliği riski de kontrol altında tutulabilir.

Damar sertliği ve yüksek tansiyonda ilk uygulama tıbbi müdahale yani ilaçlarla yapılan tedavidir. Özellikle son zamanlarda diüretik yani idrar söktürücülerle yüksek tansiyon düşürülmekte, hatta kalp yetmezliği de bir ölçüde düzelebilmektedir. Furosemide, hydrochlorothiazide ve indapamide gibi idrar söktürücülerin yaptığı temel işlev, hipertansiyonda kanın artan sıvı kısmını bol idrar üreterek ve bu idrar vasıtasıyla dışarı atarak yüksek tansiyonu azaltmak şeklindedir. Gene bu mekanizmayla çalışan diğer yaygın kullanılan bir diüretikte Spironolactone adlı ilaçtır. Yüksek tansiyonu azaltmada kullanılan diğer ikinci grup ilaç ise alfa blokerler'dir. Bunlar adrenalin adlı hormonu baskılayarak kalbin daha yavaş çalışmasını ve özellikle de küçük damarların daha az kasılıp daha fazla gevşemeleri ile kan basıncını düşürmelerini sağlar. Atenolol, metaprolol ve propranolol bu ilaçların en bilinenleri ve yaygın kullanılanlarıdır. Sentral etkileyiciler olarak bilinen diğer adı ile sentral adrenerjik ilaçlarsa sinir sistemini etkileyerek kalbin ve damarların kasılma gücünü ayarlayarak yüksek tansiyonu düşürürler. Bu tür ilaçlar özellikle stres, endişe, panik atak gibi sinir sistemi bozukluklarında da semptomları iyileştirici olarak kullanılabilmektedir. Angiotensin Converting Enzyme (ACE) adlı enzim, damarlarda kasılmaya neden olarak doğrudan yüksek tansiyona neden olabilmektedir ki ACE baskılayıcılar adı verilen bir grup ilaç da bu enzimin üretimini azaltarak damarların daha az kasılmalarını sağlamakta ve yüksek tansiyonu tedavi edici etkide bulunmaktadır. Beta ve alfa baskılayıcılar kolesterol düşmesinde ve erkeklerde prostat işlevinin kolaylaşmasında ayrıca prostat büyümesinin yavaşlatılmasında da son derece etkilidir. Kalsiyum tutuculara gelince bu grup ilaçlar özellikle kalsiyum mineralini bağlayıp vücuttan uzaklaştırarak hem bu mineralin damar yüzeyinde birikmesine engel olmakta ve damar sertliği ile buna bağlı yüksek tansiyonu önlemekte, hem de kalsiyum'un kalp kasılmasını hızlandırıcı etkisini azaltarak yüksek tansiyonun giderilmesine yardımcı olmaktadır. Gelelim en önemli konuya. Bu ilaçlardan hangilerinin kullanılması gerektiği, kullanılabilirliği ve kontrolü sadece doktor tarafından belirlenmeli ve sadece doktor denetiminde onun onayı ve kararı çerçevesinde kullanımlarına başvurulmalıdır. Aksi takdirde bu ilaçların kalsiyum eksikliği, kalp ritm bozukluğu, dehidrasyon ve sinir sistemi bozuklukları gibi ciddi zararlı etkileri ortaya çıkabilir. Tedavi etmek amacı varken bilinçsiz ve yanlış ilaç kullanımı, tüm bu belirttiğim olumsuz etkileri gündeme getirebilir.

Aşağıda belirtilen faktörler doğrudan yüksek tansiyona neden olan faktörlerdir. Bu faktörleri asla aklınızdan çıkarmayın. Şayet kendinizi yüksek tansiyon ve onun olumsuz etkilerinden korumak istiyorsanız.

Alkol

Sigara

Stres

Hareketsiz ve sporun olmadığı bir yaşam

ve de

Aşırı yağlı ve şekerli gıda tüketimin'den kaçının.

Önemli ! ——————▸ Fast Food, kürlenmiş, tütsülenmiş (dumanlanmış) ve fermente ürünler (fabrika imalatı salam, sucuk, sosis, pastırma, mayonez, ketchup, hardal, soya sosu, hazır turşular yüksek tuz miktarı, nitrit, nitrat, nitrozamin, polisiklik aromatik hidrokarbon, organik asit ve alkol türevleri ile hem atherosclerosis yani damar sertliği hem de yüksek tansiyona kılıf hazırlar. Bunlardan uzak durun).

Lif yönünden fakir beslenme

Az öğünle bol miktarda gıda tüketimi

Yetersiz su tüketimi (günde en az 1.5-2 L su tüketilmelidir).

Yetersiz C ve K vitaminleri alımı

Yetersiz Kasliyum ve Magnezyum mineralleri alımı, bunlarda kalp sağlığını tehdit eden diğer faktörlerdir

O halde yüksek tansiyon ve damar sertliğine karşı öncelikle kolesterol düşürücü ve toksik radikal oluşumunu azaltıcı maddelerin alınmasına önem vermek zorundayız. Oksidasyonla ilgili açıklamalarımdan hatırlayacağınız üzere, oksidasyon yani gıdaların hücrede oksijenle yakılarak enerji açığa çıkartması neticesinde, sadece ihtiyacımız olan enerji değil, aynı zamanda zararlı olan iltihap yapıcı maddelerde açığa çıkmaktaydı. İşte bu zararlı iltihap yapıcı maddelere toksik serbest oksidant radikal adını veriyoruz ve bu toksik radikaller de aynen kolesterol gibi damar yüzeyinde birikerek damar sertliğine neden olabiliyor. B, C ve E vitaminleri yönünden zengin beslenme öncelikle oksidasyon sonrasında oluşan bu toksik radikalleri vücuttan atarak bunların damar sertliğine ve dolayısı ile de yüksek tansiyona neden olması olasılığını ortadan kaldıracaktır. Kalsiyum fazlasının damar yüzeyinde birikerek doğrudan damar sertliği ve buna bağlı yüksek tansiyona neden olduğunu söylemiştik. Tersine kalsiyum eksikliği de damar sertiği ve yüksek tansiyona neden olabilmektedir. Zira kalsiyum sadece kemikle kas direnci ve sağlığı için değil, aynı zamanda damar sağlığı açısından da son derece önemli bir mineraldir. Yeterli oranlarda alındığı takdirde hem kas ve kemik sağlığını geliştirir hem de kolesterol'ü düşürücü etkide bulunarak damar sertliği ve yüksek tansiyonu engelleyici etkide bulunmuş olur. Yani kısaca kalsiyum'un fazlalığı da eksikliği de damar sertliği ve yüksek tansiyona neden olabilmektedir.

Aşağıda yüksek tansiyonun düşmesine yarayabilecek ve bunu kontrol altında tutacak önemli gıda maddeleri ve bileşenleri yer almıştır. Bu tür bir riskle karşı karşıya

olmasanız bile her an bu riske yakalanma olasılığını göz önünde bulundurarak vakit geçirmeden uygulamaya geçmenizde yarar var.!

Kalsiyum; 800-1000 mg/gün (tablet olarak alabilirsiniz. Böylelikle hem kas ve kemik erimesine karşı hem de kolesterol düşürerek yüksek tansiyona karşı önleminizi almış olacaksınız)

Kalsiyum yönünden zengin light süt ve light süt ürünleri (peynir, yoğurt vb).

Magnezyum: 350 mg/gün olmak üzere tek başına veya bu doza yakın miktarları başka vitaminlerle karma halde satılıyorsa bu tür vitamin kompleksleri kullanabilirsiniz ve bu şekilde bu minerali alabilirsiniz. İçinde hem kalsiyum hem de magnezyum'un uygun oranlarda bulunduğu vitamin kompleks'ler, vitamin ve mineral miktarları abartılı olmadıkları sürece yararlı olabilir.

Magnezyum yönünden zengin gıdalar yani kuruyemiş, baklagil, tahıl ve yeşil yapraklı sebzeler ayrıca şeftali, kayısı, tatlı kabak, tatlı patates ve yeşil biber tüketimine önem vermek.

Coenzyme Q10: İlgili kısımda bu maddeye detaylı olarak değinildiği üzere, günümüzde son derece yaygın kullanım alanı bulunan protein yapıda bir enzimdir. Kolesterol düşürücü, toksik radikalleri vücuttan uzaklaştırıcı ve kanı sulandırıcı etkiye sahiptir. Aynı zamanda damarları genişleten ve kan basıncını düşüren etkisi bulunmaktadır. Ancak kalp çalışmasını destekleyen ve yüksek tansiyona karşı koruyucu olan bu etkilerini yalanlayan çalışmalar da mevcuttur. Kısaca etkisi abartılmamalıdır. Ancak kolesterol düşürücü ve kan sulandırıcı etkileri çok sayıdaki araştırma ile desteklendiğinden, fazla abartılmamak ve umut bağlamamak kaydı ile kullanılabilir. Sarmısak tablet, Gingko biloba, keten tohumu yağı tableti (Flax seed oil), Omega 3, şayet bu saydıklarımdan bir tanesi kullanılıyorsa bu enzim kullanılmamalıdır. Zira iç kanama riski söz konusu olabilir (50 mg'lık tabletlerden günde iki defa ve mutlaka doktor kontrolünde olmak üzere kullanabilirsiniz).

Selenyum: Özellikle menapoz ve adet kanaması dönemlerinde yüksek tansiyon şikayeti olan bayanlarda yüksek tansiyonu kontrol altına almada etkilidir.

Vitamin C: Günde 1 gram alımı hem soğuk algınlıklarına karşı korunmada, hem kemik ve kas sağlığı için, hem de kolesterol'ü düşürerek damar sertliği ve buna bağlı yüksek tansiyonu kontrol altına almada etkilidir.

Taurine: Bu madde günde 6 gram alındığı takdirde adrenalin hormonunun salgılanmasını ayarlayarak damarları genişletici etkide bulunur ve yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasına yardım eder.

Arginine: Bir amino asit olup günde 2 gram alınması yüksek tansiyonu azaltıcı etkide bulunur.

Mutfakta olması gerekenler:

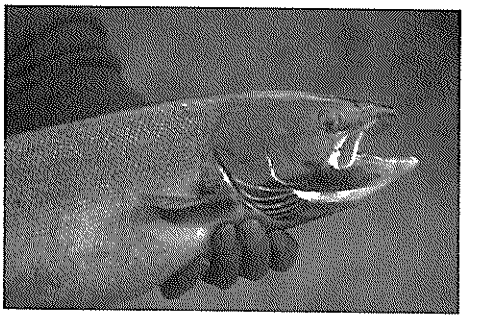
C vitamini yönünden zengin: Portakal
Maydanoz
Greyfurt
Mandalina
Limon
Tüm yeşil yapraklı sebzeler

Magnezyum yönünden zengin: Soya
Yeşil biber
Kayısı
Şeftali
Tatlı patates
Tatlı kabak
Baklagiller; Bezelye
Bakla
Barbunya
Meksika fasulyesi

İsoflavon yönünden zengin olup kanı sulandıranlar: Sarmısak
Kişniş
Yeşil biber
Zencefil
Tatlı kırmızı biber
Tarçın
Nane
Kekik

Omega 3; Omega 3 yağlar doğrudan kolesterol düşürerek ve toksik radikalleri vücuttan atarak hem damar sertliğine hem de yüksek tansiyona karşı kişiyi korur. Başlıca üç yolla almak mümkün;

1. Yağlı balık; Çupra
Palamut
Hamsi
Lüfer
İstavrit
Uskumru
Kabuklu deniz ürünleri

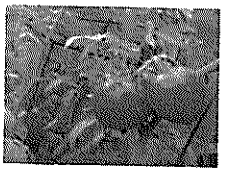


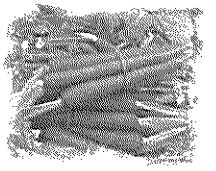
2. Bitkisel yağlar: Mısır yağı
(Özellikle) zeytin yağı
Konola yağı
Ayçiçek yağı
Soya yağı

3. Tablet: Günde 1-3 tablet olarak alınabilir. Ancak sarmısak tablet, keten tohumu tablet (Flax seed oil), Gingko biloba, Coenzyme Q10, bu sayılanlardan bir tanesi bile kullanılıyorsa Omega 3 alınmayacak. Yani bu sayılanlar ve Omega 3 arasında tercih yapılarak sadece bir tanesinin kullanımına gidilmeli. Bunlardan herhangi ikisi bir arada kullanıldığında kanı fazla sulandırarak iç kanama riskine neden olabilir. Dikkat!

Ayrıca;

Domates	Havuç	Salatalık	Pırasa
Ispanak	Mercimek	Kereviz	Enginar



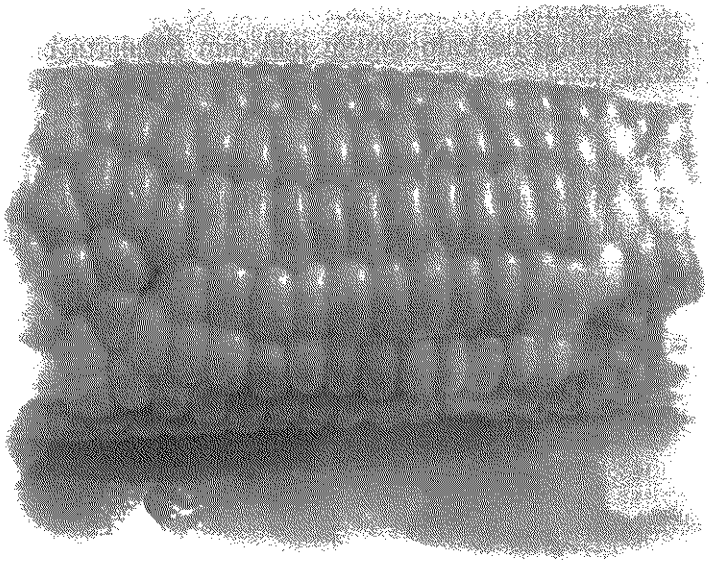


Özellikle kereviz ve enginar kolesterol düşürmede ve damar sertliğini gidermedeki üstün etkisi ve koruyucu özelliği ile kalp sağlığı için tüm gıdaların başında gelir. Kalp dostu bir mutfak kereviz ve enginarsız olamaz.

Sabah ve öğle arasında ayrıca öğle ve akşam yemekleri arasında bol su ile birer çorba kaşığı dolusu kepek unu tüketimi fazla kolesterol ve toksik radikali bağlayarak damar sertliğine ve yüksek tansiyona karşı son derece koruyucu etkide bulunmuş olacaktır.

Keten tohumu unu: Günde bir küçük çay kaşığı çekilmiş unundan soğuk yemeklerin özellikle de salataların üzerine dökerek tüketin. İlave edildiği yemek kesinlikle sıcak olmamalı. Aksi takdirde kolesterol düşürücü etken maddeleri tahrip olabilir. Tek başına yutulabilir. Tadı mercimeğe benzer, bu yüzden tüketimi kolaydır.

GENETİĞİYLE OYNANMIŞ GIDALAR ve SAĞLIK



GENETİĞİ DEĞİŞTİRİLMİŞ (GENETİK MODİFİYE) GIDALAR ve SAĞLIK:

Hızla gelişen teknoloji ve bilim bazen bizlere olumlu ancak bazen de olumsuz getirilerde bulunuyor. Artık bilim ve teknolojiyi insan için olumlu yada olumsuz şeklinde değerlendirmek gerçekten imkansız hale gelmiş durumda. Zira bir çok bilimsel ve teknolojik çalışmanın insan yönünden olumlu etkisi yanında olumsuz etkisini görebilmek mümkün. İşte buna bir örnek te genetik değişime uğramış gıdalar yada genetik modifiye gıdalardır. Ama ben, daha Türkçe olması dolayısı ile genetik değişime uğramış gıdalar deyimini kullanacağım. Şayet bir yerlerde yada ilerde bazı etiketlerde 'Genetically Modified Food (GM)' cümlesini görürseniz o gıdanın genetiği ile oynanmış olduğunu bilin. Burada karşımıza çıkan ilk soru insanoğlunun neden canlıların genetiği ile oynamaya ihtiyaç duyduğudur. Hayvan, insan yada bakteri, virüs gibi gözle göremediğimiz halk arasındaki tabiri ile mikropların genleri ile oynamak, zararlı genlerin çıkartılması, yararlı genlerin aşılanması ile insanoğlu hastalıklara daha dayanıklı hayvan ve bitkilere sahip olabilmekte. Aynı şekilde insanların da hastalıklara daha dayanıklı hale gelmesi sağlanabilmekte yada şu an mümkün olmasa da yakın gelecekte bu nokta hedflenmektedir.

Özellikle genetik yapıdaki oynama sonucunda varılmak istenilen asıl hedeflerden birisi, pestisit ve herbisit gibi ilaçlara karşı daha dayanıklı sebze ve meyve üretimini artırmaktır. Herbisit, bitkileri zararlı bitkilere karşı koruyan, pestisit ise zararlı haşarata karşı koruyan kimyasal ilaçlar yada kimyasal maddelerdir. Ancak maalesef bu kimyasal maddeler sadece bitkilere zarar veren haşaratı ve zararlı bitkileri öldürmekle kalmamakta, aynı zamanda kullanıldığı ve korumaya çalıştığı bitkiye de zarar verebilmektedir. İşte bu bitkilerin genlerinde oynanarak yani bu bitkilere örnek olarak herbisit veya pestisit'e dirençli genler aşılanmak sureti ile onların bu tür kimyasallardan daha az zarar görmeleri hedeflenmektedir. Dolayısı ile ilk bakışta bitkilerin genleri ile oynanarak onları herbisit ve pestisit gibi kimyasal ilaçların zararlı etkilerine karşı korumak gerçekten olumlu bir etki şeklinde algılanabilir. Ancak unutulmamalıdır ki bitkileri böcek ve zararlı otlara karşı koruyan bu kimyasal maddeler uygulandığı bitkiye de zarar verir düşüncesi ile düşük miktarlarda yani kontrollü kullanılmaktadır. Bu kimyasallara dirençli genetik yapısı değiştirilmiş bitkilerin ortaya çıkması ile üstelik böcek ve zararlı otları tamamen ortadan kaldırabilmek içgüdüsünün de etkisiyle daha fazla kimyasal madde kullanılabilecektir. İşte herbisit ve pestisit gibi zararlı kimyasalların kontrolden çıkarak yüksek miktarlardaki bu kullanımı, bu seferde çevreyi, toprağı, suyu ve neticede doğayı kirletecektir. İnsanlık doğanın ekolojik dengesinin bozulması ve kirlenmesi sorunu ile karşı karşıya kalacaktır.

2000 yılı verileri itibari ile dünya genelinde 109.2 milyon m^2 alan bu tür bitkilerle yani genetik yapısı değiştirilmiş bitkilerle ekili hale gelmiştir. Yaklaşık 40 ülkede bu tür çalışmalar ve üretimler sürdürülmektedir. Genetik yapısı değiştirilmiş gıdaların üretimi ile

en fazla uğraşan ülkelere gelince, bu tür ekim ve çalışmaların %68'inin A.B.D.'ne ait olduğunu görüyoruz. Bu ülkeyi %23 ile Arjantin, %7 ile Kanada ve %1 ile Çin takip ediyor. Ancak bu veriler diğer ülkelerin bu tür gıdaları üretmedikleri yada kullanmadıkları anlamına gelmiyor. Zira bazı ülkeler var ki biz yada Avustralya gibi, soya fasulyesini ithal ediyor ve bundan kendi ülkesinde soya unu üretiyor. Yani ithal gıda maddelerinden gerçekleştirilen ulusal üretimlerde yeni ve genetik yapısı değişime uğramış gıdalar kendiliğinden oluşabiliyor. Genetik yapısıyla en fazla uğraşılmış olan ve tüketme riskimizin en yüksek olduğu gıdalar şu andaki verilere göre soya fasulyesi, mısır, pirinç, domates, pamuk ve konola. Afrika kıtasında tarımı mahveden bir virüs var ki buna karşı dirençli patates ve pirinç üretmek için bu çalışmalar başlatılmış, sonuç olarak virüse dirençli patates ve pirinç üretimi yani genetik yapısı değiştirilmiş patates ve pirinç üretilmiştir. Burada fark etmemiz gereken önemli nokta aslında başlangıç noktasının iyi niyetli olmasıdır. Zararlı bir canlıya karşı pirinç ve mısır üretimini yani tarımı korumak amacı ile mısır ve pirincin genetik yapısı ile oynanmış ve bu zararlı canlıdan etkilenmeyen mısır ve pirinç üretimi gerçekleştirilmiştir. Ancak bu çalışmalar yapılırken pek çoğunda bitkinin tohumuna aşılanan genin, aşılandığı bitkinin genleri ile irtibata geçip geçmediğini yani işlemin başarılı olup olmadığını anlamak amacıyla marker gen olarak da isimlendirilen haberci bir işaret geni de beraberinde aşılanmaktadır. Bu işaretleyici gen, kendisini çok kolay izlettiği için, önce aşılanan gene yapışarak onun nereye yol aldığını bilim adamına gösterir ve de yapıştığı aşılanan genin aşılamanın yapıldığı bitkinin asıl genleri ile birleşip birleşmediğini araştırmacıya bildirir. Ancak maalesef bu işaretleyici genlerin bazılarının antibiyotiklere dirençli oldukları saptanmıştır. Yani işaretleyici genlerin kullanıldığı genetik yapısı değiştirilmiş gıdalar, bu işaretleyici genlerin antibiyotiklere dirençli olması ile kendileri de antibiyotiklere dirençli hale gelmişlerdir. Bu ne demektir. ? Bu durum, antibiyotiğe karşı direnç geliştiren sebze ve meyvelerin insanlar tarafından tüketilmesi ile insanların da bir şekilde antibiyotiklere dirençli hale geleceği riskidir. Bu risk yakın gelecekte ne kadar gerçekleşir bunu şimdiden kestirmek tam olarak mümkün değil. Ancak bildiğimiz ve açıkça görünen şu ki, az yada çok, yakın gelecekte hatta şu anlarda bile, bazı gıdaları tüketerek antibiyotiklere karşı dirençli insanlar haline geliyoruz. Gelecek nesillerin durumunu düşünmek bile istemiyorum. Düşünebiliyor musunuz, pek çok ciddi hastalıkla boğuşan biz insanların hastalıkla mücadelesinde şu andaki en büyük yardımcı antibiyotiklere (bilinçli ve kontrollü kullanıldığında ve de yerli yerinde, gereken durumda gereken dozda kullanıldığı zaman)genetiği değiştirilmiş gıdalar sayesinde dirençli hale geldiğimizde bizi hastalılara karşı kim savunacak.? Antibiyotiklerle tedavisi olan pek çok hastalık belki de tedavi edilemez hale gelecek.

Yukarıda anlatmak istediğim ve sizlerle paylaşmak istediğim, sanıyorum çok açık. Başlangıç noktası iyi niyetli gibi görünen, belki gerçektende öyle olan ancak yararları yanında olumsuz etkilerini de beraberinde getiren bir teknoloji ile, bir üretimle karşı karşıyayız. İçinde bulunduğumuz şu zaman diliminde bu paraleldeki çalışmalar hızla

devam ediyor. Daha çabuk büyüyen ve daha bol et veren balık üretimi, Hepatit B enfeksiyonlarına neden olan virüsü yıkımlayan genlerin muza aşılanarak Hepatit B aşılarının muz haline getirilmesi şeklinde yapılan çalışmalar bunlardan bir kaçı. Çok yakın bir gelecekte muzu yiyerek Hepatit B'ye karşı aşılanmış olabileceğiz. Bir sebzeden yılda bir yada iki kere mahsül alınırken, genetik yapısı ile oynandıktan sonra belki üç, dört kez mahsül alınabilecek. Bu, tarımın daha çok gelişmesi ve toprakla sudan tasarruf edilmesi anlamına da geldiğinden uzun vadede hem ekonomik hem de tarım dostu gibi görünüyor. Ancak gene farklı bir açıdan bakalım. Yukarıda bitkileri zararlı böceklere karşı koruyan pestisit adı verilen ilaçların olduğundan, ancak bunların aynı zamanda bitkinin kendisine de zarar verdiğinden bahsetmiştim. Bacillus thuringiensis adlı bir bakteri yani mikrobun geni bitkiye aşılanarak bu bitkilerin pestisit kullanılmaksızın zararlı böceklere karşı korunması sağlanabiliyor. Zira bu mikrobun kendisi pestisit etkisinde yani bitki yüzeyindeki böcekleri öldürüyor ve yaşatmıyor. Bu noktadan bakıldığında bu tür bir çalışmanın yada bu tür bir aşılamanın gerçekten yararlı olduğunu söyleyebiliyoruz. Zira bitkiler pestisit gibi bitki ve çevre aşısından zararları olan kimyasallara karşı bir ölçüde korunmuş oluyor. Buna karşılık bu seferde başka tehlikeli bir durumla karşılaşıyoruz. Bu mikrobun aşılandığı bitkilerle kaplı tarım alanları demek, bir anlamda bu geniş alanların bu mikrop tarafından istilası demektir. İşte bu noktada bizleri yeni bir sorun bekliyor. Bacillus mikroplarının zararlı ve özellikle de insanlarda yapabilmesi muhtemel hastalıklarla mücadele şeklindeki bu sorun, örnek olarak verdiğimiz bu çalışmayı, götürüsü getirisinden daha büyük bir uygulama haline getiriyor.

Genetiği değiştirilmiş gıdalara etik yönden, örnek olarak dini yönden baktığımızda, gene bir örnekle açıklamaya çalışırsam, bazı bitkilere domuz genleri enjekte edilmesi gibi, biz müslümanların karşılaşacakları çirkin durumu bir düşünün. Diğer taraftan hayvanlara büyümelerini, hastalıklara dirençlerini artırmak ve yemden yararlanma kaabiliyetlerini artırmak amacıyla gen aşılanması durumlarında tüm bu olumlu etkiler elde edilirken, bu aşılanan genlerin hayvanların sinir sistemlerinde ve hormonal sistemlerinde yaptıkları tahribatla telef olabileceklerini tahmin etmek pek de zor değil.

Yapılan yeni çalışmalardan birisinde Brezilya fındığından bir gen soya fasulyesine aşılanıyor. Buradaki amaç, soya fasulyesinin mahsulünü artırmak ayrıca soyanın Brezilya fındığı kadar dolgun olmasını sağlayabilmek. Ancak unutulan bir nokta sonradan fark ediliyor. Bazı insanlar Brezilya fındığına karşı alerjik ancak bu fındıktan bir genin soya fasulyesine aktarılması ile aynı insanlar soya fasulyesine de alerji gösterir hale geliyorlar.

Genetik yapısı değiştirilmiş gıdalara endüstriyel açıdan baktığımızda, yukarıda verdiğimiz örnekleri ve olayın olumsuz etkilerini tamamen bir tarafa bıraktığımızı farz ederek durumu değerlendirelim. Bu teknolojiyi kolay kolay her ülke gerçekleştiremez. Zira gen teknolojisinin, bioteknolojinin ileri olduğu ülkeler bilgi ve teçhizat olarak bu tür

uygulamaları yapabilecek durumdadır. Bu uygulamalar yaygınlaşmaya başladığında sadece gelişmiş ülkeler hatta gelişmiş ülkelerdeki bir kaç çok büyük, devasal teknolojik boyuttaki firmanın dünya geneline hakim olduğu bir tablo ortaya çıkacaktır. Bu çok doğal ve kaçınılmaz bir sonuçtur. Zira gelişmiş ülkelerde bile bu tür teknolojileri ticari boyutta uygulayacak firma sayısının fazla olmadığı dikkate alındığında, bu az sayıdaki büyük firmaların dünyayı özellikle tarımı kendi tekellerine alacaklarını rahatlıkla belirtebiliriz. Daha da ileriye gidecek olursak, gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerin gelişmiş ülkelere bağımlılığı günümüzle karşılaştırılamayacak kadar artacaktır. Buda ülkeler ve toplumlar arasında zaten yakın olmayan mesafelerin daha da artması anlamına gelir ki evrenselleşmeye çalışan dünyamızda bu durum yeniden geriye gitme anlamına gelir.

Şu anda gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin gıda anlaşmalarında genetik yapısı ile oynanmış gıdaların bu durumlarının mutlaka etiketlerinde belirtilmiş olması şartı bulunmaktadır. Ancak bunun uygulamada ne kadar geerli olduğunu sorarsanız cevabın hiç te olumlu olmadığını belirtmek zorundayım. İthalat ve ihracat aşamalarında henüz bu tür belirtmelere fazlası ile önem verilmemekte ve ülkeler arasında genetik modifiye gıda geçişleri maalesef olabilmektedir. Ancak bu, şu anda tükettiğimiz gıdaların hepsinin genetik modifiye gıda olduğu anlamına gelmemektedir. Nasıl ki hormonlu çileği hormonsuzundan dokusu ve büyüklüğü ile artık fark edebilir, şüphelenebilir hale geldik, kesin olmamakla birlikte genetiği değiştirilmiş gıdalardan da şüphelenebilmemiz mümkün. Zira bu uygulamalar önce de belirttiğimiz üzere sebze ve meyvelerin daha büyük olması amaçları ile yapılıyor. Bu bir kural değil ama, genellikle diyebiliriz. Bu nedenle siz gene normal boyutlarında olan, normal dokusunda olan sebze ve meyvelere önem verin ve bunları tüketmeye dikkat edin diyorum. En azından şu anda yapabileceklerimiz sadece bu olarak görünüyor.

Yukarıda anlattıklarımızın ışığı altında;

Genetik yapısı değiştirilmiş gıdalar;

Antibiyotiğe dirençlilik geliştirebileceğinden,

Alerjiye neden olabileceğinden,

Doğayı kirleteceğinden,

Doğanın zararlı mikroplarla kontamine olması riskine yol açacağından,

Bazı ülkelere olan bağımlılığı artıracağından,

Sadece ülke bazında değil, tarımın bazı büyük uluslararası bir kaç firmanın tekeline girmesi riskine yol açabileceğinden,

İstenmeyen maddelerin gıdalarla insana geçmesi neticesinde dini ve ahlaki yönden sakıncaları beraberinde getireceğinden,

Yapılan bu gen aktarımları canlılar (sebze, meyve, bitki, hayvan, insan, mikrop) arasındaki farklılıkları giderek azaltacağından,

Gıdalarla alınan bu aşılanmış genler (transgenic maddeler)insan ve hayvan bünyesinde özellikle sinir sistemi ve hormonal metabolizmada bozukluklar yapabileceğinden genetiği değiştirilmiş gıdalar zararlı bir potansiyel teşkil edebilmektedir.

Buna karşılık;

Orman mahsüllerini artıracağından,

Plastik üretimini artıracağından,

Atıkların daha kolay yok edilebilmesini sağlayabileceğinden,

Toprak ve enerji tasarrufu sağlayabileceğinden,

Nüfusu sürekli artan toplumlarda gıda bolluğu ile bir ferahlama sağlayabileceğinden,

Gıdalarda tat ve kalite artışı sağlayabileceğinden,

Gıdaların dayanıklılığı ve besin değerinde artış yapabileceğinden,

Hayvancılıkta, hayvanların hastalıklara karşı daha dirençli, yemden daha fazla yararlanır hale gelmesini sağlayabildiğinden yararlıdır.

Günümüzde risk teşkil eden öncelikli gıdalar ithal olanlar (tükettiğiniz aşağıdaki ithal maddelerin, mutlaka genetiği değiştirilmiş olduğu anlamına kesinlikle gelmez, ancak ithal iseler bu maddeler de bu tür bir risk olduğu düşünülebilir). Şayet çok titizseniz sürekli aynı yerden alış veriş yapın ve bu alış veriş merkezinin mutlaka bir gıda mühendisi olsun. Durum hakkında gıdalar nereden geliyor?, kontrolü yapılmış mı? şeklindeki sorularla gerekli bilgiyi alarak nispeten koruyucu önlemlerinizi de almış olun.

↓

Yakın zaman diliminde risk teşkil edenler ve şu anda en fazla genetiği ile oynananlar (Ancak bizim için en güzel haber soya dışındakilerin genellikle kendi üretimimiz olması);

Soya fasulyesi,

Mercimek,

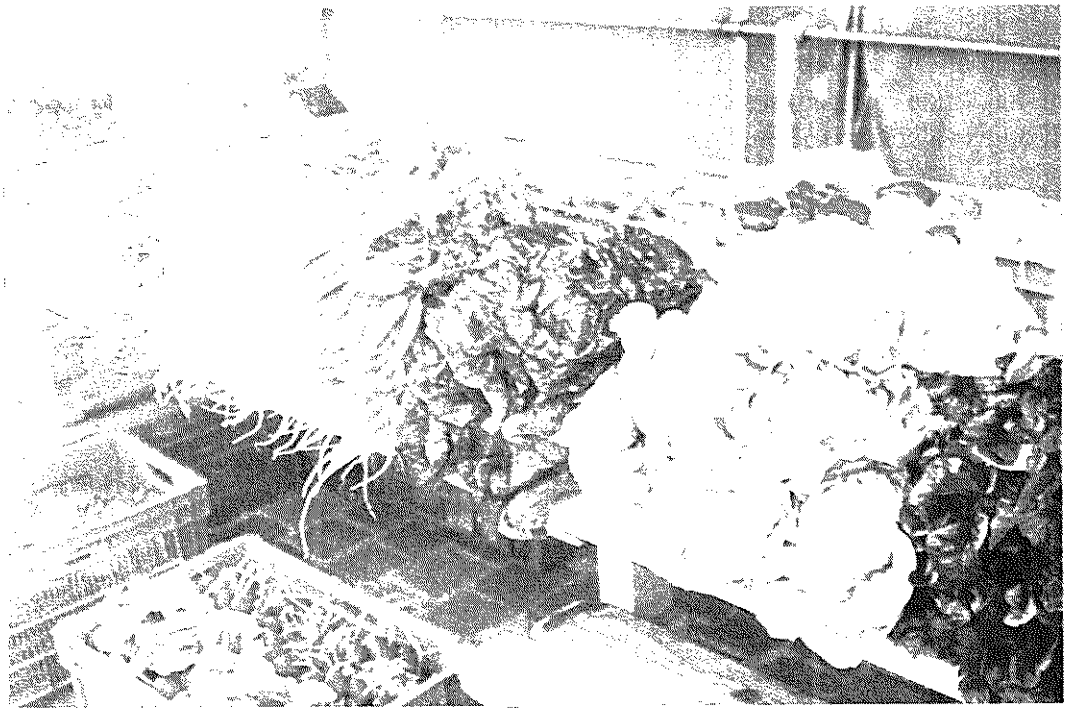
Pirinç,

Domates,

Pamuk,

Patates.

BÖBREK YETMEZLİĞİ ve GIDA



BÖBREK YETMEZLİĞİ ve GIDA

Böbrek yetmezliğine karşı doğru gıdaları alarak nasıl korunmamız gerektiğini yada böbrek yetmezliğinde nasıl beslenilmesi gerektiğini anlayabilmek için öncelikle böbrek yetmezliğinin ne olduğu ve nasıl geliştiğini bilmek zorundayız.

Böbrek yetmezliği kronik ve akut böbrek yetmezliği olmak üzere iki şekilde gelişir. Akut böbrek yetmezliği daha yeni oluşmuş, üzerinden uzun zaman geçmemiş olan ve doğru beslenme ile tıbbi müdahaleler yapıldığında tekrar böbreğin eski işlevine kavuşabildiği yetmezlik durumunu ifade eder. Buna karşılık kronik böbrek yetmezliğinde böbrek dokudaki yıkımlanma, hastalığın üzerinden çok daha uzun zaman geçmesine bağlı olarak ilerlemiştir. Çok ileri bir yıkımlanmada böbrek işlevini yerine getiremeyeceğinden, onun işlevini üstlenmek üzere dializ aletine ihtiyaç duyulabilir. Ancak her kronik böbrek yetmezliği dializ aletini gerektirmez. Bazen böbrek dokudaki yıkımlanmanın derecesine bağlı olarak tıbbi müdahaleler ve gıda desteği olumlu sonuç verebilir.

Akut yada koronik böbrek yetmezliklerinde nedenler birbirine benzer, çoğu durumda da aynıdır. Böbrek dokusu, içinde bir yün yumağı gibi dolanmış ve çok ince olan çok sayıda süzme işlevi ile yükümlü kanalcıklar ihtiva eder. Bu kanalcıklardan kan geçerken içindeki toksik zararlı maddeler, sodyum, kalsiyum, fosfor gibi minerallerin ve bikarbonatın fazlası, zararlı mikroplar ve bunların atıkları tutulur. Kalan temiz kan ise tekrar bu kanallardan kan damarlarına ve oradan da kana karışır. Tutulan zararlı maddeler ve atıklar gene böbrek dokuya kandan gelen suyun bir kısmı ile karıştırılarak idrar oluşturulur. Bu idrarın büyük bir kısmı idrar kanalları ile dışarı atılmak üzere yol alırken az bir kısmıda daha sonradan atılmak üzere idrar kesesinde toplanır. Bu açıklamadan ve bilgilerden anlayacağınız üzere ne kadar fazla sodyum, bikarbonat, potasyum ve klor alırsanız, gıdalarla yada vitamin-mineral tabletleri ile, o kadar fazla böbreklerin süzme işlemi yapmasına ve böbrek dokunun o kadar fazla yorulmasına neden olmuş olursunuz. Bu durumda, yani fazla mineralin süzülme sonrası idrar kanallarında birikmesi neticesinde ne olur? sorusuna gelince, kolaylıkla tahmin edeceğiniz üzere daha sonradan alınan gıdalar ve de meydana gelen rahatsızlıklar sonrasında başka mineral ve zararlı toksik maddeler de bu kanallardaki birikmiş maddelerin üzerine eklenerek kanalların iyice daralmasına veya tıkanmasına neden olacaktır. Kısaca fazla mineral alımı ve oluşan hastalıklar, zararlı iltihap yapıcı maddelerin ve fazla minerallerin böbrek süzme kanallarında birikerek bu kanalları tıkama veya daraltmasıyla böbrek yetmezliğine neden olabilmektedir.

Böbrek dokusu içindeki bu kanalların yüzeylerinde biriken ve onları tıkayan, sadece mineral fazlası ve toksik iltihap yapıcı maddeler değildir. Aynı zamanda fazla ve sürekli alınan proteinler de sindirim ve parçalanmalarını takiben toksik azot içeren zararlı maddeler açığa çıkartırlar ki bu maddeler de bu kanalcıkların yüzeyinde birikerek böbrek

yetmezliğine neden olur. O halde proteinin fazla miktarlarda ve uzun süreli alımı diğer pek çok hastalıkta olduğu üzere böbrek yetmezliğinin de önemli bir sebebi olmaktadır.

Yukarıdaki bilgilerin ışığı altında böbrek yetmezliğine neden olan gıda kökenli maddelerin iki ana grupta toplandığını görüyoruz.

1. Fazla miktardaki sodyum, klor, potasyum, kalsiyum ve fosfor.

2. Fazla ve uzun süreli protein alımı ve bunların parçalanması sonrasında açığa çıkan azot içeren toksik maddeler.

Özellikle potasyumun fazlası kalp doku içindeki kanın daha çok pıhtılaşmasına neden olarak dolaşım bozukluğuna neden olabilmekte, bu durumda böbreklere daha zor ve daha az kan gelmekte ve böbrek doku bu şekilde tahrip olabilmekteir. Bu açıdan bakıldığında aynen potasyum fazlalığı gibi dolaşım bozukluğuna neden olan kalp ve damar hastalıkları neticede böbrek dokuya yeterli kanı yani oksijen ve besin akımını engelleyerek az yada çok böbrek hasarı meydana getirebilmektedir.

Sodyum ve klor'un yani tuzun bulunduğu gıdaların tüm hayat boyunca günde 2 gram'dan fazla olmamasına dikkat edin. Bu husus, yukarıda da değindiğim üzere böbrek sağlığınız için son derece önemlidir. Dolayısı ile tuzun fazla olduğu

Fast food ürünleri,

Ketchup

Pastırma

Salam

Sosis

Sucuk

Turşu

Soya sosu

Cips

ve

Kraker gıda maddelerinin tüketiminden ya kaçının ya da bunların tüketimini azaltın.

Yüksek potasyum miktarı ile dolaşım bozukluğuna neden olan ve böbrekleri tehdit eden;

Domates

Hazır domates sosları (Ketchup)

Domates sosları

Kayısı

Şeftali

Kahve

Kakao

Çay tüketiminden ya kaçının yada bunların tüketimini azaltın.

Fazla ve uzun süreli protein ağırlıklı beslenme doğrudan böbrek yetmezliği riskini artırdığından;

Et

Tavuk

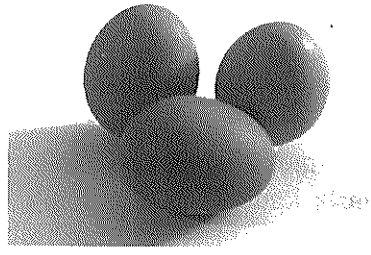
Balık

Yumurta

Fındık

Fıstık

Süt ve süt ürünleri



gibi proteinli maddeleri özellikle böbrek yetmezliğiniz ciddi boyutlarda ise kesin. Her zaman belirttiğimiz üzere otuzlu yaşlardan sonra vücudunuz gelişimini tamamladığından dolayı yağsız (light) süt ve süt ürünleri kemik erimesine karşı olmak üzere tüketilmeye devam ederken diğer et, kanatlı eti, sakatat gibi proteinli gıdaları mümkün olduğunca mutfağınızda azaltma yoluna gidin. Ortaya çıkabilecek protein açığını baklagiller, hububatlar, yeşil yapraklı sebzelerden karşılayabilirsiniz. Böbrek sorunu yoksa balık ve light sütü ihmal etmemeniz son derece önemlidir. Unutmayın.!

Böbrek dokunun süzme işlevi ile görevli çok sayıda ince kanalcıklarla dolu olduğunu ve bunların daralması veya tıkanmasının böbrek yetmezliğini oluşturduğunu hatırlatmak istiyorum. O halde bu kanalların yüzeylerinin temizlenmesi özellikle bu yüzeylerde biriken ve tıkanmaya sebeb olan kalıntıları da uzaklaştıracağından son derece önemlidir. Hatta böbrek yetmezliğinden korunmada en etkili olanlardan biridir. Bu

kanalların yüzeyindeki tıkanma veya daralmaya neden olan atıkları yıkayarak dışarı atacak ve kanalları adeta temizleyebilecek madde nedir? sorusuna gelince bu madde sudur. Çoğumuzun hep ertelediğimiz, sadece susayınca içtiğimiz dünyanın en yararlı maddelerinden birisi olan su. Çoğu kez bu maddeyi susadığımızda kullanıyoruz. Oysa susama hissi en son safhada, yani kandaki su miktarı iyice azaldığında, yani dehidrasyon durumunda ortaya çıkıyor. Bu zamana kadar böbrek kanalcıklarının yüzeyi zaten zararlı maddeler ve minerallerle çoktan kaplı hale gelmiş oluyor. İşte bu nedenle susanıldığında değil, eşit aralıklarla ve bir gün içinde mutlaka 2 litre suyun tüketimi, öncelikle böbrek yetmezliğine karşı korunmak açısından önemli olmaktadır.

Ciddi böbrek yetmezliğinde proteinlerin vücut içinde yıkımlanmasını engellemek için karbonhidrat alımına önem verilmesi gerekir. Zira enerji için önce karbonhidratlar, sonra yağlar ve en son olarakta proteinler kullanılmaktadır. Karbonhidratlara öncelik verilmesi, karbonhidratların çok kısa zamanda enerjiye dönüşme kabiliyetinden dolayı son derece önemlidir. Karbonhidratlar 20 dakikadan 4 saate kadar varan sürelerde çok kolay şekilde sindirime uğrayarak mide ve bağırsaklardan emilir. Takibinde kana karışarak kan yolu ile hücrelere gider ve enerji açığa çıkarmak üzere oksijenle bu hücrelerde yakılır. Metabolizmalarının bu derece kolay olması ve kısa zamanda enerji açığa çıkarmaları dolayısı ile vücutta enerji biriktirerek sonradan yağa dönüşmeleri ve vücutta yağ şeklinde depo edilmeleri riski yağlarla karşılaştırıldığında son derece azdır. Yağlar mide ve bağırsak kısmına ulaştığında suda dolayısı ile kanda çözülme yetenekleri olmadığından, kana geçebilmek için mide ve bağırsak yüzeyindeki lipoprotein yapıdaki taşıyıcılara tutunurlar. Onlarla kana geçtikten sonra bir müddet kan yolu ile vücudu dolaşır ve bu lipoprotein yapısındaki taşıyıcılardan albumin adı verilen başka bir taşıyıcıya aktarılırlar. Bu taşıyıcılarla hücreye gelen yağlar, bu seferde albumin'den karnitin ve amin adlı diğer özel taşıyıcılara tutundukları halde hücre içine geçiş yapar ve hücrede yakılarak enerji açığa çıkartırlar. Kısaca bu açıklamadan da anlayacağınız üzere yağların sindirimi ve enerji açığa çıkarmaları son derece karışık, pek çok ara maddeye ihtiyaç gösteren, dolayısı ile de uzun zaman alan bir işlemdir. Karbonhidratlardan 4 saate kadar ki sürede enerji almanız mümkünken, yağlardan enerji alabilmeniz en erken 4 saatten başlar ve bir güne bazen 2 güne kadar uzayabilir. Bu arada siz, açıktığınız için tekrar yemek eğilimine girersiniz, bu yediklerinizde yağlı ise onunda enerji açığa çıkarması bir o kadar uzun sürecektir. Enerjinin yağlarla ortaya çıkartılması ve dışarı atılması çok uzun sürdüğünden ve siz bu esnada başka yağlı maddeler tüketmeye devam ettiğinizden vücudunuzda mutlaka enerji birikimi yani kalori birikimi olur. Fazla kalori doğrudan yağ şeklinde depo edileceğinden dolayı bu tür bir yağlı beslenme ile hem vücudunuz hem de siz fark etmeden iç organlarınız özellikle de karaciğer ve böbreğiniz yağlanacaktır. Konumuzun böbrek yetmezliği ve gıda olduğu dikkate alındığında yağlı beslenmenin öncelikle bu açıklamaların ışığında yağlanmaya neden olarak böbrek yetmezliğini daha da kötüleştireceği sonucuna varıyoruz. Buna karşılık, karbonhidratlar bir sonraki gıda

tüketimine kadar zaten enerjiye dönüşerek vücuttan atılabildiğinden, kalori birikmesi yani yağlanmaya neden olmuyor. Dolayısı ile böbrek yetmezliğinde karbonhidratlı yiyecekleri öneriyoruz. Ancak gerek şişmanlığa karşı ve gerekse de böbrek yetmezliğinde karbonhidratları önermenin önemli bir ayrıntısı var ki onun mutlaka altını çizmek zorundayım. Her ne kadar karbonhidratların kısa sürede ve kolaylıkla enerjiye dönüşerek vücuttan atılması gibi bir avantajı varsa da bu durum onların normal miktarlarda alımlarında söz konusudur. Karbonhidrat kolay yakılır ve enerjiye dönüşür mantığı ile abartılı, çok büyük miktarlarda karbonhidrat tükettiğiniz takdirde vücutta kalori birikmesi olabilecek ve bu fazla kalori yağa dönüşerek yağlanma yapabilecektir. Benim burada belirtmek istediğim asıl önemli nokta, yağ ve karbonhidratların eşit miktarlarının yağlanma yönünden karşılaştırması şeklindedir. Yoksa karbonhidratı da çok fazla, abartılı tüketmekle rahatlıkla yağlanabilir yani şişmanlıayabilirsiniz.

Böbrek yetmezliğinde karbonhidratlarla ancak fazla değil normal miktarlardaki karbonhidrat beslenmesi ile belli bir rahatlama elde edebilirsiniz. Bu arada karbonhidrat ağırlıklı beslenmeye geçerken protein miktarı yüksek gıdaları da kesmek şartını aklınızdan çıkartmayın. Böbreğinizden çekiniyor, herhangi bir böbrek probleminiz olduğunu düşünüyorsanız, yada tıbbi tetkiklerle teşhis edilmiş bir böbrek yetmezliği yada hastalığı varsa mutfağınızı karbonhidrat ağırlıklı ve mümkün olduğunca protein içermeyen gıdalarla donatmanız gerekecektir. Protein neden böbrek yetmezliğinde istenmiyor? sorusunun cevabına gelince. En başta da değindiğim üzere, oksidasyon neticesindeki iltihap yapıcı maddeler, tuz ve şekerin fazlası ve bazı mineraller uzun süre yetersiz su tüketimi ile de birleşince böbreğin süzme işlemini yapan kanalcıklarının yüzeyinde birikerek tıkanmalara neden olabiliyordu. Bu durumun böbrek yetmezliğindeki asıl hazırlayıcı, yapıcı etken oduğunu belirtmiştim. İşte böbreğin süzme işlemi yapan kanalcıklarının yüzeyinde biriken bir diğer önemli madde grubu da protein sindirimi sonucu oluşan azotlu maddeledir. Proteini ne kadar fazla tüketirseniz, bunların sindiriminden açığa çıkan azotlu maddeler de o derece fazla olacak, bunlar da böbrek kanallarında birikerek böbrek yetmezliğini o derece daha fazla kötüleştirecektir.

Proteinin kesilmesi derken, bunun pratikte yapılması tam olarak mümkün değildir. Zira bir çok gıda maddesi az yada çok protein içermektedir. Burada belirtmek istediğim nokta, protein alımının mümkün olduğunca kısıtlanmasıdır. Normal bir insan 1.0-2.0 g/Kg vücut ağırlığı kadar günlük protein ihtiyacına sahipken, böbrek yetmezliği ve hastalığı olan kişilerde bu oran 0.5-0.7 g/Kg vücut ağırlığı şeklinde daha düşük olmalıdır.

Yukarıda da ifade ettiğim üzere böbrek yetmezliği durumunda günlük su tüketimini mutlaka 1.5-2 litre civarlarında gerçekleştirmek gerekir. Böbrek yetmezliğine karşı korunmak ve bu tür bir durumla karşılaşmamak istiyorsanız tüm yaşam boyunca ve her gün 1.5-2 litre su tüketimini gerçekleştirmek zorundasınız.

Böbrek yağlanmasının böbrek yetmezliğini daha da kötüleştireceğinden bu nedenlede vücutta kalori birikmesinden diğer ifade ile vücuda aşırı kalori yüklenilmesinden kaçınılması gerektiğinden bahsetmiştim. Vücut kitle indeksiniz 27 den fazla ise günlük kalori alımınızın 30-40 Kcal/Kg arasında olmasına ve bu miktarı aşmamasına dikkat edin (Vücut kitle indeksi: vücut ağırlığınızı Kg olarak tartıyorsunuz. Boyunuzu metre olarak ölçüp kendisi ile çarpıyorsunuz. Sonra da vücut ağırlığınızı boyunuzun karesine bölerek vücut kitle indeksi'nizi belirlemiş oluyorsunuz).

Böbrekler sadece kanın temizlenmesi işleminde değil, aslında dolaylı olarak, ancak çokta etkili olarak kemiklerin sağlamlığında rol oynar. Böbrekler, kemiklerin dayanıklılığında asıl etken madde olan kalsiyum'un bağırsaklardan emilimini sağlayan vitamin D_3'ün yapımı ile görevlidir. Böbrekler bu vitamini yapamadığı takdirde, kalsiyum yeterince bağırsaklardan emilerek kana karışamayacak, böylelikle böbrek yetmezliğine bağlı kemik erimesi riski artacaktır. Aynı şekilde, kalsiyum sadece kemik yapısı için değil, kalbin çalışması için de gerekli bir mineraldir. Kalsiyum sayesinde kalp kası lifleri birbirleri üzerinde kayar, yani kasılma olayı olur. Aynı şekilde kalsiyum sayesinde birbirlerinden ayrılmaları sonucunda kalp kası gevşer. Kısaca kalp kasının kanı pompalamak üzere her bir kasılıp gevşemesi kalsiyum'a ihtiyaç gösterir. Buradan yola çıkarak, böbrek yetmezliğinin kalp yetmezliği riskini de beraberinde getirdiği sonucuna varıyoruz. Maalesef böbrek yetmezliği bir şekilde uzun süre tedavi edilmemiş bireylerde, hem kemik erimeleri hem de kalp yetmezliklerini beraberinde getiren yapıcı bir neden olarak karşımıza çıkmakta. Kalsiyum'un emilimine dolaylı yönden katkıda bulunan böbrekler, özellikle fosfor mineralinin emilimini de aynı şekilde düzenler. Hatta kemiklerin sağlamlılığı ve kalp kasının ritmik çalışmasında son derece önemli olan kalsiyum/fosfor oranını da ayarlayan organ böbrektir. Böbrekler bu işlevlerini paratiroid hormonla yapar. Paratiroid hormon, kemiklerden kalsiyum'u ayırırken fosfor'un idrarla atımı hızlanmış olur. Böbrek yetmezliğinde de genellikle bu durum söz konusudur. Öncelikle böbrekler tam verimli çalışamadığından D_3 vitamini yeterli oranda yapılamaz ve kalsiyum yeterli oranda kana karışıp kemiklere gidemez. Kemiklerdeki bu şekilde ortaya çıkan kalsiyum açığını gidermek amacıyla paratiroid hormon salgılanır ve bu hormon kanda eksilen kalsiyum miktarını kemiklerden çekerek sağlamaya çalışır. Yani kalp ve kanın ihtiyaç duyduğu kalsiyum, böbrek yetmezliğinde yeterli oranda mide ve bağırsaklardan emilemediğinden, kan ve kalbin kalsiyum miktarını düşürmektedir. Kalp ve kanın kalsiyum düzeyini tekrar yükseltmek amacıyla paratiroid hormon devreye girerek kemiklerden kalsiyum'u çekmekte ve kana göndermektedir. Bu durum hem ciddi anlamda kemik erimesi riskini ortaya çıkarmaktadır hem de kemik erimesini daha da olumsuzlaştıracak fosfor eksikliği riskini. Zira kalsiyum'un kemiklerden kana karışması idrarla fosfor'un dışarıya atılmasını hızlandırır ki bu durum böbrek yetmezliğinde sıkça karşılaşılan fosfor eksikliğinin de nedenidir. Bu yüzden böbrek yetmezliğinde fosfor yönünden zengin gıdaların alımına önem vermek gerekir. Yani kuru baklagil, tahıl ve kuru

meyveyi bol miktarda tüketmek sadece karbonhidratla böbrekleri desteklemek açısından yararlı olmayacak, aynı zamanda böbrek yetmezliği ile ortaya çıkan fosfor açığının da kapanmasına yardımcı olacaktır. Böbrek yetmezliğinde fosforla birlikte kalsiyum ve magnezyum'un da düştüğü dikkate alındığında bu minerallerce zengin gene tahıl, kuru baklagil, kuruyemiş, yeşil yapraklı sebze, yeşil biber, limon, portakal, çilek, soya, brokoli tüketimine önem vermek yararlı olacaktır.

Mümkünse günde 2 litrelik su tüketiminin %5 şekerli su şeklinde yapılması böbreğin enerji ihtiyacını gidermesi açısından da son derece yararlı olacaktır.

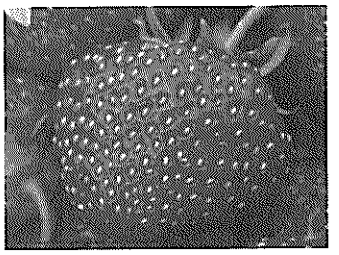
Böbrek yetmezliğine kılıf hazırlayan başlıca etkenler aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır. Mümkün olduğunca bu yapıcı etkenlerden uzak durarak yada bunları kontrol altına alarak böbrek yetmezliğine karşı kendinizi savunun.

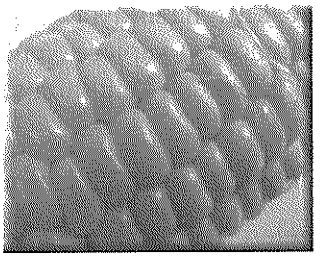
- Parasetamol içeren ilaçların sık kullanımı.
- Mantar zehirlenmeleri
- Kalıcı diş eti iltihaplanmaları
- Kalp ve damar hastalıkları
- Kansızlık
- Stres
- İç ve dış kanama
- Yetersiz su tüketimi
- Trauma
- Fazla fosfor, sodyum, klor alımı (fazla şeker ve tuz tüketimi)
- Fazla protein tüketimi
- Yetersiz potasyum alımı
- Çok fazla asit içeren gıdaların tüketimi (kola, soda v.b.)

Böbrek yetmezliği ve hastalıklarına karşı korunmada mutfağınızda bol miktarda bulundurmanız ve tüketmeniz gerekenler;

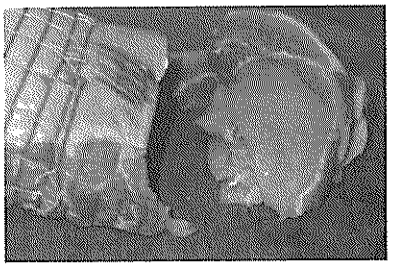
Brokoli
Brüksel lahanası
Ispanak
Karnıbahar
Beyaz lahana
Taze bakla
Bezelye
Nohut
Marul
Patates
Fasulye
Kuru meyve
Çilek
Böğürtlen
Buğday
Yulaf
Mısır
Pirinç
Soya

Pırasa
Mercimek
Yeşil biber
Maydanoz
Keçi boynuzu
Havuç
Enginar
Kereviz





Uzak durulması gerekenler:
Et
Süt
Et ürünleri (pastırma, salam, sosis vb.)
Süt ürünleri (peynir, yoğurt vb.)
Tütsülenmiş ürünler
Kürlenmiş ürünler (hazır turşu vb.)
Fermente ürünler
Asitli ürünler (kola, soda gibi)
Kabartma tozu
Tuz, şeker
Kraker
Cips
Mayonez
Hazır domates sosları
Domates ezme
Domates
Balık
Fındık
Fıstık

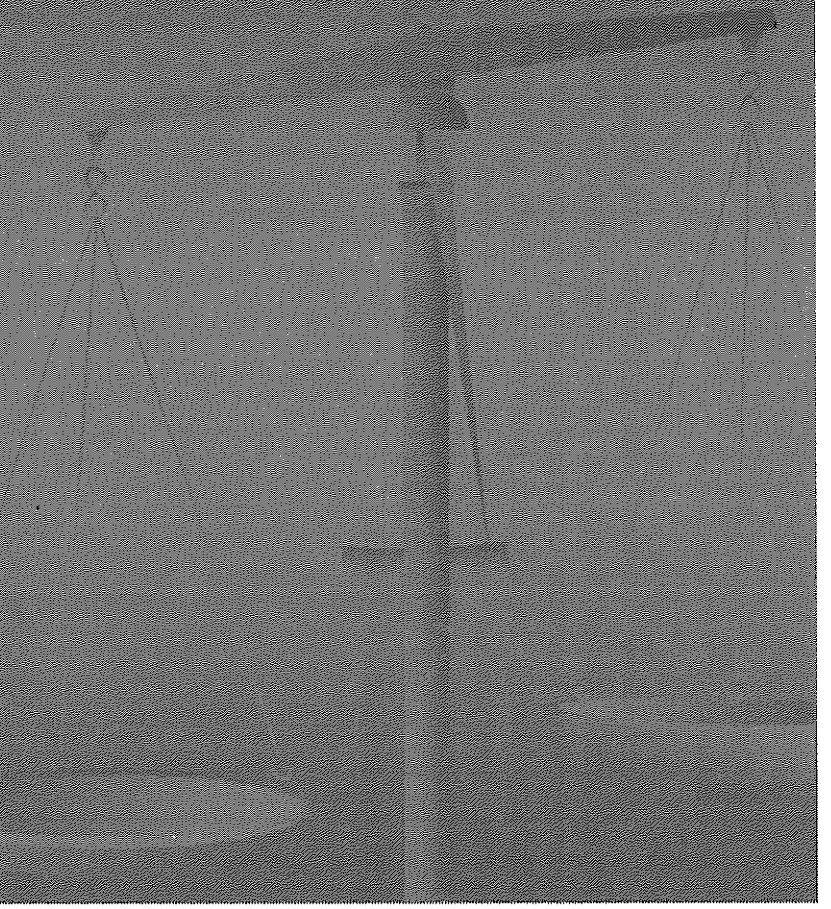


Çay
Kahve
Kakao

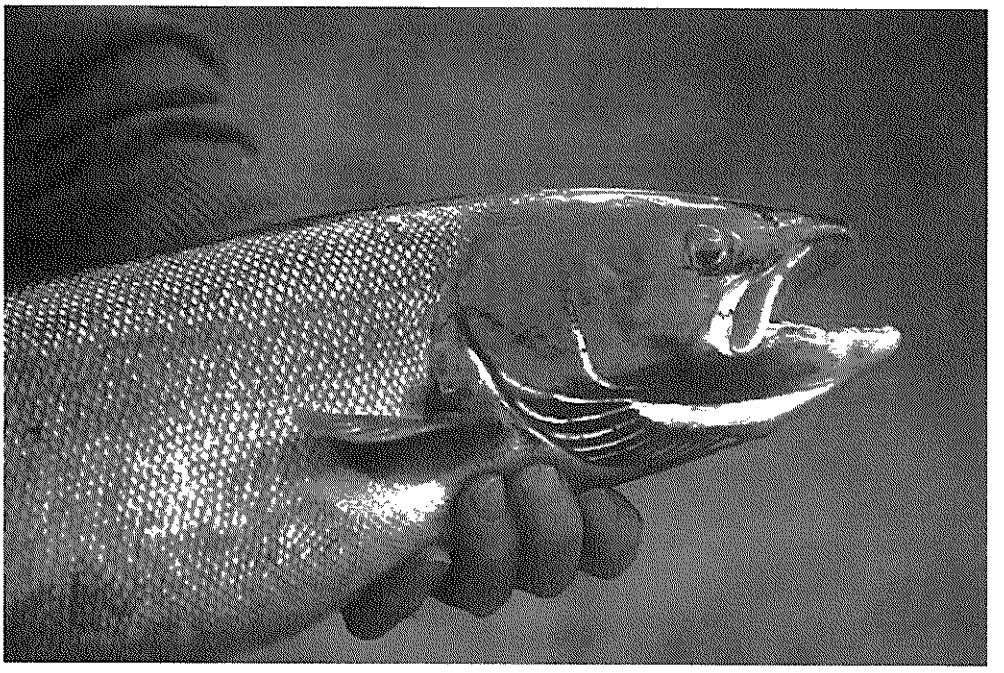
(Çay, kakao, domates, ketchup, domates sosu, domates suyu, fındık, fıstık, balık, kahve, şeftali, mango, kayısı, et, balık, tavuk potasyum yönünden zengin olduğundan alınmayacaktır. Potasyum'un yetersizliği böbrek yetmezliğinde bir etken olmasına karşılık, böbrek yetmezliği başladığında potasyum'ca zengin gıdaların önerilmemesinin nedeni alınan potasyum'un kalsiyum ve fosfor kaybını hızlandırmasındandır. Böbrek yetmezliğinde zaten önemli bir kalsiyum, fosfor ve magnezyum açığı vardır. Potasyum alınarak bu açıklar daha da artar ki bu durum, kemik ve kalp rahatsızlıklarının ortaya çıkmasında önemli bir risktir.

Sağlıklı diet;

- Yeşil yapraklı sebze tüketimi
- Sitröz meyve tüketimi
- Kalp dostu olanlar;
- Enginar
- Kereviz,
- Soğan,
- Sarmısak,
- Zencefil,
- Nane,
- Kekik,
- Brokoli,
- Beyaz lahana,
- Tarçın,
- Keten tohumu,
- Domates,
- Yeşil biber.



ANEMİ (Kansızlık) ve GIDA



ANEMİ ve GIDA

Kansızlık dünyada en sık rastlanılan rahatsızlıkların başında gelmektedir. Bir hastalık değildir. Ancak hastalıklara bağlı olarak gelişen bir sonucu ifade ettiğinden ve vücutta son derece ciddi diğer hastalıklara yol açabildiğinden dolayı rahatsızlık olarak ta tanımlanabilir.

Kanımızda üç ana kısım bulunur. Bunlardan bir tanesi beyaz kan hücreleridir ki vücuda zararlı maddeler özellikle de mikroplar girdiğinde bu kan hücreleri tarafından tahrip edilirler. Diğer ikinci kısmı kırmızı kan hücreleri oluşturur. Bunlar demir içeren hemoglobin adlı bir proteinden oluşur ve bu hücrelerin demir'li kısmı olan hem grubuna oksijenin bağlanması sonucunda oksijen tüm hücrelere ulaştırılır. Kırmızı kan hücreleri ile hücrelere taşınan oksijen, bu hücrelerdeki gıdaları yakarak ondan enerji açığa çıkartır. Tüm canlılar ve biz insanlar, bu enerjiyi kullanarak metabolik faaliyetlerimizi düzenler ve yaşantımızı sürdürürüz.

Yukarıdaki açıklamadan kolaylıkla anlayacağınız üzere solunumun yeterli yapılamaması yani oksijenin yeterli oranda alınarak kana karışmaması yada kandaki kırmızı kan hücrelerinin azalmasına bağlı olarak vücudumuzu oluşturan hücrelere yeterince oksijen gönderilemez. Yeterli oksijen hücrelere gelmeyince, hücrelerdeki gıdalar yakılamaz ve bunun neticesinde enerji açığa çıkamaz. Daha doğrusu yeterli enerji üretimi söz konusu olamaz ve bir enerji eksikliği oluşur. Bu yüzden kırmızı kan hücrelerinin azalması olarak tanımlayabileceğimiz kansızlık yada anemi doğrudan enerji yokluğu ve halsizlikle kendisini gösterir.

Kansızlığa yani anemiye neden olan başlıca yapıcı unsurlar;

- Vitamin ve demir eksikliği
- Kan kaybı
- Ciddi bir iltihaplanma, enfeksiyon, hastalık
- Genetik bozukluklar
- Başka hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlar ve bunların yan etkileri.

Özellikle başka ilaçların yan etkileri kırmızı kan hücrelerinin azalması şeklinde kendini gösterebilir. Bunun yanında diabet, kalp hastalığı olanlarla kanserli hastalar, arthrit gibi iltihaplanmaları olanlar ve kronik böbrek yetmezliği olanlar her an kansızlık riski ile karşı karşıyadır. 65 yaş üzerinde olanlar, ağır bir operasyon geçirmiş olanlar ve AIDS'li hastalarda bu riskle karşı karşıyadır.

Aşağıdaki belirtiler kansızlıkta en sık rastlanılan belirtilerdir;
Enerji eksikliği ve halsizlik
Soğuk hissetme, üşüme
Baş dönmesi, sersemlik hali
Kalp atışlarının hızlı olması (taşikardi), bazen kalp çarpıntısına kadar varabilir.
Konsantrasyon kaybı
Kızgın, üzüntülü his ve depresyon hali
Solunumun rahat olmaması ve bazen nefes darlığı

Ancak bu belirtiler başka hastalıklarda da olabileceğinden, kan demir oranı ve kırmızı kan hücrelerinin sayısına bakılarak doktor tarafından kesin teşhisin yapılması ve buna göre tedaviye gidilmesi gerekir.

Demir eksikliğine bağlı gelişen anemi özellikle büyüme dönemindeki çocuklarda beslenmenin yeterince yapılamamasına bağlı olarak, bir de gebelik döneminde anne adayının yeterli demiri gıdalarla alamaması neticesinde gelişir. Burada gözlenen belirtilerde genelde üşüme, konsantrasyon kaybı, solgun deri, yorgunluk ve baş dönmesi şeklindedir.

Gıdaya bağlı anemiler genelde üç maddenin eksikliğinden ileri gelir. Demir, folat ve B_{12}. Bunlardan folat veya folik asit, B kompleks vitaminler grubunun bir üyesidir. Kromozomların korunması, şeker ve amino asit üretimi, vücudumuzda organların yüzeylerini ve vücut boşluklarını örten mukozanın korunması, bağırsakların parazitlere karşı direnç göstermesi, kan hücrelerinin çoğalması folat ve folik asit ile mümkün olmaktadır. Günde 400 mikrogram folat bu fonksiyonlar için yeterlidir.

B_{12} vitamini de folat gibi kan hücrelerinin çoğalmasından sorumludur. Ancak ondan önemli farkı, sinir hücrelerini çevreleyen myelin kılıf adındaki tabakanın üretimine de katkıda bulunur. Bu tabaka sinir hücrelerini sararak sinir hücrelerinin dayanıklı olmasını, dış etkenlerden daha az etkilenerek canlılığını sürdürmesini sağlar. B_{12} vitamini yetmezliğinde sinir hücreleri etrafındaki bu tabakanın yeterince üretilememesi neticesinde sinir hücresi dış etkenlere karşı savunmasız hale gelerek yıpranmaya hatta ölmeye başlar. İşte bu nedenledir ki B_{12} vitamini yetmezliği folat eksikliğinden farklı olarak sadece kan yetmezliği yani anemi şeklinde ortaya çıkmayıp aynı zamanda sinir sisteminin çökmesi, zayıflaması şeklinde de kendisini gösterir.

B_{12} ve folat eksikliğine bağlı her iki durumda da anemi şekillenebilmektedir. Aneminin B_{12} vitamini eksikliğinden mi yoksa folat eksikliğinden mi kaynaklandığını belirlemek sadece aneminin tedavi edilmesi açısından değil, aynı zamanda sinir sistemi rahatsızlığının önlenmesi açısından da önemlidir. Zira B_{12} eksikliği yerine folat eksikliği tedavisi yapılırsa yani B_{12} eksikliği varken B_{12} vitamini yerine folat uygulanacak olursa bu durumda kansızlık tedavi edilebilir ve anemi sorunu ortadan kalkar. Kişide tedavi olduğunu zanneder. Ancak aradan belli bir zaman geçtikten sonra kişide ciddi sinir sistemi rahatsızlıkları ortaya çıkar. Yukarıda da söylediğim üzere B_{12} vitamini sinir hücrelerini çevreleyen kılıfın üretiminde rol oynayarak onların dayanıklılığını artırdığından, eksikliği teşhis edilip mutlaka B_{12} vitamini verilmelidir. Aksi takdirde folat ta verilerek kansızlık engellenebilecektir. Ancak folat'ın sinir hücrelerini yapısal yönden koruyucu bir etkisi bulunmadığından dolayı B_{12} vitamini eksikliğinde yanlışlıkla folat kullanılması neticesinde uzun vaddede sinir sisteminin çökmesi kaçınılmaz olacaktır.

Kansızlığın folat ve B_{12} vitamini yetmezlikleri dışındaki bir diğer önemli nedeni de demir eksikliğidir. Yeşil yapraklı sebzeler demir yönünden zengindir. Burada örnek vermekten kaçınıyorum. Aklınıza gelebilecek tüm yeşil yapraklı sebzeleri demir yönünden iyi bir kaynak olarak tüketebilirsiniz. Benim sık sık verdiğim bir öneri var. Buzdolabınızı açtığınızda içini yeşil görün, içi yeşil olsun. Yani buzdolabını mümkün olduğunca maydanoz, ıspanak, marul, yeşil biber gibi yeşil sebzelerle özellikle de yeşil yapraklı sebzelerle doldurun. Zira yeşil yapraklı sebzeler önce de belirttiğim üzere demir yönünden zengindir ve bu özelliği ile anemiyi engeller. Bunun da ötesinde B ve C grubu vitaminler yönünden zengindir. Ancak demir yönünden daha da zengin beslenerek anemi'ye karşı korunmak istiyorsanız yeşil yapraklılardan da önce hayvansal kökenli gıdaları yani et, balık ve tavuk etini tüketmek zorundasınız. Zorundasınız diyorum, zira gerçekten ve biraz da maalesef bu üç madde yani kanatlı eti, kırmızı et ve balık eti, bağırsaklardan en bol emilen demir formuna sahiptir. Demir'in doğada iki şekli bulunuyor. Bunlardan birisi +2 yüklü olan Ferro formu ki bu şekli bağırsaklardan çok kolay emilerek kana karışabilir ve hücreler bu tür demiri çok kolay kullanabilir. Yani demir'in ferro hali anemi'nin tedavi edilmesinde ve önlenmesinde son derece etkilidir. Buna karşılık 3 değerlikli hali ki buna ferri formu denilir, bu haldeki demir'in bağırsaklardan emilim oranı çok azdır. Ferri halde ki demirin çoğu bağırsaklardan emilemeyip dışkı halinde kana karışarak dışarı atılır. Yeşil yapraklı sebzelerdeki ve bitkisel gıdalardaki demir'in önemli bir kısmı ferri halinde olduğundan bu tür gıdalarla demiri alsanız bile vücudunuzun bundan yararlanma oranı çok düşük olacaktır. Buna karşılık hayvansal gıdalardaki demir ferro halinde yani bağırsaklardan emilerek kana karışabilir nitelikte olduğundan dolayı, bu tür gıdalarla anemi'ye karşı korunma olasılığınız çok daha yüksektir. İşte bu önemli noktanın altını

tekrar çizmek ve size hatırlatmak istiyorum ki anemiye karşı en iyi ve etkili şekilde, kırmızı et, balık eti ve kanatlı eti tüketerek korunabilirsiniz. Üstelik bu hayvansal gıdalarda aynı zamanda demir'in bağırsak yüzeyinden emilerek kana karışmasını hızlandıran bir protein faktörü de var ki bu özellikleri onları anemiye karşı savunmada çok daha etkili hale getirmektedir. Ancak burada ortaya çıkan önemli bir sorun var ki adeta bir çelişki durumunu bize yansıtıyor. Hayvansal gıdaların yani kırmızı et, kanatlı eti, balık eti gibi gıdaların hayvansal yağlarla birlikte olması riskini hatırlayın. Balık eti için değil ama kırmızı et ve kanatlı eti daima az yada çok kolesterol ihtiva etmekte ve buda kalp ve damar hastalıkları açısından önemli risk teşkil etmektedir. Buna karşılık, yukarıda değindiğimiz aynı maddelerin anemi yönünden bizleri koruyucu etkisi dikkate alındığında bu hayvansal maddeleri tüketmeli mi yoksa hala onların tüketimini kısıtlamalımıyız?. Hayvansal ürünler öncelikle değerli ve son derece üstün protein kalitesine sahip olduklarından onları tüketmememiz imkansız bir durum. Sağlıklı bir bünyenin kas gelişimi, beyin fonksiyonları, kan ve kemik sağlığı ve hormonal sağlık için mutlaka ama mutlaka hayvansal proteinlere ihtiyacı vardır. Üstelik bu ihtiyaç aynı kalite ve yeterlilikte bitkisel proteinler tarafından sağlanamıyor. Bu nedenle önerim, hayvansal proteinleri fazla abartıya kaçmadan günlük beslenmenizde %20-30 oranlarında ve de mümkün olduğunca yağlarından arındırılmış şekli ile ama mutlaka tüketin. Yağsız kıyma, yağsız et, kanatlı göğüs eti gibi yağsız hayvansal ürünleri seçin. Aslında en iyisi bunların tüketimini iyice azaltırken balık etini hakim duruma getirin. Nedeni çok basit. Ne kolesterol tehlikesi ile uğraşmış olursunuz nede anemi korkusu ile. Kısacası kolesterol'den korkarak anemi'ye karşı korunmada kırmızı et ve kanatlı eti tüketmek zorunda değilsiniz. Onun yerine kolesterol riski olmaksızın (hatta Omega 3'leri ile kolesterol'ü düşürerek) bol miktarda ve korkusuzca yağlı balık eti tüketerek anemi'ye karşı da önleminizi almış olursunuz. Unutmayın.!. Balık eti anemi nedeni olan demir, folat, folik asit ve B_{12} vitaminlerinin hepsini ve demir'in kana karışmasını hızlandıran protein faktörünü en bol miktarda içeren bir hayvansal gıdadır.

Anemi'ye karşı ;

Buzdolabını açtığınızda içinin yeşil olduğunu görün.

Anemi'ye karşı ;

Buzdolabınızda;

Kanatlı eti
Tavuk eti
Balık eti

+

Yeşil yapraklı sebze mutlaka bulunmalı.

Kolesterol tehlikesini de dikkate aldığınızda anemi'ye karşı daha sağlıklı ve etkili bir formül;

Yağlı balık eti (Çupra, somon, istavrit, hamsi, palamut, lüfer v.b) + Yeşil yapraklılar

Kansızlıkta vücuda demir vererek koruyucu etkide bulunan en önemli diğer gıdalar aşağıda sıralanmıştır. Bunları bol tüketmeye özen gösterin.

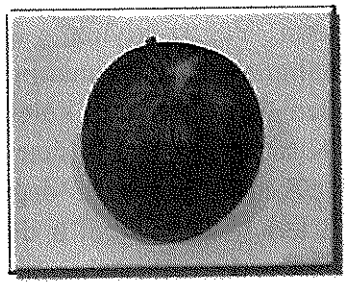
Şeftali

Kayısı

Maydanoz

Yumurta sarısı (ancak kolesterol tehlikesi söz konusu olduğundan çok fazla önermiyorum)

Mor üzüm



Yulaf

Tüm buğday ürünleri

Turp

Elma

Brokoli

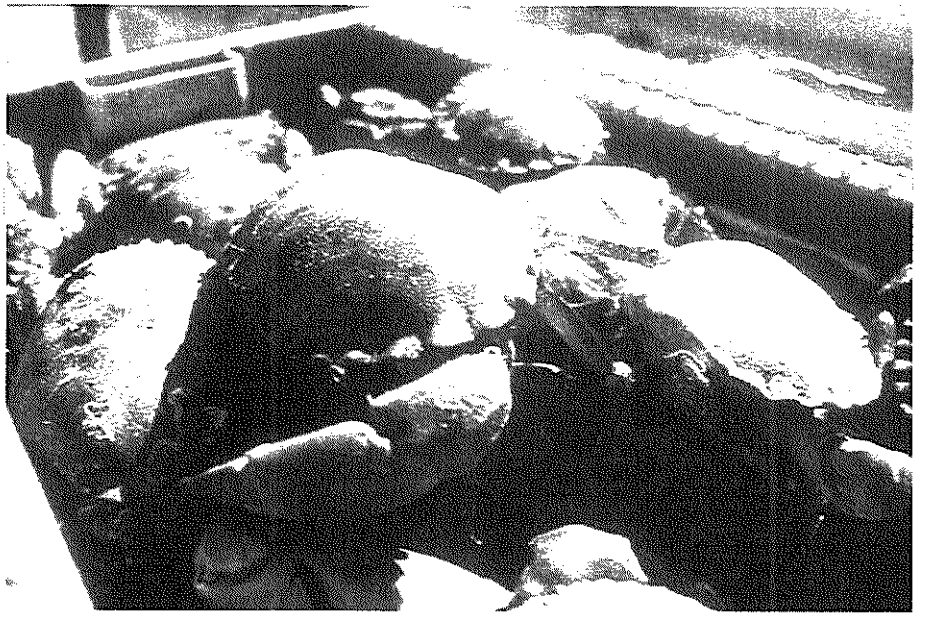
Kabak

Buna karşılık özellikle oksalik asit demir emilimini azalttığından dolayı oksalik asit yönünden zengin olan ıspanak ve çikolatadan uzak durmanız anemi'ye karşı korunmada önemlidir. Fındık, fıstık türü kuru yemişler de oksalik asit yönünden zengin olması ile anemi'ye karşı korunmada tüketilmemesi gereken gıdalardır.

Ayrıca süt ve süt ürünleri, içindeki kazein ile demiri bağlar. Çaydaki fenoller ile kahvedeki kafein de demiri bağladığından çay, kahve, süt ve süt ürünleri tüketimi anemi riski olanlarda azaltılmalı özellikle de yemek esnasında alınmamalıdır. Yemekten bir saat öncesinde veya bir saat sonrasında çay, kahve ya da süt tüketebilirsiniz.

Zira bu süreler zarfında yemeklerinizle almış olduğunuz demir çoktan emilmiş ve süt, çay, kahve gibi gıdalarla vücut dışına atılmadan kana gönderilmiş olur.

Kalsiyum, Çinko, E vitamini ve antiasitler (yani asit düşüren gastrit ve ülser tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar) de demiri bağladığından, bunların bir arada veya demirli gıdalarla birlikte alınmasından kaçınılmalıdır.



Alzheimer ve Beslenme;

- Hayvansal tüketim yok
- Bol antioksidant kullanımı(tablet+yeşil yapraklı+sitröz meyve)
- Bol yağlı balık tüketimi
- Gingko biloba(özellikle)
- Lifli beslenme(öğünler arası lif alımı);lifli salata ya da kepek unu ya da lifli ekmek ve ekmek ürünleri
- Bol su tüketimi (2-2.5 L/gün)
- Whey protein
- Kompleks karbonhidrat(tahıl ve baklagil grubu)

ALZHEIMER ve GIDA:

Diğer pek çok hastalıkta da olduğu üzere bu hastalığın da en büyük nedeni ileri düzey oksidasyon ve bu oksidayonun neden olduğu iltihap yapıcı maddelerin beyin hücrelerini öldürmesidir. Bunun neticesinde Parkinson hastalığı ile ilgili kısımda değinildiği üzere seratonin ve dopamin adlı elektrik iletkenlerinin beyin dokudaki üretimi azalmaktadır. Dolayısı ile beyine gelen elektrik akımı bu dokuya homojen olarak dağılamamakta ve hastalık oluşmaktadır. Diğer hastalıklarda söylenen koruyucu önlemlerin pek çoğunu bu hastalıkta tekrar etmek durumundayım. Yani oksidasyonu yavaşlatmak ve neticesinde ortaya çıkan iltihap yapıcı maddeleri vücuttan atabilmek için bol antioksidant kullanımı. Ayrıca oksidatif stresi daha fazla olan gıda maddelerinin tüketiminden kaçınmak. Aşağıda maddeler halinde Alzheimer hastasına uygulanacak gıda ile ilgili bazı önemli uygulama ve koruyucu önlemler sıralanmıştır. Unutmayın.! Alzheimer'da yemek, çiğnemek gibi önemli fonksiyonlar da hastalığa bağlı olarak dumura uğramıştır. Bu yüzden hastanın gıdayı alabilmesinden doğru gıdayı almasına kadar pek çok önemli noktanın bilinmesi Alzheimer'lı hastanın sağlığını olumlu yönde geliştirecektir.

Bu hastaların katı gıda alması ve çiğnemesi sorunu olduğundan mümkün olduğunca sıvı gıdaların verilmesi yoluna gidilmelidir. Çorba, pelte, jöle, soslu yemekler, kremalı hazırlanan yemekler, sıcak su ile ıslatılmış olarak yumuşatılmış yemekler tercih edilmelidir. Krema derken kesinlikle yağlı süt ürününü kastetmiyorum. Yağsız sütün sıcak su ve nişasta yada un ile karıştırılması ile yapılabilecek kremaların kullanılmasını öneriyorum.

Bu yumuşak ve sıvımsı gıdalar küçük lokmalar halinde verilmeli ve çiğneyip yutmaları için beklenmelidir. Yemek işleminin yavaşca ve sindirilerek yapılması sağlanmalıdır. Şayet yemek içinde sindirilmeyen kabuk, sap, tohum gibi kısımlar varsa Alzheimer'lı hastanın zaten sorun olan sindirim ve çiğneme durumundan dolayı bu tür sindirilemeyen ve çiğnenemeyen kısımlarının iyice ayıklanması gerekir.

Bu hastaların unutkan olması, çabuk karar değiştirmesi, isteksizliği, karakter dalgalanmaları şeklindeki psikolojik sorunları nedeni ile yemek yenilen yerin sürekli aynı olması, yediren kişinin aynı olması, yenilen gıdaların ve yemeklerin besin değeri yönünden zengin ancak az çeşitte olması, yemek yenilen ortamın aynı, yemek saatlerinin de sabit olması gerekir. Böylelikle hastanın yemeğe daha kolay şartlanması, gıdayı tanıması, yemek olayından haberdar olması ve ona saati geldiğinde şartlanarak gıdayı daha kolay alması sağlanmış olur.

Yemek çiğneme işlemlerinin iyi yapılmasından emin olunması ve sürekli olarak çiğneme aralarında çenenin yukarı kaldırılması sağlanmalıdır.

Mümkün olduğu kadar sevgi ve sakinlikle yaklaşılarak sohbet esnasında yedirme işlemi yapılmalı, yemek için de sakin bir ortam seçilmelidir.

Çiğneme aralarında su, meyve suyu gibi sıvı içeceklere yönelinmeli, masada bol miktarda sıvı içecek ve bardak bulundurulmalıdır. Yani hastaya içme işlemi hatırlatılmalı, hasta içmeye yöneltilmelidir. Hastanın bizzat kendisinin eliyle tüketebileceği, elini kullanabileceği parmak şeklinde sigara böreği, kurabiye gibi bireysel tüketiminin kolay olduğu gıdalar hazırlanmalı ve bulundurulmalıdır.

Yemek öncesinde aerobik egsersiz yaptırılmalı, kolları ve bacaklarına sistemli hareketler, boyun ve kalça kısımlarına yapabileceği ufak çapta egsersizler uygulanmalıdır.

Hiç bir zaman dolu tabak verilmemeli, yarım dolu tabak verilip, bunun bitimini takiben başka bir yarım dolu tabak verilmelidir. Yani bir dolu tabak ikiye bölünerek iki ayrı sefer yemesi sağlanmalıdır. Bu, hastanın yemeğe direnmemesini ve onunla daha çok irtibatta olarak yemek işlemini beynine yerleştirmesi açısından yardımcı olacaktır.

Şayet hasta yemeğe direniyorsa bunun nedeni sorularak onunla dertleşmeli, gerekirse yemek yenilen yer değiştirilmeli, yemek ve yediren kişi değiştirilmelidir. Ancak bu değişiklikleri kabul ederek tekrar yemek yemeye başlayan hastanın bu yemeği tükettiği yeni ortam ve yemek yediren yeni yardımcısı gene bir sonraki itiraza kadar değiştirilmemelidir.

Alzheimer'da kullanılacak ilaçların asla yemeklerin içine karıştırarak vermek yoluna gitmeyin. İlaçların etkisini azaltacaktır. Unutmayın.!

Hastanın sevdiği gıda maddelerini ve yemeklerini iyi kaydedin. Bunları belli aralıklarla ona sunun. Özellikle besleyici değeri yüksek olan fındıklı, fıstıklı ayrıca hasta tarafından red edilmeyen bazı tatlıları da verebilirsiniz.

Beyin adlı organımız pek çok farklı aktiviteyi kontrol eden ve yöneten pek çok farklı kısımdan meydana gelir. Beynin ön kısmı, tanıma, sorgulama, karakter ve duygu, üst kısmı ise duyma, hafıza, koku, dil (konuşma) aktivitelerini yönetir ve de düzenler. Alzheimer hastalığının gelişiminde önce duruma adapte olma, hafıza kaybı ve duygunun kontrol altına alınamaması şeklinde bozukluk meydana gelir. İkinci aşamasında koku, tat, ışık ve sesin ayırt edilememesi, daha da ileri üçüncü aşamasında ise yabancı nesnelerin yenmesi, yeme işleminin red edilmesi, konuşma ve çiğneme problemleri ortaya çıkar.

Alzheimer hastalığı gıda ile oluşmaz. Gıda ve beslenme ile tedavi edilemez. Ancak bilinçli ve doğru bir beslenme vücudun direncini artırarak ve vücuttaki zararlı madde

birikimini azaltarak, ayrıca vücudun bu hastalığa karşı kullanılan ilaçlara duyarlığını artırarak hastalığın kontrol altına alınmasında etkili olur.

Hastalıkta kullanılan ilaçlardan birisi Tacrine hydrochloride (Cognex ticari ismiyle) yemeklerden bir saat önce alınmalıdır. Kabızlık, ishal, karın sancısı, iştah kaybı yapabilir. Donepezil (Arisept ticari ismiyle) gıdalarla alınabilir. İştah kabı, kilo kaybı ve ishal yapabilir.

Rivastigmine (estelon ticari ismiyle) iştah kaybı, ishal ve kilo kaybı yapabilir.

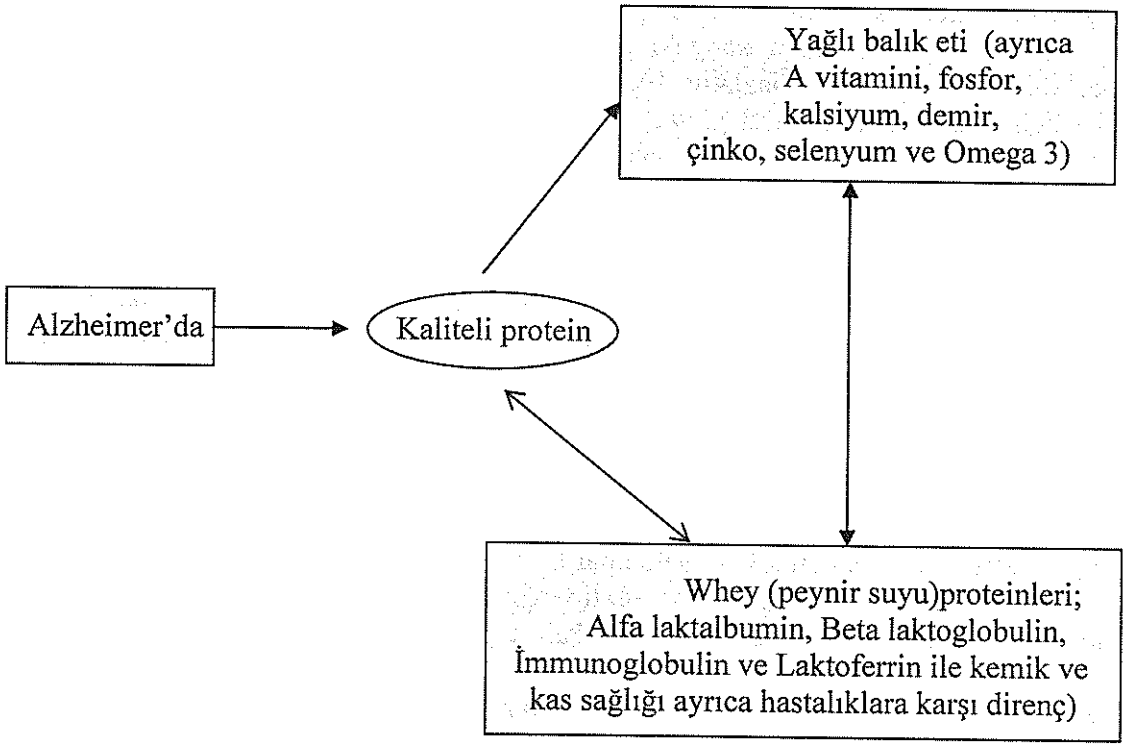
Selegiline (Eldepryl ticari ismiyle) bulantı, ağız kuruluğu ve karın sancısına neden olabilir. Yemeklerden önce alınmalıdır.

Alzheimer'da vücuda besin değeri yüksek gıdalar alınarak vücut direncinin artırılması hedeflendiğinden karbonhidrat ağırlıklı, protein yönünden zangin ama kısıtlı özellikle vitamin ve mineral düzeyi yüksek beslenmeye geçilmelidir.

Alzheimer hastalığında Parkinson hastalığında olduğu gibi beyin dokunun kısmi ölümü nedeniyle gene beynin yönettiği mide ve bağırsak yüzeyindeki sinir hücrelerinin aktivitesinde ve duyarlılığında azalma olur. Buna bağlı olarak bu sinir hücreleri mide ve bağırsak yüzeyini yeterli düzeyde uyaramaz. Böylelikle mide ve bağırsak yüzeyinin sinirsel yolla uyarımı mümkün olamaz, mide ve bağırsak hareketleri istenilen şekilde yapılamaz. Mide ve bağırsak hareketlerinin yavaşlaması başta kabızlık buna bağlı olarak basur, gaz ve divertikül oluşumuna neden olur. Bu bakımdan Parkinson'lu hastada olduğu gibi Alzheimer'lı hastada da belirttiğim bu tür sindirim bozukluklarına sıkça rastlanılır. Bu sorunları gidermenin başlıca yolu ise zengin lif içeriği ile bol sıvı tüketimidir. Bunun için gene diğer bölümlerde de değindiğim kepek unu tozu ile keten tohumu tozunun yemeklere serpilerek veya sıvı eşliğinde verilmesi, kabuklu elma tatlılarının yapılması, yeşil yapraklı salata ve kabuklu salatalığın bol kullanıldığı salataların verilmesi lif ihtiyacının karşılanmasında oldukça etkili olacaktır.

Lif alımının dışında Alzheimer'lı hastada dikkat edilmesi gerekli ikinci nokta da protein alımıdır. Ancak her zaman olduğu üzere bu hastalıkta da protein alımının kısıtlanması gerektiğini belirtmek zorundayım. Proteinin bol miktarda tüketilmesi pek çok metabolik rahatsızlığı beraberinde getirmektedir. Buna karşılık, proteinin fazla miktarlara ulaşmadan ama kaliteli alınması gerekir. Yani mide ve bağırsaklardan kolay emilerek kana karışan vücudun fazla oranda ve olumlu olaylarda kullandığı proteinler yeterli oranda alındığında Alzheimer'lı hastanın kemik ve kas direnci ve hastalıklara karşı direnci de artmış olacaktır. Ancak bol miktarda protein alımına bağlı oluşan protein fazlası, vücutta nitrozamin ve keton denilen zararlı maddelere dönüşeceğinden dolayı oldukça tehlikeli

sonuçlar doğurabilir. Zira bu tehlikeli maddeler böbrek süzücü kanallarında birikerek tıkanmalara neden olabilir. Böbrek yetmezliği riskini artırabilir. Unutmayın ki karbonhidrat fazlalığının aksine proteinler kolayca enerjiye dönüşemez. Onların sindirimi neticesinde oluşan zararlı maddeler, yağ ve karbonhidratlarınkinden daha fazla ve daha etkilidir. Bu nedenle protein alımının sadece bu hastalıkta değil, tüm diğer hastalıklarda olmak üzere aşırıya kaçmaması gerekir. Az ama kaliteli protein almak için pek çok durumda ve pek çok hastalıkta olduğu üzere iki kaynağa başvurabilirsiniz. Yağlı balık eti ve Whey (peynir suyu) proteinleri. Yağlı balık eti tüketiminde sadece kaliteli protein almakla kalmaz, aynı zamanda kalp ve damar hastalıklarına, kemik erimesine, iltihaplanmaya, Parkinson ve bahsini yapmakta olduğum Alzheimer hastalığına, stres ve depresyona karşı da etkili olan Omega 3 yağları alarak oldukça etkili bir korunma sağlamış olursunuz. Ayrıca kemik ve diş sağlığınız vede kaslarınız için gerekli kalsiyum, fosfor, magnezyum, D vitamini, enfeksiyonlara karşı A vitaminini de temin etmiş olursunuz. Whey proteinler, Alzheimer'lı hastada kas hücrelerinin çevresinde gutathione adlı bir maddeyi biriktirerek onların daha sağlam olmasını dolayısı ile de kas dayanıklığını sağlar. Gene glutathione adlı bu maddenin oksidasyona karşı koruyucu etkisi ve whey proteinlerinin kolesterol düşürücü etkileri ile Alzheimer hastası oksidasyona ve kalp ve damar hastalıklarına karşı da korunmuş olacaktır.



Protein ihtiyacını karşılamak amacıyla amino asit tabletlerine yönelmeyin. Zira bunların kana karışması çok kolay ve hücrelerde birikimi de aynı derecede çok kolay olabilmektedir. Amino asit fazlalığının zararlı etkileri daima söz konusudur.

Acetyl L carnitine adlı preparat, lysine ve methionine adlı iki amino asitten oluşan bir proteindir. Araştırmalarla tam olarak kanıtlanmasa da teorikte yağların hücreye daha kolay ulaşmasını sağlayarak daha kolay enerji üretimi sağladıklarını bazı otoriteler belirtmektedir. Balık etinin bol tüketimi ile bu madde Alzheimer'lı hastaya yeterli oranda ulaştırılmış olacaktır. Şayet balık etini sürekli dışlama eğilimi varsa tablet formlarına başvurulabilir.

Parkinson'la ilgili kısımdan da hatırlayacağınız üzere Parkinson hastalığında olduğu gibi bu hastalıkta da kanda homocysteine adlı bir amino asit birikir. Yapılan pek çok çalışma kandaki homocysteine adlı amino asidinin birikmesi ile depresyon arasında sıkı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle Alzheimer hastalığında aynen Parkinson'da oldğu gibi homocytein adlı amino asidin kandan temizlenmesini ve vücut dışına atılımını hızlandıran folat'a ihtiyaç vardır. Folat, et, et ürünleri kanatlı ve balık etinde bol miktarda bulunur. Hayvansal protein kısıtlamasından yana olduğum için bol yağlı balık eti tüketerek folat ihtiyacını gidermenin daha akılcıl olacağı görüşündeyim. Aslında Alzheimer hastalığında kandaki homocystein miktarı ve depresyon'un şiddeti diğer hastalıklara nazaran daha fazladır. Bu nedenle folat'ın içinde bulunduğu B kompleks tablet desteğine başvurmanın oldukça yararlı olacağını belirtmeliyim. Böylelikle hem folat alarak homocysteini vücuttan uzaklaştırmış hem de diğer B grubu vitaminlerinin sinir hücrelerini koruyucu etkisinden, ayrıca oksidasyonun iltihap yapıcı maddelerini azaltan etkisinden de yararlanmış olursunuz.

Protein alımı kısıtlanırken yağ tüketiminin de azaltılması son derece önemlidir. Normal bir bireye nazaran Alzheimer'lı bireyde, öncelikle mide ve bağırsak çalışmasının daha az olması ve sindirim sisteminden emilimin azlığı söz konusudur. Yağın fazla tüketimi, özellikle bu bireylerde, hem alınan ilaçları içinde hapsederek hem de sindirimi yavaşlatmak yoluyla alınan diğer gıdaların emilimine engel olduğundan zararlıdır. Ayrıca özellikle havansal yağlar, kolesterol riski ile zaten en üst düzeyde bulunan damar sertliğini Alzheimer'da daha da artırır. Bu durum Alzheimer'lı hastayı kalp ve damar hastalıklarına daha da yaklaştırır. Buna karşılık kalp ve damar hastalıkları ile ilgili kısımda ve kitabın pek çok yerinde değindiğim üzere mısır yağı, zeytinyağı ve ayçiçek yağının eşit karışımlarının yemeklerde kullanımı ile Alzheimer'lı hastada kalp sağlığı da korunmuş olacaktır.

Kansere, iltihaplanmaya, stres ve depresyona, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisi ile Omega 3 yağlara kitabın pek çok yerinde sıkça değindim. Özellikle de Alzheimer hastalığında beyin damarlarının esnek olması, kanın bu damarlarda

koyulaşmadan rahatça akıp beyne ulaşması ve beyni beslemesi son derece önemlidir. Gene beyindeki Prostglandin D_3 hormonunun üretiminin artırılması ile uykusuzluğun giderilmesi, seratonin ve dopamin üretiminin artışı ile depresyon'un kontrol altına alınması bu hastalığın kontrol altına alınmasında son derece önemlidir. Bunları sağlayan Omega 3 yağlar, yağlı balık etinin bol tüketimi ile hastaya ulaştırılabilir. Ancak hasta, haftada dört kez yağlı balık tüketmek istemeyecektir. Bu nedenle de eğer başka bir kan sulandırıcı da kullanmıyorsa, günde 1-2 tablet Omega 3 verilmesi yararlı olacaktır. Omega 3 tabletin aynı etkilerini Gingko biloba adlı bitkisel preparat ta yapar. Gingko tabletleri de beyne giden damarları genişletmek ve kanı sulandırmak vasıtasıyla beynin beslenmesini sağlayak Alzheimer'a olumlu etkide bulunur. **Ancak seçiminizi ikisinden biri olarak yapmak zorundasınız. Zira hem Gingko biloba hem de Omega 3 kan sulandırıcı etkide olduğundan beraber kullanımları durumunda iç kanama riski söz konusu olabilir.**

Vitamin D'nin bol bulunduğu orta yağlı süt tüketimine ve dışarı gezmelerine önem verin. Zira D vitamininin ön maddesi güneş ışığında D vitaminine dönüşerek kemik yapıyı güçlendirir. Bu bakımdan Alzheimer'lı hastanın her gün 10-15 dakika güneşte gezdirilmesi ve balık eti, süt gibi D vitamini zengin gıdalarla beslenmesi gerekir.

Oksidasyona karşı etkili bir koruyucu olan E vitamininin fındık, fıstık gibi kabuklu yemişlerde bulunması nedeni ile bu yemişlerin zengin olduğu tatlılar yapılarak hastaya E vitamini verilmesi mümkün olabilir.

Hastanın özellikle iç organlarının ve vücut boşluklarının iltihaplanmalara ve mikroplara karşı korunması Alzheimer'da zaten olumsuz olan tablonun daha da kötüleşmesine engel olacaktır. Bu korumayı en iyi yapacak vitamin A vitaminidir. Sebzelerdeki ve meyvelerdeki renk ne kadar koyu ise onların A vitamini içeriği de o derece fazladır. Yani brokoli, brüksel lahanası, ıspanak, kayısı, şeftali, domates, havuç gibi koyu renkli sebze ve meyveler A vitamini yönünden oldukça zengindir ve bolca tüketilmelidir.

Hastanın enfeksiyonlara karşı direnci ve sinir sisteminin oksidasyona karşı korunması için B ve C vitaminlerinin de yeterli oranda verilmiş olması gerekir. Yeşil yapraklı sebzeler ve narenciye meyveler B ve C vitaminleri yönünden zengin olduklarından hastaya bunlardan bol miktarda verilmelidir.

B_{12} vitamini, sinir hücrelerinin çevrelerindeki myelin kılıf olarak adlandırılan bir tabakanın yapısına girdiğinden bahsetmiştim. Bu bakımdan sinir hücrelerinin yapısının sağlam olması ve dış etkenlere karşı daha fazla korunabilmesi için bu vitamine ihtiyaç vardır. B_{12} vitamini gene yağlı balık etinde bol miktarda bulunur. Hem yağlı balık eti hem de B kompleks vitamini verilerek hastanın gereksinimi karşılanabilir.

Oksidasyon ve beraberinde getirdiği zararlı iltihap yapıcı maddeler Alzheimer süresince de daima bir risk oluşturacağından, bu zararlı maddelerin vücutta birikmeden dışarı atılmasını sağlayacak bir antioksidant komplek kullanımı yararlı olabilir. Ancak her zaman belirttiğim üzere bu tür bir tablette A, D, E ve K gibi yağda eriyen vitaminler mümkün olduğunca az olmalı, tercihan olmamalı. Zira bu vitaminler karaciğer ve böbrek tahribatına ve yağlanmasına neden olabilir. Alınacak antioksidant tablette sadece B ve C vitaminleri ve bunun yanında gene antioksidant olarak etkili olan çinko ve selenyum mineralleri bulunmalıdır.

Şayet süt ve süt ürünlerini, soyalı gıdaları ve yeşil yapraklı sebzeyi hasta yeterince tüketemiyorsa yaşlanmayı da dikkate alarak günde 500-800 mg kalsiyum tablet desteği verebilirsiniz. Ancak kalsiyum eksikliği elektrik akımının beyne yeterince ulaşamaması ve beynin yetersiz beslenmesine yol açabildiği gibi, tersine fazlası sinir hücrelerini öldürerek beyin dokunun tahribatını hızlandırabilir. Bu yüzden kalsiyum tableti 500 mg/gün civarında vermeniz ve bu miktarı aşmamanızı öneririm.

Alzheimer ile ilgili en fazla tartışılan konuların başında Alüminyum ve bu hastalık arasındaki ilişki gelmektedir. Araştırmaların çoğu Alzheimer'lı beyin dokuda bu mineralin fazla olduğunu göstermektedir. Ancak gıda maddeleri ve özelliklede fırında kullanılan alüminyum folyelerden gıdaya pişirme esnasında Alüminyum geçmesi diye bir risk söz konusu değildir.

Huperzine A adlı preparat yeni yeni ismini duyurmaya başlamış bir preparat olup etkileri Gingko biloba'ya benzemektedir. Ancak hakkındaki araştırmalar ve yan etkilerine ilişkin bilgiler henüz çok yetersizdir. Bu yüzden bu preparattan uzak durun.

Lesithin adlı preparat Alzheimer'a karşı oldukça kabul görmüş ve yaygın kullanılmakta olan yarısı yağ ve yarısı fosfat yapısında bir maddedir. İçinde asetyl kolin denilen bir madde de bulunur ki bu madde elektrik akımının kas ve sinir hücreleri boyunca iletilmesini sağlayarak beynin uyarılmasında önemli rol oynar. Dolayısı ile de beynin daha iyi uyarılması sağlanmış olur. Ancak belirttiğim bu durum teorikte böyle olup, Asetyl kolin adlı maddenin lesithin alımı ile hücreler arasına yerleşerek elektriği iletmesi diye bir durum pratikte olmamaktadır. Aynı nedenle bu ilaca yada preparata fazla umut bağlamayın!. Üstelik yağ türevi olduğundan hastanın serum trigliseridini artırarak kalp hastalıkları riskini de artırabilir.

Oksidasyon sonu oluşan iltihap yapıcı maddelerin vücuttan atımını sadece antioksidantlar değil su da sağlar. Sadece Alzheimer'lı hasta değil sağlıklı olan pek çok kişi bile su tüketimini ihmal etmekte ve oksidasyonun getirdiği tehlikeli hastalıklarla yüzleşmektedir. Bu nedenle günde en az 1.5 litre suyun Alzheimer'lı hastaya içirilmesi gerekir.

Alzheimer'lı hastanın enerji ihtiyacı sağlıklı bir bireyinkinden çok daha fazladır. Zira kol, ayak ve çene titremeleri ve bu kısımlardaki hareketlerin fazlalığı daha fazla enerji ihtiyacını gündeme getirir. Alzheimer'lı hastanın kilogram vücut ağırlığı başına 35 Kcal enerji alması gerekir. Yani 70 kilogram ağırlığında bir hastanın 2450 Kcal enerji alması gerekir ki bunun içinde bol tahıl ve baklagil tüketimin ihmal edilmemesi gerekir.

Kansızlık, yeme işleminin zorlaşması veya kronik enfeksiyonlara bağlı olarak bu hastalıkta kilo kaybı olabilmektedir. Bu durum dikkate alınarak mümkün olduğu kadar takiple, ek tablet şeklindeki desteklemelerle, sıvı gıdalarla ve iyi bir diyalogla bireyin yeterli ve besin değeri yüksek gıdayı alması sağlanmalıdır.

Tarif:

Malzemeler:
Şeftali
Kayısı
Süt
Toz şeker
Zencefil

Şeftali ve kayısıları mikserde ufak parçalar haline gelinceye kadar rendeleyin. Yüzeyini örtecek kadar süt ilave edin. Yarım çay kaşığı kadar zencefil ve isteğiniz doğrultusunda birkaç çorba kaşığı toz şeker ilave ederek süt ve meyve parçalarını iyice karıştırın. Hatta bu karışımı mikserde karıştırarak tamamiyle sıvı bir karışım haline getirebilirsiniz.

Tarif:

Malzemeler:
Süt
Whey protein tozu
Kakao
Toz şeker

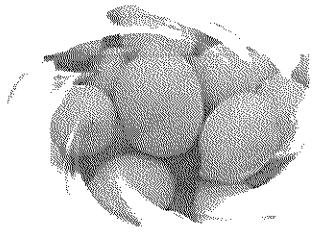
İki bardak süte üç çorba kaşığı dolusu whey protein tozu, yarım çorba kaşığı kakao ve isteğe göre toz şeker karıştırarak hazırlayacağınız içeceği iki, üç bardağa bölerek hastaya belirli aralıklarla içirebilirsiniz.

Tarif:

Malzemeler:
Haşlanmış bezelye
Haşlanmış soya fasulyesi
Haşlanmış meksika fasulyesi
6 bardak su
3-4 diş sarmısak rende
Tuz, karabiber
Yarım bardak süt
İki çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı bitkisel yağ karışımı (ayçiçek+zeytinyağı+mısır yağı)

Haşlanmış bezelye, haşlanmış soya fasulyesi ve haşlanmış meksika fasulyesini mikserde püre haline getirin. Tencereye 2 kaşık bitkisel yağı, iki kaşık yoğurt ve püreyi ekleyin. 6 bardak suyu, ilave olarak ta yarım bardak sütü boşaltarak püreye bu sıvı kısmı yedirerek çorbayı hazırlayın. Bu arada ısıtmaya devam ederken sarmısak rendeyi, tuz ve karabiberi de ilave ederek çorbayı hazırlamış olursunuz. Soya ve meksika fasulyesi dopamin'in ön maddesini ve kalsiyum'u bol miktarda içerir. Bu yüzden hastayı hem sinir sistemi hem de kemik sağlığı yönünden korur. Sarmısakla kan dolaşımına süt ve yoğurtla kemik sağlığına destek vermiş olacaksınız.

Tarif:



Malzemeler:
2 adet portakal
1 adet greyfurt
½ adet limon
yarım çay kaşığı zencefil
4 çorba kaşığı toz şeker
Yarım bardak kuru üzüm

Meyvelerin suları şeker ve zencefil eşliğinde kuru üzümlerle birlikte çorba şeklinde hazırlanıp kaşıkla hastaya verilecek. Kuru üzüm lif ve şeker ihtiyacını giderirken, kullanılan narenciye meyveler de C vitamini ile hastanın kemik, kas ve bağışıklık sistemine destek verecektir.

Alzheimer'lı hastanın mutfağında olması gerekli gıda maddeleri;

Enginar

Kereviz

Havuç (A vitamini)

Domates (A vitamini)

Ispanak (A, B ve C)

Brokoli (bB ve C)

Brüksel lahanası (B ve C)

Yağlı balık; (çupra, istavrit, hamsi, palamut, uskumru, somon, ton, lüfer vb.)

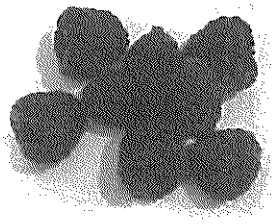
Whey protein tozu

Omega 3 tablet veya Gingko biloba tablet

Antioksidant tablet (B, C, selenyum ve çinko)

Süt (az yağlı)

Yoğurt (az yağlı)



Peynir (az yağlı)

Portakal

Mandalina

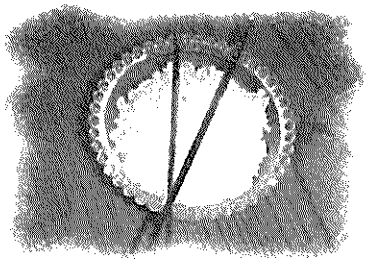
Greyfurt

Şeftali

Çilek

Böğürtlen

Elma (Hastanın kabuğu ile tüketmesi sağlanacak)



Ahududu

Taze bakla

Bezelye

Soya fasulyesi

Meksika fasulyesi

Nohut

Mercimek

Pirinç

Fındıklı çikolata

Fıstıklı çikolata

Kabuklu yemiş (fındık, fıstık vb.)

Salatalık (hastanın kabuğu ile tüketmesi sağlanacak)

Keten tohumu tozu

Kepek unu

Nane

Kekik

Zencefil

Kişniş

Yer elması

Kuru fasulye

Barbunya

Kiraz

Vişne

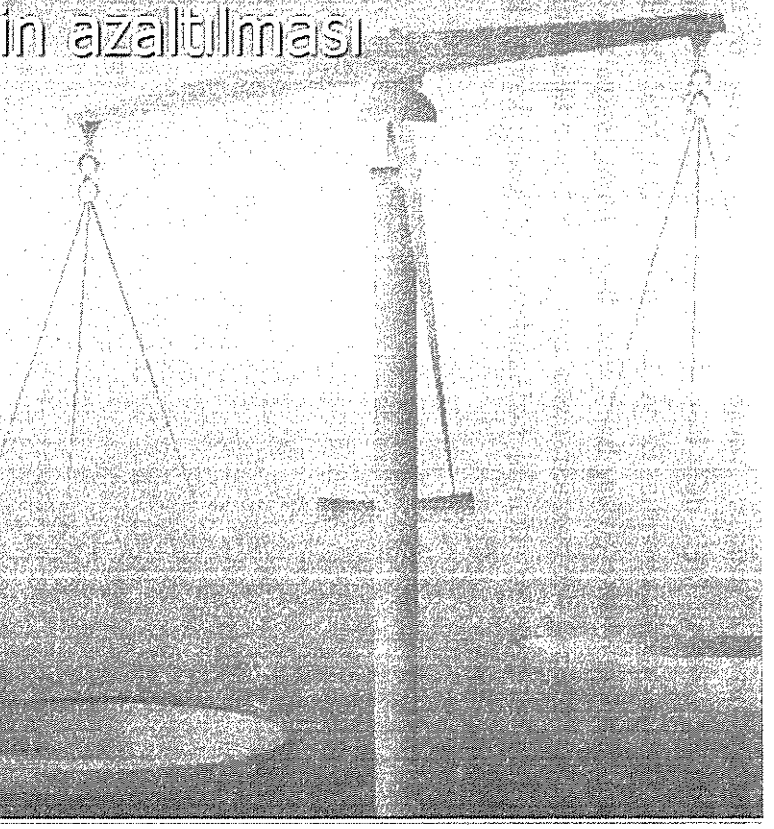
Acetyl L Carnitine

Ancak aynen Parkinson hastalığında olduğu üzere bu hastalıkta da beyin dokunun tahribatına bağlı olarak dopamin üretiminde azalma olduğundan B_6 vitamininin çok fazla alımından kaçınılmalıdır. Günde 10-15 mg/gün miktarının üzerinde B_6 vitamini alınması dopamin üretimini azaltarak Alzheimer hastalığının gidişini daha da olumsuz kılacaktır. Bu nedenle hastaya verilecek B kompleks vitamininin içindeki B_6 miktarının 3-5 mg civarlarını geçmemesine dikkat edilmeli, B kompleks preparatları satın alınırken buna dikkat edilmelidir. Diğer taraftan B_6 vitaminini çok fazla oranda içeren et, süt, et ve süt ürünlerinden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Hiç tüketilmesin demiyorum, zira içerdiği A ve D vitaminleri,

kalsiyum ve fosfor mineralleri ve de kaliteli protein içeriği ile bir yandan da hastaya omulu katkıları olacaktır. Ancak mümkün olduğunca az tüketilmesinde mesela haftada üç yada en fazla dört kez süt ve süt ürünlerinin verilmesinde yarar vardır. Daha fazlaya kaçılmamalıdır. Et ve et ürünleri, fast food ürünler, kızartma, hazır ve işlenmiş ürünler (hazır çorba, hazır kek, hazır turşu, mayonez, hazır domates sosları, hardal, acı baharat) verilmemeli, hasta aşırı çay ve kahve tüketiminden uzak tutulmalıdır. Diğer taraftan gene bu vitamini fazla miktarlarda içeren kavun, karpuz ve patates'tende uzak durulmalıdır.

Sağlıklı diet;

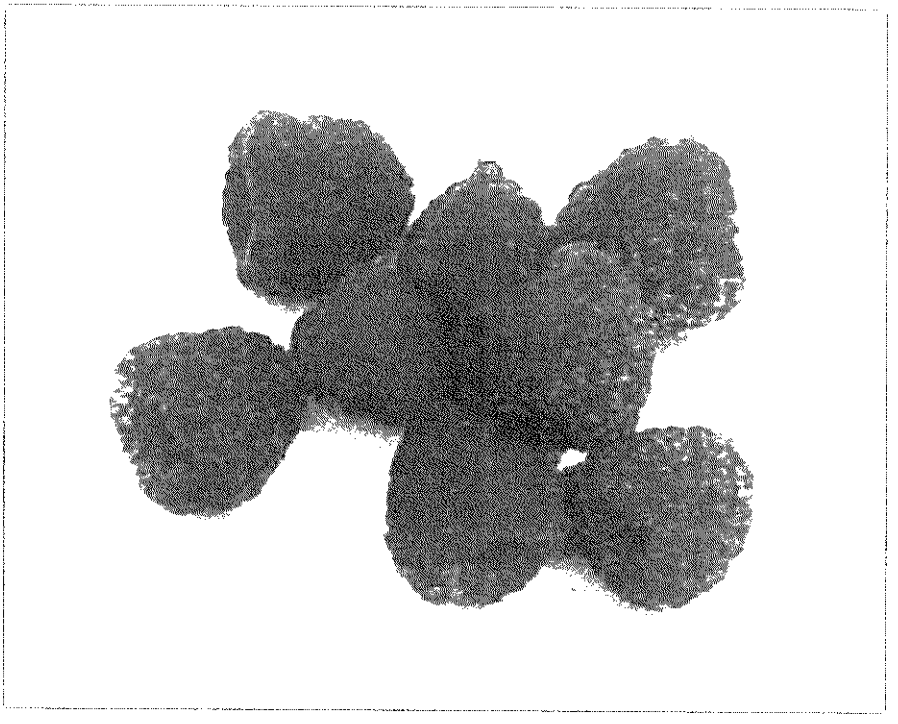
- Kırmızı et tüketiminin azaltılması
- Önce balık eti
- Sonra hindi eti
- Sonra tavuk eti
- Sonra dana eti
- En son koyun eti



AKCİĞER SAĞLIĞI

ve

GIDA



AKCİĞER TÜBERKÜLOZU (VEREM) VE GIDA;

Bu hastalık her yıl, özellikle akciğerleri etkileyerek dünya genelinde iki milyon insanı öldürmektedir. Önümüzdeki on yıl içinde dünya sağlık örgütü bu sayının katlanarak artmasından endişe duymaktadır. 2020 yılında ise 36 milyon insanın bu hastalıktan öleceği tahmin edilmektedir.

Akciğer veremi ilk olarak 5000 yıl önce mısırlıların mumyalarındaki akciğer doku kalıntılarında tespit edilmiştir. Mycobacterium tuberculosis variete hominis adlı bir bakteri tarafından oluşmaktadır.

Hastalık özellikle enfekte olan insanın öksürüğü, konuşması, tükürüğü, burun akıntısı, soluğu ile geçmektedir. Bu yollarla hastalık etkeni bakteriler havaya karışmakta ve havadan da onu soluyan diğer insanlara geçiş olabilmektedir. Bu tür bulaşmaya yani hastalık etkenlerinin hasta olan bireyden çıkarak havaya karışması ve bu havanın solunması yoluyla da diğer insanlara geçmesi durumuna damlacık enfeksiyonu denilmektedir.

Hastalığa yakalanmadaki en önemli hazırlayıcı faktör bireyin bağışıklık sisteminin durumudur. Şayet bireyin hastalığı taşıyan bireye yakın olduğu esnada kendisinde bir hastalık, kronik yada akut bir enfeksiyonu varsa bağışıklık sistemi bu hastalıktan dolayı zayıflamış olacağından akciğer veremine yakalanma olasılığı da fazla olacaktır. Kısaca bireyin bağışıklık sistemi ne kadar kuvvetli ve sağlamsa bu hastalığa yakalanma riski de o derece azdır. Özellikle AIDS hastalarında bağışıklık sistemi çöktüğünden dolayı bu hastalığa yakalanma riski de oldukça fazladır.

Akciğer veremi'nin başlıca belirtileri öksürük, şiddetli kilo verme, halsizlik, ateş, solunum güçlüğü, öksürme esnasında kanlı yada kansız balgam, gece terlemeleri, iştah kaybı, öksürme esnasında özellikle göğüs kısmında ağrı, daha ilerki devrelerde tedavi yapılmadığı ve hastalık ilerlediği takdirde solunumun iyice zorlaşması, böbrek ve akciğer dokunun süngerimsi bir hal alarak yumuşaması ve şişmesi şeklindedir.

Akciğer veremi bakterileri havaya bulaşıp bu yolla insana geçebildiği gibi, bu insanların dışkısından tuvaletler aracılığı ile yada enfekte kişinin yemek bulaşığından tabak, çatal, kaşık , bardak yolu ile de bulaşma olabilmektedir. Bulaşmayı takip eden 8 saat ve 6 ay içinde hastalık belirtileri ortaya çıkmaktadır. Yani mikrop vücuda girdikten itibaren en az 8 saat beklemekte ve tahribatını yapabilmektedir. Bazı durumlarda da mikrobun yaptığı hasar daha geç süreçlerde oluşarak hastalık belirtilerinin ortaya çıkması 8 aya kadar uzayabilmektedir.

Akciğer bakterisi vücuda genellikle ağız ve burun yoluyla yani solunum yoluyla girer. Zira bu bakteri yani Mycobacterium tuberculosis oksijeni seven bir bakteridir. Solunum yoluyla akciğerlere ulaşan bu bakteri akciğerlerdeki bronşlara gelerek burada yuvalanır ve çoğalmasına devam eder. Çoğalmasını takiben çevre dokulara yayılarak buradaki, özellikle bağışıklık sistemi zayıfsa, beyaz kan hücreleri olan makrofajları öldürür. Savunmasız kalan diğer doku hücrelerini de öldürmesi sonucu bu ölü hücrelerin kalsiyum'u serbest kalarak ölü dokuda birikmeye başlar. İşte bu kalsiyum'un akciğer veremindeki ölü dokularda birikmesi neticesinde bu ölü dokularda peynirleşme görülür. Adeta beyaz ve kirecimsi peynir dokusunu andıran bu yapısal değişmeler veremli dokunun en önemli karakteristiğidir.

Akciğer veremi bakterileri bireyin vücuduna girdiği anda normalde bu bireyin bağışıklık sistemi iyi ise zaten bertaraf edilerek hastalık oluşmaz. Ancak özellikle bakterinin vücuda giriş yaptığı esnada şayet söz konusu birey, kemoterapi, yetersiz beslenme, AIDS gibi bağışıklığı azaltan bir hastalık veya bağışıklığı azaltan bir ilaç kullanımında ise bu hastalığın oluşması da o kadar kolay olmaktadır.

Akciğer veremi mutlaka kendisini hastalık belirtileri ile gösterir şeklinde bir kural yoktur. Bazı durumlar vardır ki birey, hastalık belirtisi göstermez ancak kanında bu hastalık etkenlerini barındırır ve bunları solunumu ile çevreye yayabilir. Akciğer veremi vakalarının yaklaşık üçte birinin bu şekilde gizli ve taşıyıcı verem olduğu da bildirilmektedir.

Hastalık riskini artıran faktörlerin başında beslenme ve yetersiz gıda alımı gelmektedir. Bağışıklık sisteminin ana maddeleri olan antikorlar hayvansal proteinlerden yapılır. Et, süt ve bu maddelerin ürünlerini yetersiz alan, çocukluk dönemlerinde de bu maddeleri yeterli tüketememiş olanlarda bağışıklık sisteminin zayıflığına bağlı olarak bu hastalık riski fazlalaşmaktadır. Aynı zamanda A ve C vitaminini uzun süreler boyunca yetersiz alan bireylerde de bağışıklık sisteminin zayıflığına bağlı olarak bu hastalık riski artmaktadır.

Hormonlu ve genetik yapısı değiştirilmiş gıda maddelerinin alınması vücutta farklı ve vücuda yabancı zararlı maddeler açığa çıkartmakta ve bu maddeler de bağışıklığı çökerterek hastalık riskini artırmaktadır.

Gıdaların oksijenle yanması sonrasında enerji dışında açığa çıkan iltihap yapıcı toksik oksitleyici radikaller pek çok diğer hastalıkta yapıcı faktör olduğu gibi bu hastalığa da neden olabilmektedir.

Hayvansal protein yönünden yetersiz beslenme, yukarıda da değindiğim üzere, antikorların yeterli miktarda olmamasına bağlı olarak bağışıklık sistemini çökertmekte ve bu hastalık riskini azaltmaktadır. Ancak hayvansal protein miktarını tersine çok fazla artırmakta ve bilinçsiz bir şekilde uzun yıllar çok fazla hayvansal protein ve gıda alarak ta bağışık sisteminizi çökertebilirsiniz. Zira aşırı hayvansal protein alımı pek çok yerde değindiğim üzere aşırı oksidasyona ve bunun da sonucunda fazla miktarda iltihap yapıcı oksidant radikale neden olarak bağışıklığı azaltmaktadır. Oksidasyonu kontrol altına alarak oksidasyon sonrası oluşan toksik radikalleri vücut dışına atan selenyum, çinko gibi minerallerinde yetersiz alınması vücudu bu zararlı maddelerin zararlı etkilerine daha fazla maruz bırakarak akciğer veremi oluşum riskini artıracaktır.

Çok az yapılan egsersiz ve spor, kas hücrelerinin kalsiyum depolamasını azaltarak, gene bu hücrelerin kanla beslenme olanağını ortadan kaldırmak yoluyla vücudu zayıf bırakır. Egsersiz yaptıkça daha fazla solunum, daha fazla solunumlada daha fazla oksijen hücrelere gelerek yağlar yakılmış olur. Ayrıca bu yağlar azaltılarak onların neden olduğu toksik radikal üretimi de azaltılmış olur. Bu durum bağışıklığı güçlendirici olarak rol oynar. Ancak yetersiz egsersiz ve sporun tersine, çok aşırıya kaçan spor da bu hastalık riskini artırır. Zira hücreler bu aşırı sporun bir de yetersiz beslenme eşliğindeki etkisiyle kendisindeki gıdaları tüketmeye başlayacaktır. Ayrıca aşırı spor ne olursa olsun, mutlaka oksidasyon düzeyini artırır. Yani enerji üretiminiz artar ancak oksidasyona bağlı oluşan iltihap yapıcı maddelerin miktarı da artar. Bu maddeler bağışıklık hücrelerini öldürerek bağışıklığı azaltır ki bu durum akciğer veremi oluşum riskini artırıcı rol oynar.

Bu hastalığa yakalanma riskini artıran bir başka etken de cinsiyettir. Yapılan araştırmalar erkeklerin kadınlara oranla bu hastalığa daha kolay yakalandıklarını göstermiştir.

Alkol kullanımı bağışıklık sistemini çökerterek bu hastalığa yakalanma riskini artırmaktadır.

Yaşlılar gençlere oranla bu hastalığa bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı olarak daha duyarlı hale gelirler.

Esmer ırk, sarı ırk ve zenci ırk hastalığa daha duyarlıdır.

Kalabalık iş ortamlarında örnek olarak kamu dairelerinde çalışanlar, özel çalışan ve insanlarla diyaloğu daha az olanlara nazaran bu hastalığa daha fazla yakalanma riskine sahiptir.

Şeker hastalığı (Diabet), steroid hormon kullanımı bağışıklığı çökerterek bu hastalığa yakalanma riskini artırır.

Öncelikle akciğer vereminin tedavisi tıbbi tedavidir yani hastalık etkenini öldüren özel antibiyotiklerle tedavi sağlanır. Bu kısım, tamami ile aynı konuda uzmanlaşmış doktorların alanına girdiği için benim bu kısımda sizlerle paylaşmak istediğim, doğal olarak işin gıda ve beslenme tarafı. Zira akciğer vereminin tedavisi sadece ilaç değildir. İlaç tedavisi yanında beslenme ve gıdanın bilinçli ve yeterli düzeyde yapılarak bağışıklık sistemini güçlendirmesi gerekmektedir. Aşağıda veremli bir hastanın da, vereme karşı korunmak ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak isteyen bireylerin de alması gerekli gıda ile ilgili önlemler sıralanmıştır.

1. Gerek bu hastalık esnasında gerekse de bu hastalık ve diğer hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin ve vücudun dirençli kılınmasında bol C vitamini (askorbik asit) alınmalıdır.

C vitamini (Askorbik asit):

65 yıl önce keşfedilmiş bir vitamindir. Oksidasyon'u kontrol altına alan ve özellikle de oksidasyon sonrası oluşan ve çeşitli hastalıklara yol açan iltihap yapıcı toksik oksidant radikalleri vücuttan uzaklaştıran yani antioksidant görevi olan bir vitamindir. Oksidasyonun kontrol altına alınması ve oksidasyon sonu oluşan zararlı maddelerin vücutta birikiminin önlenmesi son derece önemlidir. Zira oksidasyonun zararlı maddelerinin hücreleri yıpratması ile yaşlanma olur. Bu zararlı maddelerin beyin dokuyu tahrip etmesi ile Alzheimer ve Parkinson gibi neurolojik hastalıklar meydana gelir. Oksidasyon'un bu zararlı maddelerinin şekere dönüşümü ile şeker hastalığı, kolesterol'e dönüşümü ile damar sertliği ve buna buna bağlı olarak da kalp ve damar hastalıkları meydana gelir. Aynı zararlı maddelerin beyin dokudaki elektrik iletkenlerinin üretimini azaltmasına bağlı olarak stres ve depresyon meydana gelir. Kitabın pek çok yerinde oksidasyon'dan ve bu zararlarından bahsederek aynı noktaları tekrar ettiğimin farkındayım. Ancak bu noktalara tekrardan zorunlu olarak değiniyorum. Zira pek çok önemli hastalıkta oksidasyon'a bağlı olarak oluşan toksik radikallerin zararlı etkilerinin büyük rolü var. Oksidasyon sonrasında oluşan bu maddelerin hücre çevresinde ve dolayısı ile dokularda birikmeden vücut dışına atılması hastalıklara karşı korunmayı sağlayacaktır. İşte C vitamini oksidasyon'u kontrol altına almada ve oksidasyon sonu oluşan toksik radikalleri vücut dışına atmada en önemli antioksidant vitamin görevi görmektedir.

C vitaminin etkisi her bir hücre için olmaktadır. Diğer ifade ile vücuda C vitamini alındığında her hücreyi oksidason ve zararlı etkilerine karşı koruyabilmektedir. C vitamininin bir diğer önemli etkisi de yapısal fonksiyonda bulunabilen bir vitamin

olmasıdır. Her bir kas hücresi, aralarındaki kollogen adı verilen bir bağ doku ile birbirine bağlıdır ki bu bağlanma sayesinde hücreler birarada tutularak doku ve organları meydana getirir. Diğer bir ifade ile organ, doku ve kasların sağlamlığı, dayanıklılığı hücrelerinin birbirlerine sıkı bir şekilde bağlanması ile mümkündür. Bunu sağlayan da C vitaminidir. Zira bu vitamin hücreleri birbirine bağlayan bu bağ dokusu kollogen'in yapısına girer. C vitamini yetersizliğinde kollogen azlığı ve hücrelerin gevşek bağlanması söz konusu olacak, bu durumda kaslar dışarıdan gelen zararlı etkenlere karşı daha dayanıksız hale gelecektir. Hatta böyle bir durumda kas erimesi riski de artacaktır. **Oysa ki genelde halk, C vitaminini bağışıklık güçlendirici olarak bilir. Bu bilgilerden de anlayacağınız üzere C vitamini sadece bağışıklık için değil, organ, doku ve hücrelerin yapısal bütünlüğü ve yapısal direnci için de son derece önemlidir.**

C vitamini öncelikle bağışıklık sistemine yardım ederek vücudu yabancı istilalara ve tümör hücrelerine karşı savunur. Yağların oksidasyon yolu ile yanmasında rol oynayan enzimlerin de yapısına girdiğinden yağların yakılmasında ve enerjiye dönüştürülerek vücuttan atımında da dolaylı olarak rol oynar. Böylelikle vücudu aşırı yağlanmadan korumuş olur. Antioksidant etkisi ile zararlı radikal maddeleri vücuttan uzaklaştırması en başta kalp ve damar hastalıklarına karşı belli bir koruma sağlar.

Sadece organlar ve kas değil, dişler, kemikler, tendon ve ligament gibi bağlayıcı fonksiyonu olan diğer dokular da C vitamininin kollogen üretiminden yararlanır ve sağlamlılıklarını artırırlar.

Omega 3 yağların mucizevi gıda maddeleri olduğunu ve en önemli etkilerinin de iltihaplanmayı azaltıcı etkisi olduğunu belirtmiştim. Bu yağlarla ilgili kısımdan hatırlarsanız vücuda alınmalarını takiben aynı maddeler, iltihaplanma, uykusuzluk ve damar sertliği yapan Prostoglandin E_2 adlı zararlı hormonların üretimini azaltarak bu olumlu etkkilerini gerçekleştirmekteydi. İşte **C vitamini de aynen Omega 3 yağlarda olduğu gibi vücuda alınmasını takiben Prostoglandin E_2 hormonlarının üretimini baskılar. Böylelikle bu zararlı hormonarın uykusuzluk, alerji, ödem, iltihaplanma şeklindeki zararlı etkilerinin de önüne geçmiş olur.**

C vitamini karnitin adlı amino asitin üretiminde oldukça önemli rol oynar. Bu noktada size karnitin adlı amino asitin önemini kısaca hatırlatmakta yarar görüyorum. Yağların vücuda alımını ve bağırsaklardan emilerek kana karışmasını takiben kan yolu ile hücrelere ulaşması gerçekleşir. Yağlar hücreye geldiğinde, kanda tutunmuş oldukları albumin adlı proteinden ayrılarak hücrenin içindeki karnitin adlı amino asitine aktarılırlar. İşte bu karnitin adlı amino asit, yağları kandan alıp hücre içinde bulunan ve yağlardan enerjinin üretileceği yer olan mitokondrilere kadar taşır. Bir diğer ifade ile karnitin olmadan yağlar kandan hücreye ve hücre içinde de enerjiye dönüşecekleri kısma kadar

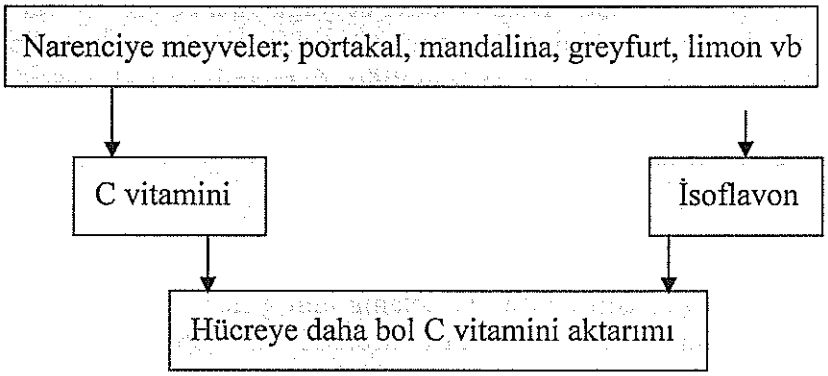
taşınamazlar. Böylelikle yağlar enerjiye dönüşemez. Sonuçta vücutta enerji yokluğu söz konusu olurken bir taraftan da yağlanma oluşur. Doğal olarak bu yağlanma damar sertliği, kalp ve damar hastalığı ve şeker hastalığı riskini de beraberinde getirir. İşte bu nedenledir ki C vitamininin yeterli oranlarda alınması son derece önemlidir. C vitamini ancak yeterli miktarlarda alındığı takdirde karnitin adlı amino asit üretilebilir. Ancak karnitin yeterli miktarda olduğunda yağlar hücre içinde taşınarak enerjiye dönüşmek sureti ile enerji üretimi sağlanmış ve vücuttaki aşırı yağlanmanın önüne geçilmiş olur.

C vitamininin yeterli miktarlarda alınmasıyla alerjiye neden olan histamin adlı amino asit yıkımlanarak vücuttan uzaklaştırılabilir. C vitamininin yeterli alınması ile kansızlığı önleyecek olan demir minerali bağırsaklardan tam olarak emilebilir. Kısaca C vitamini kansızlığın ve alerjinin önlenmesinde son derece önemlidir.

Merkezi sinir sisteminde catecholamin (katekolamin) denilen maddelerin yapılmasında rol oynayan C vitamini aynı nedenle sinir sisteminin sağlıklı çalışması için de önemlidir. Katekolaminler seratonin, dopamin ve melathonin gibi sinirsel aktiviteleri düzenleyen ve beynin elektrikle yeterli düzeyde uyarılmasını sağlayan iletken maddelerin yapımında etkilidir.

C vitamini vücudumuzda her hücrede bulunur. Özellikle de kanda, deride, sinir sisteminde, diş ve kemiklerde, timus, adrenal ve thyroid bezlerinde daha fazla miktarlarda yer alır.

Çilek, böğürtlen, maydanoz, limon, portakal, mandalina, greyfurt, papaya ve kivi C vitamini yönünden oldukça zengindir. Özellikle greyfurt, mandalina, portakal, limon gibi narenciye meyvelerin yapısına dikkat ederseniz beyazımsı zar halinde çok ince duvarlar görürsünüz. Özellikle bu kısımlarda C vitamini yanında aynı zamanda bol miktarda isoflavon da bulunur. İsoflavon'lar ilgili kısımdan da hatırlayacağınız üzere damarları genişletip kan akımını hızlandırarak hücrelerin daha bol beslenmesini sağlar. **Narenci meyvelere bu bilgi doğrultusunda bakıldığında, onlardan hem bol miktarda C vitaminini almış hem de onu hücrelere taşımak için damarları genişletecek ve kanı hızlandıracak isoflavon'ları da bol miktarda almış olduğumuzu görüyoruz.**

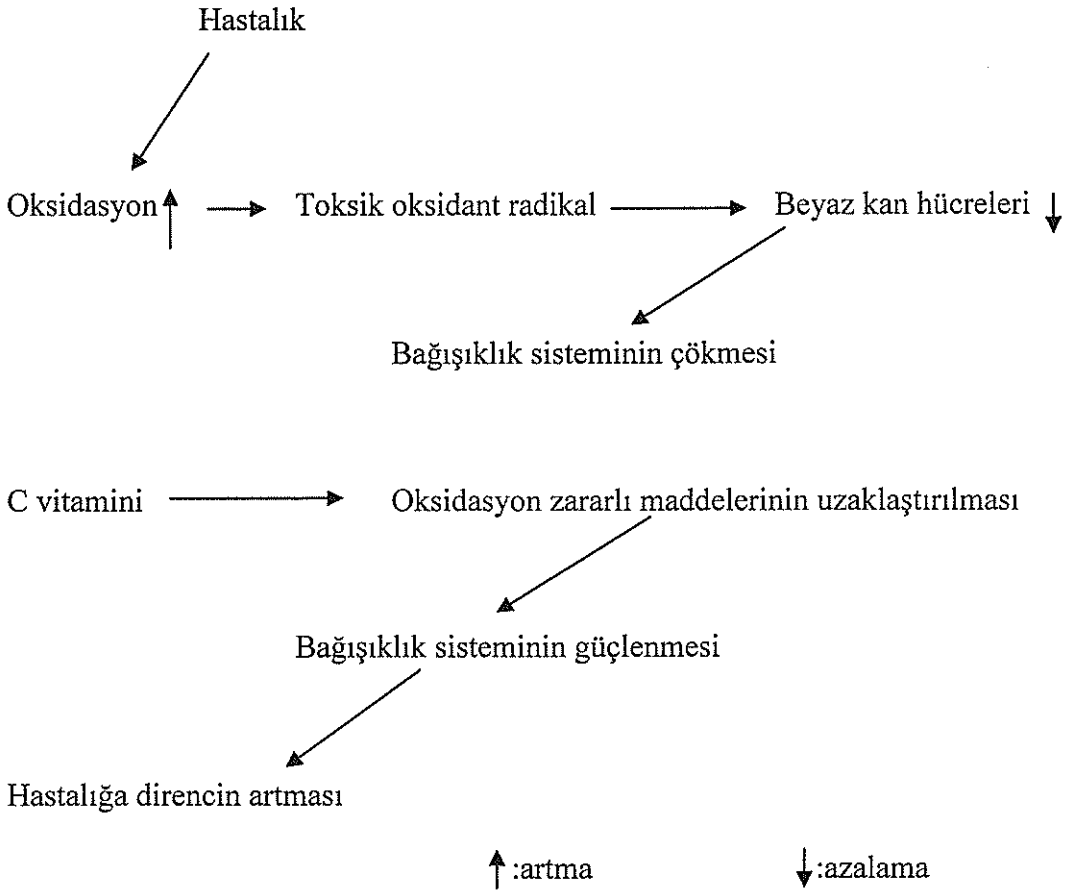


Bazı memeliler C vitaminini aldıkları karbonhidratlardaki şekerden yani glikoz'dan karaciğerlerinde üretebilmektedir. Buna karşılık, insanın böyle bir yeteneği yoktur. Dolayısı ile bizler bu vitamini gıdalarla dışarıda vücudumuza alarak temin etmek zorundayız. Gıdalarla alınan C vitamini önce mide çeperine gelir ve buradan böbreklere aktarılır. Ancak C vitamini öncelikle mide ve böbreklere yöneldiğinden buradaki miktarlar kısa sürede doyma noktasına gelebilir. Fazlası da bağırsaklara geçip dışkı veya idrarla dışarı atılabilir. Bu yüzden C vitamininin olumlu etkileri abartılarak çok fazla miktarlarda alınması bu yolla atılmasına neden olacağından fazla bir yarar da sağlamayacaktır. Diğer taraftan mide ve böbreklerde yoğalmasını ve sonrada fazlasının atılmasını önlemek için normal dozlarının üç, dört parçaya bölünerek gün boyunca eşit aralıklarla alınması gerekir.

C vitamini yönünden zengin gıdayı parçalara bölerek gün boyunca tüketin. Bir seferde tüketmeyin.
C vitaminini tablet olarak kullanıyorsanız küçük dozlara bölerek aynı şekilde belli aralıklarla gün boyunca alın.

C vitamininin alınması gereken dozu ile ilgili çalışmalar, maalesef hep farklı sonuçlar belirtmektedir. Bu vitaminin eksikliğinde 'scurvy' (skarvi) hastalığı oluşur. Eklem ağrıları, kansızlık, mide ağrıları, baş dönmesi, halsizlik, iştah kaybı, sinirsel bozukluk, kas erimesi bu eksikliğin bazı belirtileridir. Bu hastalığın oluşması için tüm araştırmaların fikir birliğinde oldukları azami alınması gerekli miktar günlük 10 mg'dır. Buna karşılık bağışıklık sistemi, kan ve kemik dokusunun sağlamlığı, kan metabolizması, sinir sistemi için önemli fonksiyonları dikkate alındığında gerekli miktar 100 mg olarak önerilmektedir. C vitamininin en güzel özelliği suda çözünür vitamin olmasıdır. Dolayısı ile bu vitamin A ve E vitaminlerinin aksine organ yağlanması yapmaksızın vücuttan

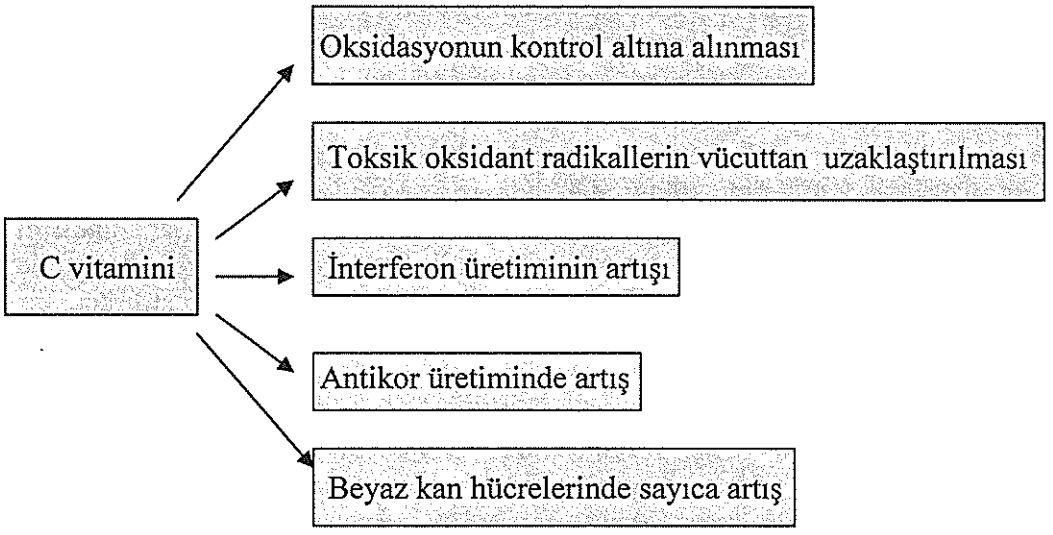
atılabilmektedir. Bir çok araştırma C vitamininin fazla alımına karşı çıkmakta ve fazlasının böbrek kanallarında ve damar çeperlerinde birikebildiğine, damar sertliği ve idrar yolu taşları ile böbrek taşlarına neden olabileceğini savunmaktadır. Bazı araştırmalarda bu tür bir tehlikenin asılsız olduğunu belirtmektedir. Öncelikle herhangi bir hastalığı dikkate aldığınızda vücudun oksidasyon düzeyinin artmış olduğunu da dikkate almalısınız. Her hastalıkta vücutta az yada çok oksidasyon artar ve buna bağlı olarak ta iltihap yapıcı toksik radikallerin üretimi artar. Bu maddeler hastalığın seyri boyunca bizi hastalık etkenleri olan mikroplara karşı koruyan beyaz kan hücrelerimizi öldürmeye başlar. Zaten hastalıktaki en tehlikeli nokta da bu noktadır. Beyaz kan hücreleri oksidasyonun bu zararlı maddeleri ile yıpratılmamış olsa vücudun bağışıklık sistemi ile belki de hastalık kısa sürede geçebilecektir. Bu yüzden hastalık esnasında vücudun sadece mikropla değil, diğer yanda artan oksidasyon ve onun iltihap yapıcı toksik maddeleri ile de karşı karşıya bulunduğunun bilincinde olması gerekir. Bunun bilincinde olarak her zamankinden daha bol antioksidant kullanarak oksidasyonun zararlı radikallerini vücuttan uzaklaştırmak ve bu zararlı maddelerin bağışıklık sistemi hücrelerini yok etmesini engellemek gerekir. Ancak bu şekilde bağışıklık sistemine destek verildiğinde hastalığın üstesinden daha kolay gelinebilir. Konumuz içeriği olan akciğer veremini düşünün. Bu hastalığın tedavisinde C vitaminine, A ve E vitaminlerine bol miktarda yer verişimin nedenide bu belirttiğim noktalar. Yani **akciğer veremini kısa sürede yenmek istiyorsanız akciğer veremli bir bünye olarak fazla oksidasyon ve onun iltihap yapıcı maddeleri ile karşı karşıya bulunduğunuzun farkında olarak bol miktarda antioksidant kullanmanız gerekir.** Bu antioksidant, oksidasyonun iltihap yapıcı maddelerini vücutta birikmeksizin dışarı atacak, böylelikle bu maddelerin bağışıklık sistemi hücrelerine zarar vermesi de engellenecektir. Bağışıklık sistemi güçlü olunca, akciğer veremi ilaçların etkisine daha açık hale gelecek ve bu şekilde hastalık daha kolay atlatılabilecektir. İşte bu nedenle böbrek, idrar yolu taşları ya da damar sertliği riskini bir kenara bırakarak sadece hastalık söz konusu olduğunda ve sadece hastalık süresince olmak üzere C vitaminini daha yüksek düzeylerde yani günlük 100 mg değilde 300-500 mg olarak kullanmanız da yarar olacaktır. Soğuk algınlığınız, gripal bir enfeksiyon durumunda da benzer şekilde bağışıklık sistemi güçlendirilmelidir. Grip virüsünü yok eden bir madde henüz keşfedilmemiştir. Ancak gripte en fazla korkulan bağışıklık sisteminin çökmesidir. Zira böyle bir durumda hastalık 3-7 günde geçeceği yerde aylarca da sürebilir. Hatta bazı durumlarda kişinin ölümüne neden olabilir. Nedeni gripal enfeksiyon esnasında artan oksidasyon ve onun iltihap yapıcı maddeleridir. Bu nedenle sadece grip boyunca almakta olduğunuz C vitamini dozunu artırın. Artırın ki bağışıklık sistemi hücreleriniz oksidasyonun zararlı etkilerine karşı C vitamini sayesinde korunarak güçlü kalsın. Böylelikle hastalığa karşı daha da dirençli olun.



Farklı kriterlere ve özellikle de genetiğe bağlı olarak bireylerin C vitaminine olan gereksinimleri değişmektedir. Yaşlandıkça C vitaminine olan gereksinimde artmaktadır. Şeker hastalarında, alkol kullananlarda, sigara içenlerde C vitamini gereksinimi diğer insanlara nazaran daha fazladır. Yaşlı olan bireylerin kan plazmalarındaki C vitamini konsantrasyonu gençlerinkinin yarısı kadardır. Bu nedenle 100 mg günlük doz, yaşlılarda 150-180 mg düzeylere çıkarılabilir. Alkol, C vitamininin idrar yoluyla atımını hızlandırmakta ve kandan ciddi miktarlarda C vitamini kaybına neden olmaktadır. Hatta bazı araştırmalar alkol tedavisinde 500-1000 mg kadar yüksek oranlarda günlük C vitamini alımının yararlı olacağını bildirmektedir. Şeker hastalığında uygulanan insülin enjeksiyonu, kan şekerinin kandan hücrelere çekilmesini ve bu şekilde kan şekerinin düşmesini sağlar. Ancak bu durum, C vitamininin hücrelere girişini engeller. Zira kan şekeri insülin etkisi ile kandan hücrelere girerken C vitamininin önüne geçerek onun hücreye girmesini engellemekte ve kendisi giriş yapmaktadır. Bu durum şeker hastalarındaki C vitamini eksikliğinin en önemli nedenidir. Arabadan çıkan egsoz gazı, madenlerde çalışanların karşılaştıkları toksik maddeler, havadaki toksik gazlar önemli

düzeyde C vitamini kaybına neden olmaktadır. Sigara C vitamininin hücrelere ulaşmasını engellemektedir. Bu nedenle sigara içenlerde ciddi boyutlarda C vitamini eksikliği vardır. Aynı nedenle sigara içenlerin 100 mg ortalama günlük doz yerine 200-300 mg C vitamini almalarında yarar vardır.

C vitamininin bağışıklık sistemini güçlendiren en önemli etkisinin oksidasyonu kontrol altına alması ve oksidasyon sonu oluşan iltihap yapıcı maddeleri vücuttan uzaklaştırması olduğunu belirtmiştim. Ancak C vitamininin bağışıklığı güçlendirici etkisi sadece oksidasyon üzerinden olmaz. Ayrıca vücudu tümör hücrelerine, virüs, bakteri gibi mikroplara karşı savunan beyaz kan hücrelerinin özellikle nötrofillerin, antikorların ve de interferon'un üretimini artırmak yoluyla bağışıklık sistemini güçlendirir.



Ayrıca C vitamini kollogen adlı bağ dokunun üretiminde rol oynadığından deri, kemik ve kasların yapısını sağlamlaştırarak bu kısımlardan vücut içine mikropların, yabancı etkenlerin ve toksik maddelerin girmesini de engellemiş olur.

C vitamini hakkında bilinmesi gerekenler:

1981 yılına ait bir çalışmada 1 gram C vitamini enjekte edilen bireylerin 1 saat sonrasında kanlarındaki beyaz kan hücrelerinin dikkate değer düzeyde artmış olduğu tespit edilmiştir.

260 viral Hepatit A enfeksiyonlu hastada yapılan araştırmada 300 mg günlük C vitamini alımı ciddi düzeylerde immünoglobulin ve nötrofil artışına neden olmuştur. Böylelikle bu kronik hastalığın pençesinde olan bireylerin bağışıklık sistemi dikkate değer

düzeyde gelişmiştir. Ayrıca astım ve alerjik burun yolu enfeksiyonu olanlarda rahatsızlık belirtileri C vitamini kürü ile ciddi düzeylerde azaltılabilmiştir.

Oksidasyon sonrasında oluşan toksik radikaller hücre zarından içeriye girerek hücrenin DNA'sını bozmakta ve böylelikle hücrenin genetik yapısında değişikliğe neden olabilmektedir. Sadece oksidasyon sonrası oluşan toksik radikaller değil, aynı zamanda is, kurum, styrene, methyl methacrylate ve halojen eter'e maruz kalan insan vücudu, bu maddelerin zehirleyici etkilerine karşı bol C vitamini alımı ile direnç kazanabilmektedir.

Nitrosamin'ler özellikle işlenmiş ürünlerde oldukça fazladır. Tüm işlenmiş ürünler için denemez ancak, pek çok işlenmiş ürüne raf ömrünü uzatmak ve içindeki mikropları öldürerek daha hijyenik, daha sağlıklı bir ürün üretmek amacı ile nitrit ve nitrat denilen maddeler katılmaktadır. Nitrit ve nitrat'ın sadece mikropları öldürücü etkisi olmayıp, bunun yanında etin pigmenti ile birleşerek et rengini daha kalıcı ve hoşa giden kırmızı renge dönüştüren etkisi de vardır. Kısaca daha uzun dayanabilen ve daha sağlıklı ayrıca tüketicinin hoşuna giden bir renk kazanması amacıyla işlenmiş et ürünlerine katılmaktadır. Belli oranların üzerinde katıldığında doğrudan kansere neden olabileceği için çok az miktarlarda katılmaktadır. Ancak az miktarlarda katılsalarda nitrit ve nitrat, sindirim kanalında yani mide ve bağırsak boşluğunda et proteinleri ile reaksiyona girmek suretiyle nitrosamin'leri oluşturur. Nitrosamin'lerin bir kısmı dışkı ve idrarla dışarı atılırken bir kısmı da emilerek kana karışır ve kan yoluyla da hücrelere ulaşır. Nitrosamin'lerin fazla miktarlarda alınması yani fazla miktarda nitrit ve nitrat içeren işlenmiş et ürünlerinin alınması ile hücrelerdeki ve kandaki nitrosamin miktarı da artacaktır. Bu fazla miktardaki nitrosamin bileşikleri hücrenin içine girerek hücre DNA'sını bozmak sureti ile bu hücrelerin normalden fazla çoğalmasına yani kansere neden olur. Kanserin tek nedeni budur şeklinde bir sonuca varılamaz ancak fazla işlenmiş hayvansal ürün tüketen bireylerde kanser oluşumunun en yaygın nedenlerinden biri de budur. İşte C vitamini, öncelikle işlenmiş et ürünleri ile alınan nitrit ve nitrat'ın sindirim esnasında et proteinleri ile birleşerek nitrosamin denilen bu kanserojen maddelere dönüşümünü engeller. Böylelikle nitrosamin kökenli kanser oluşum riskini bertaraf etmiş olur. Yani şayet işlenmiş et ürünlerini çok seviyor ve tüketiyorsanız, bu konuda kontrolü ele alamıyor ve hayvansal tüketime ağırlık veriyorsanız o zaman hiç olmasa bol miktarda C vitamini tüketmeyi ihmal etmeyin.

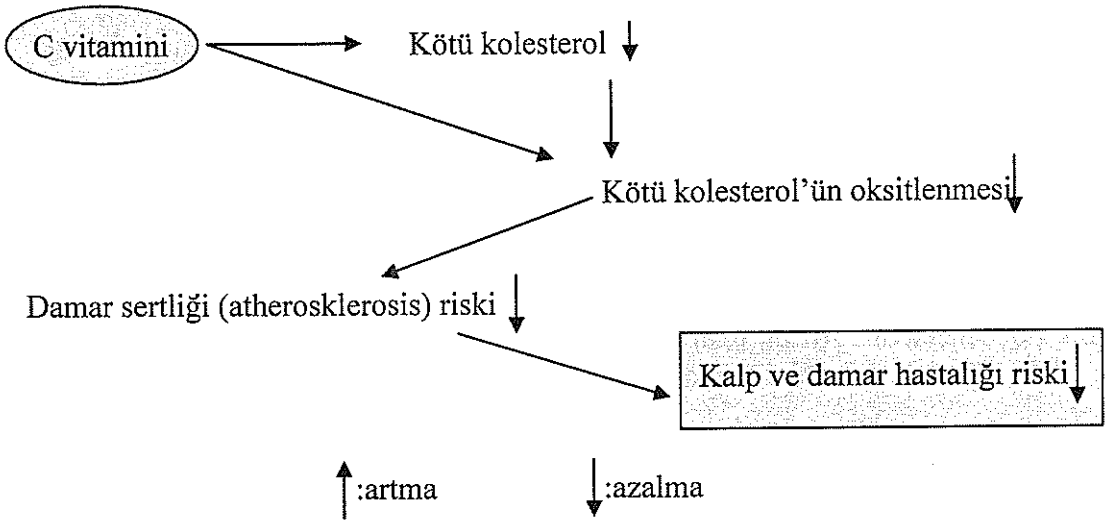
C vitamininin en önemli avantajlarından birisi suda dolayısı ile kanda çözünebilir bir vitamin olmasından dolayı hücre içi ve dışına çok kolay yönelebilmesidir. Hücre içi ve dışında aynı anda bulunabilir. Oksidasyon sonunda oluşan toksik serbest radikaller yağ asitlerinden elektron alarak onları da toksik radikal haline dönüştürür. Böylelikle bu olay zincirleme pek çok yağ asidi toksik serbest radikal haline dönüşünceye kadar sürekli bir kördöngü şeklinde devam eder. C vitamini vücuda alındığında, kendisi yağ asitleri yerine

geçer ve elektron vererek yıkıma uğrar. Ancak kendisi elektron vermesi ve yıkımlanması sonucunda toksik radikal haline geçmez. İdrar veya dışkı ile atılabilen ve zararlı olmayan maddeler haline dönüşür. Yani C vitamini, yağları koruyarak onların toksik iltihap yapıcı maddelere dönüşümünü engellemek suretiyle oksidasyon esnasında oluşan iltihap yapıcı toksik radikal miktarını azaltır. Bu etki akciğer veremi başta olmak üzere pek çok hastalıkta bağışıklığı güçlendirerek hastalığa olan direnci artırır.

Belirttiğim bu antioksidant etkiyi göstermesi yani oksidasyonu kontrol altına alarak iltihap yapıcı madde oluşumunu azaltıcı etkisi için alınması gerekli C vitamini miktarı kişiye göre değişmektedir. Ancak unutmamanızda yarar var. Otoriteler fazla idrara çıkan bireylerin daha yüksek C vitamini miktarlarına tolerans gösterdiğinde hemfikir.

C vitamininin en önemli etkilerinden biriside kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyuculuğudur. Kalp ve damar hastalıkları ile ilgili bölümden hatırlayacağınız üzere, iki tip kolesterol vardır. Birisi iyi kolesterol yani yüksek yoğunluklu lipoproteindir. İyi olması, damar çeperine yapışmış olan kolesterol'ü damar çeperinden koparark kana ve kan yolu ile idarara geçirmesidir. Böylelikle vücuttan fazla kolesterol'ün atılmasına yardımcı olur. Buna karşılık, kötü kolesterol yani düşük yoğunluklu kolesterol ise tersine kanda serbest halde dolaşan kolesterol'ü alıp damar çeperine yapıştırarak damar sertliğine ve damar sertliği ile de kalp ve damar hastalıklarına yol açar. Dolayısı ile düşük yoğunluklu lipoprotein yada kötü kolesterol kalp ve damar hastalıklarından en fazla sorumlu tutulan maddedir. Ancak aslında ondan da daha tehlikeli ve daha fazla damar sertliğine neden olabilecek bir potansiyele sahip madde vardır ki bu madde düşük yoğunluklu lipoproteinin oksitlenmiş yani oksidasyona uğramış halidir. İşte C vitamini bu noktada devreye girmekte, kötü kolesterol yani düşük yoğunluklu lipoproteinin, damar sertliği yönünden daha da tehlikeli olan oksitlenmiş kötü kolesterol'e dönüşümünü engellemektedir. Bu özelliği C vitaminini gerçekten de kalp ve damar hastalıklarına karşı etkili bir koruyucu yapmaktadır.

Diğer tarafta damar sertliğine özellikle damar çeperini daraltarak damar tıkanıklığına neden olan prostaglandin thromboxane adlı hormon damarda seyreden kan hücrelerinin birbirine yapışmasını, damar tıkanması yada daralması işlemini gerçekleştirmektedir. Buna karşılık, başka bir prostaglandin daha vardır ki bu maddenin adı prostacylin olup, tersine kan hücrelerini birbirinden ayırarak bu tıkanma riskini azaltmakta ve bizi bu riske karşı korumaktadır. İşte bu noktada gene **C vitamini devreye girmekte ve prostacyclin üretimini artırarak hücrelerin birbirine yapışmasını ve bu suretle damar tıkanıklığını engellemektedir.**



C vitamininin bir diğer olumlu etisi ise göz sağlığı ile ilgili olanıdır. Göz sağlığı denildiğinde ilk akla gelen vitamin, A vitaminidir. Buna karşılık, bu vitamin kadar önemli bir diğer göz dostu vitaminde C vitaminidir. C vitamini, lens ve retina tabakasındaki proteinlerin oksidasyonla tahrip olarak toksik serbest radikallere dönüşümünü engeller. Retina ve lens proteinlerinin oksidasyonla tahrip edilerek iltihap yapıcı maddeler haline dönüşmesi neticesinde tahrip olan göz mukozası müköz salgı üretemez. Bunun yerine keratin adlı verilen katı ve koyu renkli bir madde üretmeye başlar. Bu maddenin lens yüzeyinde birikmesi neticesinde keratit meydana gelir ve görme duyusu azalır. Yani C vitamininin keratit'e karşı da oldukça önemli ve etkili bir koruması vardır.

C vitamini aynı zamanda glutathion adlı antioksidant maddenin üretimine ve yapısına katkıda bulunarak ta oksidasyonun engellenmesine ayrıca katkıda bulunur. Glutathione kitabın diğer kısımlarında da yeri geldikçe belirttiğim üzere, sadece toksik oksidasyon maddelerini bağlayarak hücreyi oksidasyona karşı korumakla kalmamakta, aynı zamanda hücrenin çevresinde birikerek hücreye dayanıklılık ta kazandırmaktadır.

İçinde bulunduğumuz çağ, teknolojinin yeniliklerini ve kolaylıklarını sunsada, maalesef daha fazla oranda sorunlarını ve kriterlerini de üzerimize yığmakta. Artık etrafımız bol miktarda ozon, karbon monoksit, hidrokarbon, pestisit ve ağır metallerle ayrıca mikropların ürettiği toksik maddelerle çevrelenmiş durumda. Tüm bu toksik maddeler vücudumuza girerek oksidasyonu ve ona bağlı olarak da toksik oksidant serbest radikal miktarını artırmaktadır. Yani çevremizdeki tüm bu zararlı maddeler, ayrıca stres de buna eklendiğinde, oksidasyon seviyesini artırarak buna bağlı oluşan toksik madde üretimini artırıyor. Çok fazla sayıda araştırma, kömür, kurum ve eter gibi kimyasalların neden olduğu oksidasyonu azaltmada C vitamininin gerçekten çok etkili olduğunu göstermiştir.

C vitamini aynı oksidasyonu önleyici yani antioksidant etkisi ile akciğerleri ve sinir sistemini oksidasyonun bu zararlı maddelerinden korur.

Kan damarlarımız, kıkırdak dokumuz, tendon ve ligament gibi kemikleri birbirine ve kemikleri kaslara bağlayan dokularımız, diş, kemik ve deri gibi sert dokularımız kollogen adlı bağ dokudan yapılır. Kollogen adlı bu bağ dokununda C vitamininden üretildiği dikkate alındığında C vitamininin sağlığımız açısından ne derece hayati öneme sahip olduğu anlaşılacaktır.

C vitamininin bir diğer avantajı da gene kendisi gibi antioksidant olan E vitamininin ve yukarıda değindiğim glutathion adlı maddenin oksidasyonu engelleyici etkilerini artırmalarıdır. Yani kendisi oksidasyonu engellerken, bir yandan da oksidasyonu engelleyen diğer maddelerin bu etkilerini artırmaktadır.

Vücutta alerjinin en önemli sorumlularından biri olan histamin'in yıkımlanarak zararsız hale dönüştürülmesi ve demir mineralinin bağırsaklardan emilebilmesi için C vitamini şarttır. Yani alerji ve kansızlığa karşı da C vitamini almak zorundayız.

Akciğer veremi ile ilgili hangi kaynağı araştırırsanız araştırın bu hastalık süresince en fazla kullanılması gereken vitaminlerin başında C vitamini gelir. Neden mi? yukarıdaki bilgilerin de ışığında zaten bağışıklık sistemi çökmüş olan verem hastalığında C vitamini,

- Leukosit'leri oksidasyonun toksik radikallerine karşı koruyarak bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

- Vücuttaki oksidasyonu kontrol altına alarak toksik radikallerin hücre içine girerek genetik değişime uğramasını engellemekte, böylelikle verem esnasında belirebilecek kanser riskini bertaraf etmektedir.

- Karnitin üretimine imkan vererek yağların enerjiye dönüşümünü sağlamak suretiyle yağlanmayı engeller. Buna bağlı olarak kalp ve damar hastalıklarına karşı verem hastalığı süresince hastayı korur.

- Sinir sistemini oksidasyonun zararlı maddelerine karşı koruyarak verem hastalığı süresince, çöken bağışıklık sistemin yanında bir de sinir sisteminin bozulmasını engeller.

- Deri, tendon, ligament, diş, kemik dokuları koruyarak hastanın dıştan gelebilecek diğer mikrobik hastalıklara yakalanmasını engellemiş olur. Böylelikle hastalığın daha kolay atlatılmasına yardımcı olur.

Bağırsaklardan demirin emilmesine yardımcı olarak hastalık süresince hücrelerin daha fazla kanla beslenmesini sağlar. Böylelikle iyileşme sürecini hızlandırır.

- Yukarıdaki maddelere baktığınızda veremi doğrudan yok eden, daha doğrusu verem mikrobunu doğrudan tahrip eden bir etkiden bahsetmiyorum. C vitamini tüm bu belirtilen olumlu ve koruyucu etkileri ile verem hastalığının arka planındaki oluşabilecek zararlı olayları bertaraf ederek hastalığın komplikasyonsuz geçmesini sağlar. Böylelikle hastanın verem hastalığına direnci artırılmış olur. Ayrıca hastalıkta kullanılan ilaçların etkinliği de bu yolla artırılmış olur.

Akciğer veremine karşı yada bu hastalık esnasında kişinin bağışıklık sistemini güçlendirmesi için C vitamini yanında gene onun gibi etkili ve önemli antioksidant olan E vitamininin alınması gerekmektedir.

E vitamini: (Tokoferoller): E vitamini C vitamininin tersine, yağda eriyen bir vitamin olup, sekiz farklı şekilde bulunmaktadır. Bu sekiz farklı şeklinin her biri ayrı biyolojik etkide bulunur. Bunlar arasında alfa tokoferol insan vücudu yönünden en etkili, en fazla aktif olan E vitamini konumundadır. E vitamini, C vitamini gibi oksidasyonu kontrol altına alarak oksidasyon sonucunda oluşan iltihap yapıcı maddelerin üretimini engellemek ve oluşan toksik radikalleri vücuttan uzaklaştırmak yoluyla vücudu oksidasyona karşı korur. C vitamini ile ilgili kısımda da belirttiğim üzere, oksidasyon sonrasında oluşan bu toksik radikaller kanser'den stres ve depresyon'a kadar pek çok zararlı faaliyette bulunarak ve önemli hastalıklara yol açarak yaşam kalitesini tehdit eder.

Bitkisel yağlar, fındık, fıstık gibi kabuklular ve yeşil yapraklı sebzeler E vitamininin başlıca kaynaklarıdır. 19 yaş üstündeki bireylerde 15 mg veya 22 IU/gün, bu vitaminin etkilerinden faydalanmak için yeterlidir. Ancak E vitaminini piyasadan tablet olarak almak niyetindeyseniz, bunun özellikle alfa tokoferol şeklinde olmasına dikkat edin. Ayrıca laboratuvarda yapılan sentetik alfa tokoferol'ün hiç bir zaman doğada gıdalardaki alfa tokoferol gibi etkin ve aktif olmadığını da dikkate alın.

Sinir sistemini, kas ve kemik hücrelerini, kalp ve damar sistemini oluşturan hücreleri oksidasyon ve zararlı ürünlerine karşı korumasıyla C vitamininin pek çok yararlı etkisi bu vitaminde de söz konusudur. Ancak veremli bir hastanın E vitamini kullanması, bağışıklık sistemine vereceği destek açısından çok önemli iken, sağlıklı bir insanın E vitaminini tablet halinde almasına kişisel olarak soğuk bakmaktayım. Zira A vitamini de E vitamini de yağda eriyen vitaminler olarak karaciğer ve böbrek yağlanması yapabilmektedir. Bu bakımdan dikkatli olmanızda ve sağlıklı iseniz E vitamini tabletleri kullanmamanızda yarar olacaktır görüşündeyim.

Verem hastalığına karşı iyileşmeyi hızlandırmak veya bu hastalığa karşı korunmak amacıyla diğer yapabileceklerıniz ise aşağıda sıralanmıştır;

- Antioksidant olarak E ve C vitaminleri veya antioksidant kompleks kullanırken bir yandan da günde iki-üç tablet Omega 3 alın (şayet başka bir kan sulandırıcı kullanılmıyorsa)

- Günde en az 1.5 L su tüketin.

- Kalp ve dolaşım sistemine her zamankinden daha fazla destek vermek için enginar, kereviz ve baklagil'in içinde bulunduğu yemekleri bol miktarda tüketin.

- Omega 3 tablet yerine Koenzim Q10 tablet te kullanabilirsiniz. Üstelik bu uygulama kalp ve dolaşım sisteminizi de güçlendirecektir. Ancak bu preparat ta kan sulandırıcı olduğundan, omega 3 ile arasında tercih yapmak durumundasınız.

- C vitamini yönünden zengin yeşil yapraklıları ve narenciye meyveleri yemeklerinizde ağırlıklı olarak tüketin.

- Hastalık boyunca et, süt, et ve süt ürünleri, fast food, kızartma, işlenmiş ürünler, hazır turşu, hazır çorba, tütsülenmiş ve kürlenmiş ürünlerden uzak durun. Bunları tüketmeyin yada çok az tüketin.

- Nane ve kekik, ayrıca beyaz lahana ile brokoli'yi bol miktarda tüketin. Zira bu dört madde iltihap atıcı etkide bulunacaktır.

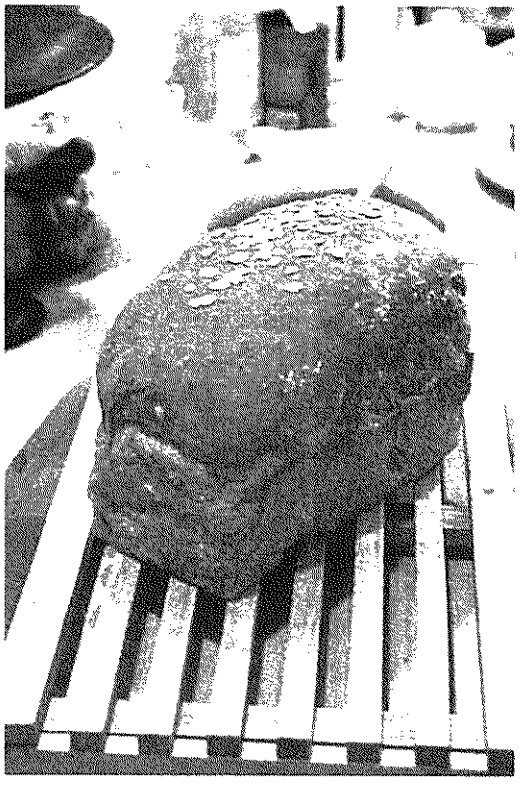
- Çalışma temponuzu azaltın, buna karşılık dinlenme süresini artırın.

- Her hastalık için belirttiğim lifli beslenmeyi istisna olarak burada önermiyorum. Tersine bu hastalıkta lif yönünden fakir beslenin. Zira vücut çok fazla güçten düşmüş ve bağışıklık sistemi zayıflamış durumdadır. Lifleri, özellikle de öğünler arasında değil de öğünler esnasında alarak pek çok değerli mineral, vitamin ve minerali de bağlamış ve vücut dışına atmış olacaksınız. Bu tür bir riske bağışıklık sistemini güçlendirme gayreti içindeyken hiç gerek yok.

DOĞRU GIDALAR:

- YEŞİL YAPRAKLI SEBZE
- LİFLİ GIDALAR
- SİTRÖZ MEYVELER
- SU
- TAHIL
- BAKLA

SOYA
ve
SAĞLIK



SOY PROTEİNLERİ

Piyasada en fazla rastlanan sağlık preparatlarından birisi soy protein isolat olduğu için, bu kısımda bu maddeyle ilgili bazı bilgileri sizlerle paylaşmak istedim.

Öncelikle soy proteinleri, yağından arındırılmış soyadan elde edilmektedir. İçindeki protein oranı %90 gibi yüksek bir düzeyde olup, günümüzde protein tercihinin soya doğrultusunda yapılmasının bazı önemli nedenleri bulunmaktadır.

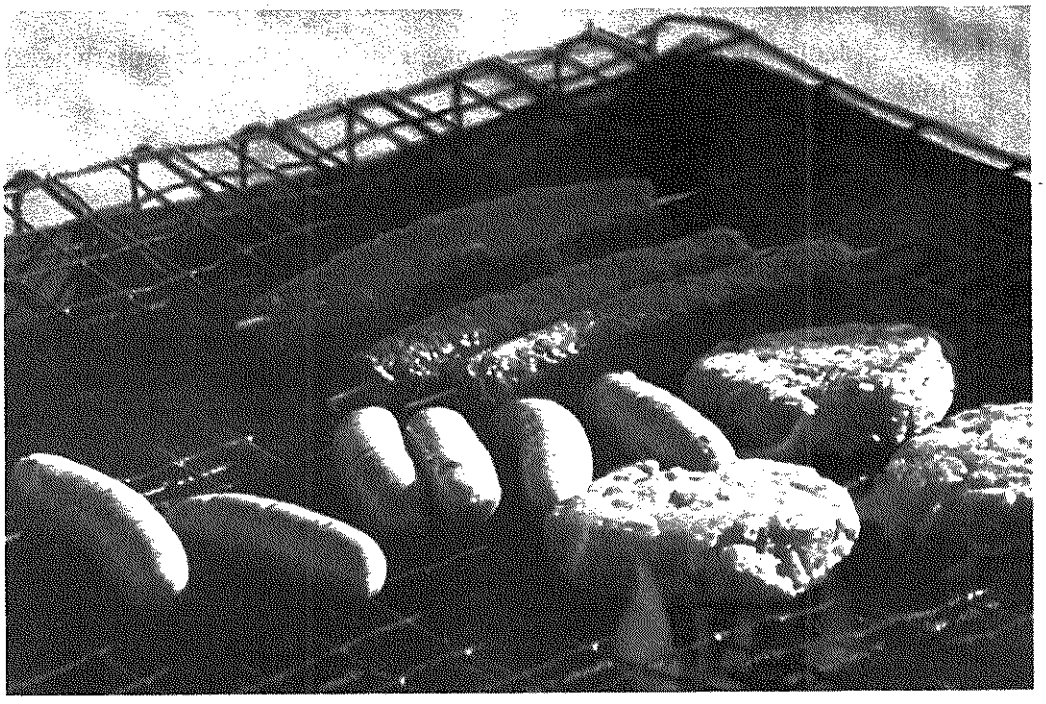
Öncelikle kırmızı et ve et ürünlerinin tüketiminde her ne kadar yağsız olsa da belli miktarlarda kolesterol mutlaka vücuda alınmış olmaktadır. Yağsız bir et parçası düşünün. Bu etin yüzeyine ve iç kısmına baktığınızda çok ince beyaz çizgiler görürsünüz. Adeta bir yün yumağı manzarasında bütün etin iç ve dış yüzeyini çevreleyen bu beyaz çizgiler et yağıdır. Yani siz yağsız et almak için seçiminizi yaptığınız takdirde bile maalesef az da olsa et yağını yani kolesterol'ü vücuda almış olursunuz. Isıtarak yağını süzseniz bile önce de değindiğim üzere et yağı et dokuya o derece sıkı işlemiştir ki bunu pişirme gibi pek çok işlemden geçirseniz de tamamen ayırmak imkanı yoktur. Durum böyle iken, maalesef yağsız et ve et ürünlerini bile tüketirken az miktarda hayvansal yağın yani kolesterol'ün vücuda alınması kaçınılmaz olacaktır. Bu durum kalp hastalıkları ve beslenme kısmında da detaylı olarak değinildiği üzere, maalesef kolesterol'ün neden olduğu şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları, damar sertliği, damar tıkanıklığı gibi pek çok önemli ve tehlikeli hastalığı da beraberinde getirmektedir. Kolesterol'ün neden olduğu bu tehlikelerden kaçınılması beraberinde insanoğlunu başka protein kaynaklarına yöneltmiştir. Ancak maalesef proteinin kalitesi açısından durum ele alındığında başka hiç bir gıda maddesi et ve et ürünlerindeki proteinlerin kalitesine ulaşamamıştır. Aynı durum süt ve süt ürünleri proteinleri için de söz konusudur. Ancak süt ve süt ürünlerinin et ve et ürünlerine kıyasla en önemli avantajı, süt ve süt ürünlerinden ısıtma ve santrifüj yada basınç gibi teknolojik işlemlerle süt yağını yani kolesterol'ü tamamen arındırabilmek mümkündür. Bu nedenle yağı alınmış yani light süt ve süt ürünlerinin tüketimi ile kolesterol tehlikesinden uzak, kaliteli hayvansal proteini almanız mümkün olmaktadır. Ancak et ve et ürünlerinden et yağını süt ve süt ürünlerindekinin aksine ayıramamak, neticesinde et proteinleri ile kolesterol tehlikesini az yada çok beraberinde getirmektedir.

Yağı alınmış süt ve süt ürünlerini tüketmek, hem kalsiyum ihtiyacını gidererek kemik sağlığını desteklemek hem de kaliteli hayvansal proteini kolesterol riski olmaksızın alabilmek açısından son derece önemlidir. Light süt ve süt ürünlerinin dışında kolesterol tehlikesi olmadan protein ihtiyacını karşılayacak nadide protein kaynaklarından birisi de soya proteinleridir. Tek kusuru yukarı da değindiğimiz üzere hayvansal proteinlerin üstün kalitesine ulaşamamasıdır. Ancak hayvansal protein yani süt, süt suyu(whey) ve et proteinlerinin kalitesine en yakın tek protein soya proteinidir. İşte bu nedenledir ki kolesterol tehlikesi taşımayan bitkisel kökenli bir protein olması nedeni ile soya proteinleri son derece sağlıklı bir alternatif teşkil etmiş olmaktadır.

Soya proteinlerini soya sütü, tofu, soya fasulyesi, soyalı leblebi gibi soyalı ürünlerden almanız mümkündür. Ancak çok daha bol ve konsantre protein miktarlarını vücudunuza almak istiyorsanız böyle bir durumda soya protein isolatı, tekrar altını çizmek istiyorum, her ne kadar hayvansal protein kalitesinde olmasa da iyi bir alternatif olacaktır. Üstelik kolesterol tehlikesi taşımayan bir alternatif.

Bütün insanlar proteine ihtiyaç gösterir. Zira hormonlarımız, vücudumuzu hastalıklara karşı savunan antikorlarımız, kan hücrelerimiz, kaslarımız proteinlerden yapılır. Proteinsiz yaşam olamaz. Üreme, sindirim, bağışıklık ve anatomik sistem proteinlerden yapılmıştır. Ancak proteinlerin kemik ve kas dokununn yapısına girmesi spor ve egsersizle daha da artar. Yani spor ve egsersiz yapmayan bir insanla karşılaştırıldığında spor yapan bir insanın proteini kullanma ve onu vücudu leyhinde kullanabilme kapasitesi çok daha fazladır. Daha iyi bir güç, kemik erimesine karşı dayanıklı bir kemik yapısı, kas erimesine karşı dayanıklı bir kas yapısı sadece proteinle mümkün olamaz. Proteinlerin kas ve kemik dokulara yapışmasını sağlayan spor ve egsersize de mutlaka ihtiyaç vardır. Buradan yola çıkarak soya protein konsantresi yada diğer soya protein preparatları düzenli bir egsersiz'in eşliğinde olumlu etkilerini üstelik çok da daha fazla düzeyde göstermektedir. Yani soya proteinlerinden yararlanmak isteyenlere daha doğrusu aşağıdaki olumlu etkilerine ilave olarak çok daha fazla kas ve kemik sağlamlılığı elde etmek isteyenlere soy proteini+spor ikilemini ve bunların mutlaka birlikte uygulanması gerektiğini söylemek durumundayım. Aşağıda soya proteinlerinin en önemli ve belli başlı olumlu etkileri sıralanmıştır. Bu olumlu etkilere baktığınızda sağlığımız için ne derece önemli etkiler olduğunu kolaylıkla anlayabilirsiniz.

- Soya proteinleri kolesterol içermesi bir yana kolesterol'ü düşürür.
- Kalp ve damar hastalıkarına karşı kolesterol'ü düşürerek koruyucu etkide bulunur.
- Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu, kan ve kas metabolizması, sinir sistemi için gerekli tüm esansiyel amino asitleri tam miktarda içerir.
- Soya proteinleri kolesterol'ü kandan alıp damar çeperine yapıştırarak damar sertliği ve tıkanıklığına neden olan düşük yoğunluklu lipoprotein, diğer adı ile kötü kolesterol'ü %10 oranında kalp hastalıklarını da %20 oranında düşürmektedir. Bunları yaparken iyi kolesterol'de yani damar çeperine yapışmış olan kolesterol'ü bu damar yüzeyinden koparark tekrar kana karıştıran ve idrarla vücut dışına atan yüksek yoğunluklu lipoproteinde bir azalma yapmaz.
- Prostat kanseri, kalın bağırsağın bir kısmı olan kolon'un kanseri ve kemik erimesi yani osteoporosis riskini önemli ölçüde azaltır. Bu hastalıklara karşı son derece koruyucudur.



Coenzyme Q10:

- Kalp sağlığı
- Parkinson
- Kanser

COENZYME Q10:

Son zamanlarda oldukça rağbet gören bir sağlık preparatı da Coenzyem(Koezim)Q10 adlı maddedir. Bu madde protein yapıda bir enzimdir. Yani vücuda alınan gıdaların hücrelerde oksijenle yakılarak enerji açığa çıkması olayını yani oksidasyonu düzenleyen bir maddedir. Enzimler iki kısımdan oluşmaktadır. Bir kısmı, asıl protein yapısında olan kısımdır ki buna bir de ilave olarak ikinci ve daha küçük hacimde bir kısım eşlik eder. İşte miktar olarak daha az bir hacmi olan bu ikinci kısım coenzyme olarak adlandırılır. Enzim bu coenzyme yada Türkçedeki söylenişi ile koenzim adlı kısımla birleşmesini takiben aktif hale gelir. Yani koenzim kısmı olmaksızın enzimler gıdaları oksijenle parçalatarak ondan enerji açığa çıkartamazlar. Pekiyi bu enzim yada koenzim kısmı eksik olduğunda ne olur? sorusuna gelince, böyle bir durumda yukarıdaki açıklamamızdan da anlaşılacağı üzere gıdaların oksijenle yakılarak enerji açığa çıkması olayı engellenir yada zayıflamış olur. Bu durum doğrudan enerji eksikliği nedenidir.

Coenzyme Q10 adlı protein yapısındaki bu enzim aslında insan vücudunun her hücresinde bulunmaktadır. Özellikle karbonhidratların daha doğrusu onları meydana getiren glukoz adlı şekerlerin oksijenle yakılarak enerjiye dönüşümünde bu koenzim büyük rol oynar. Bazı çalışmalar, bu enzim her hücremizde doğal olarak bulunsa da, dışarıdan belli oranlarla alınması dahilinde bir enerji fazlalığına ve vücudun kendisini daha dinç hissetmesine neden olabileceğini göstermektedir. Ancak altını çizmek zorundayım ki bazı araştırmalar bu maddenin bu tür olumlu etkilerinden bahsetmektedir. Bazı çalışmalarda bu maddenin zaten normalde insan vücudunun her hücresinde bulunduğunu, dışarıdan fazlasının alınması durumunda bu alınan kısmın hücrelere ulaşmadan idrarla dışarı atılacağını dolayısı ile de fazla olumlu bir etkide bulunmayacağını belirtmektedir.

Ancak kesin olan durum, özellikle kalp hastalıklarında kalp hücrelerinin çok daha kolay enerji üretmesini sağladığından ve kanı sulandırıcı etkisi de bulunduğundan dolayı olumlu etkilerinin olduğudur. Kan sulandırıcı ve kan akımını hızlandırıcı etkisi hücrelere daha bol kan gitmesini sağlayarak daha bol enerji üretimini sağlamakta, ayrıca kan pıhtıları ile damarın tıkanması yani tromboz denilen damar tıkanıklığı riskini de azaltmış olmaktadır.

Yukarıda damar tıkanıklığını önleyici, kan akımını hızlandırıcı etkisinin K vitaminine son derece fazla benzerlik gösterdiğini bu vitaminin de benzer etkilere sahip olduğunu belirtmekte yarar var.

Coenzyem Q10 adlı madde günümüzde zayıflatma aracı olarak ta kullanılmaktadır. Gene kesin olmamakla birlikte, yağ ve karbonhidratların vücutta yağ şeklinde depolanmaksızın enerjiye dönüştürülerek dışarı atılmasını sağladığından yağlanmayı yani şişmanlamayı önleyici olduğuna inanılmaktadır. Ancak tekrar belirtmek zorundayım ki iddia edilen bu olumlu etkiler sadece bazı araştırmaların ve bireylerin iddia ettikleridir. Bu iddiaların yersiz olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yani ortada Coenzyme Q10 ile ilgili çok kesin bir durum yoktur.

Bazı çalışmalar bu maddenin kalp ve damar hastalıkları ile şişmanlık dışında kanser ve Alzheimer hastalıklarında da olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Kanser oluşumunda bu hastalıkla ilgili kısımda da değinmiş olduğum üzere birinci derecede etkenler genetik, ikinci sırada ise beslenme ve yaşam tarzıdır. Özellikle çok aşırı fast food, hayvansal gıda, yağ ve işlenmiş ürün(hazır domates sosları, mayonez, hardal, hazır turşu, salam, sosis gibi fermente ürünler, dumanlanmış ürünlerin fazla miktarda tüketimi ile vücutta oksidasyon artmakta ve buna bağlı olarak iltihap yapıcı maddeler de artmaktadır. Bu iltihap yapıcı maddelerin diğer adı ile toksik radikallerin hücre genetiğini değiştirerek onun normalden fazla çoğalmasına neden olması yani kansere neden olması bir gerçektir. Ancak bu tür yanlış beslenmelerle, her ne kadar yazıp söylesek de medyada bu tür bilgilere sıkça yer verilse de, hepimiz istisnasız irtibatta olmak durumundayız. Her ne kadar sağlıklı beslenmeden ve bunun öneminden bahsetsekte arkadaşlarla bir fast food yada lokantaya gitmemiz yada bir kokteylde aşırı yağlı mezelerle tıkınmamız hepimizin yaşadığı durumlardır. İşte alınan yanlış gıdaların vücutta oksidasyona neden olması ve bu oksidasyon neticesinde de iltihap yapıcı toksik radikalleri oluşturmasını azaltan maddeler vardır. Yani antioksidantlar. En tanınmışları C, B, A ve E vitaminleri ve ayrıca minerallerden Selenyum ile Çinko'dur. Bu vitamin ve mineralleri bolca kullanmak, önemli derecede oksidasyon ve onun iltihap yapıcı maddelerine karşı bizi koruyacaktır. Ancak sadece bu saydıklarımız antioksidant değildir. İçinde bulunduğumuz yüzyılda yeni yeni önemi gündeme gelmeye başlayan omega 3 yağlar bahsettiğim bu önemli antioksidant etkiye sahip maddelerdir. Yani bizi oksidasyon ve onun iltihap yapıcı maddelerinin tüm zararlı etkilerine karşı önemli ölçüde korumaktadır. Ve gene konumuz olan Coenzyme Q10. Bu madde aynen C, B, A, E vitaminleri, Selenyum, Çinko mineralleri ve omega 3 yağlar gibi önemli antioksidant etkiye sahiptir. Zira Coenzyme Q10 aynen Whey proteinler yani peynir ve yoğurt suyu proteinlerinde olduğu gibi hücrelerin çevresinde glutathione adlı antioksidant maddenin birikmesini artırmakta, böylelikle hücre çeperleri hem daha dayanıklı olmakta hem de dıştan gelen zararlı etkenlere karşı özellikle de oksidasyona karşı

korunmaktadır. Kısaca Coenzyme Q10 aynı zamanda önemli bir antioksidanttır ve bu etkisi ile beyni oksidasyonun zararlı etkilerine karşı koruyarak Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına karşı, hücre genetiğinin oksidasyonla değişimine engel olarakta kansere karşı koruyucu etkide bulunabilmektedir.

Coenzyme Q10 adlı maddeyi savunanlar bu maddenin yaşlandıkça azaldığını belirtmekte, bu yüzden dışarıdan ilave olarak alınması gerektiğini savunmaktadırlar.

Coenzyme'le ilgili yapılan bir çalışmada günde 1.2 gram takviyenin Parkinson hastalığını %44 oranında yavaşlattığı ve olumsuz etkilerini azalttığı ortaya konmuştur.

Gene Coenzyme Q10 adlı maddenin 0.3-0.6 gram olarak her gün kullanımının, Parkinson hastalığını %20 oranında yavaşlattığı saptanmıştır.

Özellikle kalp yetmezliğinde Coenzyme Q10 adlı maddenin kanı sulandırarak ve de kalp dokuya enerji sağlayarak olumlu etkide bulunduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır.

Kolesterol düşürücü ilaç kullanımlarında(Lovacol, Mevacor, Lipitor gibi) hücrelerdeki Coenzyme Q10 miktarı düşmektedir. Bu tür durumlarda dıştan bu maddenin tablet halinde alımı yararlı olabilir. Yukarıda anlatılanları kısaca özetlediğimizde;

Coenzyme Q10;

- Kalp ve damar hastalıklarında kötü kolesterol'ü düşürüp iyi kolesterol'ü artırarak, kanı sulandırarak ve kalp dokuya enerji sağlayarak koruyucu etkide bulunmaktadır.

- Kalp yetmezliğinde kalbin daha rahat çalışmasını teşvik edici etkisi bulunmaktadır.

- Vücuda alınan fazla yağ ve şekerin enerjiye dönüşerek vücuttan atılmasını sağlamak yolu ile vücutta yağlanma yani şişmanlığı engelleyici etkisi bulunmaktadır.

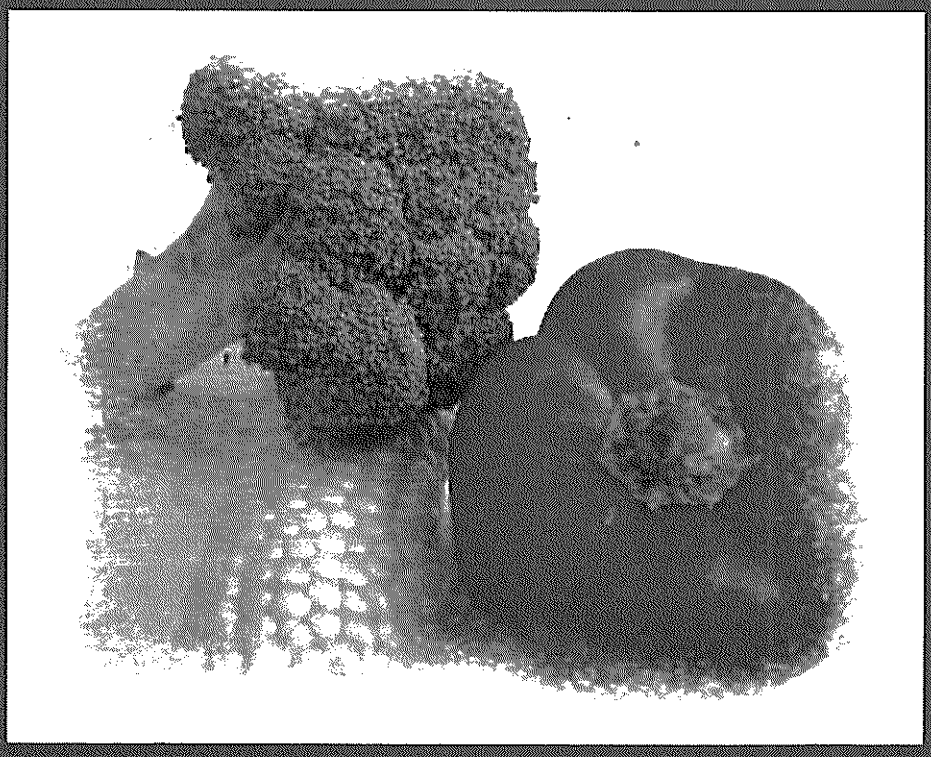
- Beyin dokuyu oksidasyonun iltihap yapıcı zararlı maddelerine karşı koruduğundan dolayı Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına karşı koruyucu olmaktadır.

- Toksik radikallerin hücre genetiğini değiştirmesini engelleyerek kansere karşı koruyucu olmaktadır.

- Yukarıdaki olumlu etkiler bazı araştırmalar tarafından ortaya konmakta ancak bunların kesin olmadığını belirten araştırmalara da rastlanmaktadır. Bu yüzden bu maddeye umut bağlanmamalı, olumlu etkileri abartılmamalı, doktor denetiminde kullanılmalıdır.

- Bu madde kanı sulandırdığı için Ginkgo biloba, sarmısak tablet, aspirin, cumadin, keten tohumu tablet, Omega 3 gibi diğer kan sulandırıcılarla birlikte kesinlikle kullanılmamalıdır.! Bu maddelerden ikisi bir arada kesinlikle kullanılmamalıdır.! İç kanama riskine neden olabilir.!

MENAPOZ
ve
GIDA



Menapoz ve menstrüasyon

- Et,süt ve ürünleri yok.
- Fazla şeker,yağ ve tuz alımı yok.
- Bol kalsiyum(light süt ve ürünleri)
- Gerekirse Ca tablet(300-500 mg/gün)
- Omega 3 (1-2 tablet/gün)
- Antioksidant (C, B, Se, Zn, E)
- Yeşil yapraklı sebze+Sitröz meyve
- Soya ve soyhalı ürünler(Fitoöstrojen alımı)
- Papatya çayı
- Omega 3 yerine Gingko biloba da kullanılabilir.
- Haftada en az dört kez yağlı balık tüketimi.
- 2-2.5 L su/gün.
- Kola yok.
- Alkol, nikotin,kafein,acı baharat,şeker,tuz özellikle fazla miktarlarından kaçınılacak.
- Siberian Ginseng(tansiyon ve kalp hastaları kullanamaz).
- Coenzyem Q10
- Evening primrose oil

MENAPOZ ve GIDA

Menapoz, kadınlarda yumurta üretiminin durması ve kadınlık hormonu östrojen'in azalması ile oluşan bir dönemi ifade eder. Östrojen hormonunun kadın açısından iki önemli fonksiyonu vardır. Birincisi cinsel fonksiyonudur ki tüm kadınlık işlevleri, cinsel istekten doğurganlığa kadar, bu hormonla yürütülür. Diğer önemli bir görevide ki halk arasında bu görevi pek bilinmez ve östrojen hormonu daha çok kadınlık hormonu yönü ile bilinir, kalsiyum'un kemiklerde tutunmasıdır. Östrojen hormonu yeterli miktarda salgılandığında kalsiyum hem daha fazla oranda bağırsaklardan emilerek kana karışmakta hem de kemiklere gelerek kalsiyum'un kemiklerde tutunmasını sağlamaktadır.

Menapoz'la östrojen hormonunun azalmasına bağlı olarak kalsiyum'un bağırsaklardan emilerek kana karışması ve kemiklere ulaşarak kemiklerde birikmesi olasılığı da azalmaktadır. Yani menapoz'la sadece kadındaki yumurtlama işlevi ve buna bağlı olarak doğurganlığın azalması yanında ayrıca kalsiyum eksikliği de kendini belli etmeye başlar. Kısaca menapoz'la kadın, hem hormonal dengenin bozulması hem de kalsiyum eksikliği ile karşı karşıya kalmaktadır.

Kalsiyum'un kemikler için yapısal bir madde olduğu ve kemik yoğunluğunu sağlayarak kemiklerin dayanıklılığının sağlanmasındaki en önemli madde olduğu dikkate alındığında menapoz'la birlikte kadının kemik erimesi riskine de yaklaştığı kolaylıkla anlaşılabilir.

O halde menapoz'daki bir kadının sağlığı açısından dikkat etmesi gereken iki önemli nokta vardır. Bunlardan birisi hormonal dengesizliğin özellikle de östrojen eksikliğinin kadında oluşturduğu ruhsal gerginliğin giderilmesi, ikincisi de gene östrojen'in azalmasına bağlı oluşan kalsiyum eksikliğinin giderilmesidir. Kalsiyum eksikliğinin giderilmesi ile menapoz'a rağmen kadının kemik erimesine karşı korunması mümkündür. Bu kısımda sizlerle hormon azalması neticesinde kadınların, karşı karşıya kaldığı kemik erimesine karşı nasıl önlemler alabileceğini gıda doğrultusunda paylaşmak istiyorum.

Öncelikle menapoz'daki kadının östrojen hormonundaki azalmaya bağlı olarak kalsiyum kaybettiği ve kalsiyum'u vücudunda tutamadığı gerçeğini bilerek, sürekli kalsiyum yönünden zengin gıdaları almaya, bunları tüketmeye özen göstermesi gerekir. Menapoz dönemi için herhangi bir yaş dilimi söz konusu değildir. Yani menapoz özellikle otuzlu yaşlardan sonraki her yaşta hatta öncesinde bile görülebilmektedir. Bunda hem genetik, hem çevresel faktörler özellikle de stres, yaşam tarzı ve beslenme gibi faktörler menapoz'u erkene alan faktörler olarak etkili olmaktadır. Menapoz'a girene kadar günlük 800-1000 mg kalsiyum miktarı menapoz'la birlikte 1300-1500 mg civarında alınabilir. Böylelikle hormon kaybına bağlı oluşan kalsiyum açığı bir ölçüde giderilmiş olacaktır.

Menapoz döneminde kola'lı içeceklerden uzak durulmalıdır. Kola'lar içerdikleri fosfat nedeni ile kalsiyum'u yıkımlar.

Menapoz döneminde vücutta kadınlık hormonu östrojen'in azalması ile birlikte zararlı hormonlar da diyebileceğimiz prostaglandin E_2 hormonları artışa geçer. Prostoglandin E_2 hormonlarının artışı ile, bu hormonların tamamen zıttı olan ve yararlı etkide bulunn prostaglandin E_1 hormonları da aynen östrojen gibi azalmaya başlar. Sonuçta hem kadınlık hormonunun hem de uykuyu düzenleyen, mutluluk hormonu seratonin'in artışını sağlayan prostoglandin E_1 hormonlarının azalması ile kadında gerginlik, asabilik, sıkıntı, ter basmaları, göğüs uçlarında ödem ve hassasiyet, uyku düzensizlikleri, endişe, sırt ağrıları, bel ağrıları ve cinsel organlarda kuruma şeklinde bir seri rahatsızlıklar zinciri ortaya çıkar. Bu olumsuz etkilerin ortaya çıkmasında kadınlık hormonunun azalması yanında prostoglandin E_1 adlı yararlı hormonların da azalması etkilidir. Prostaglandin E_2 hormonlarının aksine prostoglandin E_1 hormonları uykuyu düzenler ve rahat uyumayı sağlar. Gene bu hormonlar beyinden mutluluk hormonu olarakta adlandırılan ve kişinin sakin, hoşgörülü, kaygısız bir ruh hali kazanmasında son derece etkili olan seratonin adlı hormonu salgılatır. Ancak maalesef kadınlık hormonu ile birlikte bu hormonlar da menapozda azalmaya başlar ve sonuçta belirttiğim tüm bu olumsuz etkiler ortaya çıkar. Ancak burada, menapoz'daki kadının yapabileceği çok önemli bir uygulama vardır. Omega 3 alımına özellikle bu dönemde önem vermek. Çünkü omega 3 yağ asitleri menapoz'da azalma gösteren yararlı prostoglandin E_1 hormonlarını artırır. Buna karşılık gene menapoz'da artış gösteren zararlı etkideki ve menapoz'daki pek çok olumsuz etkiden sorumlu olan prostoglandin E_2 hormonlarını ise azaltır. **O halde menapoz'da kadınların öncelikle günde 1-3 tablet omega 3 alması gerekmektedir. Bunun altını önemle çizmek istiyorum. Ancak unutmayın.! Omega 3 tabletler, bu kitapta pek çok yerde hatırlatıldığı üzere, cumadin(kumadin), Ginkgo biloba, aspirin, sarmısak tablet, Coenzim Q10, keten tohumu tablet(flax seed oil) preparatlarından bir tanesiyle bile birlikte alınmamalıdır. Zira bu maddelerin hepsi ve de Omega 3 tabletler kan sulandırıcı etkiye sahiptir. İki kan sulandırıcının birlikte alınması iç kanama riski yapabilir.**

Omega 3 tablet alımı yanında bu dönemde kadınların başvurabileceği başka bir preparat ta Ginseng'tir. Ginseng, hipotalamus kısmına yakın yer alan pitiuter bezin kortizol hormonu salgılatmasına neden olur. Salgılanan kortizol'ün etkisi ile kan damarları genişleyerek kan dolaşımı hızlanır. Kalbin çalışması rahatlar ve enerji üretimi artar. Ancak kadına dinçlik veren bu etkisine karşılık, Ginseng'i kesinlikle abartarak çok yararlıdır şeklinde önerecek değilim. Zira özellikle uzun süreli kullanımları ile kramp, baş ağrısı, uykusuzluk, sinirlilik şeklinde zararlı etkileri olabilmektedir. Yani sanılanın aksine uzun süreli ve doz aşımında kullanılması ile hem mide rahatsızlıklarına neden olabilmekte hem

de kadındaki gerginliği azaltmak bir yana artırabilmektedir. Bu yüzden lütfen bu preparata mesafeli davranın diyorum.

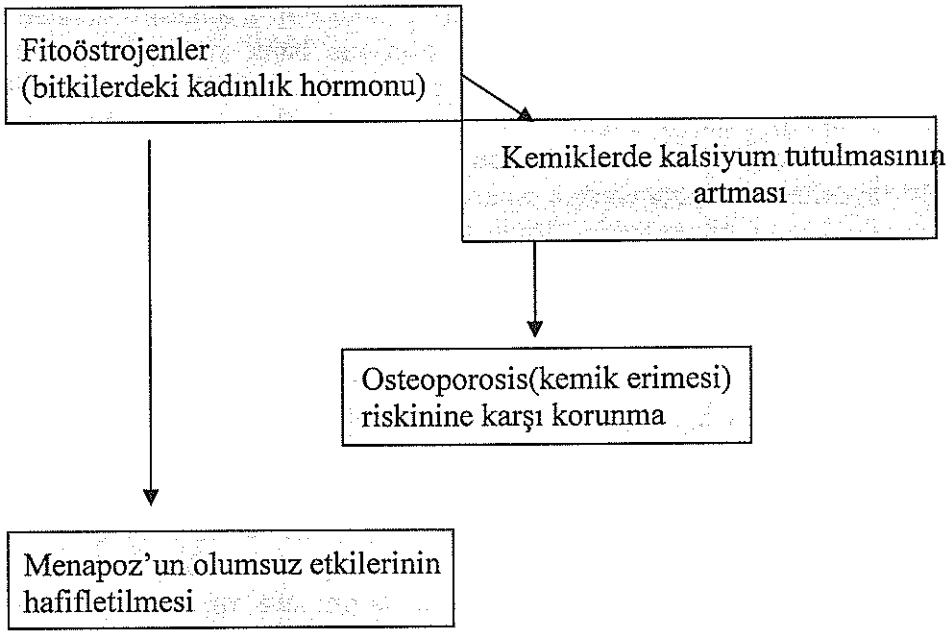
Omega 3 yağların kadınlarda gerginliğe neden olan ve vücutta olumsuz etkilerde bulunan prostoglandin E_2 hormonlarını baskıladığını ve bu baskılamanın kadını sıkıntılarından büyük oranda kurtardığını belirtmiştim. Omega 3 yağları tablet halinde kullanabildiğiniz gibi, en doğalı ve en güzeli yağlı balık etini bol miktarda tüketmek sureti ile de alabilirsiniz. Çatalı batırdığınızda siyah ve kahve renkleri görmeniz balık etinin siyah yani yağlı, buna karşılık beyaz olması da etin yağsız olduğunu gösterir. Örnek olarak mezgit ve alabalık beyaz etli balıklardır ve omega 3 yağlar yönünden fakirdirler. Zira iç organlarının ayıklanması ve temizlenmesi esnasında omega 3 yağlar diğer yağlarla birlikte çöpe gider. Buna karşılık çupra, palamut, istavrit, hamsi, somon, ton, sardalya gibi balıklarda omega yağ ve diğer yağlar karın ve bağırsak kısmınlarından ziyade ete iyice işlemiştir. Dolayısı ile temizlenme esnasında iç organların ve bağırsakların çıkartılması ile oluşan kayıp çok daha azdır. İşte bu nedenle **özellikle yağlı balık etini, özellikle de menapoz'daki kadın için öneriyorum. En az haftada dört kez yağlı balık tüketimini ihmal etmeyin.** Ancak bu yazdıklarımdan yola çıkarak beyaz etli balıkların yararsız olduğu ve tüketilmemesi gerektiği şeklinde bir sonuç kesinlikle çıkarılmamalıdır. Benim ifade etmek istediğim nokta, sadece omega 3 yönünden yağlı balık etlerinin sahip oldukları üstünlüktür. Buna karşılık hem yağlı hem de yağsız balık etleri son derece üstün kaliteli protein, demir, B_{12} vitamini, folat, folik asit, A, D, E ve K vitaminleri, kalsiyum ve fosfor kaynağıdır. Yani siyah yada beyaz etli olmaları fark etmeksizin mükemmel birer besin kaynağıdırlar.

Menapoz dönemindeki kadının bilmesi gereken diğer önemli nokta, kendisinin her zamankinden daha çok oksidasyona maruz kaldığıdır. Tekrar hatırlatacak olursam, oksidasyon, vücuda solunumla alınan oksijenin ve de gıdalarla alınan besinlerin kan yolu ile her bir hücreye ulaşıp burada yanmaları ve enerji açığa çıkarmaları olayıdır. Ancak gereksinimimiz olan bu enerjinin yanında toksik oksidant radikal adı verilen iltihap yapıcı maddeler de oluşacağından oksidasyonun çok fazla olması ve neticesinde zararlı maddelerinin vücuttan atılamaması sağlığı tehdit edebilmektedir. İşte oksidasyon dediğimiz bu olayın menapoz döneminde artışı ile toksik oksidant radikaller çok daha fazla oluşmakta ve vücutta birikmektedir. Bu maddeler hücre çeperlerine hasar vererek onları yıpratmakta yani cilt bozuklukları ve de yaşlanmanın hızlanması şeklinde olumsuz etkide bulunabilmektedir. Diğer taraftan kan yoluyla beyin hücrelerine giderek onların çevresinde birikmeleri sureti ile onların mutluluk hormonu seratonin'i daha az salgılamalarına neden olur. Böylelikle stres ve depresyon riskini artırırlar. Menapoz esnasında oksidasyonun artmasına neyin sebeb olduğu sorusuna gelince, bunun cevabı yukarıda ayrıntılı olarak değindiğim prostoglandin E_2 hormonlarıdır. Yani kadınlık hormonu östrojen'in menapoz'la birlikte azalması neticesinde prostoglandin E_2 hormonları artışa geçmekte (prostoglandin

E_1 azalırken)ve buna bağlı olarak oksidasyon ve zararlı etkileri artmaktadır. İşte bu nedenlerle **menapoz'daki kadının her zamankinden daha çok oksidasyon ve zararlı etkilerine maruz kaldığının bilincinde olarak kendisini oksidasyona karşı koruması gerekir. Bunun da formülü çok basittir. Antioksidant madde alımı veya kullanımı.** Antioksidant adını verdiğimiz maddeler oksidasyon sonrasında oluşan toksik oksidant radikalleri yani oksidasyon iltihap yapıcı maddelerini vücutta birikmeden dışarı atan maddelerdir. Bu maddeler iltihap yapıcı ve zararlı oksidasyon maddelerinin vücutta ve hücre çeperlerinde birikerek sağlığı tehdit etmesini engeller. Bu antioksidantlar; çinko ve selenyum mineralleri ile A, B, C ve E vitaminleridir. Özellikle C ve B vitaminleri idrarla kolaylıkla dışarı atılabildiğinden ve diğer A ve E vitaminleri gibi böbrek ve karaciğer yağlanmalarına neden olmadığından dolayı daha çok kullanılmasında yarar vardır. Menapoz döneminde olsun, yaşamın diğer dönemlerinde olsun, B ve C grubu antioksidant'lar başta olmak üzere bol antioksidant kullanımı kişiyi oksidasyonun yaşlanmayı hızlandırıcı ve sağlığı tehdit eden etkisine karşı büyük ölçüde korur. Antioksidantları özellikle de B ve C grubu vitaminleri en doğal ve de bol miktarda alabileceğiniz gıdalar yeşil yapraklı sebzeler ve sitröz yani ekşimsi, asitli narenciye meyvelerdir. Yani limon, greyfurt, portakal, mandalina gibi meyveler B ve C grubu antioksidant'lar yönünden zengindir. Selenyum ve Çinko söz konusu olduğunda bu minerallerce zengin olan kırmızı et ve süt ürünlerini kolesterol tehlikesini dikkate alarak fazla önermek istemiyorum. Kolesterol tehlikesi olmayan balık eti de bu minerallerce zengindir. Üstelik hem omega 3 yağları hem de selenyum ve çinko antioksidant'larını yağlı balık eti ile rahatlıkla alabilirsiniz. Ancak unutmamanızda yarar var. Menapoz'daki kadın yukarıda da belirttiğim üzere oksidasyona her zamankinden daha yatkın ve onun zararlı etkenleri ile daha fazla karşı karşıya bulunduğundan sadece yağlı balık ve narenciye meyve tüketimi de yeterli olmayabilir. Böyle bir durumda içinde B ve C vitaminleri, selenyum ve çinko minerallerinin ağırlıkta olduğu bir antioksidant tableti takviye amaçlı kullanmanızda yarar olabilir.

Östrojen yani kadınlık hormonunun azalmaya başlaması ile gerginlik, terleme, hararet, sıkıntı, cinsel organ kuruluğu, bel ağrıları ve vücudun çeşitli yerlerindeki aşırı duyarlılık şeklindeki rahatsızlıkların meydana geldiğini belirtmiştim. Kısaca menapoz'la kadınlık hormonunun azalması sıkıntıların ortaya çıkmasındaki en önemli etken. Bu nedenle pek çok kadın özellikle de bu dönemi şiddetli geçiren kadınlar, bu şikayetlerinin azalması amacıyla dışarıdan kadınlık hormonu yani östrojen alımına yönelirler. Ancak %2.5-%2.7 gibi düşük olasılıklarda olsa da bu hormonun dışarıdan enjeksiyonla verilmesinin göğüs kanseri riski taşıdığı bildirilmektedir. **Buna karşılık bırakın göğüs kanserine neden olması, tam tersine göğüs kanseri riskini azaltarak kansere karşı koruyucu olması ile soya ve soya ürünlerinin içerdikleri östrojen'lerin alınması şiddetle önerilebilir. Soya, soya fasulyesi, soya unu, soyalı leblebi gibi soyalı ürünler kadınlık hormonu östrojen içerirler ki biz bunlara fitoöstrojen yani bitkisel**

östrojenler deriz, bu maddeler enjekte edilen östrojen'in tam aksine önce de belirttiğim üzere kansere karşı kadını korur. Soya ve soya'lı gıdalar yönün den zengin beslenme sadece kadındaki sıkıntı, gerginlik, ısı çarpması gibi sıkıntıları baskılamakla kalmaz. Hatırlayacak olursanız kadınlık hormonu aynı zamanda kalsiyum'un vücutta tutunmasını sağlayan bir hormondur ve eksikliğinde kalsiyum vücuttan uzaklaşmakta ve kişi kalsiyum tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadır. Kalsiyum eksikliği önce de değindiğim üzere kemik erimesi yani osteoporos riskini gündeme getirmektedir. Ama kalsiyum sadece kemik için gerekli değildir. Kasların kasılıp gevşemesi dolayısı ile kalp kasının kasılıp gevşemesi içinde kalsiyum şarttır. Menapoz'da eksilen kadınlık hormonu östrojen yüzünden oluşan kalsiyum eksikliğine bağlı olarak kalp kaslarının yeterli çalışamaması ve de buna bağlı olarak kalp yetmezliği ile diğer kalp hastalıkları riski gündeme gelmektedir. Yani **menapoz döneminde alacağınız bol miktardaki soya ve soyalı gıdalarla sadece menapoz rahatsızlıklarını azaltmakla kalmayacak aynı zamanda menapoz'dan kaynaklanabilecek kemik erimesi ve kalp hastalığı riskine karşı da korunmuş olacaksınız. O halde yağlı balık eti tüketimi ve bol antioksidant alımının ardından menapoz'daki kadının diğer uygulayacağı aşama bol soya ve soyalı gıda tüketimi olmaktadır.**



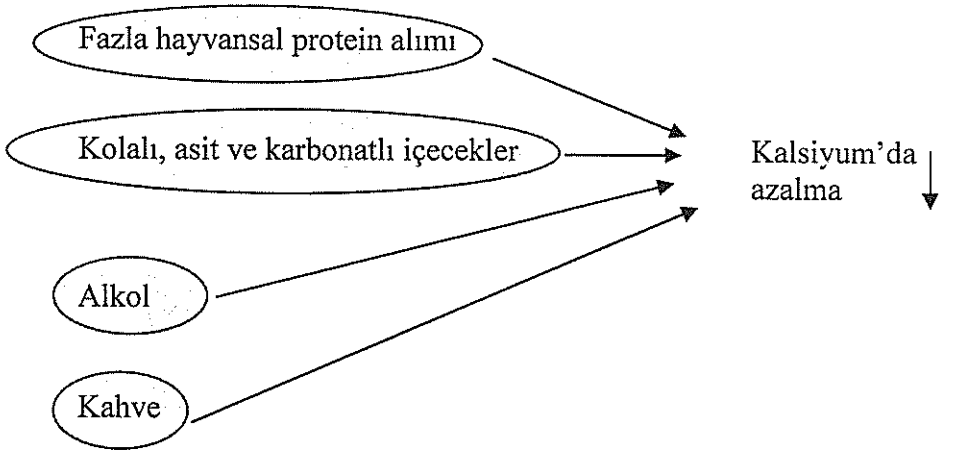
Kahve ve çay tüketimine gelince, özellikle kahve, içinde bulunan kafein adlı madde ile östrojen'in vücuttan atımını hızlandırmaktadır. Menapoz esnasında kadınlık hormonu östrojen zaten azalmış olduğundan ve tüm problemlerde buna bağlı oluştuğundan kahve ve

çayı bol tüketmenin yararı yerine zararı olacağı açıktır. Bu nedenlede özellikle bu dönemde bayanların çay ve kahve tüketimini mümkün olduğunca azaltmaları gerekmektedir.

Menapoz dönemindeki bir diğer sorunda vücudun suyu tutma eğilimine girmesidir. Suyun dışarı atımının azalması ile toksinler yani zararlı maddelerde rahatlıkla vücut dışına atılamadığından, vücutta birikerek sağlığı tehdit etmeye başlar. Böyle bir durumda vücut su tutmaya eğilimli iken bir de üstüne fazla tuz tüketmek, vücudun su tutma eğilimini iyice artıracaktır. **Bu nedenle özellikle menapoz dönemindeki bayanların tuzu azaltmaları ve mümkün olduğunca tuzdan uzak durmaları gerekmektedir. Vücutta zararlı toksinlerle biriken fazla suyun atılabilmesi için gene en iyi yol sudur. Hayatın diğer dönemlerinde olduğu üzere özellikle de bu dönem 1.5-2 L suyu her gün düzenli olarak tüketmeye özen gösterin ve bunu yaparken de tuzdan uzak durun. Çilek ve böğürtlen suları da vücutta tutulan fazla suyun atımı için iyi birer doğal gıdadır ve aynı amaçla önerilebilir.**

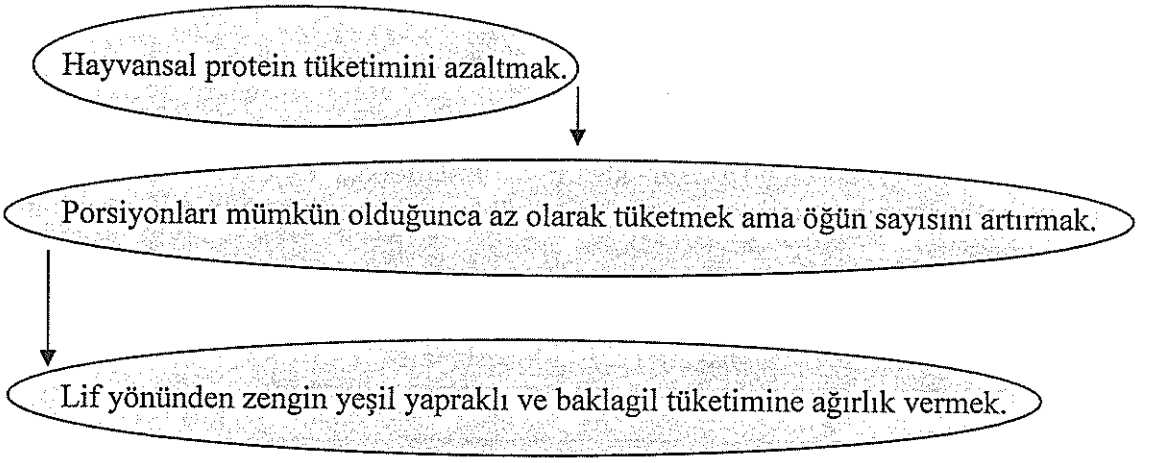
Menapoz'daki kadın için osteoporosis yani kemik erimesi riski daha da önemli olduğundan özellikle bu dönem boyunca diyetinde kalsiyum yönünden zengin gıdaları tüketmesi, ama bunun yanında aldığı kalsiyum'u nelerin yıkımlayarak azaltacağını da bilmesi gerekir. Kalsiyum yönünden zengin beslenmede öncelikle kolesterol tehlikesini de dikkate alarak light süt ve süt ürünleri, soya ve soyalı gıdalar, koyu yeşil yapraklı sebzeler önerilebilir. Sebzede renk ne kadar koyu yeşil ise kalsiyum o derece fazladır.

Buna karşılık kola, soda ve asitli, karbonatlı içecekler içerdikleri fazla fosfat miktarı ile alınan kalsiyum'un vücuttan uzaklaşmasına neden olurlar. Fazla alınan hayvansal protein özellikle de süt ve süt ürünlerindeki kazein(şayet fazla alınırsa), alkol(az ya da çok fark etmeksizin her alındığında önemli miktarda kalsiyum bağlar) ve de kahvenin kafein'i kalsiyum'un mide ve bağırsaklardan emilimini engeller. Vücuttan uzaklaştırarak vücudun kalsiyum'dan yararlanmasını önler.



Süt ve süt ürünlerindeki süt proteini olan kazein gibi, pek çok fazla miktarda alınan hayvansal protein, vücutta kalsiyum'u bağlayarak eksilmesine neden olur. Ancak buradan yola çıkarak kalsiyum ihtiyacını karşılamada neden süt ve süt ürünlerine yöneliniyor şeklinde bir soru aklınıza gelebilir. Sütün hem kalsiyum miktarının fazla olması hem de içinde kalsiyum'u bağlayan kazein'e rağmen, aynı zamanda kalsiyum'un emilimini artıran magnezyum ve D vitamininin de fazla miktarda bulunması, sonuçta sütten kalsiyum kaynağı olarak yararlanmamızı engellemiyor. Kısaca sadece kalsiyum yönünden zengin beslenmek yeterli değil. Aynı zamanda kalsiyum'u hangi gıda maddelerinin bağladığını, hangilerinin tersine emilimini artırdığını bilmek gerekiyor. Magnezyum, D ve C vitaminleri kalsiyum emilimini artırırken, fosfatlı gıdalar, alkol, kahve, fazla proteinli gıdalar da kalsiyum'u eksiltici yönde etkili. O halde menapoz'daki kadının öncelikle alkol, kahve, kolalı ve asitli içecekler(soda, kola v.b.) ve fazla proteinli tüketimlerden kaçınması gerekir. Zaten olaya bir de başka açıdan baktığımızda bunun başka yararları da olduğu kolaylıkla fark edilir. Menapoz'un yaşı olmamasına karşılık, genelde ileri yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Yani vücut yaşlanmaya başlayınca kendini belli eder. Yada diğer ifade ile ekseri yaşlanma ile aynı zaman diliminde buluşurlar. Vücutun yaşlanması demek mide kaslarının ve bağırsak etrafındaki kasların da yaşlanması ve ıkınma dediğimiz gıdayı anüs'e itme yani dışkılama işlemini yapmasının da zorlaşması demektir. Zira bu kasların kasılması ile mide ve bağırsak boşluğunda dışkı ilerleyerek dışarı atılabilir. Ancak mide ve bağırsak kaslarının zayıflaması ile bu ıkınma hareketi de yeterince yapılamaz yada etkili biçimde yapılamaz hale gelir. Diğer tarafta mide ve bağırsak yüzeyinden, gene mide ve bağırsağın zayıflamasına bağlı olarak özellikle bol protein alındığında bu proteinleri yıkımlayarak sindirebilecek enzim adını verdiğimiz maddelerin üretimi de azalır. Bunun neticesinde özellikle proteinler enzim yetmezliğine bağlı olarak parçalanamaz ve bağırsaklardan yeterince emilemezler. Çoğu kez mide ve bağırsak yüzeyine yapışarak burada kalırlar. Mide ve bağırsaklarda, yüzeylerine yapışan bu maddeleri dışkı şeklinde dışarı atabilmek için daha fazla ıkınma hareketi yapar. Ancak once de değindiğim üzere, mide kaslarının yaşlanmayla zayıflamış olması bunu da etkili bir biçimde sağlayamadığından dışkılama tam yapılamaz. Sonucunda gaz, karın sancısı, hemorrhoid(basur), divertikül ve konstipasyon(kabızlık) gibi sindirim bozuklukları ortaya çıkar. İşte bu nedenlerledir ki menapoz'daki kadın aynı zamanda sindirim rahatsızlıkları ile karşı karşıyadır. Zaten menapoz'un kadına verdiği olumsuz etkiler mevcutken bir de bu olumsuz etkilere sindirim rahatsızlıklarının eklenmemesi için önereceğim, öncelikle fazla protein alımından kaçınmaktır. Bu, hem kalsiyum'u azaltmayacak hem de yukarıda bahsettiğim sindirim bozukluluklarını ortadan kaldıracaktır. Protein her bireyin mutlaka ihtiyacı olduğu öncelikli besin maddeleridir. Burada ifade etmek istediğim, protein tüketiminin tamamen durması değildir. Genellikle lif yönünden de zengin olan baklagil ve yeşil yapraklı sebzelere doğru beslenme kaydırıldığında, hem bitkisel kaynaklı ve yaşamı idare edebilecek kadar kalsiyum alınmış olur hem de bu bitkisel beslenmedeki zengin lif yapı dışkıyı şekillendirerek bağırsak ve mide yüzeyine yapışan proteinleri sürükleyip dışarı

atarak dışkılamayı kolaylaştırmış ve sindirim rahatsızlıklarını ortadan kaldırmış olur. O halde menapoz'daki sindirim şikayetlerini ortadan kaldırmak için;

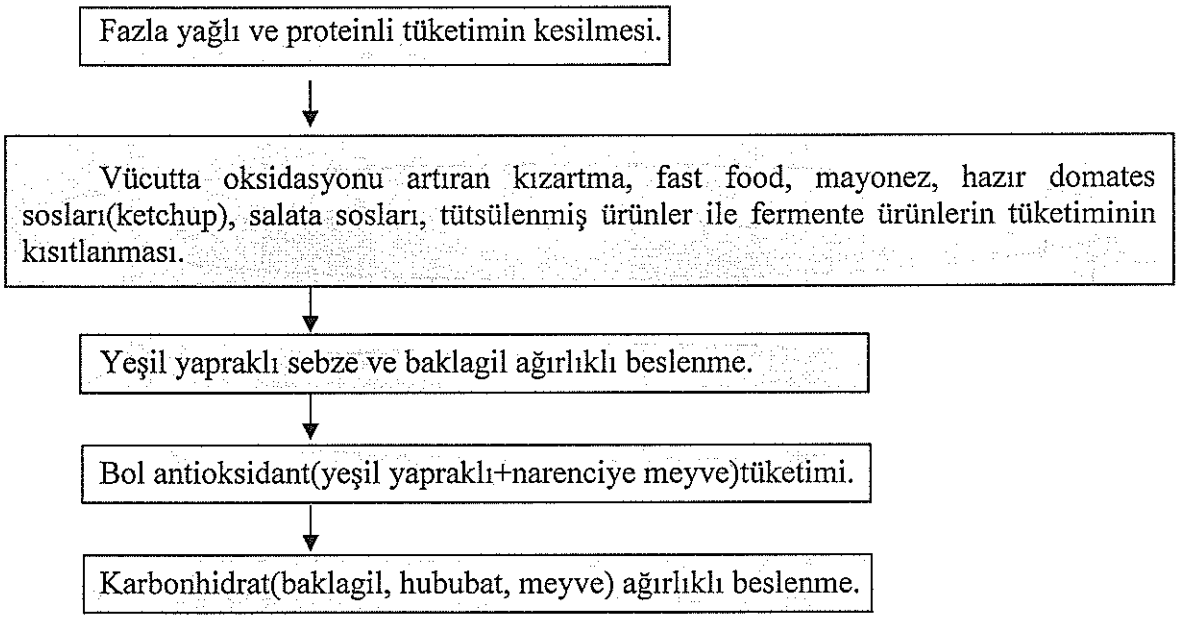


Süt ve süt ürünleri tüketimine yağsız olmaları kaydı ile yeterli kalsiyum'u almak amacıyla bu dönemde başvurulması gerektiğini belirtmiştim. Ancak sütteki kazein'in az miktar kalsiyum bağlayıcı etkisi yanında önemli miktarda demiri bağladığını hatırlatmek istiyorum. Bu yüzden kansızlık(anemi)ile ilgili kısımdan da hatırlayacağınız üzere, süt ve süt ürünlerini öğünler esnasında yada öğünlerin hemen başında veya sonunda değil, öğünler arasında almayı ihmal etmiyorsunuz.

Chamomile(Şamomil) adlı bitki ekstraktı günümüzde piyasada tablet formunda satılmakta olup, menapoz'daki uykusuzluk ve stres şikayetlerini azaltıcı etkidedir. Gene limon kökü çayları da tedarik edilebilmektedir ve bunun çay şeklinde hazırlanması ve tüketimi de aynı şekilde sakinleştirici etkide bulunacaktır.

Menapoz'la ilgili kısmın başında değindiğim üzere, menapoz'daki tüm olumsuz gelişmeler kadınlık hormonu östrojen'in azalması ile ortaya çıkmaktadır. Bu hormonun düşmeye başlaması yararlı hormonlar prostaglandin E_1 üretimini azaltırken zararlı prostaglandin E_2 üretimini artırmaktadır. Prostaglandin E_2 hormonları oksidasyonu ve oksidasyon sonrası açığa çıkan zararlı toksik radikallleri artıracağından menapoz'daki kadının öncelikle artan bu oksidasyonun zararlı etkilerine özellikle de zararlı toksik radikallerine karşı korunması gerektiğini belirtmiştim. Bunun için antioksidant alımı yanında aynı zamanda oksidasyonu azaltıcı bir beslenme programına geçilmesi gerektiğinin altını çizmek yerinde olur. **Yani fazla yağlı ve proteinli yiyeceklerden kaçınmak, genelde daha kolay enerji açığa çıkaran karbonhidrat ve de lif ile antioksidant yönünden zengin yeşil yapraklı sebze ve baklagil ağırlıklı beslenmeye**

başlamak kısa sürede olumsuz menapoz tablosunu olumlu yönde değiştirmeye yeterli olacaktır.



Menapoz için oluşturulacak mutfakta;

Magnezyum içeriği ile kalsiyum emilimini artıran;

Kuruyemiş

Yulaf

Pirinç

Mısır

Arpa

Çavdar

Bulgur

Taze bakla

Bezelye

Nohut

Enginar

Ispanak

Marul

Kara lahana

Karnıbahar(folik asit yönünden zengin yani antioksidant)

Zengin kalsiyum içeriği ile;

Yağsız süt ve süt ürünleri

Pekmez

Çilek

Susam

Portakal

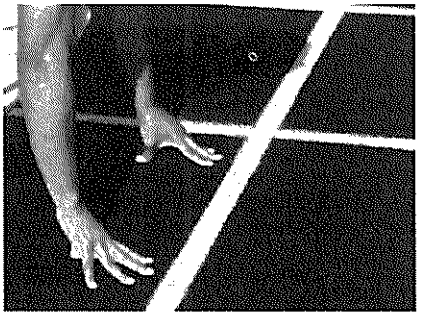
Limon

Soya fasulyesi

Kuru fasulye

Kalsiyum emilimini artıran D vitamini içeriği ile;

Balık ve su ürünleri (gene yağlı balık türlerini seçerek sadece kalsiyum emilimini artıran D vitamininden değil, aynı zamanda Omega 3 yağlardan da yararlanmış olacaksınız. Zaten D vitamini yağda eriyen bir vitamin olduğundan ve yağ kısmında bulunduğundan dolayı yağsız balıklar doğal olarak D vitamini açısından fazla bir değer taşımaz. Unutmayın!



Hayat bir yarış. Kabul etsek de etmesek de. Bu yarışta doğru yaşam stili, doğru mutfak ve sağlık açısından yararlı ve bilinçli gıda seçiminin son derece büyük olumlu katkılarına tanık olacaksınız.

Geography Goals

[illegible]

vs

GDA



Beslenme ve Kemik Sağlığı

- D vitamini
- Ca
- Fosfor
- Folat ve B12
- C vitamini
- Magnezyum
- Egzersiz
- Light süt ve süt ürünleri
- Whey proteinler

Kemik, kılçık ve yumurta kabuklarını atmayın!

- Bunları içi sirke dolu ağzı kapaklı kavanoza koyun
- 1-2 gün bekletin
- Süzün
- Eşit miktarda su ile sulandırarak 15-20 dakika kaynatın
- Tüm yemekleri bu suyla hazırlayın

OSTEOPOROSİS ve GIDA:

Osteoporosis yada kemik erimesi bir hastalık değil, bir yaşam tarzı ve beraberinde farklı pek çok faktörün getirdiği bir sonucu, bir rahatsızlığı ifade eder. Bir hastalık değildir, zira uzun yıllar sonucunda yetersiz ve yanlış beslenme, genetik faktörler, yanlış yaşam stilinin beraber etkileşimi yada tek başlarına etkimesi ile ortaya çıkar. Dolayısı ile bir anda ortaya çıkan bir durum değildir.

Özellikle kadınlar adet kanaması(menstrüasyon) ve de menapoz dönemlerinde kalsiyum'un kemiklerde birikimini sağlayan kadınlık hormonu östrojen'in azalmasına bağlı olarak kalsiyum eksikliği ile karşı karşıya kalmaktadır. Yani adet kanamaları ve menapoz, kalsiyum kaybına neden olarak kadınları erkeklere oranla kemik erimesi riskine çok daha fazla maruz bırakmaktadır.

Kemiklerin yapısı kollogen adı verilen bir bağ doku ve kalsiyum fosfat denilen kalsiyum'lu bir maddeden oluşmaktadır. Kalsiyum'un kollogen'le birlikte kalsiyum fosfat şeklinde kemiklerde depolanması ile kemiklerin sert yapısı oluşmaktadır. Vücuttaki kalsiyum'un %99'u kemiklerde ve dişlerde depolanırken, kalan %1 kısmı da kanda bulunmaktadır.

Kemikler iki kısımdan oluşmaktadır. Bunlardan birincisi merkez yapıyı oluşturur. Bu iç kısım adeta içi boş ve araları ince duvarlarla birbirinden ayrılmış localar şeklinde bir yapı arz eder. Bu yapıya trabeküler kemik adı verilir. Trabeküler kemiği en dış kısımdan sararak örten ve kemiği adeta bir kılıf gibi kaplayan yüzey kısma ise kortikal kemik adı verilir. Kortikal kemikteki kalsiyum kaybı ve buna bağlı erime, kırklı yaşlarda başlar. Özellikle kalsiyum'u kemiklerde tutan östrojen hormonunun menapoz'da azalmaya başlaması ile erkekte de yaşa ve erkeklik hormonu testesteron'un azalmasına bağlı olarak kalsiyum kaybı artmakta, hem kortikal ve hem de trabeküler kemikte erime hızlanmaktadır. Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere kalsiyum'u kemiklere bağlayan ve kemik dayanıklılığını artıran hormon, sadece kadınlık hormonu östrojen değildir. Bunun yanında erkeklik hormonu testesteron'un da kemiklerde kalsiyum'un tutulması yönünde etkisi vardır. Bu hormonun yaşlanma ile birlikte azalmasına bağlı erkeklerdeki kemik yapısı da kalsiyum kaybetmeye başlar.

Özellikle genç yaşlar ki kemiklerin büyüme ve gelişmesinin olduğu ve kemik erimesi riskinin düşük olduğu bu dönemde kemik siklusu adı verilen bir olayla kemikler sürekli yapılanma gösterir ve sertliklerini korurlar. Genç kemik hücreleri ki bunlara osteoblast adı verilir, bu hücrelerin en önemli özelliği kalsiyum depolama yeteneğinde olmalarıdır. Yaşlı kemik hücreleri olan osteoklast'lar ise tersine kalsiyum tutma yeteneğine sahip değildir. Sürekli olarak genç kemik hücreleri osteoblast'lar zamanla yaşlanarak yaşlı

kemik hücreleri osteoklast'lara dönüşür ve zamanla bunlarda ölerek iç kısımda bir boşluk oluştururlar. Ancak bu boşluk kısa sürede yüzeyini kaplayan genç kemik hücreleri osteoblast'ların aşırı üremesi ile dolar ve büyük oranda kapanır. Daha sonra bu genç hücreler de zamanın geçmesine bağlı olarak yaşlanır ve ölerek kemiğin iç kısmında bir boşluk oluşturur. Bu boşluğun yüzey kısmından genç hücrelerin çoğalmaya başlaması ile yeni kemik doku üremeye başlar. Yani gerçekten de bir siklus halinde, kemik ölür ve yerine yenisi oluşturularak kemiğin sürekli yapılanması sağlanır. Ancak yaşın ilerlemesi ve kırklı yaşlara ulaşılması ile bu siklus ta bozulmaya, özellikle de genç hücreler yani osteoblast'larla yaşlı hücreler yani osteoklast'lar arasındaki denge oranları itibari ile bozulur. Genç hücrelerin yani osteoblast'ların azalmaya başlaması ve yaşlı hücreler olan osteoklast'ların miktar olarak daha fazla olması neticesinde bir daha yeteri kadar kemikleşemeyecek boşluklar oluşmaya başlar. Diğer ifade ile birbirlerinden ince duvarlarla ayrılmış olan localar, aradaki duvarların genç hücrelerini kaybederek ölmeye başlamaları ile daha da büyürler. İki boşluk düşünün ki birbirinden çok ince duvarla ayrılmış olsun. Aradaki duvar ne derece ince ise bu odaların herhangi bir etki sonucunda yıkılması da o kadar kolay olur. İşte bu dengenin bozulması ve genç kemik hücrelerinin, oluşan boşluğu dolduramaması ve kemik locaları arasındaki ince kemikten oluşmuş duvarların daha da incelmesi ile kemikler dış etkilere karşı dayanıksız hale gelmiş olurlar. Bu nedenle de kemik kırılmaları, çıkık ve deformasyon yani şekil bozuklukları şeklinde pek çok kemik rahatsızlığının oluşma riski de artmış olur.

Bireyin kemik yoğunluğu yada diğer ifade ile kemiklerin de kalsiyum yoğunluğu pek çok faktöre bağlı olarak değişir. Egsersiz yapıp yapmadığı, yaşı, genetiği, aldığı gıdalar, ırkı ve ailevi durumu dolaylı ve doğrudan kalsiyum miktarını, dolayısı ile de kemik yoğunluğunu etkiler. Özellikle 9-17 yaşlar arasında kemik dokunun %45 'i yani yarıya yakını şekillendiğinden, bu dönemlerde kalsiyum'un bol olarak alınmış olması hayatın diğer dönemlerindeki kemik sağlığını da belirleyici bir taban teşkil etmiş olur. Kadınarda 18, erkeklerde ise 22 yaşında bu yapılanma durur. Yani kemik ve iskelet sisteminin yapılanması tamamlanmış olur. Ancak özellikle 25-30 yaşlı dönemlerde kemiklerin sürekli kalsiyum'u kullanma ve depolama özellikleri ve de osteoblast'ların aktiviteleri ile locaları ayıran ince duvarların kalsiyum depolayarak kalınlaşması ve hayatın ilerki dönemlerinde osteoporosis'e karşı kişiyi koruma yönünde etkileri olduğundan, özellikle bu dönemlerde bol kalsiyum tüketimi şarttır. Öyle ki 25-30 yaş arası hatta otuzlu yaşları takiben kadın ve erkekte kemik yoğunluğu %10 artarak hızlı bir artış gösterir. İşte bu yüzden özellikle 20-40 yaş arasında bol kalsiyum almak ve kalsiyum'un kemiklere tutunmasını sağlayan egsersizi bol miktarda uygulamak şarttır. Kırklı yaşlarda ise kadın ve erkekte her yıl %0.5-%0.1 arasında azalma olur. Yani kemik yoğunluğu çok az yüdelerle azalma göstermeye başlar. Kadınlar bu konuda daha fazla olumsuzluklarla karşı karşıyadır. Zira menapoz'la birlikte kadınlardaki bu kayıp %7 gibi yüksek düzeylere ulaşabilmektedir.

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı üzere kemik erimesi bir anda açığa çıkan bir rahatsızlıktan ziyade uzun yılların yapıcı etkisi ile yavaşça ve kendisini göstermeden ortaya çıkan bir durumdur. Öyleki pek çok durumda bir kırık veya incinme ile tedavi esnasında ortaya çıkar ve bireyi kendinden haberdar eder.

Kalsiyum kaybına neden olan etkenler;

Genetik faktörler
Alkol kullanımı
Sigara kullanımı
Esmer ırk ve Asya ırkından olmak
Yetersiz kalsiyum alımı
İnce kemik yapısı
Kadınlarda erkeklere nazaran daha fazla risk
Erken menapoz
Yaşlanma
Aşırı egsersiz+yetersiz beslenme
Aşırı fosfat alımı
Yetersiz gün ışığı
Fazla tuz tüketimi
Yaşlanma
Egsersiz'in olmadığı bir yaşam
Cumadin kullanımı
Tiroid fazlalığı
Prednisolone
Prednison
Dexamethasone
Depo-progesteron
GnRH agonistleri
Cortizon
Lithium

Lasix
Methotrexate
İsoniazid
Diabet tip 1
Cushing's sendrom
Anorexia nervosa
Gastrectomy(operasyon ile mide küçültülmesi)
Thyroidectomy(operasyonla troid alınması)
İntestinal bypass (bağırsağın operasyonla alınması veya ilavesi)
Sindirim bozuklukları

Kemik erimesine karşı korunmada yukarıdaki faktörlerden genetiği, ırkı, yaşı ve cinsiyeti değiştirme söz konusu olmadığına göre, diğer faktörleri değiştirip kontrol altına alarak osteoporosis'e karşı korunmak gerekir. Yapacağımız değişim veya önlemlerin en önemlileri aşağıda sıralanmıştır. Kemik erimesi gibi ciddi bir sorunla karşılaşmamak ve bu ciddi sorunu hayatınızdan ertelemek istiyorsanız mutlaka aşağıdaki maddeleri hayata geçirin.

- Spor ve egsersiz'i her gün düzenli yapın.
- Bol kalsiyum'lu gıda alın.
- Stresi azaltın ve stres'den uzak durun.
- Alkol kullanımını bırakın.
- Çay ve kahve tüketimini azaltın.

Sigara tüketimi sadece osteoporosis riskini değil, aynı zamanda kalp hastalığı, yüksek tansiyon, akciğer hastalıkları, anfizem ve akciğer kanseri riskini de önemli derecede artırır. Gerek adet kanaması, adet kanaması öncesi ve de gerekse menapoz dönemlerinde sigara, kadınlık hormonu östrojen'in önemli ölçüde azalmasına neden olur. Sigara kullanan kadınlar menapoz'a, kullanmayanlara nazaran iki yıl daha erken menapoz'a girmektedir. Tüm bu gerçekler dikkate alındığında, ayrıca östrojen'in kalsiyum kaybını önleyici etkisi de dikkate alındığında sigara kullanımının osteoporosis riskini artıran ne derece olumsuz bir alışkanlık olduğu kolaylıkla anlaşılacaktır(Bonnick, 1994).

Alkol'e gelince o da sigara gibi kemik erimesine yani osteoporosis'e davetiye çıkaran olumsuz bir faktördür. Alkol'ün, karaciğer sağlığı ve gıda ile ilgili kısımda da

değinildiği üzere en büyük yıkıcı etkisi karaciğer hücreleri üzerindedir. Böylelikle siroz'a neden olurken diğer taraftan da karaciğerdeki bu tahribatına bağlı olarak karaciğer hücrelerinin D vitamini yapamamasına neden olur. D vitamini gıdalarla alınan kalsiyum'un bağırsaklardan emilerek kana karışmasını ve böylelikle vücudun kalsiyum'dan yararlanmasını sağlayan vitamindir. Yani gıdalardan ne kadar kalsiyum alınırsa alınsın, D vitamini yetmezliği söz konusu ise, alınan bu kalsiyum işe yaramaz ve kalsiyum eksikliği ortaya çıkar. Yani alkol'ün karaciğer üzerindeki tahribatına ve karaciğerin de buna bağlı olarak D vitamini yapamamasına bağlı olarak kalsiyum eksikliği ortaya çıkmaktadır ki bu da osteoporosis'in en önemli nedenleri arasındadır(Perovich, 2000). Ayrıca alkol, genç kemik hücrelerinin kemik boşluklarını doldurarak eriyen kemik dokuların yeniden kemikleşmesini de onları tahrip etmek suretiyle engeller(Bonnick, 1994).

California/San Diago Üniversitesi'nde 980 menapoz'lu kadın üzerinde yapılan araştırmada kafein alımının(yani kahve tüketiminin) idrarla vücuttan kalsiyum atımına neden olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, aynı denekler tükettikleri kafein'li içeceğe özelliklede kahve'ye süt katarak tüketimlerine devam ettiklerinde kalsiyum kaybının olmadığı da belirlenmiştir(Barret ve Connor, 1994). Yani kahve'yi kemik sağlığınız için bol tüketmekten kaçının. Şayet menapoz öncesi dönemlerdeyseniz, şayet yaşınız ileri ve kemik erimesi riskinden endişeleniyorsanız, mümkün olduğunca kahveyi az tüketin veya süt ile birlikte tüketin.

1941 yılından beri kalsiyum ihtiyacı ile ilgili bilgiler maalesef 1997 yılına kadar değiştirilmemiş ve ancak 1997 yılında değiştirilebilmiştir. Günlük kalsiyum ihtiyacı kişinin cinsiyetine, aktivitesine ve de yaşına göre değişir. Alınan kalsiyum sadece kemik sağlığı için kemik erimesine karşı olan koruyucu etkisi ile değil, aynı zamanda göğüs ve kolon kanserine ve yüksek tansiyona karşı olan koruyucu etkisi ile de son derece önemli olmaktadır(Bryand ve Cadogan, 1999).

0-6 ay	210 mg
6-12 ay	270 mg
1-3 yaş	500 mg
4-8 yaş	800 mg
9-18 yaş	1300 mg
19-50 yaş	1000 mg
51-70 yaş	1200 mg
70 yaş üstü	1200 mg
18 yaşından küçük hamileler	1300 mg
19-50 yaş arası hamileler	1000 mg

Kalsiyum'dan yararlanma öncelikle gıdaya, cinsiyete ve yaşa göre değişmektedir. Süt ve süt ürünlerindeki kalsiyum gene sütte mevcut D vitamininin etkisi ile, portakal suyuna ilave edilen kalsiyum da portakal suyundaki C vitamininin etkisi ile çok daha kolay emilmektedir. Bu yüzden kalsiyum ihtiyacının karşılanmasında süt ve süt ürünleri ile kalsiyum fortifiye portakal sularına rağbet etmeniz doğru olacaktır. Diğer tarafta, kadınlar da, özellikle hamilelerin ve süt verme döneminde olan kadınların kalsiyumdan yararlanabilme olasılıkları da diğer insanlara nazaran daha fazladır. Yaş ta kalsiyum'dan yararlanma üzerinde etkilidir. Yaşlanmaya bağlı olarak mide ve bağırsak yüzeyinin ve buradaki hücrelerin yaşlanması ve yıpranması ile kalsiyum gençliktekine göre daha az emilmekte, dolayısı ile de kalsiyum'dan yararlanabilme kaabiliyeti yaşlılarda gençlere nazaran daha düşük olmaktadır. Kalsiyum emilimi ayrıca pankreas, karaciğer ve bağırsak hastalıklarında, C ve D vitamini yetmezliklerinde ve de menapoz'da azalmaktadır. Boş midede sanılanın aksine kalsiyum daha az ve daha yavaş emilmektedir. Stres ve fiziksel güç kaybı da kalsiyum emilimini azaltmaktadır (Perovich, 2000).

Gıdalardan özellikle bazı bitkiler içerdikleri okzalat ve okzalik asit nedeni ile kalsiyum emilini azaltır. Zira oksalat ve oksalik asit kalsiyum'u bağlayarak emilimini engeller. Oksalat ve oksalik asit'in bol bulunduğu gıdalar havuç, ıspanak, kabak, çikolata ve kakao'dur. Dolayısı ile bu gıdaları kalsiyum yönünden zengin bir öğünden en az bir iki saat sonra tüketin ki bu bir iki saatlik aralıkta kalsiyum hiç bir madde tarafından bağlanmaksızın bağırsaklardan emilerek kemiklere yönelebilsin.

Lifler kalsiyum'u bağlayarak emilimini azaltır ve bu yolla kalsiyum eksikliğinin oluşumunda etkili olur. Liflerin kanserojen maddeleri bağlayarak kansere karşı koruyucu etkisi, dışkıyı şekillendirerek dışkılamayı kolaylaştırıcı etkisi, sindirim bozukluklarına karşı koruyucu etkisi, şeker ve kolesterol'ü düşürücü etkisi bu kitaptaki değişik kısımlarda sıkça belirtilmiştir. Bu olumlu etkilerinden dolayı pek çok rahatsızlık ve hastalığın önlenmesinde lifce zengin beslenme son derece önemlidir. Ancak konumuz olan kalsiyum mineralini bağlaması ve sadece kalsiyum'u değil, C vitamini, fosfor, demir ve magnezyum'u bağlayıcı etkileri ile de lifli beslenme bazen mineral ve vitamin eksikliğini gündeme getirebilmektedir. Bu durumda bir taraftan liflerin önemli hastalıklara karşı koruyucu etkisi, diğer taraftan alınan diğer gıdalardaki önemli mineral ve vitaminleri bağlayıcı etkisi dikkate alındığında önemli bir sorunla karşılaşmaktayız. Lifli beslenmenin hem olumlu hem de olumsuz etkisi. Ancak lifli gıdaları öğünler esnasında değil de öğünler arasında alırsanız, yani kalsiyum ve benzeri değerli minerallerin, ayrıca pek çok vitaminin bağırsaktan emilerek kana karışmasını takiben lifli gıdaları tükettiğinizde, hem liflerin olumlu etkilerindan yararlanmış hem de olumsuz etkilerinden korunmuş olursunuz. Yani lifli gıdaları diğer kısımlarda da belirttiğim üzere kesinlikle yemekler esnasında almayın. Bırakın, yemeğiniz iyice sindirilsin, yemeğinizi takiben bir iki saat geçsin. Ancak ondan sonra lifli gıdanızı tüketme yoluna gidin. Bu arada liflerin kalsiyum'u bağlayıcı etkisi fazla

abartılmamalıdır. Yani lifli maddelerin kalsiyum'u bağlayarak vücuttan uzaklaştırıcı bir etkisi doğrudur ancak lif etkisi ile bağlanarak vücuttan uzaklaştırılan kalsiyum miktarı sanılanın aksine çok azdır. Liften de önemlisi phytic asit(fitik asit) adlı bir maddedir ki bu madde bitkilerde ve tahıllarda bulunur ve de kalsiyum bağlayıcı etkisi oldukça fazladır. Özellikle fasulye ve baklagillerin dış yüzeylerinde bu madde bulunmaktadır. Çavdar, yulaf, mısır ve mercimeğin dış kabuk yüzeylerinde de bu madde bulunmaktadır(Perovich, 2000).

Vücuttan kalsiyum'u uzaklaştıran en önemli faktörlerin başında sodyum yani yemeklerle aldığımız tuz gelir. Bir tatlı kaşığı tuz ki 2300 mg tuza karşılıktır, çoğumuz bir gün içinde bu tuz miktarını tüketiriz. Bu kadar az miktar tuz bile 40-80 mg kalsiyum'u bağlayabilmektedir. Ancak tuzu en fazla yemeklik tuz halinde tükettiğinizi zannediyorsanız yanılıyorsunuz. Zira ondan çok daha fazlası işlenmiş ürünler yani fermente salam, sucuk, sosis, pastırma, soya sosu, hazır çorbalar vb. gıdalardan alınmaktadır.

Yukarıda, tuzun kalsiyum eksiltici olumsuz etkisinden bahsettim. O halde bu zararlı etkisinden korunmak doğrultusunda tuzu beslenmemizde nasıl eksiltebiliriz sorusunu sorduğumuzda, bunu öncelikle kendimizi ve çevremizi eğiterek yapabiliriz. Gıda seçimi ve tüketimi, bilinçli bir biçimde bu alışkanlığı kazanmak gerçekten bir eğitimdir. İşlenmiş ve fermente gıdaları, tütsülenmiş ve kürlenmiş gıdaları mutfaktan mümkün olduğunca uzak tutarak taze sebze ve meyve tüketimine ve bitkisel kökenli beslenmeye ağırlık vermekle kendiliğinden tuz tüketimi de azaltılmış olacaktır.

Kalsiyum kaybına neden olan bir diğer önemli etken de protein yönünden zengin beslenmedir. Öyleki protein ağırlıklı beslenme ve uzun süre bu stil beslenmede ısrar etmekle vücuttan kalsiyum atılımı %50 oranında artmaktadır. Özellikle fosfat miktarı fazla olan et, süt ve bunların ürünleri ile fasulye ve baklagiller kalsiyum atımını artırmaktadır(Heaney, 1996). Fasulye ve baklagillerin kalsiyum bağlayıcı bu etkisine rağmen ben, gene de bu gıdaları ağırlıkta olarak tüketin diyorum. Bu tür bir sakıncası olabilir, ancak bu gıdaların şeker ve kolesterol'ü düşürücü etkileri, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarındaki koruyucu etkileri dikkate alındığında bu olumsuz etkisini fazla abartmayın derim. Kalsiyum alımını, yeşil yapraklı sebzeleri, süt ve süt ürünlerini ve yağlı balık tüketimini bol olarak yaptığınızda zaten yeterince gerçekleştirmiş olacaksınız.

Fazla protein alımı kalsiyum kaybına neden olurken, tersine yetersiz protein alımı da kalsiyum kaybına neden olarak osteoporosis'e davetiye çıkarmaktadır. Bunun da nedeni proteinlerin genç kemik hücreleri olan osteoblast'ları beslemesi ve protein yetmezliğinde buna bağlı olarak bu genç kemik hücrelerinin ölümüyle kemik erimesi riskinin ortaya çıkmasıdır(Hannan MT et al, 2000). Ortalama olarak, bir insanın günlük protein ihtiyacı 0.8g/Kg vücut ağırlığıdır. Yani her bir Kg vücut ağırlığı için yakaşık 0.8 gram proteini her

gün almak zorundayız. Bu miktar, sporcular ve özellikle de güç ve kas geliştirenlerde 1.8 grama kadar çıkabilir. Yukarıdaki bilgilerin ışığında, en az 0. 8, en fazla 1.8 gram protein almanız normal sınırlar arasında kabul edilebilir. 0.8' in altı ve 1.8'in üstünde protein eksikliği veya protein fazlalığı ortaya çıkarak idrar yoluyla kalsiyum atımını hızlandıracaktır. Beslenmenizde bu noktayı da dikkate alın.

Çok ilginç olarak A vitaminin de kalsiyum'u düşürerek kalsiyum eksikliğine neden olduğunu belirtmek istiyorum. A vitamini gözün retina tabakasındaki görme işlevinin oluşumunda mutlaka olması gereken bir maddedir. Retina'ya gelen ışınlar burada rhodopsin adlı bir maddeyi parçalayarak elektrik enerjisi oluşumuna neden olmakta ve bu oluşan elektrik enerjisi de beyindeki görme merkezine iletilmekte ve bu şekilde görme duyusu işlemektedir. Ancak rhodopsin'in gelen ışınlarla parçalanarak görmeyi meydana getirecek olan elektrik enerjisini üretme gücü yeterli değildir. Bu maddenin retinol yani A vitamininin ön maddesi ile birlikte parçalanarak elektrik enerjisi üretmesi gerekir ki ancak bu şekilde görme işlemi için yeterli olabilecek bir elektrik enerjisi üretimi gerçekleşmiş olsun. Retinol yani A vitamininin görme işlevi dışında bir diğer önemli etkisi de bizi hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı koruyucu gücüdür. Retinol vücudumuzun iç kısımlarını ve organların yüzeyini örten tabakanın(mukozanın) muköz yani sümüğümsü bir sıvı üretmesini sağlar. A vitamini eksikliğinde mukozalar bu sıvıyı üretemez ve onun yerine son derece sert ve katı formda keratin adı verilen bir madde üretir. Bu maddenin hem göz yüzeyinde hem de mukozalar üzerinde birikmesi neticesinde mukozalarda kanamalar, gözde de gözün bu katı madde ile örtülmesi durumu yani keratinizasyon şekillenir. Hem görme duyusu azalmış ve görme rahatsızlıkları ortaya çıkmış hem de vücut iç kanama durumu ile karşı karşıya kalmış olur. Özellikle bu iç kanamaların olduğu kısımlar, gene kanda ve vücut boşluklarında yaşayan mikropların istilasına uğrar ve tablo sadece iç kanama ile sınırlı kalmış olmaz. Aynı zamanda enfeksiyon durumu da ortaya çıkar. İşte tüm bu olumsuz tabloları engelleyici yani keratinizasyon, iç kanama ve enfeksiyon riskini engellemesi ve bizi bu risklere karşı koruması ile A vitamini gerçekten çok önemlidir. Bu vitaminin hiç mi olumsuz etkisi yok? sorusuna gelince, fazla alındığı takdirde vücuttan hızla kalsiyum kaybına neden olmakta ve kemik erimesine davetiye çıkarmaktadır. Bazılarımız A vitamininin görme duyusunu güçlendirmesi ve göz sağlığını artırması, enfeksiyon ve hastalıklara karşı direnç kazanması amacıyla sürekli olarak ve de aşırı miktarda A vitamini yüklemesi yapmaktadır. Öyle ki bir insanın alabileceği en fazla miktar günlük olarak 3000 mg iken, bazı insanlar bu dozu 3000-50000 mg'lara kadar çıkarmaktadır. Oysa A vitamini tüm belirttiğim olumlu etkilerini yapabilmesi için erkeklerde günde 800 mg, kadınlarda ise günde 700 mg miktarda alındığında bu olumlu etkilerini gösterebilmektedir. Unutmayın! A vitamininin 3000-5000 mg abartılı miktarlarda günlük alımı kemik erimesi ve buna bağlı kalça kırıkları riskini %40 oranında artırmaktadır(Denke 2002).

Bu satırları okurken soy ekstraktı ve soy proteinleri ile ilgili kısma yeniden bakmanızı istiyorum. Soy proteinler bitkisel proteinler arasında kalite olarak hayvansal proteinlere en yakın olan, onlara yakın oranda bağırsaklardan emilebilen ve vücudun yapılanmasında etkili olabilen proteinlerdir. Bu özelliklerine ilgili kısmında detaylı olarak değinmiştim. Olaya kalsiyum açısından baktığımızda soy proteinlerinin östrojen içerdiğini, dolayısı ile de doğrudan kalsiyum emilimini ve kalsiyum'un kemiklerde birikimini destekleyici etkisi olduğunu görmekteyiz. Yaklaşık günde 25 gram soy proteini alımı yada günde iki, üç tabak soya fasulyesi yemeği tüketmek kemik sağlığını artırmada en etkili uygulamaların başında geliyor(Antinoror 2001). Kısaca sadece menapoz'da olan bayanlar yada üstün kaliteli protein özellikleri ile kas ve güç geliştiriciler için değil, aynı zamanda kemik sağlığını düşünenler ve osteoporosis riskine karşı korunmak isteyenler için de soy proteinleri diyorum.

Soy proteinleri gibi kemiklerde kalsiyum birikimini artırarak kemiklerin dayanıklılığını artıran ve bizi osteoporos tehlikesine karşı koruyan bir diğer önemli madde keten tohumudur. Gene keten tohumu ile ilgili kısımda detaylı olarak değindiğim üzere bu madde, içindeki zengin Omega 3 içeriği ile hem kan damarlarını genişletmekte ve kan akımını artırmakta hem de bu yolla kalbi ve dolaşım sistemini desteklemektedir. Ayrıca önemli ölçüde kolesterol ve şekeri düşürmektedir. Faydaları bu kadarla da sınırlı kalmayıp, özellikle de kemiklerde kalsiyum birikimini artırarak kemik erimesine karşı önemli ölçüde bizleri koruyan bir maddedir. Küçük bir çay kaşığı öğütülmüş tozunu günlük tüketmenizde büyük yarar var. Sadece kalp ve damar hastalıklarına ve şeker hastalığına karşı değil, kemik erimesine karşı da koruyucu olan bu muhteşem maddeyi sakın sıcak yemeklerle birlikte tüketmeyin. Zira sıcak etkisi ile içindeki etken maddeler kolaylıkla tahrip olabilmektedir. En güzeli, tadı mercimeğe benzediğinden sade olarak tüketmek yada salata veya meze gibi soğuk gıdaların üzerine serperek tüketmek. Toz olarak aldığınızda problem teşkil etmemekle birlikte tablet olarak ki, piyasalarda 'flax seed oil' tabletleri şeklinde yer almakta, kullanıldığı takdirde kitabın pek çok yerinde değindiğim üzere kan sulandırıcı özelliğe sahip olduğundan Omega 3, Gingko biloba, zencefil tablet gibi kan sulandırıcılarla birlikte alınmamalıdır. Daima iç kanama riskine neden olabilir.

Soy proteinler ve keten tohumu gibi kalsiyum emilimini ve kemiklerde kalsiyum tutunmasını artıran bir diğer önemli madde de D vitaminidir. D vitamininin başlıca üç kaynağı vardır. Bunlar D vitamini ilave edilmiş yani D vitaminli fortifiye süt, somon ve sardalya'dır. Ancak bu gıdaların tek başına alınması D vitamini gereksinimi açısından bir şey ifade etmez. Zira alınan bu D vitamini güneş ışığını gördüğünde aktif hale gelir(Liebman 1997). Bunun içinde haftada en az 3 kez en az 15'er dakika güneşe maruz kalınması gerekir. Yaşlılarda sokağa çıkarak güneşe maruz kalma imkanının daha az olmasından dolayıdır ki D vitamini eksikliği daha sık ortaya çıkmaktadır. Bu tür durumlarda yaşlıların soyalı gıdalar, soya proteini, keten tohumu ağırlıklı beslenme ile

desteklenmesi son derece yararlı olacaktır. D vitamini 800-1000 IU günlük alımı normal olup, en fazla tolere edilebilecek miktarı ise günlük 2000 IU'dir(Antinoro 2001).

C vitamini, A vitamininin aksine kalsiyum'un kemiklerde birikimini destekleyici ve kemik erimesine karşı koruyucu rol oynamaktadır. Portakal, limon, greyfurt, mandalina gibi narenciye asidik meyveler, patates, kivi, maydanoz, mango, çilek, kiraz, böğürtlen, ahududu C vitamini yönünden zengin gıdalardır. Erkeklerde 90 mg/gün, kadınlarda ise 75 mg/gün alınması gereken miktarlar olup, günlük en fazla 200 mg alımları tolere edilebilir(Antiniro 2001). Buna karşılık, soğuk algınlıkları gibi bağışıklık sisteminin zayıfladığı durumlarda bağışıklığı güçlendirmek için 1000 mg'a sadece 2-3 gün süresince çıkmak ta yararlı olabilir.

Kemiklerde kalsiyum tutunmasını artırarak kemik erimesine karşı koruyucu rol oynayan bir başka madde de K vitaminidir. K vitamini kanın pıhtılaşmasından sorumlu olup, bizi yaralanmalardaki kan kaybına karşı koruyan en önemli vitamindir. **K vitamini kemiklerde kalsiyum'u bağlayan ve kemik sertliğini sağlayan osteokalsin adlı proteinlerin kalsiyum'u bağlama kapasitelerini artırarak kemik erimesine karşı son derece önemli koruyucu etkide bulunmaktadır.** Günde yaklaşık 80 mikrogram K vitamini alınması kemiklerdeki osteokalsin proteinlerinin kalsiyum'u bağlayarak kemikleri daha sert ve dayanıklı hale getirmesi için yeterlidir(Antinoro 2001). Ancak özellikle aspirin, cumadin gibi kalp hastası olupta kan sulandırıcı bir takım ilaçları kullananlar için, K vitamini kullanımının son derece büyük sorumluluğu olduğunu belirtmeliyim. Zira kanı pıhtılaştırıcı özelliği ile kan sulandırıcı ilaçların etkisini zayıflatarak, özellikle kalp ve damar hastalıklarında hayati tehlikelere neden olabilir. Bu yönü ile dikkatli olmanızda büyük yarar var. **Brokoli, brüksel lahanası ve ıspanağı bol tüketerek yeterli K vitamini almış olursunuz.**

Magnezyum da kemiklerde kalsiyum'un tutunmasını sağlayan önemli bir diğer maddedir. Bu mineral, D vitamininin kalsiyum emilimini ve kemiklerdeki kalsiyum tutunmasını artırıcı etkisini güçlendirerek kemikleri koruyucu yönde etki göstermektedir. Yani doğrudan değil, dolaylı olarak kemik erimesine karşı koruyucu etkide bulunmaktadır. Magnezyum'un %50 kadarı kemiklerde bulunur. Soya, tahıllar(mercimek, buğday, arpa, çavdar, yulaf), yeşil biber, şeftali, kayısı, fındık, fıstık, baklagil, fasulye magnezyum yönünden zengindir. Günde 400 mg alımı kemik sağlığını artırmada etkilidir.

Kemiklerdeki kalsiyum birikmesini sağlayan bir mineral de potasyum yani latince ismi ile kalium'dur. Böbrek yetmezliği ve gıda ile ilgili kısımdan hatırlanacağı üzere fazla potasyum alımı, vücudun fazla kalsiyum biriktirmesine neden olacaktır. Böbrek yetmezliği açısından düşünüldüğünde kalsiyum'un böbrek süzme kanallarındaki birikme riski ve bu kanalları tıkayarak böbrek yetmezliğine neden olma ihtimali daima söz konusu olduğundan potasyum alımına dikkat etmek ve mümkün olduğu kadar bu minerali tüketmemek gerekir.

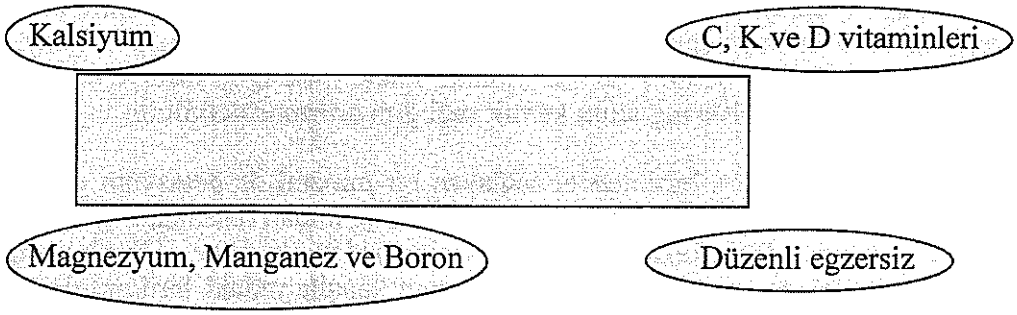
Buna karşılık, potasyum'un kalsiyum birikimine ve kemiklerin kalsiyum'u bağlama kapasitesini artırma gücüne bakıldığında kemik sağlığı açısından da bu minerali ihmal etmemek gerektiğini görürüz. Kısaca böbrek yetmezliği olan durumlarda bu mineralden sakınılması ve gıdalarla bu mineralin alınmaması, buna karşılık böbrek yetmezliğinin ve böbrek hastalıklarının olmadığı durumda ise kemik sağlığını artırıcı etkisi ile yeterli alımına özen gösterilmesi gerekir. Bir çok sebze, meyve, et ve süt ile et ve süt ürünlerinde yeterli miktarlarda bulunduğundan eksikliğine de kolay, kolay rastlanmaz.

Ayrıca boron minerali fosfor, magnezyum ve kalsiyum emilimini artırarak kemik sertiğini sağlarken(Ward · 1999), menapoz sonrası kadınlardaki kalsiyum kaybını yavaşlatması ile de manganez minerali kemik sağlığı için önemli olan minerallerdir(Boron 20mg/gün ve Manganez ise 11 mg/gün miktarlarında alınmalıdır). Kakao, ananas ve tahıllar her iki mineral yönünden zengindir.

Yukarıdaki açıklamaların da ışığında bir kişinin D ve C vitaminlerini, kalsiyum, boron magnezyum ve manganez minerallerini yeterli miktarlarda alması ve her gün düzenli egsersizle fiziksel aktiviteyi ihmal etmemesi sayesinde kemik sağlığını koruduğu ve osteoporosis'e karşı korunduğunu rahatlıkla belirtebiliriz.

Kemik sağlığınız için boron, kalsiyum, manganez, magnezyum minerallerini, C ve D vitaminlerini mümkün olduğu kadar gıdalarla almaya özen gösterin. Bir çok otorite vitamin ve mineral tablet takviyelerle yapılan desteklemenin doğrudan gıda tüketimi ile olan etkiyle karşılaştırıldığında daha zayıf olduğunda birleşiyor. Yani mineral ve vitaminleri gıdalardaki doğal haliyle tüketmeye özen gösterin. Zira gıdalarda pek çok farklı madde gene bu gıdalarda bulunan vitamin ve minerallerin emilimini artırarak müspet yönde etkide bulunmaktadır. Buna karşılık tablet halinde bunları saf yani tek başlarına alarak bu tür bir avantajdan yararlanamamış olacaksınız.

KEMİK SAĞLIĞI;



D vitamini yukarıda da belirttiğim üzere, güneş ışığı ile karşılaştığında aktive olacağından yani etkili olacağından dolayı yaşlılarda biraz daha fazla D vitamini alımına

gitmek yerinde olacaktır. Normal bir birey günde 400 IU miktardaki D vitaminine ihtiyaç duyarken yaşlılarda bu miktar 600 IU'ye kadar çıkabilir. Vücut özellikle de mide ve bağırsaklar yaşlandıkça kalsiyum başta olmak üzere pek çok mineralin emilimi, ayrıca güneş ışığı etkisinde D vitamininin üretimi azalmaktadır. Sadece yaşlılar değil, diş ve ağız rahatsızlıkları olanlar, kronik enfeksiyonlarından dolayı iştah kaybına maruz kalanlar, mide ve bağırsak rahatsızlıkları olanlarla AIDS gibi bağışıklık sisteminin zayıfladığı hastalarda normal ancak yetersiz kalacak beslenmeyi desteklemek amacıyla vitamin ve mineral tabletlere başvurulabilir.

Kalsiyum piyasada tablet halinde satılırken sitrat, fosfat, karbonat, laktat ve glukonat şeklinde satılmaktadır. Bunlardan en fazla kalsiyum, kalsiyum fosfat'ta, onu takiben kalsiyum sitrat'ta ve onu da takiben kalsiyum laktat'da mevcuttur. Kalsiyum karbonat çok ucuz olmasına karşılık, kalsiyum sitrat en fazla emilen formu teşkil ettiğinden önerilebilir.

Kalsiyum alımında 500 mg'dan fazla doz bir anda alınmamalı, daha büyük miktarlar alınacaksa bu miktar iki yada üç parçaya bölünerek belirli aralıklarla alınma yoluna gidilmelidir. Gene kalsiyum tek başına değil, yemeklerle birlikte ve 1-2 bardak su ile alınmalıdır. Yukarıda da değindiğim üzere böbrek yetmezliği olanlar kullanmamalıdır. 2500 mg/gün gibi abartılı doz alımlarında kabızlık ve sindirim rahatsızlıkları oluşabilir. Ancak bu yan etkiler bile dozun parçalara bölünerek bol su ile alınması halinde giderilebilmektedir.

Kalsiyum malat, genellikle işlenmiş gıdalarda kalsiyum miktarını artırmak üzere gıda maddelerine en fazla katılan kalsiyum'dur. Üstelik diğer formlardan çok daha hızlı olarak bağırsaklardan emilir.

Yukarıda sürekli olarak kalsiyum'un gıdalarla bol miktarda alınması için gerekli uygulamalardan ve de kalsiyum kaybına neden olan maddelerden bahsettim. Bunların hepsi de gıda ve beslenme ile ilgiliydi. Bunun yanında kalsiyum kaybını engelleyerek kemik dayanıklılığını artıran tıbbi uygulamalar da bulunmaktadır. Bunlardan en önemli ikisi 'hormon takviyesi' ve 'östrojen takviyesi'dir. Hormon takviyesinde özellikle osteokalsin adlı hücrelerin kalsiyum bağlama yeteneğini artıran premarin adlı preparat kullanılmaktadır. Östrojen takviyesi uterus yani rahim kanseri riskini artırmakta, ancak progesteron takviyesi ile yapıldığında böyle bir risk söz konusu olmamaktadır(Antinoro, 2001).

Alendronate sodyum, ticari formu olarak en yakın fusomax adı altında tanıdığımız bu madde, özellikle menapoz'a bağlı kemik erimesini geciktirici rol oynuyor. Aç karnına sabahları erken ve bol su ile alınmak zorundadır. Alındıktan itibaren en az yarım saat, düz

ayakta olarak ilacın etkinliği artırılıyor. Bu maddenin mide ve bağırsak hastalıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği de gerçek. Ancak son zamanlarda bu maddenin mide ve bağırsak sağlığını daha az etkileyen formları geliştirilmiştir.

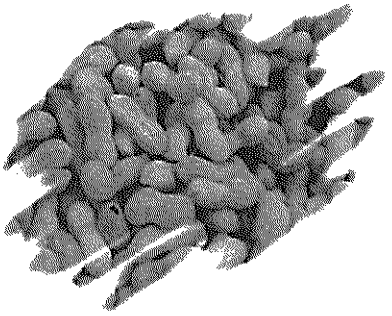
Risedronate sodyum (ticari adı Aktonel) da aynen Alendronate gibi mide ve bağırsak sağlığını olumsuz yönde etkileyebiliyor. Kemiklerdeki kalsiyum'u harcayan osteoklast hücrelerini yıkımlayarak kemiğin kendi kendini yıkımlamasını engellemek yoluyla kemik erimesine karşı koruyucu etkisi bulunuyor. Diğer bir preparat Raloxofen, kemiklerin kalsiyum'u bağlamasını artırıyor. Yan etkileri henüz bilinmiyor. Günde bir iki tablet olarak bol su ile alınmakta(Ticari adı Evista).

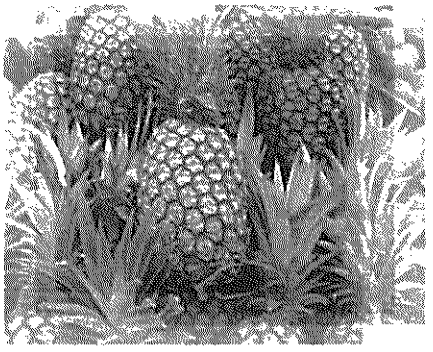
Bir diğer preparat ta kalsitonin ki bu preparat kemiklerdeki osteoklast'ları yıkımlayarak kemiklerin kendi kendini yıkımlamasını engellemek suretiyle kemik erimesini yavaşlatıyor. Ağız yoluyla alındığında bir kısmı sindirim faaliyetleri ile değişikliğe uğrayarak etkinliğini kaybettiğinden, eklemlere doğrudan enjekte edilmek suretiyle uygulanıyor.

Kemik sağlığı için ve osteoporosis'e karşı bir mutfakta tüketilmesi gereken ağırlıklı gıda maddeleri aşağıda sıralanmıştır. Belenmenizde bu gıdalara kemik sağlığı açısından önem vermeniz son derece yararlı olacaktır.

Brokoli
Brüksel lahanası
Ispanak
Soya proteinler
Soya ekstraktı
Sofu
Mercimek
Buğday
Çavdar
Yulaf
Mısır
Pirinç
Yeşil biber
Şeftali

Kayısı
Fındık
Fıstık
Bakla
Bezelye
Nohut
Kakao
Ananas
Portakal
Mandalina
Limon
Greyfurt
Kivi
Maydanoz
Mango
Ahududu
Çilek
Böğürtlen
Patates
Kiraz
D vitaminli fortifiye süt
Somon
Sardalya
Soyalı leblebi
Soya fasulyesi
Keten tohumu







Sağlıklı Diet;

- Trans yağ yok yani;
- Margarin
- Kızartma
- Hazır sos
- Mayonez
- Soya sosu
- Hardal
- Hazır çorba
- Hazır kek

WHEY PROTEİN İLE Pİ

VE SAĞLIK

WHEY (PEYNİR SUYU) PRIOTEİNLERİ

Diğer pek çok üretim alanında olduğu üzere gıda üretiminde de ülkemiz, gelişmiş ülkeleri geriden takip eden ve sadece üretimi ve teknolojiyi satın alarak sahip olan ülke konumundan kurtulamadığından dolayı, hem gıda maddesi çeşitliliğine hem de bunlar hakkındaki yeterli bilgiye ulaşmakta zorluk çekiyoruz. Hatta gelişmiş ülkelerde yaşlı, genç pek çok insanın kullandığı besin değeri yüksek gıda maddeleri bizde yüksek fiyatı ve temininin zorluğundan dolayı sporcu preparatı olarak lanse edilebiliyor ve kullanılıyor. İşte bunlardan biri de whey yani peynir suyu proteinleri. Bu kitapta olsun, konuşmalarımda olsun, ingilizce ismini kullanma yoluna gidiyorum. Zira uluslararası platformda bu isimle tanınıyor. Ülkemizde çok büyük hipermarketlerde yeni yeni yer almaya başlamış olan ve hakkında bilgilerin yeni ulaştığı bu maddeyi gene ingilizce ismi ile bulabilirsiniz.

Whey proteinlerin önemine geçmeden önce, bu proteinlerin nasıl üretildiğine ilişkin kısaca bilgilenmekte fayda var. Yoğurt ve peynir en çok tükettiğimiz süt ürünleri ki her iki süt ürününün de üretimi, sütün pişmesi ve soğumasını takiben içine maya adını verdiğimiz küçük canlılardan katılması ve sütün bu mayaların etkisi ile değişime uğraması sonucunda oluşmaktadır. Maya, ilave edildiği sütün proteini olan kazein'i asit ortamda pıhtılaştırarak dibe çökertir. İşte biz bu çökeleği yoğurt veya yapım teknolojisinin farkına göre peynir olarak isimlendiririz. Her iki üretim de bu mekanizma ile işler. Yüzeyde kalan peynir suyu yada yoğurt suyu tüketilmediğinden fabrikalar bunu atar ve kalan süzülmüş yoğurt ve peyniri pazarlar. Çok nadir olarak az sayıdaki fabrika bu suyun proteinlerini ayırarak değerlendirmek yoluna gider. Ülkemizde de çok az sayıda fabrika peynir suyu tozu üretmektedir.

Peynir de yoğurt ta içerdiği yüksek kalitedeki hayvansal protein, süt şekeri laktoz ve kalsiyum'u ile hem kemik erimesine karşı korunmada hem de kas yapısı ve bağışıklılığın gelişmesinde gerçekten son derece yararlıdır. Bu ürünlerin proteinlerini büyük oranda bağırsaklardan emerek kana ulaştırabilir ve bunlardan yararlanabiliriz. Ancak yağsız tüketilmedikleri takdirde ki maalesef ülkemizde light yani yağsız süt ve süt ürünleri üretimi de tüketimi de gelişmiş ülkelerdekine kıyasla henüz son derece azdır, süt yağı ile kolesterol de almaktayız. İlgili kısımda detaylı olarak değindiğim üzere, bu kolesterol'ün fazlası damar yüzeyinde birikerek damar sertliğine hatta damar tıkanıklığına ve buna bağlı olarakta kalp ve damar hastalıklarına yol açabilmektedir. Bu yüzden günümüz insanının mutlaka kolesterol'ü az olan gıdaları bilinçli tüketmesi gerektiğini her

zaman belirtmeye çalışıyorum. Ancak az yağlı olsun yada orta yağlı, yağsız olmadığı müddetçe tüm et, süt, et ve süt ürünleri az yada çok kolesterol içermektedir. Bir de hareketsiz, egsersiz ve spor'dan uzak bir yaşam düşünüldüğünde alınan bu kolesterol'ler az bile olsa uzun zaman sonrasında vücutta birikerek kalp ve damar hastalıkları yapabilecek kadar yüksek düzeylere ulaşabilmektedir. Kısaca hayvansal proteinler söz konusu olduğunda vücudumuzun yapılanması ve dayanıklılığı, güç kazanması için gerekli en kaliteli proteinleri almış oluyoruz. Ancak diğer tarafta kolesterol de alarak kalp ve damar hastalıklarına karşı da yatkın hale geliyoruz.

Hayvansal proteinler arasında bir grup var ki kolesterol içermemesi bir yana, vücuttaki birikmiş kolesterol'ü de düşürmesi söz konusu. İşte bu proteinler ülkemizdeki fabrikaların bile pek rağbet etmediği ve bizim de süzerek attığımız peynir suyunun ve de yoğurt suyunun proteinleridir. Bu proteinler yani whey proteinler, hem peynir ve yoğurdun kendi proteinlerine nazaran çok daha kaliteli hem de kolesterol düşürücü etkiye sahiptir. Bunlar için, dünyada şu anda kolesterol düşüren tek hayvansal protein grubu diyebiliriz. Nasıl ki yağlanma ve kolesterol riski yapmaksızın tam tersine kalp ve damar hastalıklarına ve pek çok hastalığa karşı koruyucu etkisi ile Omega 3 yağlar günümüz beslenmesinin mucizevi yağlarıdır, aynı şekilde whey proteinler de güç geliştirmesi, bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve de kolesterol'ü düşürücü etkileri ile günümüzün mucizevi proteinleri olarak değerlendirilebilir.

Peynir ve yoğurt üretimlerinde üstte kalan su kısmı çok ince porları yani delikleri olan filtrelerden vakumlu olarak belirli bir basınç altında süzülmek sureti ile whey proteinler üretilmektedir. İki çeşit whey protein üretimi bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi 'whey protein isolatı'dır ki bundaki protein miktarı daha yüksektir. Buna karşılık, whey protein konsantresi'ndeki protein, isolat'a nazaran daha düşük olup fiyatı da daha düşüktür. Ancak vücudun ihtiyacı üstündeki protein hiç bir şey ifade etmez ve vücut dışına atılır. Dolayısı ile isolat yerine fiyatı daha ekonomik olan whey protein konsantresini almanızda yarar var.

Whey protein konsantresi'nin de whey protein izolatı'nın da üretim teknolojileri yukarda da belirttiğim üzere aynıdır. Tek fark, peynir suyu süzülürken kullanılan filtrenin delikleri isolat üretiminde çok daha küçüktür. Bu bakımdan yağ yada kalsiyum kalıntıları gibi whey proteinlerinin dışında kalan besin maddeleri isolat üretiminde filtre üzerinde

kalıp whey proteinlerine karışmaz. Buna karşılık, whey protein konsantresinde kullanılan filtrelerin delikleri daha büyük olduğundan çok azda olsa yağ, süt şekeri laktoz ve kalsiyum'dan whey proteinlerine geçiş olur.

Whey proteinlerinin etki mekanizmaları, hücrelerin çevresindeki glutathione adlı maddeyi artırmaları şeklindedir. Glutathione, hücrelerin çevresini kaplayarak onların daha dayanıklı ve dış etkenlere karşı daha dirençli olmalarını sağlar. Yani hücreyi koruyan bir maddedir. Bu madde hücrelerin çevresinde ne kadar çoksa hücre çeperleri de o derece sağlam ve dıştan gelen zararlı etkenlere karşı o derece dayanıklı olur. Glutathione adlı maddenin bir diğer önemli özelliği de antioksidant oluşudur. Yani oksidasyon sonrasında açığa çıkan toksik maddelerin vücutta birikimini engeller ve onları vücuttan uzaklaştırır. Whey proteinler öncelikle glutathione adlı bu maddenin artışına neden olur. Böylelikle hücreler sağlamlık kazanır ve dış etkilere karşı daha dayanıklı hale gelir. Gene whey proteinlerinin bu antioksidant maddeyi artırmaları neticesinde vücut oksidasyonun zararlı etkilerine ve onun bıraktığı toksik maddelere karşı da korunmuş olur.

Özellikle erkek sağlığı açısından whey proteinleri son zamanlarda büyük önem kazanmıştır. Kırklı yaşlardan sonra her erkekte az yada çok oluşan prostat büyümesi whey proteinlerle kontrol altına alınmaktadır. Whey proteinleri prostat epitel hücrelerinde birikerek hem onlara sağlamlık kazandırmakta hem de artırdıkları glutathione antioksidant maddenin etkisi ile prostat kanserlerine karşı son derece ciddi korunma sağlamaktadır.

Günde 30 gram whey protein alınması en fazla kanserojen etkiye sahip dimethylhydrazine adlı maddenin bile etkisini zayıflatarak bu maddeden kaynaklanan kanser oluşumlarını ve tümör gelişimini azaltmaktadır.

Whey proteinlerinin bir diğer olumlu etkisi gene glutathione adlı madde üzerinden olmaktadır. Ancak bu sefer biraz farklı. Bu proteinler yukarıda belirttiğim üzere hücrelerin etrafındaki glutathione adlı maddenin miktarını artırarak onların sağlamlığını ve dayanıklığını artırır. Ancak bu etkiyi tüm hücreler için değil, sağlıklı hücreler için gösterirler. Buna karşılık, sadece kanserli hücrelerin çevresindeki glutathione adlı maddeyi ise tam tersine, azaltarak kanserli hücrelerin daha zayıf ve dış etkilere karşı daha savunmasız olmasını sağlamaktadırlar. Bunun önemi özellikle kanser tedavilerinde

kendisini gösterir. Kansere karşı uygulanan ışın ve kimyasal madde uygulamalarında whey proteinlerinin sağlıklı hücre dayanıklığını artırması ve tersine kanserli hücre dayanıklığını azaltması ile bu tür uygulamalardan sağlıklı hücre ve dokular zarar görmezken, kanserli hücre ve dokuların daha kolay yıkımlanması sağlanmış olmaktadır.

Whey proteinlerinin bir diğer önemli etkisi de kalp ve damar hastalıklarına karşıdır. Kandaki kolesterol'ü kandan alıp damar yüzeyine yapıştırarak damar sertliği ve daralması ve bu yolla da kalp ve damar hastalıklarına neden olan kötü kolesterol yani düşük yoğunluklu lipoprotein miktarı whey proteinlerinin etkisi ile azalmaktadır. Bu kötü kolesterol'den daha da kötüsü, kötü kolesterol olarak isimlendirdiğimiz düşük yoğunluklu lipoproteinin oksitlenmiş halidir. Zira oksitlenmiş kötü kolesterol yada oksitlenmiş düşük yoğunluklu kolesterol'ün damar çeperlerinde birikerek damar sertliği(atherosklerosis) yapıcı etkisi çok daha fazladır. İşte **whey proteinleri düşük yoğunluklu lipoprotein yani kötü kolesterol'ün daha da zararlı olan oksitlenmiş kötü kolesterol'e dönüşmesini engellemek suretiyle kalp ve damar hastalıklarını önleyici etkide bulunurlar.**

Whey proteinlerin içindeki maddeler 1. Alfa laktalbumin 2. Beta laktoglobulin 3. Laktoferrin ve 4. İmmünoglubulin'dir. Bu maddelerin dördü de bizi hastalıklara karşı ve hastalık etkenleri olan mikroplara karşı savunan antikor adı verilen proteinlerin yapısına girerler. Yani bağışıklık sistemimizin daha güçlü olması whey proteinleri ile sağlanmaktadır. Laktoferrin adlı maddenin ilave olarak bir başka olumlu etkisi daha vardır ki o da C vitamininin etkinliğini artırması ve bağırsak yüzeyinden demirin emilimini artırmasıdır. C vitamininin kas bağ dokuları ve kas dayanıklılığını artırmadaki ayrıca bağışıklık sistemindeki olumlu etkisi düşünüldüğünde demir'in ise kansızlığa karşı olan koruyucu etkisi dikkate alındığında whey proteinlerde bulunan laktoferrin adlı maddeninde ne derece önemli olduğu kolaylıkla anlaşılabilir. Whey proteinler hakkındaki tüm bu bilgileri ana başlıklar halinde özetleyecek olursak;

- İçerdiği maddelerle vücudumuzu hastalıklara karşı savunan antikor adındaki özel protein maddelerin yapısına girer. Bu şekilde bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirir.

- Kötü kolesterol yani düşük yoğunluklu lipoprotein (LdL)'den daha da zararlı olan ve de çok daha fazla oranda damar sertliği ve daralmasına neden olan

oksitlenmiş kötü kolesterol yada oksitlenmiş düşük yoğunluklu lipoprotein'e dönüşümünü engelleyerek kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu rol oynar.

- Erkeklerde prostat büyümesinde de prostat kanserinde de koruyucu etkide bulunur.

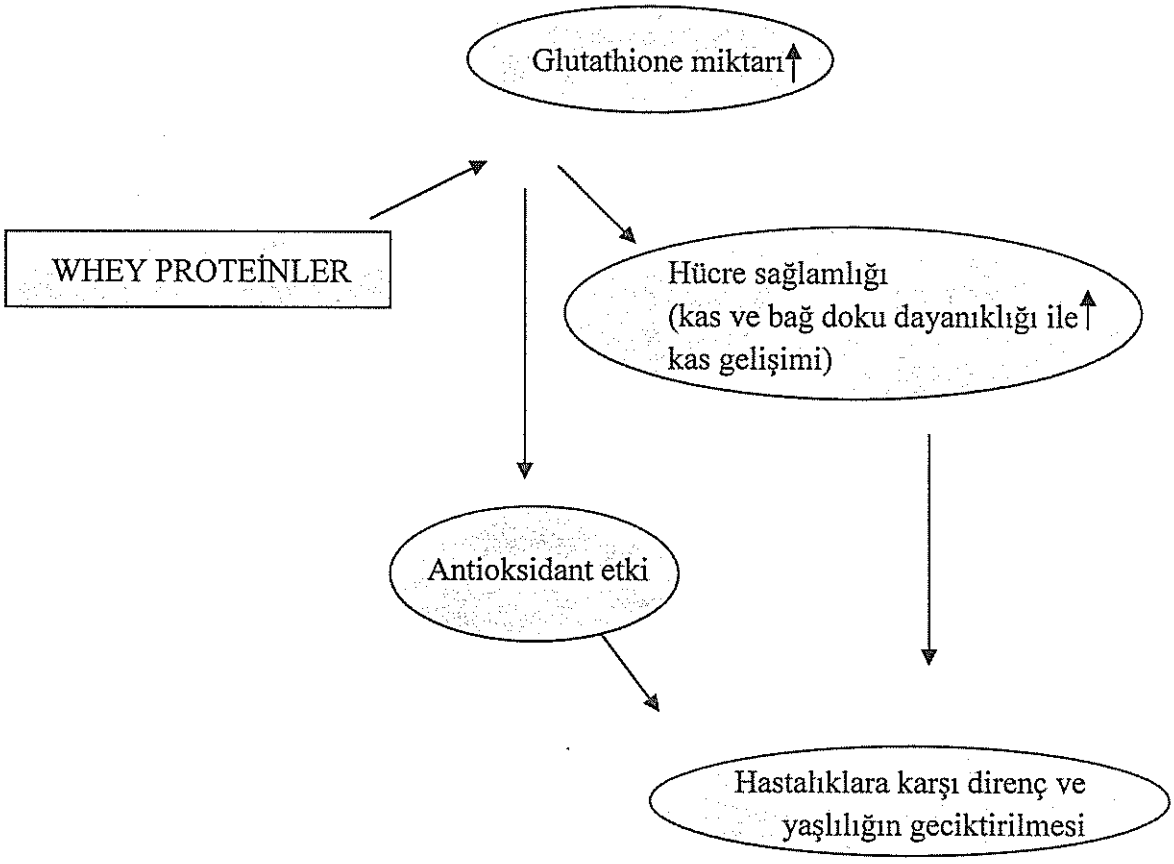
- Kanser tedavilerinde kanserli hücrelerin dayanıklığını azaltarak ve sağlıklı hücrelerin ise tersine dayanıklığını artırarak kanser tedavilerinin daha etkili olmasını sağlar.

- Hücrelerin çevresindeki antioksidant etkili glutathione adlı maddenin miktarını artırarak hücreleri ve dolayısı ile vücudu oksidasyon ve zararlı etkilerine karşı korur.

- Hücrelerin çevrelerindeki glutathione adlı maddeyi artırarak hücre çeperlerini sağlamlaştırmak sureti ile gençleştirici etkide bulunur. Yani bir 'antiaging'(gençleştirici-yaşlılığa karşı) faktör olarak kullanılabilir.

- Kas ve kemik gelişiminde son derece etkili olan proteinlerdir. Zira bu proteinlerin bağırsaklardan emilerek kana karışma ve de kemik ve kaslar tarafından değerlendirilme oranları, %95-98 olup aynı değerin %75-95 olduğu diğer hayvansal proteinlere nazaran çok daha fazladır.

- Özellikle yaşlılarda hareketsizliğe bağlı kas erimelerine karşı destekleyici olarak kullanılır. Benzer şekilde güç ve kas geliştirici sporcularda kasların ve özelliklede kas hücreleri arasındaki bağ doku hücrelerinin daha fazla olmasını sağlayarak kas ve bağ dokulara hem hacim hem de sağlamlık ve direnç kazandırmış olur. Aynı durum yaşlılar için de geçerlidir.

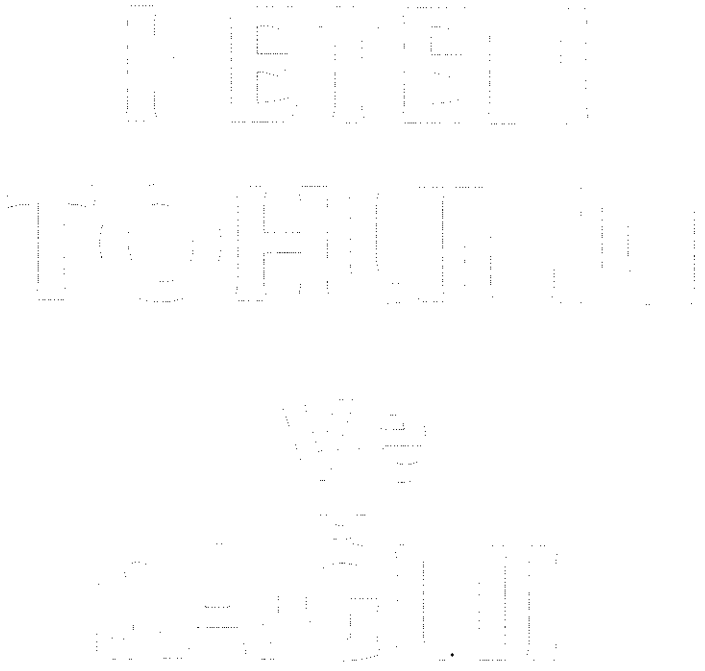


Whey proteinler artık ülkemizde de üretiliyor. Whey proteinlerine ve ürünlerine 0 532 562 6045 (Özgür ŞAHİN, Protek Ltd.) nolu mobil telefondan ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı diet;

- Lifli beslenme;
- Kabuklu patates tüketimi
- Saplı ve kabuklu salata tüketimi
- Kabuklu meyve tüketimi
- Özellikle;
- Şeftali,çilek,böğürtlen,dut,kayısı,muz,
- Hurma,kabuklu elma

- Ayrıca tatlı patates,tatlı kabak
- Tahıl ve baklagil(arpa,çavdar,yulaf,mısır,pirinç,bezelye,nohut,
- bakla,barbunya,kuru fasulye,nohut)



KETEN TOHUMU

Artık piyasada özellikle hipermarketlerin vitamin ve mineral satan kısımlarında keten tohumunu dış ülkelerden ithal edilmiş İngilizce 'flax seed oil' adı altında bulmanız mümkün. Yani keten tohumu yağı ki bunları tablet halinde ve günde bir, üç adet olarak yemekler esnasında tüketebilirsiniz. Ancak hem ithal olduğundan hem de tablet formunda konsantre olduğundan oldukça pahalı olan bu preparat yerine lokman hekimlerde yada benzeri doğal ürünleri satan yerlerde keten tohumunun öğütülmüş tozunu bulmanız mümkün. Üstelik çok da ucuz olan bu öğütülmüş tozunu günde bir iki çay kaşığı kadar doğrudan tüketebiliyorsunuz. Tadı mercimeğe benzediğinden tüketimi çokda lezzetlidir.

Gerek tablet gerekse de öğütülmüş tozunu alıp keten tohumunu tüketirken siz siz olun bu maddeyi sıcak yemeklerde veya ısıtarak kullanmayın. Zira keten tohumu içindeki etken maddeler ısı ile karşılaştığında etkisini yitirmekte ve bu maddenin vücut üzerindeki olumlu etkisi de azalmış olmaktadır.

Keten tohumunun vücuda alındığında yol açtığı olumlu etkiler özellikle zengin bir omega 3 kaynağı olmasından kaynaklanıyor. Omega 3 yağlar kötü kolesterol'ü düşüren ve iyi kolesterol'ü artıran maddeler olduğundan dolayı öncelikle kalp ve damar sağlığı yönünden son derece koruyucudur. Zaten bu özelliklerine omega 3 yağlar kısmında detaylı olarak değindim. Keten tohumu ile ilgili bu satırları okurken aynı zamanda omega 3 ile ilgili kısma da gerekirse tekrardan göz atmanızda yarar var. Omega 3 yağlar fazla kolesterol'ü bağladığı gibi kandaki fazla şekeri de bağlıyor yani şeker hastalığına karşı da koruyucu. Gene kanı sulandırıcı etkisi ile kalp ve damar sağlığı bakımından son derece yararlıdır. Tümör gelişimlerini yavaşlattığı için pek çok kanser türüne karşı koruyucu etkide bulunurken seratonin'i artırarak depresyon ve strese karşı da koruyucu etkide bulunmuş oluyor. Aynı zamanda vücudu oksidasyon neticesinde oluşan zararlı toksik radikallere karşı koruması ile yaşlılığı geciktirmede de aynı yağlar son derece etkili olmaktadır. Merkezi sinir sistemini özellikle beyin ve omuriliği oksidasyon sonrasında oluşan toksik radikallere karşı koruduğundan aynı yağlar, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarında da koruyucu ve bu hastalıkların oluşumlarını geciktirici etkiye sahipler. İşte tüm bu yararlı etkilere sahip olan Omega 3 yağları bol miktarda içerdiğinden dolayı keten tohumu, saymış olduğum tüm bu olumlu etkileri tek başına vücutta yapabilecek bir potansiyele sahiptir.

İçermiş olduğu zengin omega 3 yağ içeriğinin yanında keten tohumu, aynı zamanda son derece zengin bir lignin kaynağıdır. Lignin sindirilmeyen odunsu bir madde yani bir lif olup, bu maddeyi bol miktarda içermesi ile keten tohumu rahim, göğüs ve prostat kanserlerini önleyici etkiye sahiptir.

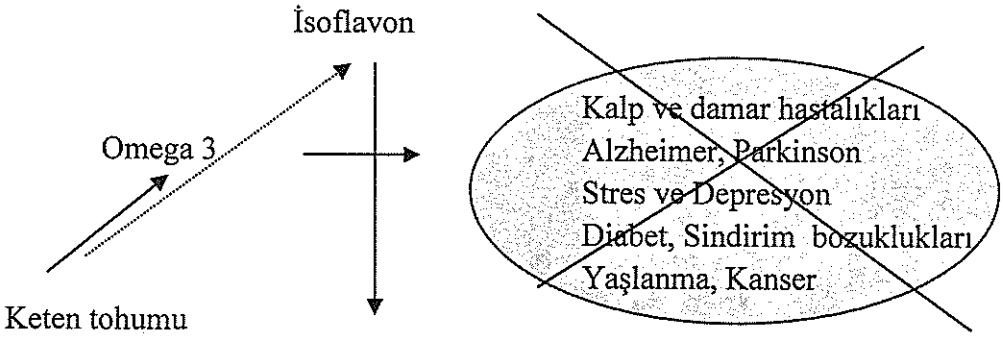
Keten tohumunun diğer önemli bir etkisi de kanda çözünen lif oranının yüksek olmasıdır. Lignin suda dolayısı ile kanda çözünmeyen bir madde olup sadece mide ve bağırsak boşluğundaki şeker fazlasını, kolesterol fazlasını, toksik maddeleri ve kansere neden olan maddeleri bağlayarak koruyucu etkisini göstermektedir. Buna karşılık, mide ve bağırsak kanalından emilerek kana karışamaz. Zira suda dolayısı ile de kanda çözünemez. Bu yüzden de kan şekerini ve kolesterol'ünü bağlayarak dışarı atma ve bu yolla düşürme yeteneği yoktur. Buna karşılık keten tohumu sadece lignin gibi çözünmez liflere değil, aynı zamanda kana karışabilen yani suda çözünen liflere de sahiptir ve bu maddeleri bol miktarda içerir. Bu özelliği ile aynı zamanda kan şekerini ve kolesterol'ünü de düşürerek kalp ve damar hastalıklarına ve de şeker hastalığına karşı etkin bir korunma sağlar. O halde tüm bu olumlu etkilerini de dikkate alarak keten tohumunu ya flax seed oil tablet olarak yada öğütülmüş tozu şeklinde tüketmeyi ihmal etmemeli ve bu maddeyi mutfağımızda bulundurmaya mutlaka özen göstermeliyiz. Ancak gene dikkat etmeniz gereken bir diğer önemli noktada her zaman söylediğim üzere keten tohumu içerdiği zengin omega 3 miktarı ile kanı sulandırıcı etkiye sahiptir. Ginkgo biloba, sarmısak tablet, zencefil tablet, cumadin ve aspirin gibi kan sulandırıcılardan biri veya bir kaçı ile birlikte kesinlikle kullanılmamalıdır. Zira iç kanama riskine neden olabilir.

Keten tohumunun bir diğer önemli ve olumlu etkiside zengin isoflavon içeriğidir. İsoflavon'lar kısmında da detaylı olarak değindiğim üzere, bu maddeler kan damarlarını genişleterek kan dolaşımına kolaylık ve hız kazandırırlar. Kan dolaşımının kolaylaşması ve artması ile hücrelere daha bol gıda ve oksijen gelir. Yani hücrelerdeki oksidasyon olayı ve buna bağlı olarak ta enerji üretimi artar. Böylelikle kişi kendini daha enerjik hisseder. **Bu yüzdendir ki özellikle kronik yorgunluk sendromu gibi yorgunluk şikayetinin ağırlıkta olduğu rahatsızlıklarda kan damarlarını genişleterek enerji üretimini artıran keten tohumu gibi maddelere ağırlık verilmesi ve bu maddelerin tüketimlerinin ihmal edilmemesi gerekir.**

Keten tohumunun iki özelliğine çok dikkat edin. Bir tanesi zengin isoflavon içeriğinin olması, diğeri de zengin omega 3 kaynağı oluşu. Bu iki olumlu özelliğin aynı maddede buluşması gerçekten keten tohumuna müthiş bir üstünlük sağlıyor. Omega 3 yağlar kanı sulandırıcı etkide bulunurken isoflavonlar da kan damarlarını genişletiyor. Özellikle isoflavon'ların enerji üretimini artırarak kişiyi enerji yönünden desteklemesi, buna karşılık diğer taraftan omega 3 yağların hastalıkları önleyici etkisiyle keten tohumu bir çok olumlu etkiyi aynı anda oluşturabilen önemli bir madde olarak karşımıza çıkıyor. Tekrar belirtmek istiyorum. Bu maddeyi asla ısıl işlemle karşı karşıya getirmeyin zira ısının etkisi ile tüm bahsetmiş olduğum bu olumlu özellikler azalacaktır.

Aşağıda keten tohumunun olumlu özellikleri maddeler halinde sıralanmıştır.

- Alzheimer hastalığına karşı geciktirici ve koruyucu etkisi vardır.
- Parkinson hastalığına karşı koruyucu ve geciktirici etkisi vardır.
- Stres ve depresyonu azaltıcı etkisi vardır.
- Enerji verir. Enerji üretimini kolaylaştırır.
- Kabızlık(konstipasyon), basur(hemorrhoid), divertikül gibi mide ve bağırsak rahatsızlıklarına karşı bireyi korur.
- Kan şekerini düşürerek şeker(diabet) hastalığına karşı korur.
- Kan kolesterol'ünü özellikle de kötü kolesterol'ü düşürüp iyi kolesterol'ü artırarak damar sertliği ve damar daralması(atherosclerosis)nı önler.
- Özellikle göğüs, rahim ve prostat kanserlerine karşı koruyucu ve iyileştirici etkiye sahiptir.
- Oksidasyon sonunda oluşan zararlı maddeleri bağlayarak hücre yıpranmasını önler. Yani yaşlılığı geciktiren (antiaging) faktördür.
- Kan sulandırıcı, damar genişletici, damar sertiğini önleyici, kolesterol düşürücü ve enerji artırıcı etkisi ile kalbin bir numaralı dostudur. Kalp ve damar hastalıklarına karşı etkili bir koruyucudur.



damar genişlemesi

Enerji üretiminde artış ← Hücreye bol besin ve oksijen akışı

Kişinin kendini daha enerjik hissetmesi

PARKİNSON
ve
GIDA

Parkinson ve Beslenme;

- Meksika fasulyesi
- Omega 3
- Baklagil(bezelye,nohut,fasulye vb.)
- Se,C,B,E,Zn içeren antioksidant
- Öğünler arasında bol su ile kepek unu alımı ya da lifli salata
- 2-2.5 L su/gün
- Yağlı balık tüketimi
- Sitröz meyve

Parkinson'da alınmayacaklar;

- B6 vitamini(et,sakatat,yumurta)
- Kavun
- Karpuz
- Patates
- Süt ve süt ürünleri
- Kızartma
- Margarin
- Trans yağ(hazır sos,hazır çorba,hazır kek,fast food..)

PARKİNSON ve GIDA:

Maalesef günümüzde hızla yayılmakta olan ve Alzheimer gibi yaşam kalitesini azaltarak bireyin yaşamını zorlaştıran merkezi sinir sistemi hastalıklarının başında Parkinson hastalığı gelmektedir. Bu hastalık beyinde dopamin denilen bir iletken maddenin salgılanamaması neticesinde beyin işlevinin azalmasına bağlı olarak meydana gelmektedir.

Her zaman yayınlarımda ve konuşmalarımda sıkça belirttiğim bir husus var. İnsanların aslında elektrikle çalışan birer robot olarak yaratılmış olduğu. İnsanların robotları yada tüm diğer makinaları insan vücudunu taklit ederek yapmış olmaları. Yüce yaratan insanı elektrikle çalışan bir canlı olarak yaratıp üzerine ise kan ve kasdan oluşan biyolojik bir kılıf geçirmiş.

Yukarıdaki açıklamamdan biraz olayı garipsemiş olabilirsiniz. Daha iyi anlaşılması açısından mekanizmayı ve ne demek istediğimi bilimsel verilerin de ışığı altında daha net açıklamak yerinde olacaktır.

Vücudumuzun her kısmı dış ortamdaki ses, ışık, basınç, rutubet, ısı, mikrop, toksik madde, kimyasal madde, metal gibi pek çok fiziksel, kimyasal, mikrobiyel ve biyokimyasal etkilerle karşı karşıyadır. Bu saydığımız etkenler vücudumuzun çeşitli kısımlarına etkiyerek orada bir değişime neden olur. Örnek olarak kolunuza bir madde çarptığında bu maddenin çarptığı kısımdaki deri hücrelerinin zarları boyunca, çarpmanın etkisi ile sodyum ve klor iyonları hücre içine ve potasyum mineralleri ise hücre dışına doğru yer değiştirirler. Bu minerallerin yer değiştirmesi neticesinde hücrelerde elektrik akımı meydana gelir. Bu elektrik akımı kas hücresinden sinir, sinir hücresinden kas hücresine geçerek sonunda beyin ve omuriliğe yani merkezi sinir sistemine kadar gelir. Beyin ve omurilik içinde bu elektrik akımının yayılması ile ve bu elektrik akımının bu organların belirli merkezlerini uyarması sonrasında görebilir, konuşabilir, hareket edebilir, nefes alabiliriz. Kısaca aklımıza gelebilecek tüm hayatsal aktivitelerimiz, vücudumuz hücrelerinde oluşan elektrik akımının beyin ve omurriliğe kadar gelerek bu organları uyarması neticesinde oluşur. Beyin ve omuriliğe gelen bu elektrik akımının, bu organların değişik kısımlarda yer alan hayati merkezleri uyarması için önce bu organların tüm yüzeyleri ve iç dokusu boyunca yayılması gerekir. Örnek olarak beynin bir kısmında görme merkezi, bir kısmında uyuma, diğer bir kısmında hareketleri koordine eden bir merkez bulunur. Bu merkezler farklı yerlerdedir. Dolayısı ile beyne gelen elektrik akımının beyin içinde farklı yerlerde bulunan bu merkezleri uyarabilmesi için beyinde yayılması

gerekir. İşte bu elektrik akımının beyin yüzeyi ve iç dokusunda her yere eşit şekilde yayılmasını sağlayan elektrik iletkenleri iki çeşit olup, bunlardan birisi seratonin, diğeri ise dopamin adlı maddelerdir. Seratonin eksikliğinde stres, seratonin eksikliğinin çok fazla olduğu durumlarda depresyon, dopamin eksikliğinde ise Parkinson hastalığı meydana gelmektedir. Dopamin, hereket kordinasyonunu düzenleyen merkez boyunca elektrik dağlımını sağladığından, diğer ifade ile dopamin eksikliğinden dolayı elektrik akımı dağılımının tam gerçekleşmemesine bağlı olarak hareket koordinasyon ve denge merkezlerinin uyarılamaması ile Parkinson hastalığı oluşmaktadır.

Parkinson hastalığı tamami ile iyileştirilememekte ancak doğru ilaç ve beslenme ile ilerleyişi yavaşlatılabilmekte, verdiği rahatsızlıklar hafifletilebilmekte hatta tamamiyle iyileştirilemese bile önemli ölçüde düzelmeler olabilmektedir.

Koenzim Q10 ile ilgili kısımda da detaylı değindiğim üzere, bu enzim normal olarak her hücremizde bulunmaktadır. Bu madde hücreye gelen gıdanın oksijenle yakılması ve bundan enerji üretimini düzenleyen bir enzimdir. Ancak bu enzim yaşlanmaya bağlı olarak azalma gösterir. Gıdalar ise bu enzimi çok az miktarda içerir. Diş enfeksiyonları, böbrek ve kalp hastalıklarında hücrelerin beslenememesi ve yıpranmasına bağlı olarak bu enzimin vücuttaki miktarı da azalmaktadır. Yani bazı hastalıklar bu enzimi yıkımlamaktadır. Bundan dolayı bu gibi hastalıklarda bu enzimin tablet halinde dışarıdan alınmasını bazı otoriteler önermekte ve faydalı bulmaktadır. Koenzim Q10 enzimini tahrip eden hastalıklardan birisi de Parkinson hastalığıdır. Özellikle beyindeki sinir hücrelerinin yıkımlanmasına bağlı olarak bu hücrelerde mevcut olan koenzim Q10 miktarında da kayıp olur. Bu durum beynin enerjisiz kalmasına neden olur. Vücutta da enerji kaybına neden olur. Bu yüzden Parkinson hastaları kendilerini çoğunlukla yorgun hissederler. Bu durumda bazı çalışmalar bu enzimin dışarıdan takviye olarak alınmasının beyin hücrelerine enerji sağlayarak hastayı enerji üretimi açısından rahatlatacak bir etkide bulunabileceğini belirtmektedir. Ancak hemen belirtmek istiyorum. Bu çalışmaların doğruluk payları, kesinliği fazla değildir. Çalışmaların çoğu henüz diğer sorulara cevap bulmak amacıyla devam etmektedir. Bu çalışmalardan birisinde, 1.2 gram kadar çok yüksek dozda koenzim Q10'un günlük kullanımı ile Parkinson hastalığında iyileşme bile olduğuna dikkat çekilmiştir. Burada asıl önemli nokta, bu enzimin yan etkilerinin henüz tam aydınlığa kavuşmuş olmamasıdır. Ayrıca alınması gerekli günlük miktarlar da açıklığa kavuşturulmamıştır. Ancak kanı sulandırma gibi bir etkisi vardır ki bu etki diğer kan sulandırıcılarla(aspirin, cumadin, ginkgo biloba, sarmısak tablet, keten tohumu tablet vb.) kullanıldığında iç kanama riski yapabilmektedir. Dolayısı ile Parkinson hastası bu enzimi

mutlaka doktor kontrolünde kullanmalıdır. Genelde Parkinson hastalarında doktor kontrolünde önerilen günlük doz 300 mg'dır. Ancak yukarıda da belirttiğim üzere, önemli etkileri 1200 mg'a varan yüksek dozlarda söz konusu olduğundan, daha yüksek dozların uygulanması gerekebilir. Buna karşılık gene belirttiğim üzere, yan etkiler detaylı olarak ortaya konmamıştır. Bu yüzden de daha yüksek miktarlarda alınacaksa gene doktor kontrolünde ve miktar iki, üç kısma bölünerek eşit aralıklarla alınmalıdır. Koenzin Q10 yağda eriyebilen bir maddedir. Bu nedenle yağlarla birlikte kolaylıkla oksidasyona uğrayarak toksik radikal bırakabilir. Bu nedenle yanında 30 IU/gün E vitamini alınırsa yararlı olacaktır. Ayrıca E vitamininin bu enzimin işlevini artırdığı da bildirilmektedir. 30-300 mg arası miktarlarda alımı herhangi bir yan etki göstermezken, bu miktarların üzerindeki alımı bulantı, ishal, iştah kaybı, mide ve bağırsak rahatsızlıklarına neden olabilmektedir. Enzimin güvenliği kanıtlanmadığından özellikle hamile ve çocuklarda kesinlikle kullanılmamalıdır.

Parkinson hastalarında rastlanan şikayetlerden birisi saç dökülmesidir. Saç dökülmesi biotin, pantotenik acid ve çinko yetmezliklerinde gözlenir. Yanlış ve yetersiz beslenmelerde ayrıca protein yetmezliğine bağlı olarak ta saç dökülmesi şekillenebilmektedir. Buna karşılık, A ve E vitamin fazlalıkları da saç dökülmelerine neden olabilmektedir. Ancak Parkinson hastalarında gözlenen saç dökülmesinin nedeni bunlardan daha çok, ilaçlara bağlı olmaktadır. Dopamin maddesinin ürteimini artıran ve bu hastalıkta en fazla kullanılan Levodopa ayrıca pergolide, pramipexole, bromoc gibi aynı amaca yönelik ilaçlar Parkinson'daki saç dökülmesini tetikleyen ilaçlardır. Aşağıdaki maddeler de saç dökülmesine neden olmaktadır.

Kolesterol düşüren clofibrate ve gemfibrozil

Ulser tedavisinde kullanılan cimetidine, ranitidine ve famotidine

Kanı sulandıran warfarin, heparin

Gut hastgalığı tedavisinde kullanılan allopurinol

Artrit tedavisinde kullanılan auranofin, indomethacin, naproxen

Tansiyon düşürücü olarak kullanılan lisinopril

Vitamin A ve bunların derivatları

Bazı antidepresanlar

Tyroid hormonunu azaltan bazı ilaçlar

Anabolik steroid'ler

Stres ve tiroid fazlalığı ile düşüklüğü

Kanser tedavisindeki uygulamalar

Yukarıdaki nedenlere bağlı olarak gelişen saç dökülmesinin tedavisi de aynı nedenlere yönelik olarak yapılır. Kalıtsal faktörler saç dökülmesindeki en önemli nedeni oluşturmaktadır. Parkinson hastalığı ve kanser tedavisinde uygulanan ilaçların saç dökülmesini engellemek için kesilmesi söz konusu olmadığından, bu hastalıklarda mecburen saç dökülmesinin fazla üzerinde durulmaması gerekir. Ancak birey şayet tirod bozukluğu ile karşı karşıya ise tiroid hormonunun normal sınırlar arasında bulundurulması için gerekli tedaviyi görerek, stresten kendisini uzak tutarak, A ve E vitaminlerinin fazla tüketiminden kaçınarak, gerektiğinde doğru antidepresan veya Parkinson ilacını kullanarak saç dökülmesini kontrol altına alabilir.

Parkinson hastalarının saç dökülmesi bir kenara, asıl üzerinde durması ve gözden uzak tutmaması gereken önemli nokta Aspartam adlı tatlandırıcı ve bunu içeren gıdalardır. Aspartam, ilgili kısımda da değinmiş olduğum üzere diyet kolalar, bebek mamaları içinde yer almaktadır. Vücuda alındığında aspartik asit ve fenilalanin adlı iki amino asite parçalanır. Gene ilgili kısımda belirttiğim üzere, bu her iki amino asit tehlikeli olmamasına, hatta vücut için son derece önemli ve yararlı etkileri olmasına karşılık, mide ve bağırsak boşluğundaki diğer maddelerle birleşerek zararlı maddeler haline dönüşür. İşte bu zararlı maddelerde kan yoluyla beyne gelerek, kan ve beyin bariyerini de aşarak beyin hücrelerini öldürmektedir. **Burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta, bu maddelerin kan yoluyla beyne ulaşarak kan beyin bariyerini geçmesi durumudur. Zira pek çok madde bu bariyeri geçemez. Aslında bu durum yaradanın bir mucizesi olarak da değerlendirilmelidir**. Zira kan ve beyin bariyeri bir çok zararlı etkene karşı bir engel görevi görerek bu maddelerden beyin ve omuriliği korur. Ancak maalesef aspartam adlı maddenin mide ve bağırsak boşluğunda parçalanması ile ortaya çıkan bu zararlı maddeler, bu bariyeri aşarak beyin hücrelerini öldürebilmektedir. Bu tehlikeli durum özellikle Parkinson hastalığında daha da ciddi boyutlar kazanır. Zira Parkinson hastalığında beyin hücrelerinin bir kısmı zaten tahrip olmuş, hastalıkta buna bağlı olarak meydana gelmiştir. Dolayısı ile Parkinson hastalığında beyin hücrelerinin daha da tahrip olmasına tolerans olamaz. Böyle bir durum hastalığın seyrini çok daha fazla olumsuzlaştıracaktır. İşte bu nedenledir ki **özellikle de Parkinson hastalarının diet kola**

ve aspartam'ın içinde bulunduğu bazı hazır toz gıdaları kesinlikle tüketmemeleri gerekir. Özellikle diet kola ve diet soğuk çaylar bu maddeyi içermektedir. En iyisi Parkinson durumunda gıda maddelerini satın alırken üzerindeki etikette gıda katkılarını incelemek ve bunların arasında aspartam'ın olmadığından emin olunduktan sonra bu maddeleri tüketim yoluna gitmektir. Aspartam'ın zararlı etkileri bu kadarla da kalmamaktadır. Sindirimi esnasında açığa çıkan Fenilalanin genetic nedenlere bağlı olarak bazı insanlarda değerlendirilememekte ve sürekli olarak vücutta keton adında zararlı oksitleyici maddelere dönüşerek birikmektedir. Bu keton maddeler çok fazla miktarlara ulaşarak kandan idrara geçebilmektedir(phenylketonuria). Bu durum özellikle böbrekteki idrarı süzen kanallarda fenil alanin'den oluşan keton maddelerinin birikmesi neticesinde böbrek yetmezliğine neden olabilmektedir. Kısaca aspartam böbrek yetmezliğine de neden olabilmektedir. Kişi sadece Parkinson ve bunun tedavisi ile uğraşırken, bu sefer bir yandan da böbrek yetmezliği ve bunun olumsuz getirileri ile karşı karşıya kalacaktır. Parkinson hastalığında dopamine azalması serotonin maddesinin de parallel olarak azalmasına neden olur. Bu durum beraberinde depresyonu getirir. Depresyon, Parkinson'da hem sinir hücrelerinin ölümü ve bunların seratonin'i üretememesi hem de kişi aspartam almışsa bu maddenin serotonin üreten hücreleri öldürmesi ile şekillenir.

Parkinson hastalığı stresi beraberinde getiren yada olan stresi daha da büyüten bir hastalıktır. Üstelik kendi tetiklediği stres ile kendisini daha da kötüleştirir. Bu nedenle stres ve onun olumsuz etkilerinin kontrol altına alınması gerekir. Stresin kontrol altına alınması bireyin içinde bulunduğu şartlara bağlıdır. Bu şartlar kim ne derse desin öyle kolaylıkla kontrol altına alınacak şartlar olmayabilir. Buna karşılık, stresin neden olduğu olumsuz etkilerin vücutta yaptığı tahribatı mümkün olduğunca engelleyebilir yada kontrol altına alabilirsiniz. Örnek olarak, stresin en başta yaptığı tahribat oksidasyon ve olan oksidasyonu artırmasıdır. Buna bağlı olarak ta oksidasyon neticesinde açığa çıkan zararlı toksik radikallerin kandaki ve hücrelerdeki miktarı artar. Bu zararlı maddelerin beyin ve omurilik hücreleri, kan hücreleri, kemik hücreleri çevresinde birikmesi ile hücre yıpranmaları ve buna bağlı kanser, yaşlanmanın hızlanması, böbrek yetmezliği, alerji, stress, depresyon şeklinde pek çok rahatsızlık ortaya çıkmaya başlar. Yani Parkinson hastalığında bireyin, tüm insanlarda olduğu üzere oksidasyon ve bunun toksik maddelerinin getirdiği zararlarının bilincinde olması, hatta bu tehlike ile daha fazla karşı karşıya olduğunun bilincinde olması gerekir. O halde buradan yola çıkarak şunu kesinlikle söyleyebiliriz. Parkinson'lu hastanın öncelikle bol antioksidant tablet alarak yada doğal yollarla antioksidant alarak oksidasyonu kontrol altına alması, bunun neden olduğu iltihap yapıcı zararlı maddeleri de vücuttan anında uzaklaştırması gerekmektedir. Örnek olarak domates,

kivi, portakal, mandalina, limon, maydanoz, havuç, patates, yeşil biber, turp, yeşil yapraklılar, fındık, fıstık ve baklagiller antioksidant vitaminler olan A, B, C ve E vitaminleri yönünden oldukça zengindir. Bunların bol miktarda tüketilmesi ile oksidasyona karşı önlem alınmış olur. Hatta günde mutlaka bir bardak portakal suyu ve bir bardak havuç suyu içilmesinde büyük yarar vardır. Ancak bir bardak havuç suyunun içine bir kaç damla bitkisel yağ katıldıktan sonra tüketmeye özen gösterin. Zira havuç suyundaki A vitamini bir antioksidant olarak yağda eriyen bir madde olduğundan, vücuda da yağla alındığında söz konusu antioksidant etkisini gösterebilecektir.

Parkinson hastalarında beyin hücrelerindeki tahribat özellikle mide ve bağırsaklara yansır. Zira mide ve bağırsak yüzeyinde dağılmış tüm sinirler komutu beyinden alır ve doğrudan bu organla bağlantıdadır. Dolayısı ile beyinde Parkinson hastalığına bağlı oluşan bu tahribatla mide ve bağırsak yüzeyindeki sinirlerin normal çalışamamaları neticesinde dışkının tam şekillenememesi, ıkınma, kabızlık, basur şeklinde sindirim bozuklukları ortaya çıkar. Çoğu durumda buna mide sancısı ve kramplar da eklenebilir. İşte bu tür sindirim rahatsızlıklarına önlem olarak Parkinson'lu hastanın alacağı önlem bol lif tüketmektir. Öğünler arasında bir iki çorba kaşığı kepek ununun bol suyla alınması, bir çay kaşığı keten tohumu tozunun alınması, yeşil yapraklılarla baklagil tüketimine ağırlık verilmesi, kereviz ve enginar gibi lif yönünden zengin sebzelerin mutfakta baş köşeye yerleştirilmesi bu bağlamda son derece yerinde olacaktır.

Parkinson beslenmesinde dikkat edilmesi gerekli belki de en önemli nokta protein tüketimidir. **Öncelikle Parkinson'lu hastanın bol miktarda protein tüketiminden, özellikle de hayvansal protein tüketiminden kaçınması gerekir. Bunun nedenleri iki grupta toplanabilir. En önemli neden, ne kadar fazla protein tüketilirse Parkinson tedavisinde kullanılan ilaçların etkinliğinin yani tedavi edici etkisinin de o derece azalmasıdır.** Parkinson'da dopamin üretimini artıran levodopa'yı içeren sinemet, stalevo, medfopar, larodopa, L-dopa, dopar ve atamet ticari preparatları kullanılmaktadır. Bunların hepsi de mide ve bağırsak boşluğunda gıda maddelerindeki gibi sindirime uğrar. Midede mide asidinin etkisi ile bir ön parçalanmaya maruz kaldıktan sonra ince bağırsağa geçerler. İnce bağırsaktaki enzimlerin etkisi ile bu ilaçların etken maddeleri kana karışır ve beyne giderek buradaki ticari etkisini gerçekleştirir. Aynı şekilde proteinler de mideye gelerek mide asidinin etkisi ile kendilerini oluşturan daha küçük yapı taşlarına yani amino asitlere parçalandıktan sonra ince bağırsağa geçerek buradan emilmek suretiyle kana karışır. İşte proteinlerin parçalanma ürünleri bağırsaklardan emilerek kana karışırken, aynı anda kendileri ile birlikte ince bağırsaklardan kana karışmaya çalışan ilaçların yerine geçmekte

ve onlarla rekabete girerek ilaçların emilimini sınırlamaktadır. Yani ne kadar fazla protein alınırsa o kadar fazla protein ilaçlarla rekabete girerek onların yerine emilmeye başlar ve onların emilim oranlarını düşürerek tedavi edici etkilerini de azaltmış olur. Bu nedenle protein alımının mümkün olduğunca sınırlandırılması, azaltılması Parkinson hastalığında kullanılan ilaçların da etkinliğini artıracaktır. Diğer taraftan hayvansal proteinlerin mideden bağırsaklara geçiş ve bağırsaklardan emilim oranlarının, ayrıca mide ve bağırsaklardaki sindirilebilme yani parçalanabilme oranlarının bitkisel proteinlere nazaran çok daha fazla oldukları dikkate alındığında özellikle de hayvansal protein tüketiminin azaltılmasına özen gösterilmelidir. Bu arada proteinlerin insan sağlığı açısından son derece önemli olduğu ve Parkinson'da proteinli gıda alımının kısıtlanmasının sakıncalı olabileceği de düşünülebilir. Ancak burada gıda ve sağlık otoritelerinin önerdikleri, protein alımının tamamiyle durdurulması değildir. Mümkün olduğunca az protein alınması, hayvansal protein yerine emilimi ve sindirimi daha az olan dolayısı ile Parkinson ilaçlarının emilimine daha az engel olacak bitkisel kökenli proteinlerin, özellikle de baklagil proteinlerinin tüketimine önem verilmesi yararlı olacaktır. Parkinson beslenmesinde unutulmaması gerekli nokta enerjinin hakim olduğu bir beslenme tipidir. Buna karşılık, protein en az miktarla son sırada tüketilmelidir. **Buğday, mısır, pirinç, mercimek, çavdar, nohut gibi karbonhidratların mümkün olduğunca bol alınması, hem glukoz yani şekeri ile beynin daha rahat çalışmasını sağlar hem de Parkinson'da kullanılan ilaçların emilimi zarar görmez.**

Baklagillerden özellikle meksika fasulyesi diğer ismi ile fava fasulyesi ülkemizde de yeni yeni hipermarketlerde ve bazı özel belediye marketlerinde yer almaya başlamıştır Parkinson tedavisindeki kilit yada anahtar gıda maddesini oluşturur. Zira bu fasulye başta olmak üzere bezelye, kuru fasulye ve taze fasulye de ise daha az olmak üzere dopamin artıran maddeler bulunmaktadır. Ancak dopamin üretimini artıran levadopa amino asidini en fazla meksika fasulyesi içerir. **Nasıl ki menapoz'daki bir bayan bol miktarda soya ve soyalı ürünleri tüketerek bu gıdalar vasıtasıyla östrojen eksikliğini giderebiliyor ve menapoz'u kontrol altına alabiliyorsa benzer şekilde Parkinson'lu bir hasta da levadopa içeren meksika fasulyesini ve takiben diğer baklagilleri bol miktarda tüketerek Parkinson hastalığını kontrol altına alabilir.**

Parkinson'lu hasta protein kıstlaması dışında yağ kısıtlamasına da gitmelidir. Bu kitabın pek çok yerinde değindiğim üzere, yağlar diğer besin maddeleri ile karşılaştırıldığında en kompleks ve vücudu en fazla yoran metabolizmaya sahiptir. Mideye gelişleri, mide ve bağırsak boşluğundan emilimleri hem çok yavaş hem de pek çok ara

maddeye ihtiyaç gösterir. Mide ve bağırsak boşluğunda kalış sürelerinin fazla oluşu ve emilimlerinin geç olması Parkinson hastalığında kullanılan ilaçların emilimini de yavaşlatmaktadır. Zira Parkinson ilaçları kısmen yağda çözündüklerinden dolayı bol yağlı gıda maddelerinin tüketimi durumunda bu yağlar içinde gizlenir. Bu gıdaların yağları geç emileceğinden, bunların içlerine gizlenmiş olan Parkinson ilaçları da geç emilecektir. Bu durum, Parkinson ilaçlarının etkilerinin geç oluşmasına, dolayısı ile hastalığın kontrolünün de raydan çıkmasına neden olabilir. İşte bu nedenle **Parkinson hastalığında sadece protein fazlalığı değil, aynı zamanda aşırı yağlı tüketiminden de kaçınmak gerekir.**

Parkinson hastalığında ortaya çıkabilecek diğer bir durum depresyon'dur. Dopamin adlı elektrik iletkeninin beyin dokudaki sinir hücreleri tarafından yetersiz üretilmesi beraberinde serotonin adlı iletkenin de yetersiz üretimine neden olur. Seratonin halk arasında mutluluk hormonu olarak da bilinir. Yetersizliğinde depresyon oluşur. İşte Parkinson'da depresyon, dopamine yetmezliğinin serotonin yetmezliğini tetiklemesi ile oluşmaktadır. Parkinson'da ortaya çıkabilecek depresyon'a karşı korunmanın en iyi ve etkili yöntemi Omega 3 yağlar kısmında da detaylı olarak değindiğim üzere Omega 3 tablet veya bu yağları içeren gıdaların bol miktarda tüketilmesidir. Ancak buradaki önerim Omega 3 yağ asitlerinin kullanılmasıdır. Piyasada Omega 3, 6 yada Omega 3, 6, 9 kompleks halinde bu yağlar satılmaktadır. Şayet hasta cumadin, aspirin, zencefil ve sarmısak tabletleri, Gingko biloba gibi kan sulandırıcılar kullanmıyorsa ve kişide ciddi bir kalp sorunu yoksa Omega 3 tabletlerin tercih edilmesini, kompleks ve kombine olanlarının ise kullanılmamasını özellikle öneririm. Zira Omega 3 yağlar, beyinden serotonin salgılanmasını artırırken, Omega 6 yağlar tam tersine serotonin salgılanmasını azaltır. Dolayısı ile her ikisinin birlikte kullanım durumunda birisinin yararlı etkisi diğerinin olumsuz etkisi ile bertaraf edilmiş olacaktır. Omega 3 tablet kullanımına daha doğrusu tablet olarak bir maddeyi vücuda almaya pek yanaşmayan bireylerinse bunun yerine çupra, palamut, hamsi gibi siyah etli balıkları her bir defasında en az 250 gram olacak şekilde haftada dört kez tüketmeleri de omega 3 tabletlerinkiyle benzer etkiyi gösterecektir. Ancak maalesef pek çoğumuz için haftada dört kez balık tüketimi ne kadar istense de daima mimkün olmaz. Bu nedenle de durumu garantiye alarak her gün düzenli Omega 3 tablet kullanılmasına yönelinmesinin daha etkili ve güvenilir bir uygulama olacağı inancındayım.

Depresyona karşı Parkinson'lu hastanın kullanması gereken ikinci yardımcı preparat B kompleks vitaminlerdir. Öncelikle Parkinson hastalığında homosistein(homocystein) adlı madde kanda birikir ve yıkımlanması zorlaşır. Bu maddenin kanda birikerek vücuttan atılmaması da kalp ve damar hastalıkları ile Alzheimer

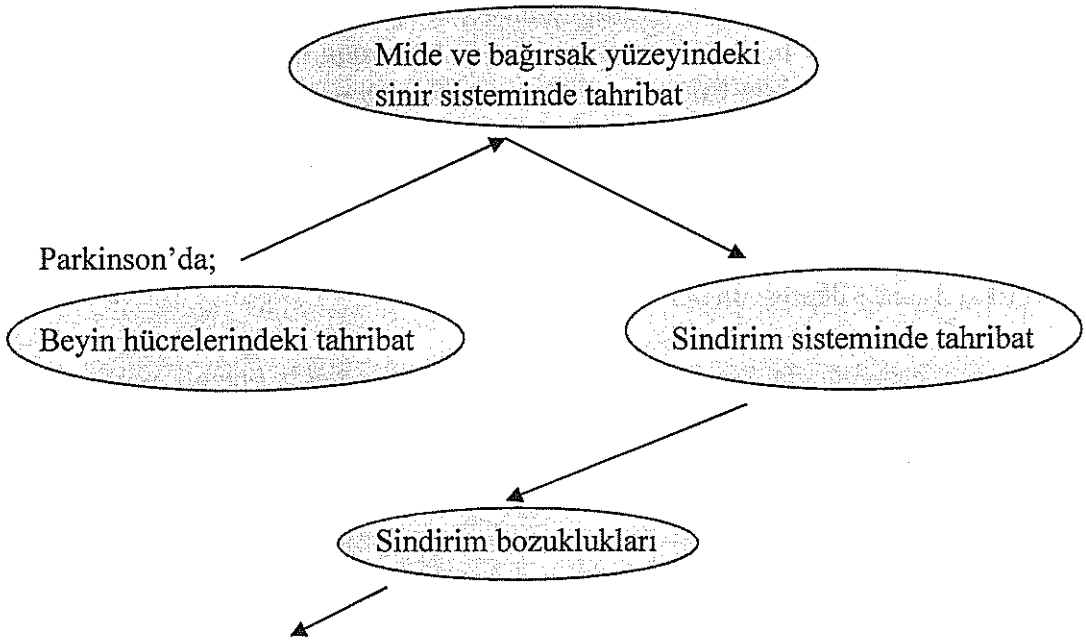
ve Parkinson hastalıklarını ayrıca depresyonu tetikler. Buna karşılık B_6, B_{12} ve folat'ın yeterli miktarlarda ve düzenli alınması ile homosistein adlı bu maddenin kanda birikmesi engellenmiş olur. **Ancak B_6 vitamininin yeterli miktarda alınmasının bu şekilde olumlu etkisi olmasına karşılık, şayet alımı günde 10-15 mg'ı geçerse tam tersine bu durum, levadopa'nın mide ve bağırsak yüzeyinden emilimini engeller. Buna bağlı olarak da Parkinson hastalığının seyri daha da kötüleşir. İşte bu yüzden diğer B kompleks vitaminlerinin aksine B_6 vitaminin en fazla günlük 10 mg civarlarında alınması ve bu miktarı geçmemesine dikkat edin.** Kompleks B vitaminini satın alırken de etikette bir tablet için söz konusu B_6 miktarının gene bu miktar ve altında olduğuna dikkat edin. B_6 içeren B kompleks vitaminini düzenli kullanmaya başlayan bir Parkinson'lu, çok doğal olarak B_6 vitaminini bol miktarda içeren gıda maddelerinden de mümkün olduğunca uzak durmalıdır ki tabletle aldığı B_6 miktarına bir de gıdalardan gelen B_6 vitamin miktarı eklenerek söz konusu tehlikeyi oluşturmasın. Yani içindeki B_6 vitamin miktarı 10 mg'i aşmayan tercihen bu miktarın altında B kompleks vitamin kullanımına geçin ve B kompleks vitaminini düzenli kullanın. **Bunu yaparken B_6 yönünden zengin olan patates, et, süt, et ve süt ürünleri, kavun ve karpuz'dan mutlaka uzak durun. Bu gıda maddelerini tüketmeyin.**

~~Kavun~~
~~Karpuz~~
~~Patates~~ ⟶ Parkinson hastalığında tüketilmemeli!.
~~Et~~
~~Süt~~
~~Et ve süt ürünleri~~(pastırma, sucuk, salam, sosis, yoğurt, peynir vb)

Parkinson'lu hastanın almaya özen göstermesi gereken bir diğer önemli vitamin de B_{12} vitaminidir. Bu vitamin sadece et, süt, yumurta ve bunların ürünlerinde bulunmaktadır. B_{12} vitamini kan hücrelerinin çoğalmasından sorumlu olduğu için kansızlığın önlenmesinde de önemli bir vitamindir. Ayrıca B_{12} vitamini sinir hücrelerinin çevresinde bulunan miyelin kılıfının üremesine ve bu şekilde sinir hücrelerinin dış etkenlere karşı korunmasına da neden olduğundan depresyonda son derece önemlidir. Zira depresyon, az yada çok, sinir hücrelerinin zedelenmiş olması ve bu sinir hücrelerinin elektrik akımını tam olarak iletememesine bağlı olarak oluşur. Sinir hücrelerinin daha fazla harap olmaması ve korunması depresyonun kontrol altına alınmasını sağlar. Bunun içinde B_{12} vitamini uygun bir kaynak olmaktadır. B_{12} vitamini gibi folat ta kan hücrelerinin çoğalmasından sorumludur. Dolayısı ile B_{12} vitamini gibi folat ta kansızlığın önlenmesinde oldukça

önemlidir. Diğer taraftan folat, kanda homosistein adlı maddenin birikerek sinir hücrelerini tahrip etmesini engeller. Yukarıda da belirttiğim üzere, **homosistein adlı maddenin kanda birikerek sinir hücrelerini bu şekilde tahrip etmesi depresyonun en önemli nedenleri arasında gösterilmektedir. İşte bu nedenle Parkinson'lu hastanın folat adlı maddeyi de düzenli alarak homosistein adlı maddeyi kandan uzaklaştırması ve bu şekilde depresyona karşı önlemini almış olması gerekir.** Folik asit folat'ın sentetik formudur ve folat gibi mide ve bağırsak çeperinden rahatlıkla emilebilmektedir. Bir başka B kompleks üyesi olan B_{12} vitamini sinir sistemi hücrelerinin çoğalması ve sağlamlığı için önemli bir vitamindir. Eksikliğinde depresyon söz konusu olabilir.

Parkinson hastalığında her zaman dikkate alınması gerekli önemli nokta, beyin hücrelerinin harabiyetine bağlı olarak beynin mide ve bağırsak çeperindeki kontrolünün zayıflamasıdır. Mide ve bağırsak çeperi bir çok sinir hücresi ile donanmıştır ve bu sinir hücreleri de beyinle bağlantılıdır. Dolayısı ile mide ve bağırsak sistemindeki sindirim, emilim, dışkılama ve pek çok olay sonuçta beyin tarafından ayarlanır. Beyin hücrelerinin kısmi harabiyeti Parkinson hastalığında mide ve bağırsak işlevinin de zarar görmesine neden olur. Buna bağlı olarak sindirim tam yapılamaz ve sindirim bozuklukları oluşur ki bunu yukarıda da belirtmiştim. Bu konuya burada tekrar değinmemin gereği B kompleks vitamini yönünden ne kadar zengin beslenilse de Parkinson hastalığında belirtmiş olduğum bu durumdan dolayı bu gıdaların vitaminlerinden yararlanmak doğal olarak azalmış olacaktır. İşte bu nedenle Parkinson'lu hastalar sadece gıdalardaki vitamin içeriğine güvenmemeli, gıdalarla alınan vitaminleri vitamin kompleks tabletlerle destekleme yoluna gitmelidir. Yani B_6, B_{12}, folat ve Riboflavin yönünden zengin gıdaları tüketirken diğer taraftan B kompleks tableti de düzenli olarak almalıdırlar. B kompleks tablet yanında Çinko ve Krom tablet alınması da yararlı olacaktır. Zira her iki madde de B kompleks vitaminleri gibi depresyona karşı koruyucu vitaminlerdir.



Parkinson'da vitamin emiliminde azalma ve vitamin eksikliği riski

Fazla şeker tüketiminden ve çok fazla karbonhidratlı beslenmeden de uzak durun. Yukarıda Parkinson hastalığında yağlı ve proteinli tüketimin mutlaka azaltılması gerektiğini, buna karşılık karbonhidratlı beslenmeye ağırlık verilmesi gerektiğini belirtmiştim. Ancak unutmayın ki karbonhidratlı beslenmede şayet abartılı bir şekilde aşırıya kaçarsanız, kan şekerini düşüren insulin hormonunu harekete geçirirsiniz. İnsülin hormonunun zaman zaman tetiklenerek yüksek miktarlarda kana karışması ve kan şekerini düşürmesi de serotonin yani mutluluk hormonunun üretiminde dalgalanmalar yapacak ve bu durum depresyonu tetikleyebilecektir.

Parkinson hastalığında yukarıda belirttiğim üzere B vitamini yönünden zengin beslenme ve B kompleks vitaminlerine başvurulması son derece yararlı olacaktır. Ancak Parkinson'un kökenine tekrar girecek olursak, bu hastalık ta diğer pek çok hastalıkta olduğu üzere fazla oksidasyon ve bunun neden olduğu fazla miktarda açığa çıkan iltihap yapıcı toksik radikallerden kaynaklanır. Bu iltihap yapıcı toksik radikaller beyne giderek yukarıda da değindiğim üzere, beyin hücrelerini yıkımlamakta ve bu durum Parkinson hastalığına neden olmaktadır. Ancak oksidasyon ve onun iltihap yapıcı maddeleri Parkinson hastalığının tabii ki tek nedeni değildir. Ayrıca her zaman ki nedeni de değildir.

Çeşitli toksik maddeler, hormonlar, kimyasal maddeler, mikroplar da bu hastalığın nedeni olabilir. Ancak bu nedenler arasında en yaygın görüleni oksidasyon ve onun zararlı iltihap yapıcı maddeleridir. Bu gerçeği bilerek vücudun özellikle Parkinson hastasının, oksidasyonu azaltması ve onu daha da fazla yıpratmasına, zaten kısmi harabiyete uğramış beyni daha da fazla tahrip etmesine engel olmalıdır. Işte bu yüzden bir antioksidant tablete başvurulmasında yarar vardır. B kompleks tabletlerin kendisi zaten başlı başına antioksidanttır. Ancak C, A ve E vitaminleri gibi farklı antioksidant maddelerin bir arada olması birbirlerinin etkisini kuvvetlendireceğinden dolayı daha da etkili olacaktır. Bu nedenle içinde çinko, krom, A, C ve E vitamininin olduğu bir antioksidant tablet kullanımına da gidilebilir. Yalnız benim kendi görüşüm, her zaman belirttiğim şekilde A ve E vitaminlerine pek rağbet etmeyin. Zira bu maddeler yağda eriyen vitaminler olduğundan böbrek ve karaciğeri yorar ve bu organlarda yağlanma yapabilir. Bu nedenle bir tarafta çinko ve krom tableti alınırken, diğer yanda B kompleks ve C vitamininin birlikte olduğu vitamin tabletler alınırsa hem böbrek ve karaciğer yorulmamış ve yıpranmamış hem de depresyona ve oksidasyona karşıda etkili bir önlem alınmış olur.

Çinko ve Krom tablet	+	B kompleks tablet Folat Riboflavin B_6(en fazla 10 mg) B_{12}
C vitamini(Askorbik asit)	+	

- Kirazı Parkinson'lu hasta bol miktarda tüketmelidir. Zira kiraz, Parkinson'da son derece etkili ve yararlı olan E vitaminini bol miktarda içerir.

- Ahududu idrar kesesi enfeksiyonlarına karşı koruyucu ve kuvvetli bir antioksidant olduğundan Parkinson'da kullanımı yararlı olacaktır.

- Ispanak A ve C vitaminleri ile folat'ı bol miktarda içerir. A ve C vitamini antioksidant olduğundan Parkinson'da oksidasyona karşı beyni koruyucu rol oynayacaktır. Folat ise yukarıda da değindiğim üzere, kandaki homosistein adlı maddenin birikmesini önleyerek vücudu depresyona karşı koruyacaktır. En iyisi her gün ıspanağın da içinde olduğu yeşil yapraklı bir iki tabak dolusu salatanın düzenli tüketilmesidir.

- Lif alımı son derece önemlidir. Lifler mide ve bağırsaktaki sindirim sonu açığa çıkan zararlı maddeleri bağlayarak oksidasyonun zararlı maddelerini vücut dışına atar. Bu maddelerin kana karışarak Parkinson'lu hastanın daha da zehirlemesini engeller. Lifler sadece oksidasyona karşı değil, mide ve bağırsak boşluğundaki fazla şekeri bağlayarak bunun kana karışmasını ve kan şekerini yükseltmesini de engelleyerek şeker hastalığına karşı da koruyucu rol oynamış olur. Diğer taraftan mide ve bağırsak çeperindeki kanserojen maddeleri bağlayarak bunların kansere neden olmasını engellemek suretiyle Parkinson'lu hastayı kansere karşı da korumuş olur. Fazla kolesterol'ü bağlayıp vücuttan uzaklaştırdığından, Parkinson'lu hasta kalp ve damar hastalıklarına karşıda korunmuş olur.

Parkinson'da haftada en az dört kez yağlı balık tüketin. Magnezyum, Çinko, Folat, Riboflavin, B_{12}, Kalsiyum, Fosfor, Demir ve yüksek kaliteli protein alarak hem protein hem de vitamin ve mineral ihtiyacını gidermiş olursunuz. Balık dışında diğer hayvansal protein tüketimini mümkün olduğunca azaltın.

- Öğünler arasında keten tohumu ve kepek unu tozu tüketimini ihmal etmeyin.
- Yeşil yapraklı sebze günde düzenli olarak iki tabak dolusu olmak kaydı ile mutlaka tüketilmeli.

Basit bir tarif;

Malzemeler:

Bir çorba kaşığı bitkisel yağ karışımı(zeytinyağı+mısır yağı+ayçiçek yağı)(eşit oranlarda)

İnce halka doğranmış soğan

İnce halka doğranmış yeşil biber

Haşlanmış kuru fasulye

Haşlanmış halka dilimlenmiş yumurta

Haşlanmış mısır taneleri



Bir çorba kaşığı sirke

Çok az tuz

Yeşil biber (halka doğranmış) ve gene halka doğranmış soğan benmaride hafif olarak su buharında haşlandıktan sonar diğer malzemelerle bitkisel yağ, sirke ve tuz

eşliğinde karıştırılır. Bu kuru fasulye salatası Parkinson için son derece yararlı bir tariftir. Zira kuru fasulye levodopa içerir. Sirkedeki asedik asit karaciğer yağlanmasını engeller ve karaciğeri toksik maddelerinden arındırır. Yeşil biber B ve C vitamini, yumurta ise B_6, B_{12}, folat ve riboflavin yönünden zengindir.

B vitamini için tablet alımında önerilen dozlar;

B_6	1.3 mg/gün
B_{12}	2.4 mcg(microgram)/gün
Folat	400 mcg/gün

- E vitaminini tablet halinde almanızı pek istemediğimi zira böbrek ve karaciğeri yorup bu organlarda yağlanma yapabileceğini belirtmiştim. Ancak bu vitamini doğal yollarla kabuklu fındık, fıstık gibi gıda maddelerinden rahatlıkla karşılayabilirsiniz.

Basit bir tarif;

Malzemeler:

2 adet büyük boy portakal

Yarım bardak toz şeker

Yarım çay kaşığı zencefil

4 bardak dolusu çilek

1 bardak iri parça fındık

İri parça fındıkları tavada çok az yağda hafif kızaracak şekilde ısıtın. Diğer tarafta portakalları kabuklarından iyice arındırdıktan sonra suyunu sıkarak bu portakal rendesini ve suyunu çilek (rende çekilmiş) ve şekerle birlikte ısıtın. Hafif koyu lapa kıvamına gelince fındık parçalarını ilave edin. Ilık olarak tüketin.

Yukarıdaki bilgilerin de ışığı altında Parkinson hastalığında mutfakta bol miktarda olması gerekli gıda maddeleri;

Yağlı balık (çupra, ton, somon, uskumru, istavrit, hamsi, palamut, lüfer vb.)

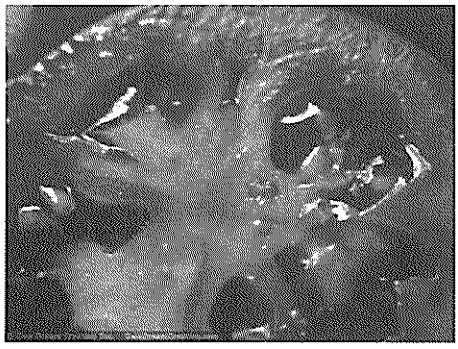
Yeşil yapraklı sebze özellikle de;

Ispanak

Tere otu

Brokoli

Karnıbahar



Brüksel lahanası

Domates

Kuru fasulye(B_2 yani riboflavin kaynağı)

Nohut

Bezelye

Bakla

Yeşil fasulye

Meksika fasulyesi(Parkinson hastalığına karşı çok ama çok önemli ve etkili!)

Çilek

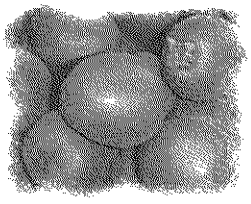
Böğürtlen

Ahududu

Kayısı

Şeftali(kayısı ve şeftali antioksidant olarak etkili olan A vitaminini içeriyor)

Limon



Portakal

Greyfurt

Maydanoz

Kivi

Mandalina(bunlar C vitamini kaynağı ki C vitamini de antioksidant olarak beyni oksidasyona karşı koruyor.)

Mercimek

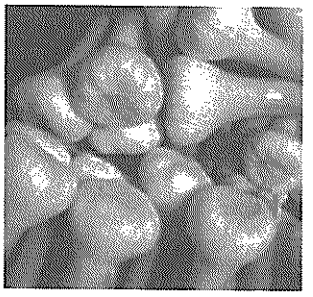
Bulgur

Pirinç

Buğday

Mısır

Yulaf(bunlar karbonhidrat kaynağı ve baklagillerle birlikte bol miktarda tüketilmeli.)



Zencefil

Yeşil biber

Tatlı kırmızı biber

Keten tohumu

Sarmısak

Soğan

Nane

Kekik

Kişniş(damarları açan isoflavon maddeleriyle beyne kan gidişine ve beynin yeterince beslenmesine yardım ediyor.)

Buna karşılık;

Et, süt, et ve süt ürünleri, sakatat, fast food(mayonez, hazır domates sosları vb.), patates, kavun ve karpuz hem fazla oksidasyona neden olması, hem böbrek yetmezliğine neden olan nitrosamin bileşiklerine parçalanması hem de B_6 vitamin miktarını çok fazla artırarak levadopa üretimini azaltıcı etki gösterebileceğinden Parkinson mutfağında yer verilmemesi gerekli gıda maddeleridir.

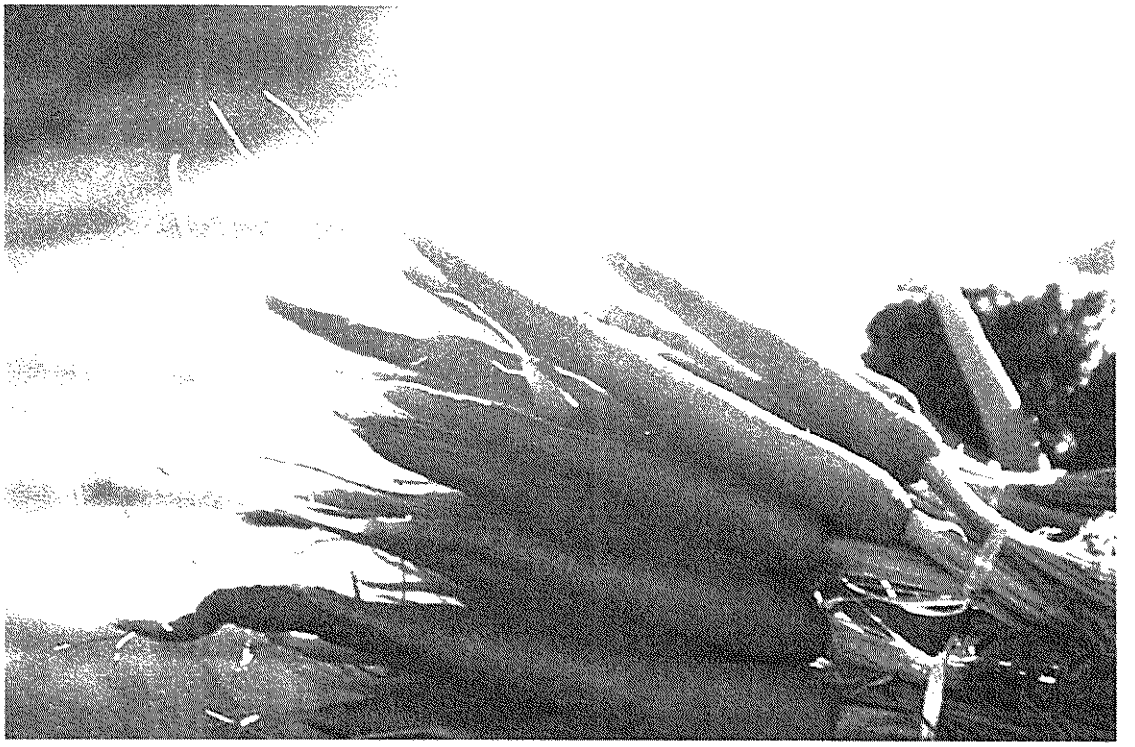
Tatlandırıcıya asla! Örn: Aspartam;

- Methanol'e parçalanıyor.Bu madde toksik.
- Parçalanma ürünleri seratonin ve dopamin'i azaltıyor.
- Dopamin azalması:Parkinson
- Seratonin azalması:Depresyon
- Dopamin ve Seratonin azalması:Alzheimer

Aspartam yan etkileri:

- Eklem ağrıları,
- Görme bozukluğu,
- Hafıza kaybı,
- Baş ağrısı

GASTRİT
ve
GIDA



Gastrit ve Beslenme:

- Az lokma
- Az miktar ve sık öğün
- Alkol, sigara,fazla kahve ve çay tüketimi yok
- Yağ ve hayvansal yağ yok.
- Özellikle bakla ve tahıl bol miktarda.
- 3-4 çorba kaşığı havuç suyu
- 2-3 çorba kaşığı soğuk süt
- Omega 3
- Keten tohumu
- Gıda piramidi uygulanacak

GASTRIT VE SAĞLIKLI SİNDİRİM:

Gastrit, mide yüzeyini örten hücrelerin zedelenmesi ve buna bağlı olarak normalden fazla asidi mide boşluğuna bırakması durumudur. Gastrit rahatsızlığının tamamen geçip mide mukozasının eski haline dönmesi mümkün değildir. Ancak mide mukozasındaki hücrelerin daha fazla yıpranması ve asit üretiminin mümkün olduğunca azaltılması ile gastrit'in kontrol altına alınması mümkündür. Aşağıda ana maddeler halinde hem sağlıklı sindirim hem de gastrit'in kontrol altına alınabilmesi için gerekli önlemler sıralanmıştır.

- Öncelikle gastrit'in çok farklı nedenleri vardır. Bunlar mikroplar, bunların toksinleri, alınan gıdaların sindirilememesi ve özellikle de fazla oksidasyon ve bunun neden olduğu iltihap yapıcı maddelerin mide yüzeyindeki hücreleri yıpratmasıdır. Kitabın pek çok yerinde sürekli olarak oksidasyonun neden olduğu sakıncalara dönüp dolaşıp değinmek zorunda kalışımın temel nedeni gerçekten de karşılaştığımız pek çok hastalığın oksidasyon ve onun neden olduğu zararlı maddeler olmasıdır. Dolayısı ile diğer pek çok hastalıkta olduğu üzere vücuda yanlış gıdaların bol miktarlarda ve uzun süreçlerde bilinçsiz bir şekilde alınması ile gastrit yavaş bir şekilde gelişmeye başlar. Bu nedenle oksidasyonu kontrol altına alabilecek bilinçli bir beslenme ile bir çok hastalıktan korunabileceğimiz gibi gastrit'ten de korunabilir yada bu hastalık varsa bunu kontrol altına alabiliriz. Bu bilinçli beslenme nedir ? sorusuna gelince, diğer kısımlardan da hatırlayacağınız üzere öncelikle fazla yağlı ve proteinli tüketimden kaçınmak zorundayız. Bunu takiben gene protein ve yağ bakımından özellikle de tuz ve katkı maddeleri yönünden zengin olan fast food tipi beslenmeden, kızartmadan, hazır ve işlenmiş gıda tüketiminden kaçınmak gerekir. Bu şekilde oksidasyon ve onun neden olduğu zararlı madde üretimini de kontrol altına almış olursunuz. Buna karşılık, karbonhidrat ağırlıklı özellikle de lif yönünden zengin olan baklagil ve tahıl tüketimine ağırlık veren bir beslenme ile hem sindiriminizi kolaylaştırır hem de asit üretimini azaltarak ekşimeyi engelleyebilirsiniz. Liflerin dışkıyı şekillendirerek basur, kabızlık, divertikül gibi sindirim bozukluklarını önlediğini, kan şekerini ve kolesterol'ü düşürerek şeker(diabet), kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu rol oynadığını pek çok yerde ifade ettim. Ancak burada yeri gelmişken hemen belirtmeliyim ki liflerin gastrit'e karşı da oldukça büyük bir etkisi ve koruması vardır. Lifler gastrit'le artan mide asidini emerek bu fazla asitin yemek borusuna tepmesini de engellemek suretiyle özellikle reflu hastalığına karşı korunma sağlar. Bu yüzden öğünler arasında birer çorba kaşığı kepek unu, her gün iki adet kabuklu elma ve bir çay kaşığı keten tohumu tozunu düzenli tüketin.

- Mide yüzeyinin sadece mide hücreleri ile değil, aynı zamanda beyinden komut alan sinir hücreleri ile de kaplanmış olduğunu, dolayısı ile beyni uyaran ve rahatsız eden her faktörün, her etkinin mideyi de vurduğunu pek çok yerde belirttim. Bu yüzden ikinci beyin olan midenin aşırı stresten korunması gerekir. Bu yüzden de spor, müzik, ibadet, iş, sohbet ve doğa gibi uğraşlar ve faaliyetlerle stresin azaltılması ve kontrol altına alınması gerekir. Stresi en iyi azaltan faktör aslında ibadettir. Zira ibadette hem yüce Yaradana dertlerinizi söyleyerek ferahlar hem de aklınıza gelebilecek her sorununuzun onun mucizeleri ile çözümlendiğini görürsünüz.

- Omega 3 yağlar prostaglandin E_2 adlı zararlı hormonların üretimini baskılar. Buna karşılık, prostaglandin E_1 adlı yararlı hormonların üretimini artırır. Prostaglandin E_2 hormonları pek çok zararlı maddenin üretiminden sorumludur. Bu zararlı maddeler kana karışarak hücreleri yıpratır. Bu hücrelerin başında mide ve bağırsak yüzeyini saran hücreler gelir. Bu zararlı maddelerin etkileri ile mide hücreleri iltihaplanır ki bu durum gastrit'in en başta gelen nedenleri arasındadır. Buna karşılık Omega 3 yağların prostaglandin E_1 adlı yararlı hormonları artırması ile mide hücrelerinin bu tahribatı ve iltihaplanması da engellenir. Yani kısaca Omega 3 yağlar prostoglandin E_1 yararlı hormonlarını üreterek mide hücrelerinin iltihaplanmasını ve tahribatını engellemek suretiyle gastrit'i engellemiş olur. Bu arada gene ilgili kısımda ve bu kitabın pek çok yerinde değindiğim üzere Omega 3 yağların pek çok sağlığı artıran başka olumlu etkileri de vardır. Bu kısımda olayı sadece gastrit yönünden değerlendirmiş oldum. Omega 3 yağları en iyisi tek başına yani Omega 6 ve 9 olmaksızın almak, özellikle de kan sulandırıcı başka bir preparat kullanılmıyorsa almak gerekir. Günde iki üç tablet şeklinde yemek aralarındaki zamanlarda alınabilir. Bunun yanında yağlı balık etlerini haftada en az dört kez tüketmek te Omega 3 alımını sağlayarak bu etkisinden yararlanmanızı sağlayacaktır.

- Stresin kontrol altına alınmasındaki en etkili yollardan biri de düzenli egsersizdir. Bu nedenle her gün düzenli olarak yarım ile bir saat arasında egsersiz yapmaya özen gösterin ve bunu ihmal etmeyin.

- Yemeklerinizi daima küçük lokmalar halinde ve iyice çiğnemek suretiyle yavaş bir şekilde yapın. Hızlı ve büyük lokmalarla acele olarak yapılan atıştırmalarla gıdalar ağız ve yemek borusu kısmında sindirilememiş olacaktır. Sindirilememiş halde mide ve bağırsak boşluğuna gelen bu gıdalar buradaki bakterilerin de hücumuyla gaz ve aside dönüşür. Bu şekilde hem mide asiditesi artar hem de sindirim bozuklukları ortaya çıkar.

- Yağ metabolizması pek çok yerde değindiğim üzere metabolizması en zor olan ve en zor sindirilen besinlerdir. Yağlar yağ asitlerinden oluştuğu için parçalanma ürünleri doğrudan mide asiditesini artırarak gastrit'e davetiye çıkartır. Bu nedenle aşırı yağlı tüketimden kaçının.
- Ekşime olduğu zaman bir iki yudum ama fazla olmamak kaydı ile soğuk süt için. Ayrıca yarım bardağı geçmemek üzere havuç suyu için. Her ikisi de mide ekşimesini, hem de etkili bir şekilde engelleyecektir.

- Bakla, soya, soyalı gıdalar, bezelye yani baklagillerle mısır, pirinç, çavdar gibi tahıllar mide asidini bağlayan lif yönünden oldukça zengindir. Bunları mutfağınızda hakim gıda maddeleri kılın.

- Yeşil yapraklı+tahıl+meyve ağırlıklı beslenme sadece kanser ve şeker hastalığını değil, gastriti önleyici ve sindirimi kolaylaştırıcı etkisi ile sindirim bozukluklarına karşı da oldukça etkilidir.

- Alkol'ün damlası bile doğrudan mide mukozasını tahrip ederek gastrit'e davetiye çıkarır. Alkol'ün aynı şekilde 50-60 gramlık günlük kullanımının siroz'a neden olduğunu da hatırladığınızda bu maddenin sağlığınız açısından ne kadar zararlı olduğunu da kolaylıkla anlayabilirsiniz.

- Sigaradaki nikotin mide mukozası hücrelerini alkol'de olduğu gibi tahrip eder. Sigarayı mutlaka bırakın.

- Aspirin ve diğer pek çok ağrı kesici gastrit yapabilmektedir.

- Gastrit şikayeti olanlar susadıklarında bol su bile içseler mide asidinin arttığını fark ederler. Aslında bu durum suyun mide asidini artırmasından değil, onun mide asidini içinde çözerek yemek borusuna kadar yayıcı bir vasıta görevi görmesinden kaynaklanmaktadır. Burada çok önemli bir önerim olacak. 1 litre içme suyuna bir küçük tatlı kaşığı sodium bikarbonat'ı katarak suyu tüketme yoluna gidin. Bu şekilde içme suyunuzu alkali yapmanız sayesinde suyun ulaştığı mide kısımları da alkali olacak ve asiditesi düşecektir. Bu durum ekşimeyi önemli ölçüde azaltacaktır. Sodyum bikarbonat hem çok ucuz bir maddedir hem de gastrit ve ülser tedavilerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. İdrar yolu enfeksiyonlarında idrarın fazla asidik olması idrar yollarını tahrip ederek iyileşmeyi geciktirir. Sodyum bikarbonat idrar yollarındaki bu fazla asitliği de engelleyerek özellikle idrar yolu enfeksiyonlarında iyileşme sürecini hızlandırır. Ancak önemle hatırlatmak istiyorum, böbrek rahatsızlığı ve böbrek

hastalığı olanlar kesinlikle sodium bikarbonatı ve sodyum bikarbonat'lı suyu tüketmeyecek.

Gastrit'e ve sindirim bozukluklarına karşı mutfakta bulunması gerekenler;

Kabuklu elma
Soğuk süt
Sodyum bikarbonat ve sodium bikarbonatlı su
Taze bakla
Nohut
Brüksel lahanası
Brokoli
Pırasa
Karnıbahar
Enginar
Kereviz
Patates
Pirinç
Nohut
Mercimek
Çavdar
Yulaf
Mısır
Bezelye
Soya
Soyalı leblebi
Soya unu
Tofu
Kivi
Havuç
Havuç suyu
Tavuk göğüs eti
Yağlı balık eti
Kepek unu
Keten tohumu

Omega 3 tablet
Antioksidant(B ve C, Çinko ve Selenyum)tablet
Leblebi
Makarna
Mutfakta olmaması gerekenler ise;
Kızartma
Hazır domates sosları
Mayonez
Hardal
Portakal ve limon gibi asitli içecekler
Kolalar
Çay
Kahve
Alkol

Gastroesophegal Reflux

- Az miktarlarda ve sık yemek
- Günde 6-7 öğün
- 2-2,5 L su / gün
- Yatmadan 2 saat öncesinden itibaren yemek alımı yok
- Küçük lokmalarla tüketim
- Nikotin, alkol,çikolata, yağlı gıda, kas gevşeticiler, oral bronkodilatatörler, kafein ve nane zararlı olan ve alınmaması gerekenler
- Başa kalın bir yastık koyarak yatmak
- Zayıflamak
- Antiasit kullanımı
- Sodyum bikarbonat

OMEGA 3
ve
SAĞLIK



Omega 3

- Prostaglandin E_1
- Cytokin üretiminin azalması(interleukin,apolipoproteın,TNF)
- Toksik radikal üretiminin azaltılması
- Hücrenin sağlamlığı ve direnci
- Uykunun düzenlenmesi
- Alerji ve astım, Kanser, Alzheimer, Parkinson, Stres, Depresyon ve İltihaplanmaya karşı direnç.
- Enerji üretiminin artışı

Omega 6

- Prostaglandin E_2
- Cytokin üretimi
- İltihaplanma ve Alerji
- Toksik Radikal Üretiminde artış
  - Kanser,Alzheimer,Parkinson,Astım, Stres, Depresyon,uykusuzluk

OMEGA 3 YAĞLAR:

Tabiatta bulunan ve beslenme ile vücuda aldığımız yağların yapısında alkol ve yağ asitleri bulunur. Ancak bu yağ asitleri de birbirinden farklıdır. Bazı yağ asitlerinin karbon atomları arasında bulunan bağlar hidrojen bağı içermediğinden doymamıştır. Bu tür doymamış yağ asitlerini içeren yağlar oda ısısında sıvı olup bitkisel kökenlidir. Mısır yağı, ayçiçek yağı ve zeytinyağı gibi. Bu tür yağları da tükettiğinizde vücudunuzda kolesterol'e dönüşme riski vardır. Dolayısı ile çok fazla bitkisel yağ tüketerek te kalp ve damar hastalıklarına yakalanabilirsiniz. Ancak bu doymamış bitkisel yağların kolesterol ve kalp-damar hastalıkları riskine neden olma olasılıkları doymuş yağlarınki ile karşılaştırıldığında çok daha azdır. Buna karşılık, bazı yağlar karbon atomları arasında eksik hidrojen bağı içermeyen doymuş yağ asitlerinden oluşur. Bu nedenle de bunların yapıları oda ısısında katıdır. Bu yağlar hayvanların ürünlerinden elde edilir. Etin veya sütün yağı doymuş yağdır. Bu yağlar vücuda alındığında kolesterol'e dönüşme riski oldukça fazladır. Zaten kendileri doğrudan kolesterol içerir. Bu özellikleri ile de kalp ve damar hastalıkları yönünden taşıdıkları risk bitkisel yağlarla karşılaştırıldıklarında çok daha fazladır.

Omega 3 yağlar da doymamış yağlardır. Ancak doymamış yani oda ısısında sıvı yapı arz etmelerine karşılık bazı bitkisel gıdalar yanında bazı balık ve su ürünlerinde de bulunur. Bu nedenle de istisna yağlar grubundadır. Sadece bu özellikleri yani doymamış olmalarına karşılık balıklarda bulunmaları özelliği yanında, pek çok hastalığa karşı koruyucu etkileri ile de omega 3 yağlar artık beslenmemizde mucizevi yağlar olarak tanınmaktadır. Bundan önceki Gıda, Sopr ve Sağlık adlı kitabımda Omega 3 yağlara ayrı bir bölümle yer vermiştim. Bu kitapta da bu yağlarla ilgilenmemin ve onları sizlerle paylaşmamın nedeni gerçekten insan sağlığı açısından son derece önemli ve yararlı olmaları. Bu kısımda bu yağlara daha detaylı ve farklı açılardan bakarak, hakkındaki son bulgularla onların beslenmemizdeki konumundan sizlere bahsetmek istiyorum.

Yüksek tansiyona karşı korunmada, rheumatoid arthrit yani eklem iltihaplanmasının tedavisinde ve kalp-damar hastalıklarında Omega 3 yağların son derece büyük yararı olmaktadır(Freeman 2000). Ancak omega yağlar sadece omega 3 yağlardan ibaret değildir. Omega 6 yağlar da söz konusu olup, omega 3 yağların tam tersi olumsuz etkilerde bulunur. Arakidonik asit adlı yağ asiti ve linoleik asit yağ asiti bu Omega 6 adlı yağların ön maddeleridir. Yani Omega 6 yağlar bu iki yağ asidinden yapılmaktadır. Buna karşılık eicosapentaenoic asit(aykosopentaenoik asit)(EPA) ve alfa linolenik asid bir de docosahexaenoic asit(dokosohekzoenoik asit) (DHA)vardır ki bu üç yağ asiti de omega 3 yağları meydana getirir. (Ackman, 2001 ve Warriss, 2001).

Arakidonik asitten yapılan Omega 6 yağlar vücutta prostaglandin E_2, thromboxane ve leukotriene adlı maddelerin üretiminde artışa neden olur. (Kramer ve ark. 1996;Tapiero ve ark. 2002). Prostoglandin E_2, thromboxane(özellikle de thromboxane A_2) ve leukotriene immunolojik olayların gelişiminden sorumludur. Ayrıca oksidasyon sonrasında oluşan

toksik serbest oksidant radikallerin oluşumunu hızlandırır. Kısaca bağışıklık sistemindeki zayıflama, alerji, kızarıklık, ödem, kanın pıhtılaşması gibi bağışılık sisteminin tepkisi neticesinde gelişen olaylar linoleik asit ve arakidonik asitten yapılan omega 6 yağlar tarafından oluşur. Tersine EPA, linolenik asit, DHA ise arakidonik asiti yıkımlayarak ve onu azaltarak prostoglandin E_2 üretimini azaltır. Böylelikle de bağışıklık sisteminin yıpranmasını, iltihaplanma ve alerjinin ortaya çıkmasını engeller. Omega 3 yağların etkisi ile sadece prostoglandin E_1 değil, gene onlar gibi yararlı etkileri olan prostoglandin E_3 ve prostoglandin I_3 ayrıca thromboxane A_3 ve de pentaenoik leukotriene'ler ortaya çıkar(Trautwein 2001). Prostoglandin D_2 prostogalndin E_1 den üretilirken, aynı zamanda uykuyu düzenleyerek uykusuzluk sorununu gidermeye yardım eder. Buna karşılık, tersine omega 6 yağlar tarafından yapılan prostoglandin E_2 hormonları uykusuzluk meydana getirir(Yehuda, Rabinovitz and Mostofsky 1999). Prostoglandin E_1, Prostoglandin E_3 ve Prostoglandin I_3, Prostoglandin E_2 hormonlarının yol açtığı iltihaplanmayı ve bağışıklık sisteminin yıpranmasını önler. Kısaca **Prostoglandin E_1, E_3 ve I_3 yani Omega 3 yağlar bizi enfeksiyonlara, iltihaplanma ve alerjik olaylara karşı dirençli kılarak bağışıklık sistemimizin güçlü olmasını sağlayan yağlardır** (Nitenberg ve Raynard, 2000).

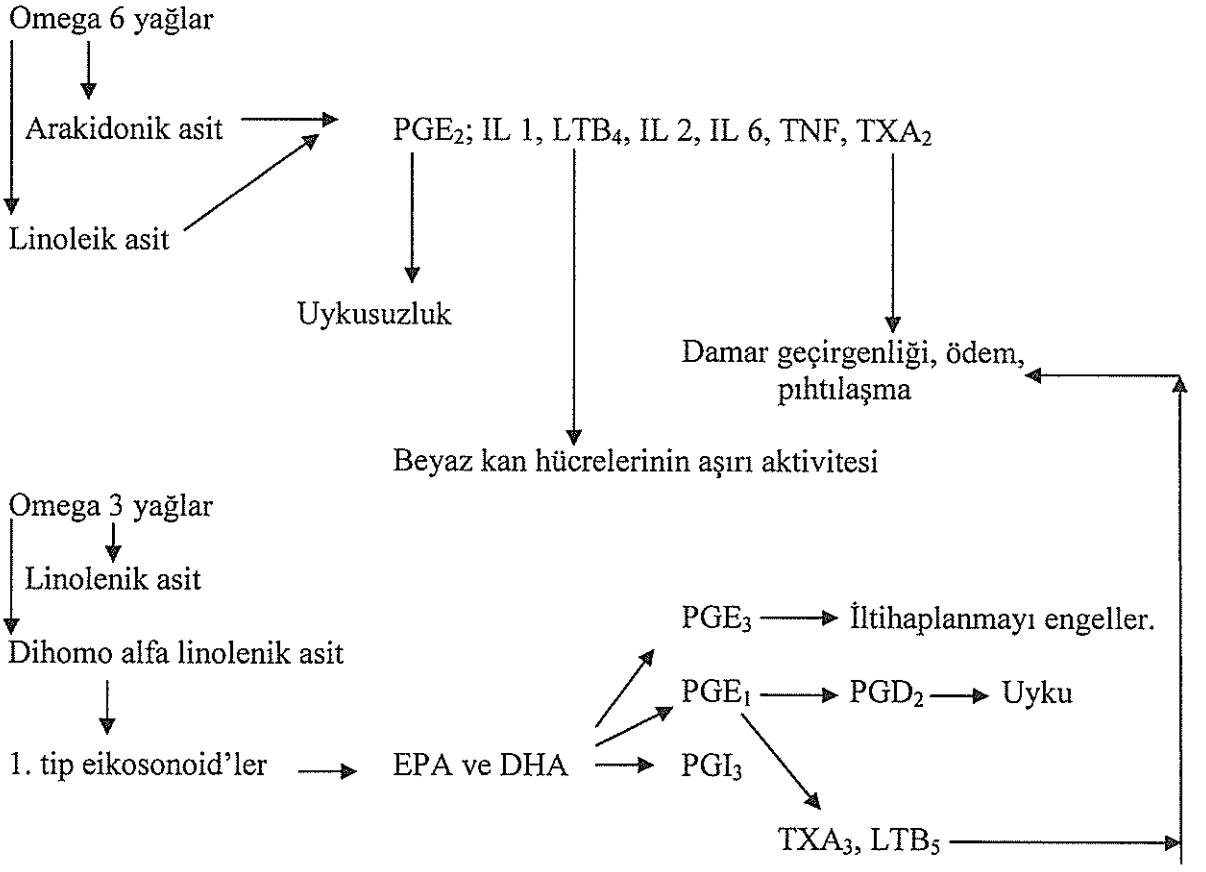
Omega 6 yağlara gelince, yukarıda da belirtildiği üzere bu yağlar arakidonik asitten yapılan prostoglandin E_2, cytokine(sitokin)ler:interleukin-2 (IL-2), interleukin-6 (IL-6) dir. Diğer ifade ile bağışıklık sistemimimizi çökerterek bizi hastalıklara dirençsiz bırakan yağlar bu yağlardır. Özellikle dihomoalfa linolenik asit prostoglandin E_1 yararlı hormonlarının ön yapıcı maddesidir(Yehuda, Rabinovitz and Mostofsky, 1999).. Vücutta alfa linolenik asit dihomo alfa linolenik asit ve arakidonik asit birbirine dönüşüm halindedir. Hem bunların tek başlarına vücuttaki miktarları hem de birbirlerine dönüşüm oranları prostoglandin E_1 ve prostoglandin E_2 hormon miktarlarının üretim ve miktarlarını etkileyerek vücudun hastalıklara dirençli yada duyarlı olmasını belirleyecektir(Belluzzi 2001). Dihomo alfa linolenik asit ve linolenik asit prostoglandin E_2, leukotriene B_4, IL 1 ve IL 2 ile IL 6 üretimlerini azaltarak iltihaplanmaya karşı vücudumuzu korur(Baker, Krauker ve Laposata 1989 ve Santoli ve ark. 1990).

Omega 3 yağların en önemli olumlu etkileri tümör yani kanser oluşumuna neden olan tümör nekrosis faktör denilen bir maddenin üretimini azaltmaları ve tümör oluşumuna karşı savaşan T hücrelerinin çoğalmalarını sağlamalarıdır. Yani kansere karşı koruyucu etki ve direnç, omega 3 yağların en önemli ve önde gelen olumlu etkisi olmaktadır(Simopoulos ve ark.1991). Sadece kansere karşı değil, psoriasis, rheumotoid artrit, ekzema, sidik kesesi iltihaplanmasına karşı da bu yağlar korunma sağlayabilmekte ve bu hastalıkları tedavi edebilmektedir. Benzer şekilde omega 3 yağlardaki azalma buna karşılık omega 6 yağlardaki artış Chron's hastalığı yani kalın bağırsak iltihaplanmasına neden olmaktadır(Griffiths 1998). Özellikle oksidasyon, oksidasyon neticesinde oluşan toksik radikaller, arakidonik asitten oluşan prostoglandin E_2, sitokinler(IL 1, IL 2 ve IL 6) mide ve bağırsak yüzeyindeki hücreleri yıpratmakta ve buna bağlı olarak mide ile bağırsak daha kolay iltihaplanabilmektedir. Aynı şekilde gastrit ve ülser de daha kolay

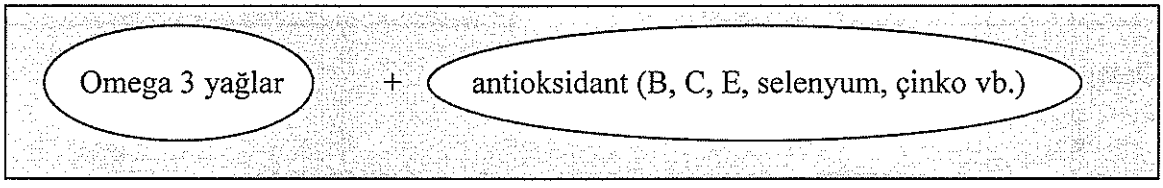
oluşabilmektedir. Stenson ve ark.(1992) ve Hawthorne ve ark.(1992) ülserli kolon iltihaplanmasını yani kalın bağırsak iltihaplanmasını 5.4 ve 4.5 gram omega 3 yağlarla tedavi edebilmişlerdir. Leukotriene'ler(IL 1, IL 2 ve IL 6 başta olmak üzere) pek çok operasyon geçirmiş hastada ameliyat bölgesinin iltihaplanmasına neden olabilmektedir. Böylelikle operasyonlardaki başarı oranı da düşmektedir. Buna karşılık operasyon öncesinde hastaya omega 3 yağ vermek operasyon sonrası oluşan bu tür komplikasyonları dikkate değer oranda azaltmaktadır(Köller ve ark. 2003, Braga ve ark. 1998).

Omega 6 yağlar
↓
Linoleik asit , Arakidonik asit
↓
PGE_2, leukotriene B_4, TXA_2, IL 2, IL 6, TNF, IL 1
↓
Pıhtılaşma ve iltihaplanma

Omega 3 yağlar
↓
Linolenik asit , EPA , DHA
↓
PGE1, TXA_3, leukotriene B_5
↓
İltihaplanma ve pıhtılaşmada azalma



Omega 3 yağların iltihaplanmayı önleyici etkilerine karşılık maalesef bazı araştırmacılar da oksidasyonu artıran etkilerini bildirmektedir(Nardini ve ark. 1995). Oksidasyonunun artışı oksidasyona bağlı olarak oluşan iltihap yapıcı maddelerin de artışı demek olduğundan, Omega 3 yağların tablet halinde kullanımı veya yağlı balık eti gibi doğal beslenme yoluyla alınmasında olsun mutlaka beraberinde E vitamini gibi bir antioksidantın da kullanılması gerekmektedir(Gil 2002, Linseisen ve ark. 2000, Arkhipenko ve Sazaontova, 1995). Sadece E vitamini değil, onun yerine B, C vitaminleri veya selenyum, çinko mineralleri de aynı etkiyi gösterebilir(Puiggros ve ark. 2002). **Kısaca Omega 3 yağları hastalıklara karşı korunmak ve daha sağlıklı olmak için mutlaka almak zorundasınız. Ancak sanılanın aksine bu kadar yararlı ve insan vücudunu koruyucu bu yağların zararlı etkileri de yok değil. Oksidasyona dolayısı ile de oksidant toksik radikallere yol açabiliyor. Bu nedenle mutlaka antioksidant ile birlikte alınmasının gerekli olduğunun altını çizmek istiyorum.**



Linseisen ve ark.(2000)'da ameliyat öncesi ve sonrası omega 3 yağların E vitamini ile birlikte kullanımının benzer şekilde oksidasyonu kontrol altına alarak omega 3 yağların olumlu etkilerini daha da kuvvetlendirdiğini bildirmektedir.

Omega 3 yağlar vücuda alınmalarını takiben kanda oksijenle karşılaşarak kolaylıkla enerjiye dönüşebilmektedir(Emmanuel ve Hubbard 1993). Ancak bu enerji veren özellikleri hakkındaki araştırmalar oldukça az olup, omega 3 yağların yaşlılarda, sporcularda ve çalışma temposu yüksek olan bireylerdeki enerji gereksinimini karşılamak amacıyla kullanılabilecek maddeler olabileceğini ve bu tür bir potansiyele sahip olduklarını belirtmeliyim. Her ne kadar bu doğrultuda yeterli araştırma yapılmış olmasa da bu maddelerin çok kolay enerjiye dönüşümü böyle bir ihtimali kuvvetlendirmektedir.

Oksidasyon neticesinde meydana gelen toksik oksidant serbest radikaller özellikle kolesterol'ü yükselterek damar sertiliğine yani hiperkolesterolemik aterosklerosis(kolesterol kökenli damar daralması)'e neden olmaktadır. IL 1, LTB4 ve TNF prostoglandin E_2 hormonlarının parçalanma ürünleri olup, bir tarafta da toksik serbest

oksidant radikallere dönüşebilmektedir(Prasad 1997). Burada omega 6 yağların prostoglandin E_2 hormonları yaparak ve bu hormonların etkisi ile tümör oluşum riskini ve iltihaplanmayı artırıcı etkisi yanında aynı zamanda bu maddelerin parçalanmasıyla da toksik oksidant radikallere dönüştüğünün altını çizmek istiyorum. Yani omega 6 yağlar bir yanda iltihaplanma, alerji, tümör oluşturma riski taşırken, diğer tarafta oksidasyonun olumsuz etkisini de artırabiliyor. Buna karşılık omega 3 yağlar da tersine prostoglandin E_2 hormon üretimini azaltarak IL 1, LTB_4 ve TNF oluşumunu azaltmakta ve böylelikle iltihaplanma, pıhtılaşma, alerji ve tümör oluşum riskini de tersine azaltabilmektedir.

Omega 3 yağların iltihaplanmayı engelleyici etkisi yanında bir diğer önemli ve olumlu etkisi kalp ve damar sistemi üzerinedir. Hayvansal yağlar(omega 3 içeren balık yağı istisna) kolesterol içerdiğinden damar sertliğine neden olan başlıca yağlar konumundayken, omega 3 yağlarda tam tersine damar sertliğini iyileştiren ve kolesterol'ü düşürerek kalbi destekleyen yağlar konumundadır. Özellikle bu aynı etkileri ile infarktüs'ü önleyebilmektedir(Zyriax ve Windler, 2000). Aşağıda bazı maddeler ile önledikleri hastalıklar yan yana yer almıştır. Bunlara çok dikkatli bakın. Bu maddeler önledikleri hastalıklarla o derece özleşmiştir ki artık modern beslenme ve tıpta birisi telafuz edildiğinde diğeri akla gelmektedir. Kalp hastalıkları ve Omega 3'de olduğu gibi.

Selenyum, keratenoid(A vitamini)	Kanser
Yağ	Şişmanlık
Tuz(sodyum)	Yüksek tansiyon
Alkol	Siroz
Omega 3	Kalp ve damar hastalıkları
	(Temple 2002, Temple 1996)

Bu ikililerde selenyum ve keratonoid alımının kansere karşı bizi koruduğunu, gıdalarla fazla yağ, özellikle de hayvansal yağ alımının şişmanlığa yol açtığını, alkol kullanmamızın siroz'a davetiye çıkardığını ve tuz miktarının artışı ile yüksek tansiyon sorununun ortaya çıktığını görüyoruz. Ayrıca omega 3 yağ alımının kalp ve damar hastalıklarına karşı bizi koruduğunun da altını çiziyoruz. Lütfen bu kitabı okurken ve mutfağınızdaki gıda maddelerini ve de beslenmenizi düzenlerken bu ikilileri aklınızdan çıkarmayın. Yapacağınız alış verişler de, yemekleriniz de çok daha sağlıklı

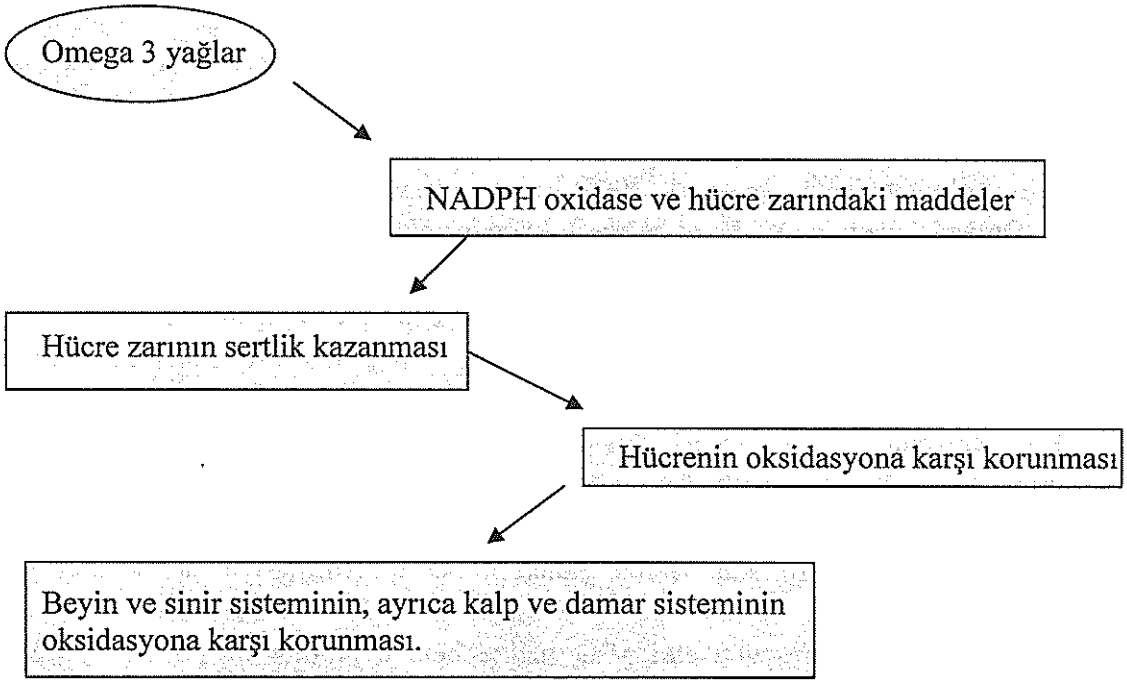
olacaktır. Özellikle pıhtılaşma ve kan hücrelerinin kan dolaşımında seyrederken birbirine yapışma riskinin omega 3 yağlarla azaltılması pek çok kalp hastalığının önlenmesinde oldukça etkilidir(Arkhipenko ve Sazantova 1995; Wahlqvist 1998). Sadece pıhtılaşma riskini azaltması ile değil, kolesterol'ü düşürücü etkisi ile de omega 3 yağlar kalp hastalıklarını önlemede etkilidir(Kusunoki ve ark. 2003). Günde 3-5.4 gram EPA kullanımının iyi kolesterol'ü artırıp kötü kolesterol'ü düşürmesiyle kolesterol riski bertaraf edilebilmektedir(Lox 1990; Reterstol ve ark. 1996). Omega 3 yağların iyi kolesterol yani yüksek yoğunluklu lipoproteini artırıp, kötü kolesterol yani düşük yoğunluklu lipoproteini azaltarak kolesterol'e karşı insanı koruyan bu etkisi artık o derece bilinmektedir ki günümüz modern beslenmesinde bu olumlu etkisi ile omega 3 yağlar, lifler, vitaminler gibi olmassa olmaz gıda maddeleri arasında yerini almıştır(Rader 2003; Barbeau ve ark. 1997). Kalbi ve vücudu koruyucu bu etkileri ile omega 3 yağlar son olarak astronotların uzay beslenmesine de dahil edilmişdir(Turner et al. 2002).

Omega 3 yağların kalp ve damar sistemini koruyucu etkileri statit, lif, niasin, resin, spor ve egsersizle artırılabilmektedir. Aynı şekilde bu sayılan etkenlerin birarada kullanılmasıyla trigliserid, fibrinojen, pıhtı azaltılabilmekte, kalp ve damar sisteminde bir ferahlama sağlanabilmektedir(Allman ve ark. 1996).

Aslında omega 3 yağların bu mucizevi etkilerinin belirlenmeye başlaması ilk olarak eskimolarla yapılan araştırmalar sonrasında olmuştur. Bu insanların Avrupalı toplumlarla karşılaştırıldığında kalp hastalıklarına abartılı sayılacak kadar az sahip olmasının nedeni araştırılmış ve neden olarak eskimoların omega 3'ü bol miktarda içeren yağlı balık eti tüketmeleri ileri sürülmüştür(Lee ve Lip 2003; Leaf ve ark. 2003). Tüm bunlara karşılık, omega 3 yağların olumlu ve koruyucu bu etkilerinin gözlendiği en küçük alınması gereken miktar ise henüz tam netleşmemiştir. Günde 1 gram balık yağı halinde omega 3 yağ alımı kötü kolesterol'ü düşürmek için yeterli iken, EPA ve DHA maddeleri halinde alımında bu miktar 3 gram/gün olmaktadır (O'Keefe, JR. ve Harris 2000).

Omega 3 yağların iltihaplanmayı önleyici etkileri EPA ve DHA'nın hücre membranındaki yapılanması ile başlar. Gene hücre membranında yer alan NADPH oxidase adlı maddeki bu madde de 6 alt maddeden oluşur ve bu maddelerle hücre membranı oldukça sert ve dayanıklı bir yapı kazanır. Ancak NADPH ve onun altı maddesinin hücre membranına sertlik ve dayanıklılık verebilmesi için öncelikle EPA ve DHA tarafından

uyarılması, aktive edilmesi gerekir(Heine ve ark. 1999). Bu noktadan bakıldığında hücrelere dayanıklılık kazandırarak onları oksidasyona ve onun zararlı etkilerine karşı koruyan omega 3 yağların aynı zamanda hücre yapılanmasında da rol oynadığını görebiliyoruz. Bu yapısal kuvvetlendiricilik sadece kalp hücrelerinde ve diğer kas hücrelerinde değil, aynı şekilde beyin hücrelerinde de olmaktadır. Böylelike beyin hücrelerinin zarları da sağlamlık kazanarak oksidasyon ve onun zararlı maddelerine karşı korunmaktadır. Unutmayın ki beyin ve sinir sistemindeki yağ oranı diğer dokulara nazaran çok daha fazladır. Yani beyin ve sinir sisteminin oksidasyon ve onun zararlarına maruz kalma olasılığı çok daha fazladır. Bu nedenle omega 3 yağlar sadece kalp ve damar sistemini değil, aynı zamanda beyin ve sinir sistemini de koruyucu etkiye sahiptir.



Oksidasyon ve onun zararlı maddelerine karşı korunmak öncelikle bireyin bağışıklık sistemini kuvvetlendirecektir. Zira pek çok yerde değindiğim üzere, oksidasyon enerji verse de, yaşantımız için bir mecburiyet olsa da, sonucunda oluşan iltihap yapıcı maddeler bağışıklık hücrelerini öldürmekte ve hücrelerimizi yıpratmaktadır. Böylelikle bizi hastalıklara karşı daha yatkın, daha dirençsiz hale getirmektedir. Bu nedenle yukarıda açıkladıklarım, yani omega 3 yağların hücreye yapısal dayanıklılık kazandırarak onu ve

dolayısı ile bağışıklık hücrelerini de oksidasyon ve onun zararlı ürünlerine karşı koruması öncelikle daha dinç, hastalıklardan daha uzak yani daha kaliteli bir yaşam için oldukça önemli olmaktadır. Bağışıklık sisteminin zaten çökmüş olduğu HIV/AIDS gibi hastalıklarda bu durum çok daha önemlidir. Zira zaten yıpranmış ve azalmış olan bağışıklığın daha da çökmesi omega 3 yağların devreye girmesi ile azalacaktır(Zimmerman 1997).

Diabet yani şeker hastalığı kandaki şeker, trigliserid ve kötü kolesterol'ü artırırken iyi kolesterol'ün düşmesine neden olur. Ayrıca damar daralmasından en fazla sorumlu olan düşük yoğunluklu lipoprotein'in yani kötü kolesterol'ün oksitlenmesini, toksik etkide bulunan nitrozooksit, prsotoglandin E_2 ve sitokin'leri uyararak onların fazla miktarlara ulaşmasını sağlar. Diğer taraftan IL 1 ve TNF oluşumunu da artırarak iltihaplanma ve tümör oluşum riskini artırır. Buna karşılık, şeker hastalığına yakalanmış bir insanda omega 3 yağlara ağırlık verilmesi ile tüm bu olumsuz olaylar bertaraf edilerek kalp hastalığı, iltihaplanma, damar sertliği ve kanser gibi ciddi komplikasyonların oluşma riski de ortadan kaldırılmış olmaktadır(Gavia ve ark. 2003; El-seweidy ve ark. 2002).

Omega 3 yağlarla mide ve bağırsak hücrelerinin de daha dirençli olup, oksidasyon ve onun zararlı etkilerine karşı korunmasıyla pek çok mide ve bağırsak kökenli hastalık ortadan kalkabilmektedir. Özellikle omega 3 yağların prostoglandin E_1 hormonlarının üretimini artırarak mide ve bağırsağı koruyucu etkisi sindirim sistemini fazlası ile rahatlatmakta ve sindirim kalitesini artırmaktadır(Levy ve Herzberg 1996).

Kalp ve damar hastalıklarına koruyucu etkisi dışında çağımızın en fazla korkulan hastalıklarından biri olan kanser de omega 3 yağların etki kapsamındadır. Gıdalarla alınan doymuş yağlar, özellikle de hayvansal yağların fazlalığı ile kanser riski artmasına karşılık, omega 3 yağları bol miktarda içeren gıdaların bol tüketilmesiyle tersine kanser riski azalmaktadır(Nkondjock ve ark. 2003). Omega 3 yağlar özellikle erkeklerde prostat kanserine karşı hem koruyucu etki göstermekte hem de tümör oluşmuşsa bu tümörün gelişimini yavaşlatıcı etki göstermektedir(Gogos ve ark. 1998). Ayrıca pankreas kanserinde gözlenen kilo kaybı da omega 3 takviyesi ile önlenebilmektedir(Barber ve ark. 1999). Benzer şekilde fareler üzerinde yapılan araştırmalarda omega 3 yağlar yönünden zengin balık yağı, soya fasulyesi ve de her ikisinin birlikte kullanımının kanser süresince kilo artışına neden olduğu saptanmıştır(Gavia ve ark. 2003). Omega 3 yağlar sadece tümör oluşumunu yavaşlatıcı ve kansere karşı koruyucu değil, aynı zamanda kalp ve damar hastalıklarına, şeker hastalığına ve sinir sisteminin yıpranmasına karşı koruyucu etkisi ile

de kanserli hastada yaşam kalitesini artırabilmektedir(Troyer ve Fernandes 1996). Buna karşılık, diyette omega 3 yerine omega 6 yağların artırılması, kanser riskini de diğer pek çok hastalıkta olduğu gibi artırmaktadır. Bu nedenle ceviz yağı, zeytin yağı ve konola yağı gibi omega 3 yağ oranı yüksek, buna karşılık omega 6 yağ oranı düşük yağların tüketimi kansere karşı çok daha etkin koruma sağlayabilmektedir(Wood, Spark ve Spark 1996). Benzer şekilde prostat kanserli hastaya günlük 30 gram ayçiçek yağının verilmesi tümör gelişimini yavaşlatmıştır(Denmark-Wahnefried ve ark. 2001). Prostgoglandin E_2 hormonlarının ve tümör nekroz faktörü(TNF)nün miktar olarak omega 3 yağlar tarafından azaltılması kansere karşı omega 3 yağlarla korunmanın merkezini oluşturmaktadır(Charalambos ve ark. 1998). Ancak omega 3 yağların kansere karşı olan bu koruyucu etkisi başka faktörlerce artabilmekte veya azalabilmektedir. Bu faktörler ırk, cinsiyet, yaş, beslenme durumu, metabolizma ve genetik faktörlerdir(Clarke, Clarke and Lippman, 1999). Omega 3 yağlar kansere neden olan dioksin ve PCB gibi kimyasallara karşı da vücutta direnç sağlayarak kanseri engelleyebilmektedir(Sidhu, 2003).

Beyin dokunun yapısı %60 oranında fosfolipidlerden yani yarı fosfat ve yarı yağdan oluşmaktadır. Bu durumun özellikle şizofreni hastalığında önemli olduğu ve omega 3 yağ alımının şizofrene karşı da bireyi koruduğu bildirilmektedir(Horrobin ve ark. 2002). Depresyon vakalarında seratonin, dopamin, glutamat ve asetil kolin miktarlarının ayarlanmasında ve T hücrelerinin aktivitelerinin kontrol edilmesinde omega 3 yağlar etkili olmakta ve bu şekilde depresyonu önleyici etkide bulunmaktadır(Song ve ark. 1998; Maes ve ark. 1997). Zaten omega 6 fazlalığı ve EPA ile DHA eksikliği depresyondaki en önemli değişikliktir(Maes ve ark. 1993). Özellikle seratonin'in azalması depresyonu olumsuz yönde daha da artırmaktadır(Song ve ark. 1998; Maes ve ark. 1997). Hibbeln(1998) adlı araştırmacıya göre tüketilen balık eti miktarı ile depresyon arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Omega 3 yağların artırılıp, omega 6 yağların azaltılması ile depresyona neden olan prostoglandin E_2, sitokin, leukotriene gibi zararlı maddelerin üretimi baskılanmaktadır. Tersine omega 3 yağların azaltılması ve omega 6 yağların baskın duruma gelmesi ile prostoglandin E_2 hormonları, sitokin ve leukotrien maddelerinin üretimi artarak depresyon tetiklenmektedir(Furukawa ve ark. 2002). Aslında depresyon çoğu kez tek başına gelişen yada oluşan bir hastalık değil; başka hastalıklar neticesinde yan tabloda oluşabilen ek bir rahatsızlık olarak da belirebilmektedir. Bir çok kalp hastalığı, şeker hastalığı ve damar hastalığı vakası beraberinde depresyonu da getirir(Horribin 2001). Omega 3 yağların tüketimine ağırlık verilmesi ile hem kalp ve damar hastalıkları,

iltihaplanma, kanser, şeker hastalıklarına karşı koruyucu önlem alınmış olur hem de bu hastalıklardan dolayı oluşabilecek depresyon riski bertaraf edilmiş olur.

Alzheimer hastalığı ilgili kısımda da detaylı olarak değinildiği üzere genetik, beslenme, yaşam stili gibi pek çok faktörün biraraya gelmesi neticesinde ortaya çıkar. Ancak bu ortaya çıkış birdenbire olmaz. Kişi uzun yıllar damar sertliği, yüksek tansiyon ve kalp yetmezliği ile yaşamış ve tedavi edilmemişse beyne yetersiz kan gelişi ve beyindeki hücrelerin yavaş yavaş ölmeye başlaması ile yavaşca ortaya çıkar. Beyin hücrelerinin yıllar boyunca beyne kan gidemeyişi sonunda ölmesi kendisini kolay kolay belli etmez. Ne zaman ki beyindeki ölü hücrelerin oluşturduğu ölü alanlar yıllar sonra dikkate değer büyük ölü alanlar haline dönüşür, buna bağlı olarak da beyin çalışamaz ve söz konusu hastalık oluşur. Bu yüzden önemli olan yaşamı süre olarak değil, nitelik olarak kaliteli yapabilmektir. Yani ne kadar süre yaşadığınız değil, nasıl yaşadığınız önemlidir. Hastalıklardan uzak olarak yaşamanız, vücudun az yıpranmasına dolayısı ile ilerde oluşabilecek hastalıklara karşı dirençli olmanıza da imkan verecektir. Bunun tersi, kötü bir yaşam, yanlış beslenme, yanlış gıdalar, stres ve hareketsizliğin olduğu bir yaşamla kalp yetmezliği, yüksek tansiyon, damar sertliği gibi hastalıklar, üstelik kendini belli etmeden beyninize az kan gitmesine neden olacaktır. Beynin uzun yıllar boyunca kanla yeterli beslenememesi Alzheimer hastalığına yol açabilir (Heininger 2000).

Doğumdan itibaren 42. güne kadar yavrunun yeterli omega 3 alması onun sinir ve beyin dokusunun sağlıklı gelişebilmesi için zorunludur(Woltil ve ark. 1999). Aynı zamanda omega 3 yağlar yavru gelişimi boyunca pozitif nitrojen balansı sağlayarak kilo artışını dolayısı ile de büyüme ve gelişmeyi desteklemektedir (Hayashi ve ark. 1999).

Aşağıda belli başlı omega 3 kaynakları sırlanmıştır.

- Bazı yosunlar (Mucorales)(Bajpai ve Bajpai 1993).
- Ooligan yağı(Thaleichthys pacifus)(Kuhnlein ve ark. 1996)
- Camelina sativa L. crantz tohumu (Rokka ve ark. 2002)
- Deniz/tatlı su balık, kabuklu ve bunların ürünleri(Trautwein 2001).

Bu grupta özellikle;

Ton

Hamsi

Uskumru

Palamut

Lüfer

Çupra

İstavrit

Somon

Sardalya

İstakoz

Karides

- Bitkisel omega 3 kaynakları;

Zeytinyağı

Soya yağı

Keten tohumu yağı

Konola yağı

Ceviz yağı

Fıstık yağı

Fındık yağı

Soya fasulyesi

Bezelye

Susam

Buğday

Buğday yağı

Arpa

Kepek

Yulaf

- Sebzeler;

Brokoli

Havuç

Ispanak

Maydanoz

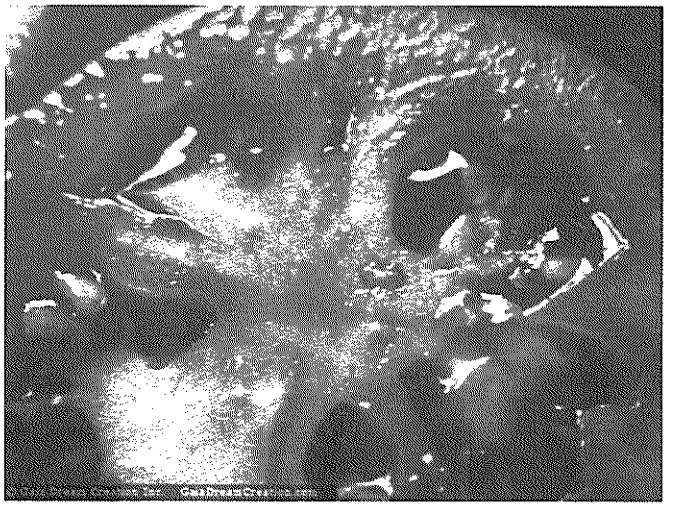
Patates

Kabak (Duyff, R. L. 1996)

Yukarıdaki bilgilerin ve araştırma sonuçlarının ışığı altında omega 3 yağların bizler için olumlu etkilerini aşağıdaki şekilde gruplandırabiliriz.


Omega 3 yağlar
Uzay endüstrisi
Kalp ve damar hastalıkları
(aterosklerosis, atriel fibrilosis, tromboz ve emboli)
Kanser(özellikle mide ve bağırsak kökenliler)
Diabet tip 2
Stres ve Depresyon
İltihaplanma; rheumatoid arthrit, astım,
multiple sklerosis, böbrek iltihaplanması,
erythematosus, ekzema, psoriasis, idrar kesesi
iltihaplanması.
Bebek beslenmesi
Operasyon öncesi ve sonrası bakım
Alzheimer & Parkinson

KANSER
ve
GIDA





KANSER

- Sarmısak
- Soğan
- Yağlı balık
- Lifli beslenme
- Keten tohumu
- Omega 3
- Soya ve soyalı gıdalar
- Antioksidant kullanımı
- Sitröz meyve
- Yeşil yapraklı sebze+sitröz meyve

↓

Bol miktarda alınması gerekli olanlardır.

KANSER

- Alınmaması gerekenler:
- Trans yağlar;cips,krık-krak,margarin,mayonez,hardal,
- salata sosu,domates sosu,
- Kızartma,tütsülenmiş ürünler,
- Kürlenmiş ürünler,
- Alkol,
- Nikotin,
- Fazla miktarda hayvansal gıda ve yağ alımı

KANSER

- Bira: ürethan
- Tütsülenmiş ürünler:nitrozamin,polisiklik aromatik hidrokarbonlar
- Kürlenmiş ürünler: nitrozaminler

Antikanserojenler;

- Lif: çilek, böğürtlen,muz, tatlı patates, tatlı kabak, çavdar ekmeği, kepekli ekmek, brokoli,brüksel lahanası,pırasa,beyaz lahana,arpa,çavdar,yulaf,mısır,pirinç.
- B ve C vitamini(yeşil yapraklı sebze+sitröz meyve(portakal,mandalina,greyfurt,limon).
- Bol su ile yemek aralarında bir çorba kaşığı kepek unu(günde iki kez).
- Omega 3
- Gingko biloba
- Keten tohumu
- E vitamini(tokopherol):kabuklu kuru yemiş(fındık,fıstık), bitkisel sıvı yağ, balık.
- A vitamini(ıspanak,havuç,şeftali,balık,karaciğer,kayısı,süt
- Selenyum ve çinko(Et,süt,et ve süt ürünleri)

KANSER VE GIDA:

Ne kadar yediğimiz ve nasıl yediğimiz değil, ne yediğimiz önemli. Bu önemi en iyi kanıtlayan delil ise kanser vakalarının %35'inin doğrudan alınan gıdalara ve beslenme tipine bağlı olmasıdır. Bu orana baktığınızda gerçekten çok yüksek olduğunu görüyoruz. Kanser gibi günümüz insanlığını en fazla tehdit eden bu hastalığın da diğer pek çok hastalıkta olduğu üzere gıda ve beslenme ile sıkı ilişkisi olduğunu görmekteyiz. Hatta beslenme şekline ve alınan gıdalara bir de bireyin sigara ve alkol şeklindeki zararlı alışkanlıkları ve egsersiz faktörü girdiğinde daha kısa ve öz ifadesi ile yaşam stili eklendiğinde, bu oranın %85'e çıktığını görüyoruz. Özellikle bitkisel gıdalarda bulunan üç grup madde 1. **Antioksidant**lar 2. **Bioflavon**lar ve 3. **Antikanserojen**ler kanser riskinin azaltılmasında son derece etkili olan maddelerdir.

Oksidasyonun yaşantımız için gerekli enerjiyi üretmede vazgeçilmez bir metabolik olay olduğunu kitabın çeşitli kısımlarında belirttim. Bu enerji üretimi esnasında ortaya çıkan zararlı toksik oksidant radikallerin ise kitapta yer verilmiş olan hastalıkların hemen hemen hepsinde kilit nokta olduğunu ve nedeni teşkil eden asıl unsur olduğunu da sıkça belirttim. Bizim burada yapacağımız, bireyler olarak oksidasyona maruz kalan ve enerji üreten vücudumuzda oluşan bu toksik oksidant radikalleri mümkün olduğunca dışarı atmaktır. Bunun en basit yolu da antioksidant kullanmak yada antioksidant yönünden zengin gıdaları tüketmektir. Toksik oksidant radikaller vücudumuzu oluşturan hücrelerin çevresinde birikmekle kalmamakta, bu durum uzun süre devam ettiğinde ve hücre zarının çevresindeki toksik radikal madde miktarları fazlalaştığında bu maddeler hücre içine girmeye başlamaktadır. Aynı maddeler hücre içindeki çekirdek ve onun içinde bulunan genetik şifreyi taşıyan DNA yani Deoksiriboz adlı nükleik asit ve şekerden oluşan maddenin yapısını değiştirerek kansere yol açabilmektedir. Normalde bir hücre ortadan ikiye bölünerek çoğalırken, hücre içine geçen bu zararlı oksidasyon ürünlerinin hücre çekirdeğindeki DNA adlı maddeyi bozması sonrasında hücre ortadan ikiye bölünme yerine üçe, dörde ve çok daha fazla sayılara bölünerek hızla çoğalmaya başlamaktadır. Bu durumda vücut, artan bu hücre sayısına yeterli oksijen ve besin maddelerini temin edememekte ve fazlalık oluşturan bu hücrelerde sağlıklı hücrelerden beslenerek kendileri ürerken onları öldürmektedir. Kısaca oksidasyonun çok ileri düzeylere ulaşması ve vücutta fazla miktarda toksik radikal bırakması hücre genetiğini bozarak doğrudan kansere neden olabilmektedir.

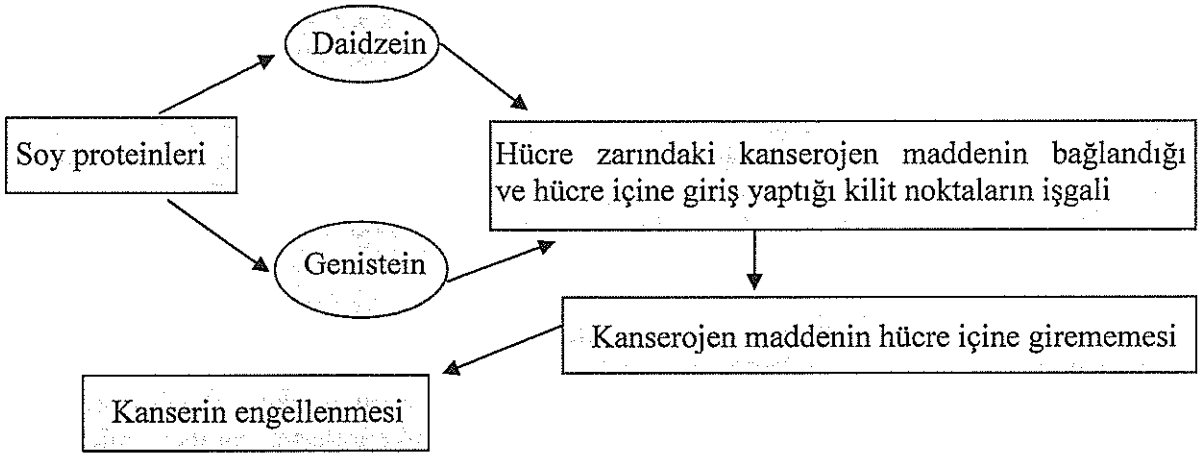
Oksidasyon ve onun zararlı toksik radikallerinin başlıbaşına kanser yapıcı etkileri antioksidantların önemini gündeme getirmektedir. Enerji üretmek için ve de beslendiğimiz sürece oksidasyon ve onun zararlı atıkları ile içiçe olmak durumundayız. Enerji üretmek için beslenmeye ihtiyacımız var. Gıda maddeleri ise tüketimlerini takiben hücrelere geldiğinde pek çok yerde ifade ettiğim üzere solunumla alınan oksijenle yakılıyor ve ihtiyacımız olan enerjiyi üretmiş oluyoruz. Ancak zararlı toksik oksidant radikaller hücre içi ve dışında birikerek kanser de dahil olmak üzere pek çok hastalığa neden olabiliyor. O

halde formülümüz çok açık. Enerji üretmek ve yaşamak için besleneceğiz. Ancak beslenme esnasında ve sonunda oluşan toksik oksidant radikallerini ise vücuttan zaman geçirmeksizin dışarı atmak için antioksidant kullanacağız. Antioksidant kullanımı gerek tablet gerekse doğal yoldan gıda maddeleri ile olsun, kanser ve pek çok hastalığa karşı korunmada son derece etkili bir önlem olmaktadır. Antioksidant yönünden zengin asidik ve narenciye meyvelerin bol miktarda tüketilmesi oksidasyonu doğal yollardan baskı altına almak ve zararlı etkilerinden korunmak açısından yeterlidir. Ancak stres, çalışma ve çevre gibi oksidasyonu artıran diğer faktörlerin olumsuzluğu varsa, birey doğal meyvelerle alınan bu antioksidant miktarını antioksidant tablet kullanarak takviye edebilir. **Ancak gene hatırlatmak istiyorum. Antioksidant kullanırken B ve C vitaminlerini tercih edin. Buna karşılık, A ve E vitaminleri karaciğer ve böbrek yağlanmalarına neden olabildiğinden bunların alımına fazla yanaşmayın.**

Soya proteinlerinin kansere karşı etkisi:

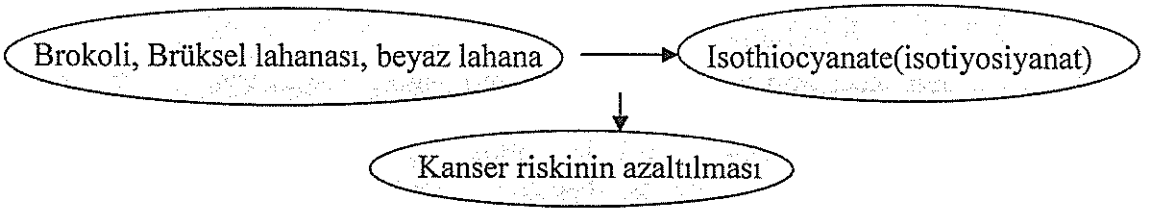
Soya fasulyesi ve soyalı ürünlerde bulunan, ayrıca ayrı bir kısım halinde sizlerle paylaştığım soya proteinleri, sadece hayvansal proteinlerin kalitesine yakın olan yegane bitkisel protein grubu olmakla kalmayıp, aynı zamanda içindeki daidzein ve genistein adlı maddelerle de özellikle prostat ve kadınlardaki göğüs kanserini önleyebilmekte veya kontrol altına alabilmektedir. Daidzein ve genistein adlı maddeler kansere neden olan maddelerin hücre içine giriş yaparken hücre zarına tutundukları kilit noktaları işgal etmekte ve böylelikle kansere neden olan maddelerin bu noktalara bağlanarak hücre içine giriş yapmasını engellemektedir

Böyle bir durumda kansere neden olan maddeler hücre içine girip hücre genetiğini değiştirememekte ve muhtemel kanser oluşumu önlenebilmektedir.



Brokoli mucizesi:

Sadece brokoli değil, karnıbahar, beyaz lahana gibi içiçe yapraklı, dallı ve köklü olan sebzeler, içinde kanseri önleyen bir madde olan isotiyonat adlı maddeleri içerirler. Ancak isotionat adlı maddenin miktarı brokoli'de diğer maddelere nazaran daha fazladır. Bu nedenle kansere karşı hazırlanan mutfakta bol miktarda brüksel lahanası, brokoli ve beyaz lahana'nın bulundurulması gerekir.



Lifli beslenme ve kanser:

Kansere karşı en önemli koruyucu etki lifli beslenme ile sağlanır. Lifler, sebze ve meyvelerin kabuk, zar, sap, çekirdek gibi sindirilmeyen nispeten daha katı kısımlarını ifade eder. Genellikle patatesi kabuksuz kızartırız. Oysaki kabuğunun lif olarak kanser riskini özellikle de mide ve bağırsak orjinli kanser vakalarını azalttığını bilmeyiz. Aynı şekilde pek çoğumuz salatalığı kabuksuz tüketir. Aynı şekilde elma, domates ve şeftali de genellikle kabuksuz olarak tüketmeyi tercih ettiğimiz gıda maddeleridir. Oysa ki bu kısımları atmadan meyve veya sebzeyi örnek olarak ıspanağı sapları ile birlikte tüketmeyi denediğimizde sadece kanser riskine karşı koruyucu önlem almış olmakla kalmayacak, aynı zamanda dışkılamanın kolay yapılmasını, divertikül ve basur oluşumlarının önlenmesini de sağlamış olacağız. Liflerin konumuz olan kanseri önleyici etkileri başlıca üç şekilde olmaktadır.

1. Lifler bağırsaklarda ve midede dolgu maddesi teşkil ederler. Böylelikle önlerindeki gıda maddelerini hızla rektum ve anüse doğru iterler. Böylelikle anüse doğru itilen gıda maddelerinin içinde bulunan kanserojen maddeler mide ve bağırsak duvarı ile daha az irtibatta kalır. Yani mide ve bağırsak yüzeyinde kansere neden olabilecek bir tahribat için herhangi bir imkan bulamamış olurlar.

2. Lifler dolgu maddesi olarak önlerine kattıkları gıda maddelerini anüse doğru iterken mide ve bağırsak çeperlerine yaptıkları basınçla buradaki sinirleri ve bu sinirlerin bağlantıda olduğu beyni uyarmış olurlar. Beynin komutu ile içte bulunan gıda maddelerinin de atılmasını sağlamak amacıyla mide ve bağırsaklar daha çok kasılmaya başlar. Bu durum, dışkı içinde bulunan kanserojen maddelerin vücut dışına en kısa zamanda atılmasını sağlayacak ve bu şekilde kanser riskini azaltacaktır.

3. Mide ve bağırsak boşluğu içinde bulunan kanserojen yani kansere neden olan maddeler lifler tarafından doğrudan bağlanır ve onlarla sürüklenerek kana karışma fırsatı bulamadan dışkı ile vücut dışına atılmış olur. Yani lifler sayesinde kanserojen maddelerin bağırsaklardan emilerek kana karışması ve diğer organlara ulaşarak bu organlarda kanser oluşturma riski de azaltılmış olmaktadır. Unutmayın.! Liflerin kanseri önleyici etkileri mide ve bağırsak kökenli kanser vakaları için daha yüksektir. Buna karşılık, önce de değindiğim üzere, kanserojen maddeleri bağlayarak dışkı ile vücut dışına atıp kana karışmalarını önlediğinden vücudun diğer organlarındaki kanser vakalarını engellemek için de büyük potansiyelleri bulunmaktadır.

Liflerin kanseri önlemede bir de dolaylı etkileri vardır. Kolesterol, D vitamini, kortizol, östrojen ve testesteron safra asitlerinin yardımı ile bağırsaklara boşaltılır. Ancak bir kısmı bağırsaklardan geri emilerek kan dolaşınmına karışır ve vücuda yayılır. Safra asitlerinin üretilmesi ve miktarı mide ve bağırsak çeperinde bulunan bakterilerce düzenlenir. Lifler bu bakterilerle birlikte saydığım maddelerin normal miktarlarda emilip kana karışmasını, fazla miktarlarının ise metabolize olarak yani yıkımlanarak dışkı ve idrarla atılmasını sağlayarak, aynı maddelerin vücut içindeki miktar ve etkilerini de sağlamış olur. Yani vücudun iç dengesinin ve hormonal dengesinin sağlanması da bir ölçüde lifli beslenme ile mümkün olmaktadır.

Ekmek	Kayısı
Pasta	Yeşil biber
Makarna	Yer elması
Mercimek	Kepek unu
Pirinç	Keten tohumu
Arpa	Bakla
Çavdar	Soya fasulyesi
Kepek	Bezelye
Fındık	Kuru fasulye
Fıstık	Pırasa
Kabuklu salata	Marul
Kabuklu elma	Meksika fasulyesi
Kabuklu patates	Turp
Kabuklu şeftali	Nane
Brokoli	Kekik
Brüksel lahanası	Ceviz
Maydanoz	Patlıcan(kabuklu)
Ispanak(saplı)	Kabak (kabuklu)
Enginar	
Kereviz	



→ LİF → Kanser riskinin azalması

Bu kısmın başında kansere neden olan en önemli etkenin oksidasyon ve onun toksik radikalleri olduğunu belirtmiştim. Gıda maddeleri incelendiğnde oksidasyon riskine göre bu gıda maddelerini iki grupta toplamak mümkün;

1. Osidasyon düzeyi düşük ve dolayısı ile sağlıklı gıdalar: Sebze, meyve, tahıl ve baklagil.

2. Oksidasyon düzeyi yüksek ve dolayısı ile sağlıksız riskli gıdalar: Hayvansal kökenli gıdalar(et, süt, et ve süt ürünleri), fast food gıdalar(mayonez, hazır domates soslar, hamburger, fritözdeki kızartmalar, hazır köfte vb.), yağlı ve kremalı pastalar, yağ ve şeker oranı yüksek tatlılar.

Kansere karşı mutfakta alacağınız bazı pratik önlemler ve göz ardı etmemeniz gereken noktalar var. Bunlar;

- Bitkisel yağları kızartmalarınızda çok az miktarda kullanın ve kızartma işlemi bittikten sonra kalıntıyı atın. Yani bir kızartmalık yağı birden fazla kullanmayın. Kızartmalık bitkisel yağların birden fazla tekrar kullanımlarında bünyelerindeki yağ asitlerinden 2,3,5,6 fenantresen adı verilen kanserojen maddeler oluşabilmektedir.

- Tütsülenmiş veya ızgara ürünleri sık olarak tüketmeyin. Zira dumanın is kısmında bulunan benzapyren ve polisiklik aromatik hidrokarbonlar kanser yapıcı etkiye sahiptirler. Buna karşılık, özellikle et teknolojisinde özellikle de sucuk ve salamlarda tütsüleme yani dumanlama işlemi et ürününe hoşa giden cilalı rengi verdiğinden dolayı oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Diğer tarafta duman içinde bulunan formaldehit adlı madde et ve et ürününün içindeki mikropları öldürücü etkiye sahiptir. Bu nedenle de et ürününün fazla dayanması ve raf ömrünün artırılması amacıyla da dumanlama işlemine başvurulmaktadır. Dumandaki organik asit, alkol ve resin adlı maddeler, dumanlanmış ürünün tat ve kokusunu da olumlu yönde, tüketicinin hoşlanacağı şekilde etkilemektedir. Tüm bunlara karşılık, gene dumanın özellikle katı kısmı olan is kısmındaki kanserojen maddeler maalesef kanser olasılığını karşımıza çıkarmaktadır. Ancak burada çok önemli bir noktayı bilmemiz gerekiyor. Kansere neden olan maddeler dumanın buhar kısmında değil, katı kısmı olan is ya da diğer adı ile kurum kısmındadır. Dolayısı ile dumanın iyice elektrostatik presipitatör adlı özel

aletlerden geçirilerek katı kısmından arındırılması ile bu risk te ortadan kalkmış olmaktadır. Özellikle büyük ölçekli modern et entegre tesisleri dumanı et ürününe göndermeden önce bu temizleme işlemini yapmaktadır. Hatta bazı bilinçli firma ve tesisler, bu riski taşımayan sıvı tütsü solusyonlarına et ürününü batırmak sureti ile tütsülemi işlemini gerçekleştirmektedirler ki bu tür et ürünlerinde dumanın katı kısmından köken alan bir kanser riski gene söz konusu olmamaktadır. İsim vermenin doğru olmayacağını düşünerek size rehber olması açısından sadece büyük ölçekli tanınmış et firmalarının ürünlerini alın dersem sanırım bu, alışverişlerinizde size kolaylık sağlayacaktır.

Balık eti ve kanser:

Omega 3 yağ asitleri ile ilgili kısımda omega 3 yağların kansere olan etkisi ve bu yağlardan zengin balık etlerinin de aynı şekilde kansere karşı oldukça koruyucu olduğundan bahsetmiştim. Eichosopentaenoic asit ve decosoheczoenoic asit adlı iki madde yani eicosonoid adlı maddeleri ile omega 3 yağ asitleri kanseri doğrudan önleyebilmektedir. Tekrar hatırlatmak istiyorum ki burada yağlı balıklardan bahsetmekteyim. Beyaz etli mezgit, alabalık gibi balıkların tüm yağları bağırsak ve mide içeriğinde toplanmış olduğundan, ayıklama esnasında yağları da karın içeriği ile uzaklaşmış, kalan et ise yağsız duruma geçmiş olacaktır. Bu yüzden yağı etin her tarafına eşit şekilde dağılmış olan uskumru, palamut, çupra, somon, lüfer, çinekop, sardalya, hamsi, uskumru gibi yağlı balık etlerini haftada en az dört kere ve her defasında en az 250 gram olacak şekilde tüketmeye özen gösterin. Sadece kansere karşı değil, Alzheimer, Parkinson, stres, depresyon, eklem iltihaplanması, Multiple Sklerosis, alerji, astım, kemik erimesi hastalıklarına karşı da bu şekilde etkili bir önlem almış olacaksınız.

Bilinçli beslenme ve yararlı gıda maddelerine sadece kansere karşı koruyucu etkisi ile bakmamak, onları sadece bu özellikleri ile değerlendirmemek lazım. Kanser oluştuktan sonra da alınan gıdaların oldukça büyük etkisi ve koruması vardır. Gıda maddeleri oluşan tümörün yayılmasını azdırabilir veya yavaşlatabilir. Ayrıca gene beslenme ile kanserli hastadaki kilo kaybı ve bulantı gibi yan etkiler ortadan kaldırılabilir.

En fazla rastlanan kanser türleri kolon(kalın bağırsağın son kısmı), rektum, prostat, göğüs, deri, rahim(uterus), idrar yolları ve akciğer kanserleridir. Kanserin nedenlerini kesin olarak bugünkü bilgilerimizle belirtmek mümkün değil. Ancak yapılan araştırmalar en önemli etkenin bireyin genetik yapısı ile yukarıda detaylı olarak tanımlamaya çalıştığım oksidasyon ve sonrasında oluşan toksik radikalleri olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak oksidasyon ve zararlı maddeleri dışında aşağıdaki faktörlerin de kanser oluşumunda etkili faktörler olduğunu dikkate alarak kansere karşı korunma yönünde yaşam stilinizi belirleyin.

- Fazla güneç ışığına, ultraviyole ışınlara, nükleer radyasyona, X ışınlarına maruz kalmak.

- Sigara ve alkol.

- Sentetik östrojen kullanımı(menapoz'un kontrol altına alınmasında yaygın olarak kullanılan kadınlık hormonu sentetik halde dışarıdan verildiğinde kansere özellikle de göğüs kanserine neden olabiliyor. Bu nedenle östrojen'in doğal olarak bulunduğu soya ve soyalı ürünlere ağırlık verilmesi menapoz'un kontrol altına alınmasında çok daha sağlıklı ve risksiz olarak görünüyor. Üstelik unutmayın ki bitkisel kökenli östrojen'ler kansere neden olması bir tarafa tam tersine kanseri önleyici etkiye sahip).

- Hava ve su kirliliği, bu tür kirli ortamlarda uzun süre yaşamak, kirli havayı uzun süre solumak ve uzun süreler kirli su içerek yaşamak.

- Yanlış beslenme. Bu maddeyi yukarıda detaylı olarak belirtmiştim. Ancak gene de kısaca altını çizdiğimde; kızartma, dumanlama işlemi görmüş(tütsülenmiş), katkı maddelerinin bol miktarlarda kullanıldığı, yağ oranının özellikle de hayvansal yağ oranının yüksek olduğu gıdaların bol tüketilmesi kanser riskini artırmaktadır. Ayrıca raf ömrünü artırmak, olgunlaşmalarını düzene sokmak, tat, renk ve aromayı artırmak amacıyla et ürünlerine katılan nitrit ve nitrat'ın uzun süreler vücuda alınması yani bu tür gıda maddelerinin uzun süre tüketilmesi de kansere yakalanma riskini artırmaktadır.

- Aspestos, benzene,vinyl chlorid(vinil klorit), sigara dumanı ve odun talaşına uzun süreler maruz kalmak.

Bu belirtilen noktaların ışığında yaşam stilimizi yeniden kontrol eder ve yaptığımız yanlışları belirleyerek yaşantımızdan çıkartırsak kansere yakalanma riskini düşürecek ve yaşam kalitesini artıran bir yaşam stiline sahip olabileceğiz. O halde;

- Sigarayı bırakın.

- Alkol'ü terk edin.

- Benzen, asbestos, odun talaşı, vinyl chlorid gibi kimyasallardan mümkün olduğunca uzak durun.

- Güneş ışığı, özellikle D vitaminin yapılması ve kalsiyum'un kemiklerde D vitamini aracılığı ile yapılanmasını sağladığından osteoporosis'e karşı koruyucudur. Ancak bu işlevi için haftada 3-4 kez her biri 15'er dakikalık güneşe maruz kalmalar yeterlidir. Bunun çok üstündeki süreler tersine başta deri kanseri olmak üzere kansere yakalanma riskini artırmaktadır.

- Stresi kontrol altına alın. Zira stres oksidasyon düzeyini ve dolayısı ile oksidasyon sonrasında oluşan toksik radikal miktarını artırır. Böylelikle kansere yakalanma olasılığı da artmış olur. Spor, müzik, sohbet ve ibadet gibi aktivitelerle stresin kontrol altına alınması gerekir.

- Fitoöstrojenler, isoflavon, lif ve antikanserojen maddeler yönünden zengin olan taze yeşil yapraklı sebze ve sitröz meyve tüketimine ağırlık verin.

- Buna karşılık işlenmiş ürünler, salam, sosis, hazır turşu, hazır kek, çorba, fast food gibi ürünlerin tüketiminden mümkün olduğunca uzak durun.

- Bira'daki ürethan adlı madde kansere kılıf hazırlar. Gene şarap'taki nitrosamin ve ürethan kanser yapıcı maddelerdir. Tekrar hatırlatalım. Alkol'den mutlaka ama mutlaka uzak durun. Sadece çok az miktarlarının siroz'a neden olması ile değil, çok az miktarları kansere de neden olabileceğinden dolayı alkol'ü yaşamınızdan çıkarın.

Kansere yakalanmadaki risk faktörleri:

- Daha önce göğüs kanserine yakalanmış olanlar.

- Yaşın ilerlemesi(45-65 yaş arasında iki kat artıyor).

- Kadınlar için ailesinde ve önceki generasyonlarında akrabalarından bir veya birkaçının göğüs kanserine yakalanmış olması durumu.

- BRCA 1 ve BRCA 2 genleri taşıyanlar.

- Rahim, vagina ve yumurtalık(ovaryum) kanserine yaklanmış olan bayanlar.

- Geç menapoz(56 yaş sonrasında menapoz'a girme durumu yüksek olmasa da kansere yakalanma riskini dolaylı olarak az miktarda artıran bir faktör.)

- Şişmanlık.

- Menapoz süresince hormon tedavisi görmek ve bu amaçla sentetik östrojen derivatları kullanmak.

Yukarıda sürekli olarak bitkisel kökenli gıda maddelerinin özellikle de yeşil yapraklıların ve narenciye meyvelerin içlerinde bulunan C vitamini, isoflavon, lif ve antikanserojen maddelerden dolayı kansere karşı koruyucu olduklarını belirttim. C vitamini, lifler, isoflavonlar ve daha pek çok kansere karşı koruyucu etkisi ispatlanan maddenin gene kansere karşı koruyucu olarak kullanılması amacıyla tablet formları yapılıp piyasaya sürülmüştür. Ancak unutmamamız gerekli önemli bir nokta var. Bu etken maddeleri gıdadan ayırarak ve yalıtarak sadece kendi halinde tablete koyduğunuzda etkisinin önemli ölçüde azalması. C vitamininin sebze ve meyvedeki antikanserojen etkinliğini ele alalım. Belki de aynı sebze ve meyvede kendisi ile birlikte yer alan ve kendisi gibi kansere karşı koruyucu olan B vitamini ile ve liflerle birleştiğinde kansere karşı koruyucu etkide bulunabiliyor. Buna karşılık onu liflerden, diğer vitaminlerden ayırdığınızda bu etkisinde önemli bir kayıp meydana gelebiliyor. Aslında bu durum pek çok mineral ve vitamin için geçerli. Bunların her biri diğer vitamin, mineral, protein, yağ, şeker gibi besin unsurları ile birlikte olduğunda istenilen olumlu ve koruyucu etkiyi yapabiliyor. Buna karşılık onlardan izole edilerek tek başlarına vücuda dışarıdan verildiğinde bu koruyucu ve olumlu etkileri de azalmış oluyor. Bu açıklamaları özellikle yapmamın nedeni A.B.D ve Avrupa ülkelerinden yavaş, yavaş bize yayılmaya başlayan vitamin, mineral furyasındaki patlama. İnsanlar ne kadar çok vitamin, mineral ve benzeri antikanserojen preparat kullanırsa o kadar fazla kansere dirençlilik kazanacağını zannnediyor. Bu tür bir uygulama kansere azda olsa belli bir direnç kazandırabilir. Ancak asıl istenilen koruyucu etki, bunların tek başlarına yada sentetik olarak dışardan tablet halinde alınmasıyla değil, gıdalardaki diğer besin unsurları ile birlikte ve doğal beslenme yoluyla alınması sonucunda elde edilir.

Kansere karşı korunmada;

C vitamini: Kanser oluşumunun başında, devamında ve sonrasında tümör oluşum hızını ve yayılmasını geciktirici etkiye sahip. Özellikle tümör hücrelerini öldürmede asıl tedavide kullanılan adriamycin(adriamisin) adlı maddenin hem yan etkilerini azaltıyor, hem de onun tümör öldürücü etkisini artırararak kanser tedavisine destek veriyor.

Omega 3: Omega 3 eikosonoid'leri kanser tedavisinde kullanılan mitomycin (mitomisin) ve doxorubicin adlı kemoterapötik ajanların yan etkilerini azaltıyor ve bu kimyasal ajanların kanser tedavi edici etkisini artırıyor. Tümör hücrelerini bu maddelerin öldürücü etkilerine daha fazla maruz bırakıyor.

Beta karoten ve A vitamini: Bu iki madde kötü huylu tümörlerin yayılmasını geciktiriyor. Kanserde kullanılan ilaçların ve kimyasal tedavinin etkisini artırıyor.

E vitamini: E vitamini diğer adı ile tokoferol'ler kanserde kullanılan adriamycin adlı ilacın özellikle kalp dokuyu tahrip eden etkisini azaltıyor. Omega 3 yağları ile ilgili kısımda detaylı olarak değindiğim üzere, bu yağlar her ne kadar kansere ve pek çok hastalığa karşı koruyucu etkiye sahipse de bir yandan kendileri oksitlendiğinden kendilerinin oksitlenmiş kalıntılarının özellikle kalp dokusunu yıpratması söz konusu olabiliyor. Bu nedenle de özellikle omega 3 yönünden zengin beslenmede veya bu yağları tablet olarak alma esnasında bir yandan da E vitamini takviyesini ihmal etmemeniz yararlı olacaktır.

Omega 3 + E vitamini ⟶ Oksidasyon ve kanserden ileri gelen kalp dokudaki hasarın azaltılması.

Niasin: Özellikle radyasyon tedavisinin etkinliğini artırarak kanser tedavisinde önemli etkiye sahiptir.

Selenyum: Adriomycin ve kemoterapide kullanılan ilaçların kanser tedavi edici etkilerini artırıyor. Bir çok hastalıkta olduğu üzere selenyum E vitamini ile sinerjist. Yani birbirlerinin etkilerini artırıyor, birbirlerini destekliyorlar. Bu nedenle de özellikle ikisinin birlikte kullanımı kansere karşı koruyucu etkiyi artırıyor.

Karnitin: Kansere karşı iki şekilde koruma sağlıyor. Öncelikle adriomycin'in kalbe zararını azaltarak bu ilacın kansere karşı tedavi edici etkisini daha risksiz hale getiriyor. İkincisi de yağları parçalayarak kalp ve diğer organlardaki yağlanmayı azaltıyor. Yağlanmanın azalması ile oksidasyonu kontrol altına alıyor. Oksidasyondan oluşan toksik radikal madde miktarını azaltarak dolaylı yoldan kansere karşı koruyucu etkide bulunmuş oluyor.

Quercetin(Kuersetin): Brokoli, brüksel lahanası, ısırgan otu ve soya'da bol miktarda bulunan bu isoflavon kanser tedavisinde yaygın olarak kullanılan cisplatin adlı ilacın yan etkilerini ve kalbe olan zararını azaltıyor. Cisplatin'in tümör hücrelerini öldürücü gücünü dikkate değer düzeyde artırıyor.

Ginseng: Panax Ginseng'i, kanser tedavisinde kullanılan bir başka ilaç mitomycin'in tümör hücrelerini öldürücü etkisini artırıyor.

Kanser ve şeker faktörü: Kanser hücrelerinin en fazla sevdikleri besin maddesi şekerdir. Bu nedenle şeker metabolizmasını hızlandıran stres, şişmanlık, lif yönünden fakir beslenme, yağlı ve karbonhidrat düzeyi abartılı beslenme şekilleri kanser hücrelerine fazla şeker sunarak kanseri tetikleyebilmektedir.

Hayatınızda kansere karşı koruyucu olan maddelere yani;

EPA ve DPA(omega 3 yağlar),

Selenyum ve E vitaminine,

A ve D vitaminlerine,

Soya fasulyesi ve tüm soyalı gıdaların tüketimine,

K vitaminine önem verin ve beslenmenizde bu maddelerden zengin gıdaları bol miktarda tüketmeye özen gösterin.

Kansere karşı koruyucu mutfağınızı şekillendirmede aşağıdaki noktaları dikkate almanız yararlı olacaktır.

A vitamini: Özellikle akciğer ve rahim kanserlerine karşı koruyucudur.

Keratonoid'ler(yeşil yapraklılar)

Bioflavonlar

E vitamini (alfa erol olarak 400 IU)

Selenyum(100-300 mikrogram, ayrıca C vitamininin etkisini ve emilimini artırıyor)

Koenzim Q10 (300 mg/gün, özellikle göğüs ve prostat kanserlerine karşı koruyucu)

Elma(kabuklu)

Mandaline

Taze sebze(özellikle yeşil yapraklılar)

Mantar

Havuç(özellikle bir kaç damla bitkisel yağ damlatılmış taze havuç suyu)

Brüksel lahanası

Brokoli

Kabak

Ispanak

Bakla

Bezelye

Meksika fasulyesi

Soya fasulyesi

Yağlı balık etleri;

Uskumru

Hamsi

Palamut

Sardalya

Çinekop

Somon

Ton

Yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünleri

Fındık, fıstık vb. kabuklular

Yağsız yoğurt

Sarmısak

Soğan

Zencefil

Keten tohumu

Kiraz

Çilek

Böğürtlen

Ahududu

Ginseng

Echineciaea(bir bitki, tablet formlarında Amerikan pazarları veya hipermarketlerde bulunabiliyor.)

Muzun iç kısmındaki siyah renkli kısımdan kesinlikle uzak durun. Kanser yapıcı olduğu ve olan kanseri tetiklediği araştırmalarla ispatlanmış.)

Kepek unu(öğünler arasında alınmak üzere)

Yeşil biber

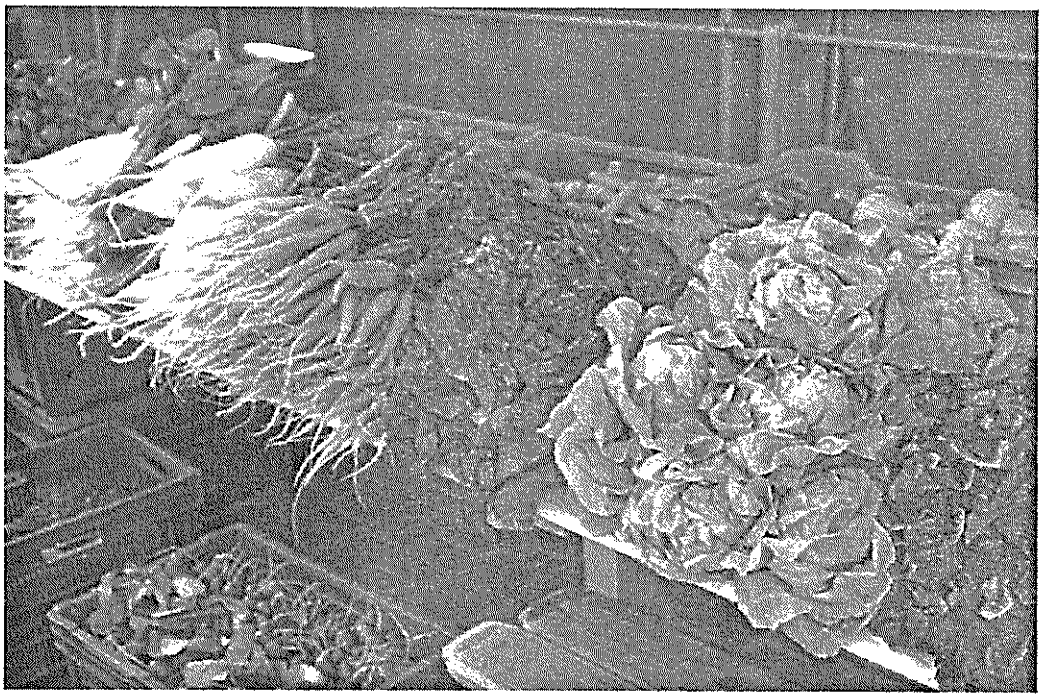
Kayısı

Şeftali

Tatlı patates

Yeşil çay

Oolong çay



Sağlıklı beslenmeye ilaveler;

- Antioksidant tablet
- Ca tablet
- Omega 3 veya Ginkgo biloba

KONSTİPASYON
(Kabızlık)
ve
GIDA



KONSTİPASYON(KABIZLIK)VE GIDA

Lif ve sıvı yönünden fakir beslenme sonucunda dışkının yani gaitanın şekillenmemesi veya sertleşerek vücut dışına atılamaması durumuna kabızlık yada latince ismi ile konstipasyon adı verilir. Tanımdan da anlayacağınız üzere başlıca iki nedeni vardır. Yeterli su yada sıvı almamak ve yeterli miktarda lifli beslenmemek.

Ancak bu iki neden en başta gelen iki neden olup, bunların dışında da kabızlığa neden olan faktörler vardır. Gebelik boyunca rahimdeki yavrunun anne vücudundan sıvı ve lif tüketmesine bağlı olarak hamile anne adaylarında sıvı ve lif yetmezliği oluşabilmekte ve geçici de olsa kabızlık şekillenmektedir. Diğer taraftan egsersiz yapılmaması, spordan uzak inaktif bir yaşam da kabızlığa neden olabilmektedir. Aşırı endişe, üzüntü, heyecan, stres mide ve bağırsak çeperini örten sinirlerin çalışmasını bloke etmekte, böylelikle sinirler tarafından mide ve bağırsak hareketlerinin, özellikle ıkınma hareketlerinin sağlıklı yapılamamasına bağlı olarak kabızlık meydana gelmektedir. Antidepresan, antihistamin kullanımı, ağrı kesiciler ve tedavide kullanılan pek çok ilaç ta kabızlığa neden olabilmektedir. Şayet kabızlık birdenbire ve çok şiddetli şekilde gerçekleşir ve uzun süre kaybolmassa kolon kanseri işareti olabileceğinden mutlaka doktor kontrolüne başvurulmalıdır.

Özellikle lifli beslenme kabızlığın giderilmesinde oldukça önemlidir. Zira lifler mide ve bağırsak boşluğunda çevre dokulardan su çekerek ve bu suyu bağlayarak dışkıyı yumuşatır ve böylelikle de dışkılamanın daha kolay yapılmasını sağlar. Aynı şekilde yeterli su ve sıvı alımı da dışkılamanın kolay yapılması ve bu şekilde kabızlığın önlenmesi için şarttır. Kahve çoğu kez dışkı yollarını kasarak dışkılamayı önleyici etki yapar. Yani kabızlığı artırır. Buna karşılık düzenli yapılan egsersiz, mide ve bağırsak peristaltiğini artırarak dışkının ilerlemesine yardım eder. Dışkılamayı kolaylaştırarak kabızlığı önleyici etkide bulunur.

Kabızlığın önlenmesi yukarıdaki bilgilerden de anlayacağınız üzere sadece yeterli su, sıvı ve lif alımı ile değil, aynı zamanda mide ve bağırsak duvarını örten sinirlerin de yeterli ve sağlıklı çalışmaları ile mümkündür. Zira bu sinirlerin sağlıklı olarak uyarılması ile beyin de sağlıklı olarak uyarılacak ve mide ile bağırsakların kasılma hareketleri de

sağlıklı bir şekilde düzenlenerek dışkılama işlemi kolaylaştırılacaktır. Sağlıklı sinir hücreleri içinse folik asit gerekmektedir. Diğer taraftan C vitamininin azlığı da fazlalığı da kabızlığa neden olur. Bu yüzden yeterli miktarlarda C vitamini alınması şarttır. Magnezyum eksikliği kabızlığa neden olabilir yada olan kabızlığın şiddetini artırabilir. Bu nedenle yeterli miktarda magnezyum alınması kabızlık için şarttır.

Kabızlığa karşı alınması gerekenler ve bir mutfakta olması gerekenler:

C vitamini: Günde 1 gram alındığı takdirde dışkılama yollarını ve mesaneyi kasarak dışkılama işlemini kolaylaştırıcı etkide bulunur.

Magnezyum: 400-800 mg günlük alımı mide ve bağırsak kasılmalarını sağlayarak kabızlığı engeller.

Folik asit: Mide ve bağırsak çeperini örten sinir hücrelerinin sağlıklı çalışmaları ve mide-bağırsak çeperinin sağlıklı kasılabilmesi için gerekli uyarıları beyne yeterince iletebilmesi için gereklidir. Bu etkisi için günde 2-5 mg alınması yeterlidir.

Pektin: Lif olup kabızlığın önlenmesinde en etkili maddedir. Günde 500 mg alınması kabızlığın önlenmesinde oldukça etkili olacaktır. Pektin yerine öğünler arasında tüketilmek kaydı ile kepek unu veya keten tohumu unu da kullanabilirsiniz. Ancak şiddetli kabızlık vakalarında çok daha etkili olması açısından pektin tabletlerini öneririm.

Tüm buğday ürünleri;

Esmer(rafine edilmemiş şeker)

Esmer çavdar ekmeği

Esmer makarna

Lifli bisküvi

Bakla

Bezelye

Kabak

Enginar

Kereviz

Havuç

Ispanak(saplarıyla)

Kuru meyve

Muz

Fındık

Ayçekirdeği

Kabak çekirdeği

Az yağlı yoğurt

Kabuklu elma

Kabuklu şeftali

Kabuklu armut

Çilek

Böğürtlen

Ahududu

Domates suyu

Armut suyu

Havuç suyu

Elma suyu

Ispanak suyu

Özellikle havuç suyuna bir kaç damla bitkisel yağ damlatarak içmeniz hem günlük ihtiyacınız olan E vitaminini almanızı yani yeterli antioksidant gereksinimizi karşılayacak hem de kabızlığın giderilmesine yardımcı olacaktır.

Astım

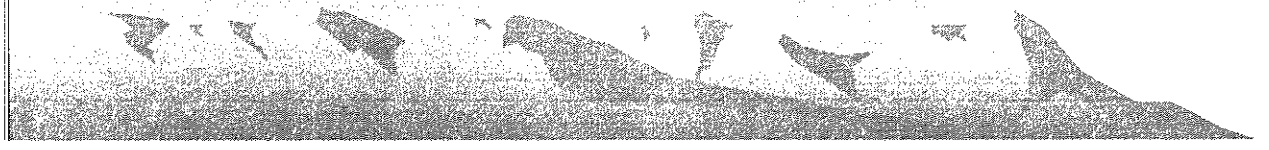
- Omega-3
- Antioksidanlar
- Ev tozu akarları ile temas sıklığının azaltılması
- Sebze ağırlıklı vejetaryen beslenme
- Hijyen hipotezi
- Mantar ve küf ile temas

Protein kalorisi yaşamın ilk yıllarında yeterli olmaz ise, hücresel bağışıklık, humoral bağışıklık, fagositoz ve komplement sistemi etkilenir.

Polyaşlı hastalık bulgusu

- 2-3 sıvı cezve/gün

Mantarın fiziksel yapısı ve kullanımı çeşitli immünomodülatör etkilere sahiptir.



KRONS
ve
GIDA



CROHN'S (KRONS) HASTALIĞI:

Krons hastalığı(Türkçe'de karşılığı yok ve bu nedenle ingilizcesinin okunuşu ile isimlendirmek durumundayım) kalın bağırsağın son kısmı olan kolon'un iltihaplanmasıdır. Bazen bu iltihaplanma ince bağırsaklara ve mideye de yayılabilir. Hastalık kendisini mide krampları, kilo kaybı, bazı durumlarda kanlı ishal, yorgunluk, ateş şeklinde belli eder. Nedeni kesin olarak bilinmemekle birlikte aşırı oksidasyon ve toksik radikallerin, aşırı oksidasyona neden olan stresin önemli rol oynadığı üzerinde durulmaktadır. Sonuçta stres ve artan oksidasyona bağlı oluşan iltihap yapıcı etkenlerin de etkisi ile vücudun bağışıklık sistemi zayıflamakta ve kalın bağırsağın kolon kısmı iltihaplanmaktadır. Şayet beslenme biçimi ve alınan gıdalar dikkatli ve bilinçli bir şekilde yeniden düzenlenecek olursa, ayrıca gıdalardaki alerjik maddelerin dışlanması başarılabilirse bu hastalık ta rahatlıkla tedavi edilebilir. **Özellikle kabak, brokoli, buğday ve buğday ürünleri, süt ve süt ürünleri, şeker, yumurta, brüksel lahanası, karnıbahar'ın kalın bağırsak iltihaplanmasından sorumlu başlıca gıdalar olduğu bildirilmektedir. Burada üzerinde önemle durulması gerekli nokta karnıbahar, brokoli ve brüksel lahanasının hatta kabağın içindeki antikanserojen, isoflavon ve zengin lif içeriği ile pek çok hastalığa karşı koruyucu etkide bulunmasına karşılık, maalesef içindeki bazı alerjik maddelerle kalın bağırsağın bu son kısmında iltihap yapıcı etkiye sahip olabilmesidir. Yani her hastalığın bir gıdası, her hastalığın bir beslenme şekli olduğunu bu hastalıkta da açıkca görüyoruz. Pek çok hastalığı tedavi edici ve pek çok hastalığa karşı koruyucu etkisi olan brüksel lahanası, brokoli, karnıbahar ve kabağın krons hastalığında mutfağa kesinlikle dahil edilmemesi örneğinde olduğu gibi. Sigara, alkol, omega 6 yağlar ve bu yağlar yönünden zengin olan bitkisel yağlarla hayvansal yağlar bu hastalığın ciddiyet derecesini artırmaktadır ve kesinlikle bunlardan uzak durulması gerekir.**

Krons hastalından korunmak için;

- Sigara kullanmayın.
- Alkol almayın, alıyorsanız terk edin.
- **Brokoli, Brüksel lahanası, kabak, süt ve süt ürünleri, şeker, buğday ve buğday ürünleri, omega 6 içeren yağlar ve yumurtadan şayet bu hastalığa yakalanmışsanız uzak durun.**
- Hayvansal yağ kulanmayın ve tüketmeyin.

Quercetin: Yemeklerden 2 dakika öncesinde tablet olarak günde 400 mg olmak üzere alabilirsiniz. Antihistaminik ve iltihaplanmayı giderici etkisi ile bu hastalığın tedavisinde olumlu sonuç verecektir.

EPA/DHA: Diğer adı ile omega 3 yağlar günde 2-3 gram kadar yüksek miktarda E vitamini eşliğinde hastalık tedavi edilene kadar alındığında bu yağların alerji ve iltihaplanmayı giderici etkileriyle son derece yararlı olacaktır.

Folik asit: Zaten iltihaplanmış olan kalın bağırsak duvarındaki hücrelerin sağlam kalmasını ve işlevini sağlamak amacıyla günde 800 mikrogram kadar alınması yararlı olacaktır.

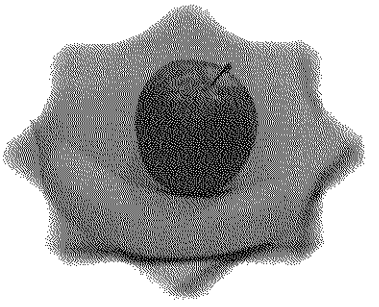
B_{12} vitamini: Folik asit'le aynı etkiye sahip olup günde 800 mikrogram alınması yeterli olacaktır.

Çinko: Antioksidant etkisi ile iltihaplanmış olan kolon'un daha fazla iltihaplanmasını enelleyecektir. Bu etkisi için günde 25-50 mg alınması yeterli olacaktır.

Ayrıca doktor önerisi ve kontrolünde pankreatik enzim ve D vitamini de kullanılabilir.

Mutfağınızda bu hastalık boyunca tüketebilecekleriniz;

Taze meyve
Papaya
Ananas
Ham muz
Taze sebze
Somon
Ton
Uskumru
Sardalya
Hamsi
Palamut
Lüfer
Sarmısak
Soğan
Kişniş
Zencefil
Keten tohumu
Kimyon
Salatalık
Havuç
Maydanoz
Ispanak
Nane
Dere otu
Yeşil çay
Echineacea



Yağlar ve Sağlık

- Doymuş yağlar:Kolesterol tehlikesi
(Katı olan yağlar. Örn. Margarin gibi ürünlerden uzak durun)
- Doymamış yağlar: Kolesterol riskinin düşmesi
  - Çok doymamış bağlılar(PUFA)
  - Tek doymamış bağlılar(MUFA)

↓

Zeytinyağı+mısır yağı+ayçiçek yağı(eşit miktarlarda)

↓

↓LdL(kötü kolesterol) azaltır

↑HdL(iyi kolesterol) artırır

Trans yağlar (asla tüketmeyin!)

Yani

↓

- Margarin,hazır soslar, hazır çorba ve kekler,mayonez,fast food (fast die),hardal'dan uzak durun.

↓

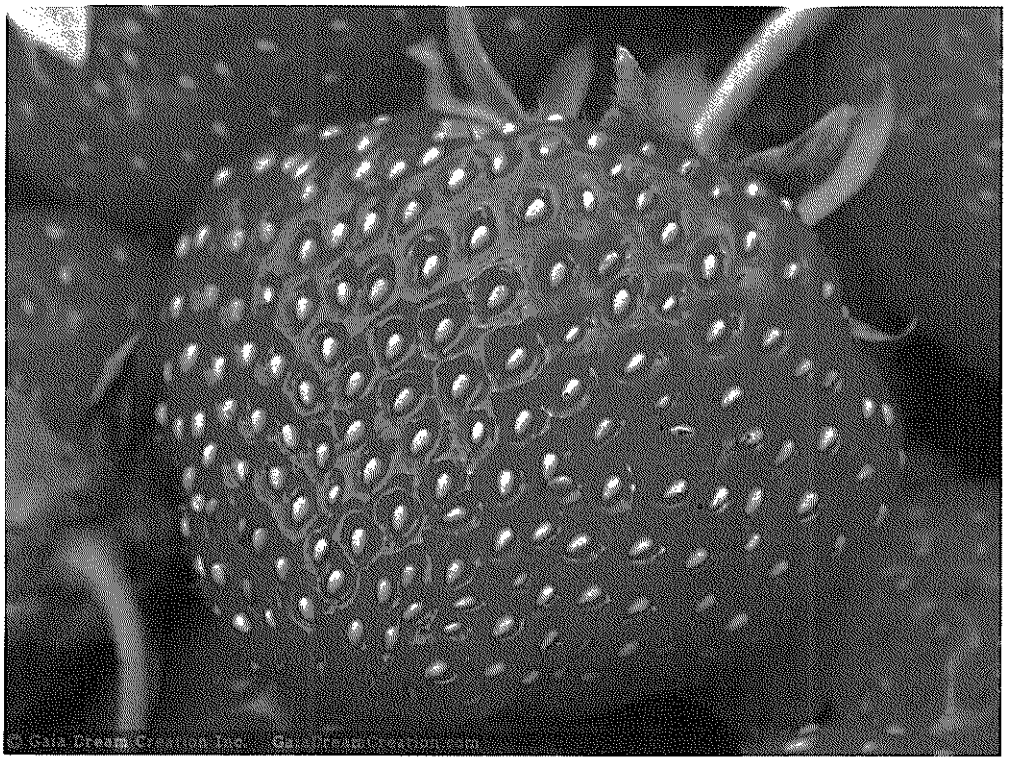
↑ – LdL(düşük yoğunluklu lipoprotein ya da kötü kolesterol'ü artırır)

↓ – HdL(yüksek yoğunluklu lipoprotein ya da iyi kolesterol'ü azaltır)

Uyku ve Beslenme:

- Karanlık.
- Ayak sıcaklığı.
- Çalar saat yok.
- Melathonin kullanma!;Melathonin üretimini artıran L-tryptophan kullanılabilir.
- Elektronik alet yok.
- 1-2 saat öncesinde protein ağırlıklı beslenme.
- C vitamini(L-tryptophane iletiminde)
- Alkol yok.
- Su tüketimi iki saat kala kesilecek.
- Sıcak banyo.
- Hayvansal tüketim yok. Yerini yeşil yapraklı sebze ve meyveye bırak. →
- Kırmızı et yerine yağlı balık eti.
- Omega 3 → PGE_1 → PGD_3 → Uyku

İDRAR KESESİ İLTİHAPLANMASI ve GIDA



CYSTITIS (SISTIT) VE GIDA:

Sistit, idrar kesesinin yüzey kısmının iltihaplanmasıdır. Genellikle kadınlarda görülür. Özellikle Escherichiae coli adlı bir bakteri tarafından oluşturulur. Zira bu bakteri dışkı ve bağırsak kökenli bir bakteridir. Ortamın uygun olması durumunda çoğalarak yüksek miktarlara ulaşır ve idrar kesesinin iltihaplanmasına neden olur. Vajina kısmının mantar enfeksiyonları, gıda alerjileri, kimyasal maddelerin tahrip edici etkileri, geçirilen ve vücudun bağışıklık sistemini zayıf bırakmış olan hastalıklar sidik kesesindeki hücrelerin dayanıklılığını azaltır. Diğer taraftan zayıflamış ve dayanıksız haldeki sidik kesesi hücrelerine çoğalmış olan söz konusu bakteriler hücum ederek sistit hastalığını meydana getirir.

Sistit hastalığındaki en önemli semptomlar idrar yaparken ağrı ve yanma duygusu, karın bölgesinin alt tarafında ağrı ve basınç duygusu, sık idrara çıkmak ancak idrarı tam olarak yapamamak, idrarın keskin kokusu, ateş ve arka sırt kısmında ağrıdır. Şayet kısa sürede geçmez ve uzun süreler devam edecek olursa böbreklere yayılma tehlikesi olabileceğinden mutlaka doktora başvurulmalıdır. Bu esnada özellikle bol miktarda su ve sıvı tüketimi iltihap yapıcı maddelerin ve buna neden olan mikropların dışarı atımını kolaylaştıracağından son derece yararlı olacaktır. Özellikle genital organların temizliği, ayrıca karın ve sırt kısmının sıcak olarak korunması önemlidir. Verem ve gıda ile ilgili kısımda A vitamininin vitaminler arasında çok ayrı bir yeri olduğundan ve bu vitaminin antibiyotik etkisinde bulunarak bir çok enfeksiyona karşı bireyi koruduğundan bahsetmiştik. Özellikle A vitamini yetmezliğinde müköz salgı yerine organların yüzeylerinde keratin adlı katı bir madde salgılanması ve bu katı maddenin organ yüzeylerini tahrip ederek iç kanamalara neden olabildiğini belirtmiştim. İşte bu kanamalı noktalar sonraki dönemlerde çevre doku ve hücrelerdeki mikropların istilasına uğramakta ve enfeksiyon gelişebilmektedir. Yani sistit'in nedenlerinden birisi de A vitamini yetmezliği olabilir. Gene A vitamininin tekrar değinmiş olduğum organ mukozalarını ki buna idrar kesesi yüzeyi de dahildir, koruyucu etkisi sistit tedavisinde bu vitamince zengin beslenmenin önemine işaret eder. Aynı şekilde C vitamini alarak bağışıklık sistemini güçlendirmek hastalığa neden olan E. coli mikrobunu altedebilmek için yararlı olacaktır. Ananas'da bulunan bromelin, omega 3 yağlar gibi iltihaplanmayı en kuvvetli şekilde önleyen maddelerin başında gelir. Ananas tüketerek veya tablet halinde piyasada bromelin adı altında da bulabileceğinizden, her iki şekilde bu maddeyi(enzimi) alabilirsiniz.

Cranberry eksraktı bol C vitamini içerdiğinden piyasadan temin edebilir ve bağışıklık sistemini sistit'e karşı güçlü kılmak amacıyla kullanabilirsiniz.

A vitamini.

C vitamini(1 g/gün).

Bioflavon alımı için;

Bol miktarda kişniş, zencefil, nane, kekik, soğan, sarmısak, yeşil biber, tatlı patates, tatlı kabak, keten tohumu.

Bol C vitamini alımı için;

Portakal

Mandalin

Limon

Greyfurt

Kiraz

Kivi

Maydanoz

Havuç (A vitamini için özellikle içine bir iki damla bitkisel yağ damlatılmış havuç suyu)

Karpuz (bol sıvı ihtiyacı için)

Çilek

Böğürtlen

Ahududu (bunlar isoflavon olarak)

Salatalık

Dandelion (şifalı ot olup idrar söktürücü ve dolayısı ile iltihap atıcıdır)

Omega 3 tablet (günde 2-3 adet)(başka kan sulandırıcı kullanmamak kaydıyla)

Yağlı balık etleri;

Tüm yeşil yapraklılar

Üzüm

Şeftali

2-2.5 litre su/gün)

Somon

Ton

Çupra

İstavrit

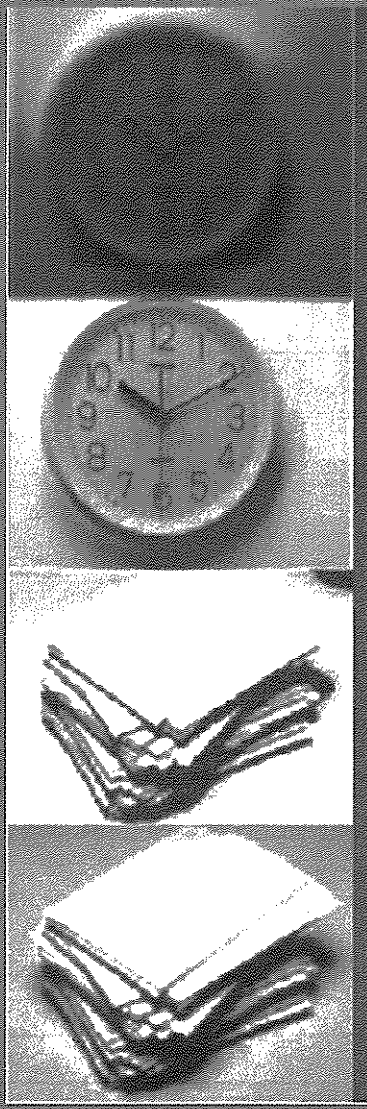
Hamsi

Palamut

Lüfer

Çinekop

Sardalya



Enerji içeceklerine harcanan milyonlar boşuna!

- 1 L su
- +
- Yarım çorba kaşığı toz şeker
- +
- 1 çay kaşığı tuz
- +
- 2 çorba kaşığı elma ya da portakal suyu
- +
- Yarım çorba kaşığı Sodyum bikarbonat

DEPRESYON

ve

GIDA

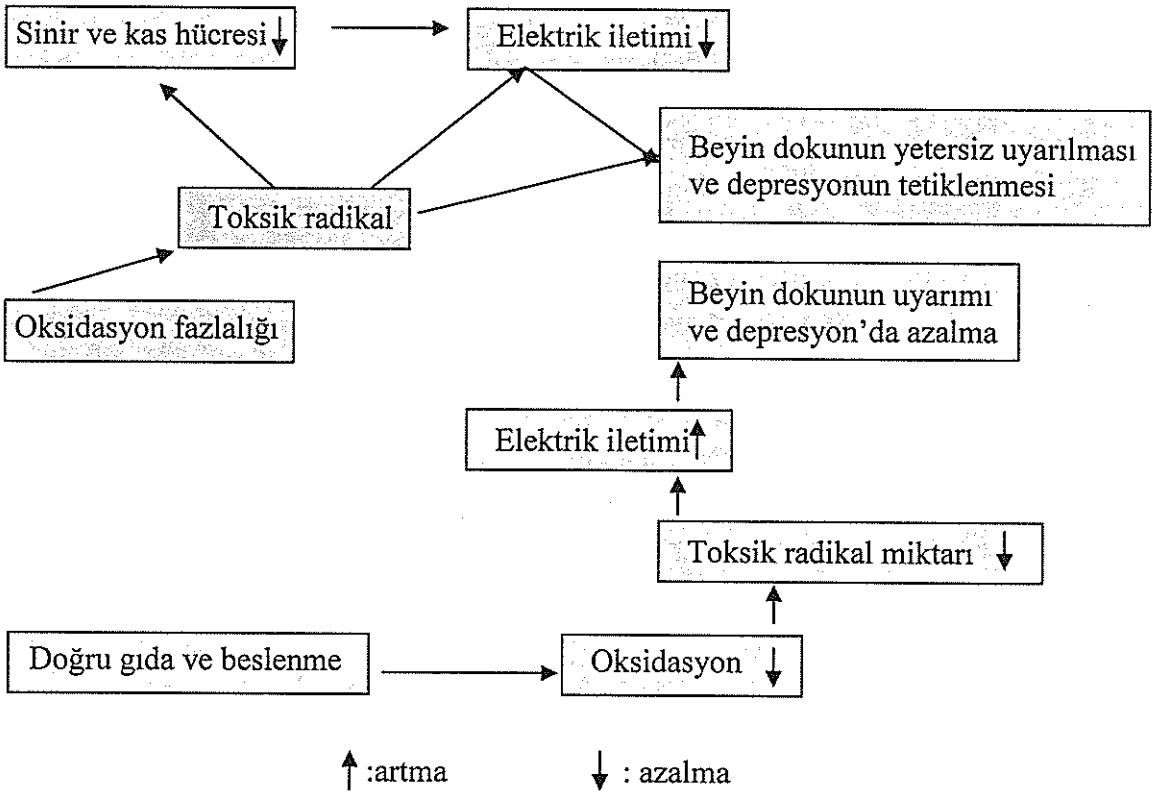


DEPRESYON VE GIDA:

Depresyon iki tipte gelişir. Bunlardan birisi psikolojik olarak bilinç altında yatan bir sorun ve bu sorunun çözümlenmemiş olması, bu yüzden de bireyi tedirgin etmesi ile gelişir. Bu şekilde gelişen depresyonda bireyin, sorununun kökenine inerek sorun veya sorunlar her neyse çözümüne çalışılmalıdır. Bilinçaltındaki sorun veya sorunlar kalktığında depresyon da azalmış veya tedavi edilmiş olur. Buna karşılık, bir ikinci tip depresyon vardır ki bu daha çok metabolik nedenlere bağlı olarak gelişir. B vitamini yetmezliğine veya tiroid yetmezliğine bağlı olarak veya yanlış ve bilinçsiz beslenme ile artan oksidasyon ve onun zararlı maddelerinin etkisi ile hatta kullanılan doğum kontrol haplarına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Çevremizde gıdalarla aldığımız pestisit, herbisit gibi bitki ve haşarat ilaçlarının, kimyasal maddelerin(kurum, benzen vb.), hormonlu gıdaların depresyon'a neden olan yada depresyon'u tetikleyen etkilerini çok sayıda araştırma ortaya koymuştur. Bu bilgiler bize ne kadar temiz bir ortamda yaşarsak o kadar depresyon'a karşı korunma şansımız olduğunu gösterir. İçinde bulunduğumuz ve herbisit, pestisit, hormon, antibiyotik, sülfanamid, kanserojen madde gibi çeşitli zararlı maddelerle kirlenmiş ortamımızı maalesef birey olarak değiştirmeye gücümüz yetmez. Ancak yeri geldiğinde bu tür kirli bir ortamdan kendimizi izole etmemiz mümkündür. Bu tamamiyle bizim elimizdedir. Mutlaka şehir merkezlerinde yaşamak yerine biraz daha şehir dışını seçmek ve doğaya yakın olmak, diyalog yeteneği olmayan kavgacı bireylerle araya sınır koyabilmek, mümkün olduğunca yediklerine ve içtiklerine dikkat etmek, doğaya ve yüce Yaradana daha fazla vakit ayırmak ve düzenli egsersizi ihmal etmemek.

Depresyon'daki en büyük yapıcı etkenin dışarıdan gelen etkilerin sinir hücrelerinde elektriğe çevrilmesini takiben bu elektriğin sinir ve kas hücreleri boyunca beyne iletilememesi ile şekillendiğini daha önceki kısımlarda belirtmiştim. Vücutta oluşan elektriğin sinir ve kas hücreleri boyunca beyne kadar iletilmesini engelleyen asıl unsurun ise aşırı miktardaki oksidasyon ve onun getirdiği bol miktardaki toksik oksidant radikaller olduğunu belirtmiştim. Yani bu toksik oksidant radikaller sadece kanser, Alzheimer gibi çağımızın korkulan hastalıklarına neden olmakla kalmıyor, aynı zamanda çağımızın en yaygın hastalığı olan depresyon'u da tetikleyebiliyor. Buradan depresyon'un yegane nedeni aşırı oksidasyon ve onun vücutta bıraktığı toksik oksidant radikaller olduğu anlaşılmasın. Bu faktör depresyon nedenlerinden biridir. Ancak tek neden bu değildir. Yukarıda da değindiğim üzere pek çok kulanılan ilaç, hipotroid, alerjik maddeler, doğum kontrol hapları bile depresyon'u tetikleyebilmektedir. Ancak benim özellikle altını çizmek istediğim nokta, depresyon ister oksidasyon kökenli yani yanlış ve bilinçli beslenmeye bağlı olsun, isterse de başka metabolik veya psikolojik nedenlerle olsun gidişini, iyileşme veya kötüleşmesini, uygulayacağınız beslenme biçimi ile belirleyebilecek olmanızdır. Herhangi bir nedenle depresyon mevcutken hala fazla yağlı, şekerli, etli, tuzlu(pek çok depresyon'lunun yaptığı şekilde) yemeğe devam eder, vitamin, mineral ve su tüketiminden uzak durursanız depresyon'un daha da ilerlemesine neden olursunuz. Zira bu tür bir beslenme anlayışı, oksidasyonu ve onun zararlı toksik radikal üretimini artıracaktır.

Bu zararlı toksik iltihap yapıcı maddeler sinir ve kas hücre aralıklarını tıkayarak elektriğin beyne ulaşmasını engelleyecek ve beynin yeterince elektrikle uyarılamamasına bağlı olarak depresyon gelişebilecektir yada olan depresyon kötüleşebilecektir. Tekrar değinecek olursam, beyne ulaşan elektrik akımı beynin her tarafına homojen yani eşit şekilde dağılmak zorundadır. Ancak bu şekilde beynin her kısmı gerekli ve farklı işlevlerde bulunabilsin ve vücut iç dengesinde ahenkli olarak yaşantısına devam edebilsin. Beyne gelen bu elektrik akımının beynin değişik kısımlarına eşit bir şekilde dağılabilmesini ise Alzheimer ve Parkinson'la ilgili kısımlardan hatırlayacağınız üzere seratonin, dopamin, epinephrin ve norepinephrine adlı iletkenler sağlamaktadır. Depresyon'la birlikte bu iletkenlerin vücuttaki üretimleri baskılanır. Bu maddelerin yetmezliği sonucunda beyne yeterince elektrik gelmiş olsa bile bu elektriğin beyin uzamınca yayılması mümkün olmaz. İşte bu nokta da doğru ve bilinçli beslenme devreye girer. Zira bu iletkenleri içinde bulunduran yada bu iletkenlerin vücut içindeki üretimini artıran çeşitli gıda maddeleri vardır. Bu gıda maddelerinin bilinmesi ve vücuda bilinçli bir şekilde alınması ile depresyon kontrol altına alınabilir veya giderilebilir. Ancak burada tedavinin veya kontrolün tek başına beslenme ve gıdalarla mümkün olacağı şeklinde bir sonuç ta çıkarılmamalıdır. Gerekli tıbbi ve psikolojik tedavinin eşliğinde doğru gıda ve beslenme tamamlayıcı olarak etkir ve sonuç verir. Ondan tek başına fayda beklenmemelidir.



Egsersiz, üzüntü yapan zararlı maddelerin düşmanı olarak, iyi hissetmeyi sağlayan endorfinleri üreterek kişinin daima kendisini daha mutlu hissetmesini sağlar. Bu yüzden bilinçli ve doğru beslenme yanında düzenli ve bilinçli egsersiz ve sporun da depresyona karşı tedavi edici etkisinin altını çizmek zorundayız.

Depresyon'da;

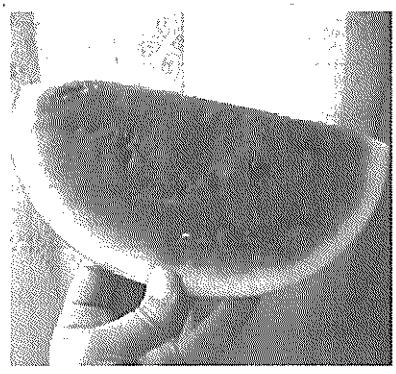
B vitamini (kompleks) 100 mg/gün

C vitamini 500 mg/gün

DL-phenylalanine 200-1500 mg

Yağlı balık etleri: İçerdiği omega 3 yağlar nedeni ile bu yağlarla ilgili kısımdan da hatırlayacağınız üzere dopamin ve seratonin iletkenlerinin miktarını artırarak hem depresyon'a karşı koruyucu ve hem de depresyon'u kontrol altına alan hafifletici etkide bulunur. Bu yüzden ya bol miktarda yağlı balık eti tüketilmeli yada omega 3 tabletlerine şayet başka kan sulandırıcı kullanılmıyorsa başvurulmalıdır.

Uskumru	Palamut
Hamsi	Lüfer
Çupra	İstavrit
Ton	Somon
Kavun	Karpuz
Sarmısak	Soğan
Kişniş	Zencefil
Maydanoz	Nane
Kekik	Hindistan cevizi
Kuru fasulye	Bakla
Bezelye	Nohut
Soya fasulyesi	Meksika fasulyesi
Barbunya	Ayrıca doktor kontrolünde alınmak üzere bazı şifalı bitkisel preparatlar;
Kava kava(45-70 mg/gün)	Valerian
Melissa çayı	Bergamot çayı, reçeli
Çavdar	Yulaf
Kepek	Mısır



Buğday	Alınmaması gerekenler:
Fast food gıdalar(hamburger, köfte, nut, hazır domates sosları, mayonez, hardal vb.)	
Kızartma	Tütsülenmiş ürünler
Kürlenmiş ürünler(hazır turşu vb.)	Et
Süt	Et ve süt ürünleri

Basit bir tarif:

İnce bulgur

Yeşil soğan

Maydanoz

Asparagus

Zeytinyağı+mısır yağı+ayçiçek yağı(eşit oranlarda karışımı)

Tuz

Sirke(elma veya üzüm)

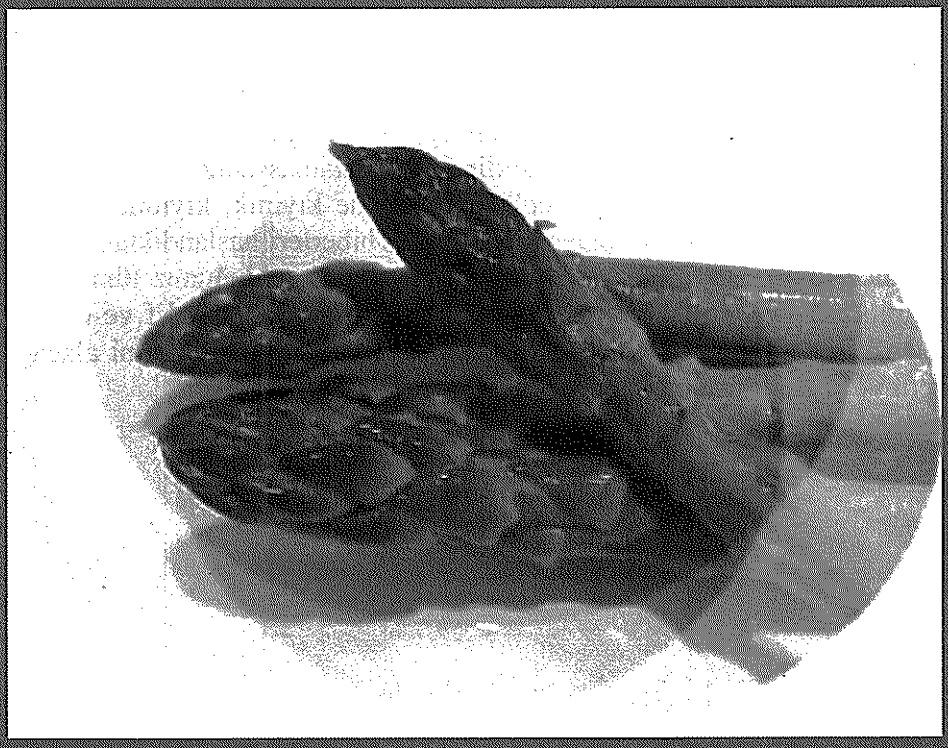
Marul

Keten tohumu unu(1 küçük çay kaşığı)

Kırmızı biber

Bulgur'u iki üç saat kadar haşlanmış suyun içinde bekletin. İyice süzün. Maydanoz, Asparagus (şayet hipermarketlerden bulabilirseniz, bulamassanız dert değil, onsuz da hazırlayabilirsiniz), soğan ve marulları çok ince şekilde kıymık, kıymık doğrayın. Hatta mikserde çekerseniz daha da kolay olacaktır. Kırmızı biberleri haşlandıktan sonra zarlarını soyarak ince ince kıyın. Bu küçük parçalar halinde kıymış olduğunuz tüm harcı bulgura ilave ederek bitkisel yağ, sirke ve tuz eşliğinde karıştırın. Bulgurla lif ve enerjiyi, keten tohumu ile isoflavon ve omega 3'ü, yeşilliklerle de B ve C vitaminlerini alacağınız, son derece lezzetli ve sağlıklı üstelik yapımı kolay bir reçete. Afiyet olsun.

YÜKSEK TANSİYON ve GIDA



Atherosclerosis(damar sertliği)'ne karşı önlemleriniz:

- ☐ Ca (1000-1200 mg)
- ☐ Whey protein
- ☐ C vitamini(200-300 mg)
- ☐ İsoflavon(sarmısak,keten tohumu,kekik,nane,soya,soyalı ürünler,zencefil,tarçın, soğan,sarmısak,brokoli,brüksel lahanası,yeşil biber,domates,beyaz lahana,tatlı patates,tatlı kabak
- ☐ Omega 3
- ☐ Ginkgo biloba
- ☐ Et ve süt ürünlerinin terki
- ☐ Light süt ve ürünlerinin tüketimi
- ☐ Tuz ve yağın azaltılması
- ☐ Yağlı balık tüketimi
- ☐ Öğün aralarında bol su ile kepek unu tüketimi
- ☐ Trans yağ,tütsülenmiş, kürlenmiş,fermente ürünlerin terki
- ☐ MUFA tüketimi
- ☐ Mg(200 mg)
- ☐ Kereviz, enginar, brokoli, brüksel lahanası, soğan, sarmısak, beyaz lahana,yeşil biber'in hakim olduğu bir mufak
- ☐ Egsersiz
- ☐ 2-2.5 L su/gün
- ☐ Alkol,sigara yok ve aşırı kafein alınmayacak

Damar sertliği ve yüksek tansiyon tedavisinde isoflavon alın! Yani;

- Soya ve soyalı gıdalar;
- Soya fasulyesi,soyalı leblebi(soya sosu soyalı gıda değildir),tofu.
- Zencefil
- Keten tohumu
- Kişniş
- Sarmısak
- Soğan
- Tatlı patates
- Yeşil biber
- Nane,kekik
- Tatlı kabak

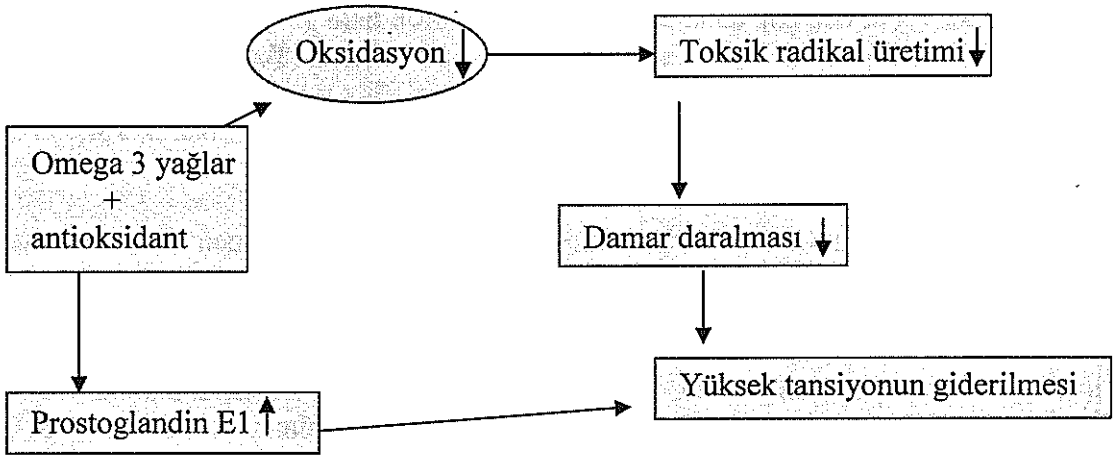
YÜKSEK TANSİYON VE BESLENME:

Yüksek tansiyon damarlarda seyreden kanın damar duvarlarına fazla basınç yapması durumudur. Kanın, yol aldığı damar boşluğunda birikerek damar duvarlarına basınç yapmasıyla oluşan yüksek tansiyon her zaman kendisini net ve açık bir şekilde ifade etmez. Zira çoğumuz yüksek tansiyon belli düzeyleri aşmadıkça onu fark etmez. Kalp normal şartlar altında iç boşluklarında bulunan kanı kasılarak damarlara pompalar. Kasılma anında damarlara fırlatılan bu kanın damarlara uyguladığı basınç, pompalamanın neden olduğu itme etkisinden dolayı fazladır. Bu basınca yada tansiyona yüksek tansiyon adı verilir. Damarlarda kalp tarafından pompalanan ve belli bir basınçla gerektiği organ doku ve hücrelere ulaşan kanın sonradan kullanılmayan kısmı geriye çekilerek tekrar kalp boşluklarının içine dolmaya başlar. Bu geri çekilme esnasında kanın damarlara yapacağı basınç doğal olarak daha düşük bir basınçtır. Buda küçük tansiyon yada diastolik tansiyon olarak adlandırılır. Yani kanın kalbin kasılmasıyla pompalanarak damarlara fırlatıldığı anda oluşan kan basıncı sistolik yada büyük tansiyon, kanın hücrelere ulaştıktan ve kullanıldıktan sonra arta kalan kısmının geriye çekilerek tekrar kalp boşluklarına dolmaya başladığı andaki basınç ise diastolik yada küçük kan basıncı olarak adlandırılır. Normal tansiyon 12/8 yani büyük(sistolik) tansiyon 12 ve küçük yani diastolik tansiyon ise 8'dir. Ne zaman ki bu rakamlar 13/9 ve üzerine çıkar o zaman hiper tansiyon veya yüksek tansiyon dediğimiz rahatsızlık ortaya çıkar.

Yüksek tansiyon'un en önemli nedeni gene, oksidasyonun neden olduğu toksik iltihap yapıcı radikallerdir. Oksidasyon'un strese, yanlış yaşam stiline ve yanlış beslenmeye bağlı olarak veya genetik nedenlerle aşırı düzeyde şekillenmesiyle fazla miktarda toksik radikal ortaya çıkar. Bu toksik radikallerin fazlası damar duvarlarının iç yüzeyine yapışarak bu yüzeylerde birikir ve damar çeperini adeta çamaşır makinalarının iç cidarlarındaki kireçlenmeye benzer şekilde daraltır. Çeperi, iç cidarı daralmış olan damar boşluğunda kanın eskiden olduğu üzere daha rahat şekilde ilerlemesi mümkün olmaz. Bu nedenle kan akımı yavaşlayarak damarda birikmeye başlar. Bu şekilde basıncı artan kanın damar yüzeyine yaptığı basıncının artması ile yüksek tansiyon oluşur. O halde çözüm açık ve nettir. Oksidasyonun fazla oluşmasını engellemek, oksidasyonu kontrol altına alacak önlemleri uygulamak, oksidasyon sonrasında oluşan toksik radikallerin vücutta birikmesini engellemek, onları vücut dışına atarak zararlı etkilerinden dolaşımı korumak gerekir. Oksidasyonu baskılamanın ve sonrasında oluşan toksik radikalleri damar çeperlerinde birikmesiz vücut dışına atmanın en etkili yolu ya doğal yollarla antioksidantı bol gıda maddelerini tüketmek yada antioksidant tablet kullanmaktır. Şayet doğal beslenme olanaklarınız kısıtlı ise her zaman taze meyve ve sebze tüketme olanaklarına sahip değilseniz antioksidant tablet kullanmaya yönelin. Şayet doğal beslenme koşullarınız elverişli ise o zaman tabletleri tercih etmeyin. Zira diğer kısımlarda da sıkça değindiğim üzere antioksidant maddeler birbirleri ile ve başka maddelerle birlikte iken birbirlerinin

etkilerini artırarak vücut için çok daha etkili, çok daha yararlı hale gelir. Buna karşılık izole ve saf halde kullanıldıklarında aynı etki ve başarı beklenemez. Taze meyve ve yeşil yapraklı sebzeler bol miktarda antioksidant C ve B vitaminleri içerdiğinden antioksidantları bol miktarda almak için gene en sağlıklı beslenme şekli olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yüksek tansiyon'un kontrol altına alınmasında bir diğer koruyucu önlemimiz ve tedavi yöntemimiz bol miktarda omega 3 yağlarını tüketmektir. Yukarıda söylediğimin aksine, omega 3 yağları tek başına tablet olarak yani saf ve izole halde alırsanız etkisinden bir şey kaybetmez. Yani mutlaka bu yağları doğal beslenme yoluyla almanız şeklinde bir zorunluluk yoktur. Hatta gizli yüksek tansiyonunuz varsa yada gerçekten dikkate değer yüksek tansiyon, bu durumda şayet bir başka kan sulandırıcıda kullanmıyorsanız omega 3 tabletten her gün 2-3 adet almanız oldukça yararlı olacaktır. Omega 3 yağların yüksek tansiyonu engelleyici ve tedavi edici etkileri iki şekilde olur. Birinci etki şekilleri doğrudan bu yağların damar çeperlerine olan genişletici etkisidir. Damar çeperlerinin omega 3 yağlarla genişlemesi sonrasında kan daha rahat damarlarda akma fırsatı bulur. Bu sayede kanın damar çeperlerine yaptığı basınç ta azalalır. Omega yağların hipertansiyona karşı koruyucu ikinci etkileri ise oksidasyon'u baskılayıcı etkileridir. Oksidasyon'u baskılayan ve toksik radikal oluşumunu azaltan prostoglandin E1 adlı yararlı hormonların üretimini artırmak ve tersine oksidasyonu ve zararlı toksik radikal oluşumunu artıran prostoglandin E_2 hormonlarının üretimini de baskılayarak toksik radikallerin damar iç çeperlerinde birikmesini engellerler. Böylelikle damar daralmasını yani atherosklerosis durumunu ortadan kaldırır ve yüksek tansiyon'u tedavi etmiş olurlar. Ancak omega 3 yağlar hakkında bir noktayı belirtirsem bu kafanızı hayli karıştıracaktır. Gene de bunu bilmek ve omega 3 yağları ona göre tüketmek zorundasınız. Her ne kadar bu çok yararlı yağlar oksidasyonu baskılıyor ve toksik radikal üretimini baskılıyorsa da maalesef bu yağlarla ilgili kısımda da belirttiğim üzere kendileri parçalanarak toksik radikal'e dönüşebiliyor. İşte bu gizli ve hassas noktayı bertaraf etmek ve omega 3 yağların toksik radikal'lere dönüşmeksizin sadece antioksidant olarak etkimelerini sağlamak amacıyla omega 3 tabletleri beraberinde E vitamin tableti veya herhangi bir antioksidant tabletle birlikte alın. Tablet değilde doğal yollarla omege 3 aldığınızı varsayalım. Yani haftada en az dört kez yağlı balık eti tüketiyorsunuz. Şayet sadece yağlı balık eti tüketiyorsanız yanlış. Yağlı balık etini yeşillikle veya hemen takibinde taze meyve ile tüketmek zorundasınız. Aksi takdirde omega 3 yağların mucizevi yararlı etkileri yerine zararları ile karşı karşıya kalabilirsiniz.



Önemli!!!

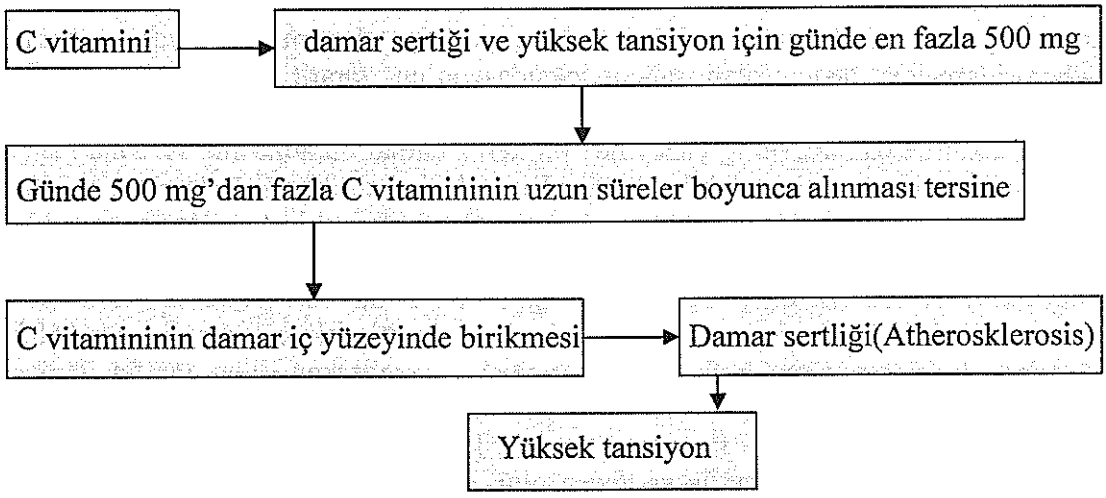
Omega 3 yağları yani DHA ve EPA adlı eikosonoidleri tablet yada doğal beslenme yoluyla alırken sakın beraberinde antioksidant kullanmayı ihmal etmeyin. Aksi tadirde yararlı ve antioksidant olarak bildiğiniz bu yağlar tersine oksidant olarak size zarar verebilecektir. O halde sağlıklı bir yaşam ve yüksek tansiyondan korunmada;

Omega 3+antioksidant

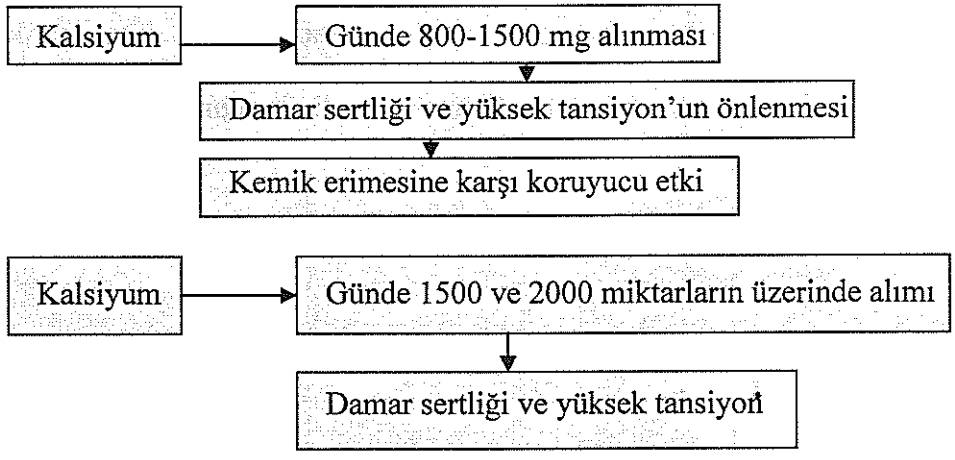
Yüksek tansiyon her zaman kendisini açık ve net olarak belli etmez. Şayet 14/9'un üzerine çıkarsa mide bulantısı, baş dönmesi, yorgunluk, baş ağrısı, kalp çarpıntısı ve halsizlik şeklinde birey yüksek tansiyonu olduğunu anlayabilir. Ancal 14/9'un altında yani 13/9 veya 13/8 olduğunda gene yüksek tansiyon olmasına karşılık birey, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı gibi bir rahatsızlık hissetmediğinden daha doğrusu vücut bunu kaldırabildiğinden ve herhangi bir arazla buna cevap vermediğinden fark etmeksizin bu yüksek tansiyonla yaşamaya devam eder. Bu nedenle hiç olmassa iki ayda bir yapılan tansiyon ölçümleriyle birey yüksek tansiyon'u olup olmadığını belirlemelidir. Özellikle bu tür ölçümler gizli hipertansiyon'u haber vermesi açısından son derece gereklidir.

Hipertansiyon'un önlenmesindeki başlıca korunma mekanizmanız damar sertliğinizin giderilmesi olacaktır. Yukarıda da değindiğim üzere oksidasyon'un zararlı

iltihap yapıcı toksik radikalleri damar iç çeperinde birikerek damarın çapını daraltır. Damarların iç yüzeyinde birikerek damar çeperinin daralmasına yani damar sertiği(atherosklerosis)e neden olan sadece oksidasyon'un zararlı maddeleri değildir. Ayrıca kemik gelişimi ve dayanıklığı için son derece yararlı bir madde olan kalsiyum da fazla alındığı takdirde damarların iç yüzeyinde birikerek damar daralmasına ve buna bağlı olarakta yüksek tansiyona neden olabilmektedir. Bu nedenle kemik sağlığımız için gerekli olan kalsiyum'u bol miktarda almaya dikkat edeceğiz. Özellikle kırklı yaşlardan sonra 133-1500 mg arasındaki bol kalsiyum alımı kemik erimesini geciktirmek açısından son derece yararlı olacaktır. Ancak az önce de ifade ettiğim üzere bu bol miktarlar kesinlikle abartılmamalıdır. Yani kırklı yaşların üzerinde kemik erimesi riski artıyor diyerek 1500 mg'ın üzerinde kalsiyum alımı belki kemik erimesini engellerken diğer tarafta damar daralması ve damar sertliğine neden olarak yüksek tansiyona neden olmaktadır. Ayrıca kalsiyum'un abartılı şekilde çok fazla alımı zaten kalp kasında fazla çarpıntıya halk arasında da bilinen tabiriyle taşikardia'ya neden olur. Kalsiyum gibi sağlığımız açısından son derece yararlı olan C vitaminin de abartıya varan fazla alımları aynı şekilde olumlu etkisi yerine damar daralması ve sertiğine neden olarak yüksek tansiyon'a yol açabilmektedir. Ancak burada çok hassas bir noktaya dikkatinizi çekmek istiyorum. Kalsiyum ve C vitamininin her ikisi de vücut için gerçekten vazgeçilmez son derece yararlı fonksiyonlara sahipken hem yetersizliği hem de çok fazla alınmaları vücuda yararları yerine zararlarını getirmektedir. C vitamininin normal miktarlarda yani 75-80 mg/gün bilemediniz 200-500 mg/gün alımları damar sertliği ve yüksek tansiyon başta olmak üzere soğuk algınlığı, bağışıklık sisteminin çökmesi şeklindeki rahatsızlıkları gidermektedir. Buna karşılık 1-2 gram gibi abartılı miktarlarının aylarca ve yıllarca tatbik edilmesi, tersine damar daralması ve yüksek tansiyona neden olabilmektedir. Bu nedenle damar daralmasına karşı C vitamini diyoruz. Ancak en fazla 500 mg/gün miktarının hem damar sertliği ve yüksek tansiyon'a karşı korunmada hem de C vitamininin kemik sağlığını, bağışıklık sistemini güçlendirici diğer yararlı etkilerini sağlamada yeterli olacağını bilmeliyiz.



Aynı şekilde fazla miktarların alımına abartılı şekilde kaçmaksızın kalsiyum alımıda normal sınırlar içinde olmak kaydı ile damar çeperini genişletmek ve damara elastikiyet kazandırmak suretiyle damar sertiğini ve yüksek tansiyonu gidererek son derece olumlu etkide bulunur. Ancak bu abartılı olmayan kalsiyum miktarı günde 800-1000 mg'dır. Kırklı yaşların üzerindeyseniz kemik erimesi riskini de hesaba katarak bu miktarı 1300-1500 mg yapabilirsiniz. Ancak bu miktarların üzeri kemik erimesine karşı koruyucu etki yaparken diğer taraftan damar sertliği ve yüksek tansiyon'a neden olacaktır. Bu önemli noktaları sakın unutmayın!



Selenyum: Özellikle yüksek tansiyon'u olan bayanlarda selenyum'un yüksek tansiyon'u giderici etkisi oldukça fazladır. Hatırlayacağınız üzere selenyum antioksidant olarak etkiyip oksidasyon sonunda oluşan zararlı toksik radikalleri vücut dışına atarak damar yüzeyinde birikmesini engellemek suretiyle yüksek tansiyon'u giderir.

Coenyme Q10 (Koenzim Q10): Günde her bir 50 mg iki adet tablet yüksek tansiyon'un giderilmesinde yeterlidir.

Magnezyum: Tek başına tablet olarak ta alabilirsiniz yada kendisinin içinde bulunduğu bir mineral kompleks halinde de bu minerali alabilirsiniz. Magnezyum'un içinde yer aldığı vitamin-mineral kompleks tabletleri kullandığınız takdirde magnezyum dışındaki başka mineral ve vitaminlerden de yaralanma imkanı bulacağınızdan şehsen mineral ve vitamin kompleksleri ile bu minerali alma yolunu öneririm. Günde 350 mg alımı yüksek tansiyon'un giderilmesinde yeterlidir.

Arginine: Bir amino asit (proteinin yapı taşı) olup günde 2 gram alınması kan basıncını düşürerek yüksek tansiyon'a karşı korur.

Omega 3 yağlar: Antioksidant olarak toksik radikallerin damar iç yüzeyinde birikmesini engelleyerek yüksek tansiyon'un giderilmesinde oldukça etkilidir. Bu yağların sadece damar sertiği ve yüksek tansiyon'u giderici etkisi olmadığını bunun yanında Alzheimer, Parkinson, stres ve depresyon, osteoporosis, kanser, rufle, iltihaplanma gibi pek çok hastalığa karşı tedavi edici ve koruyucu etkisi olduğunu belirtirsek omega 3 yağların sağlığımız açısından ne denli yararlı ve vazgeçilmez olduğunu da belirtmiş oluruz. Günde 2-3 tablet alınması damar sertliği ve yüksek tansiyon'un giderilmesi için son derece yararlıdır.

Ancak gerek C vitamini ve kalsiyum, gerekse de Omega 3 yağlar, koenzim Q10 ve Selenyum'la arginin ve magnezyum bunların hepsi bir paket programdır. Yani hepsini bir arada her gün gıda veya tablet halinde birlikte vücuda aldığınız takdirde damar sertiğine karşı etkili bir tedavi uygulamış olursunuz. Ancak bu şekilde yüksek tansiyon'u daha rahat bir şekilde kontrol altına almış olursunuz. Sadece bunlarda yetmez. Diğer taraftan aşağıdaki faktörleri elemek, hayatınızdan çıkarmak zorundasınız.

- Fazla yağlı özelliklede hayvansal yağlı gıdalar.
- Alkol
- Stres
- Sigara
- İnaktif, spordan uzak yaşam
- Fast food
- Çok fazla kalsiyum ve C vitamini alımı
- Omega 3, balık ve su ürünleri, sebze ve meyve yönünden fakir beslenme.

Yüksek tansiyon'u kontrol altında tutmak için mutfağınızda bol miktarda bulundurulması ve tüketilmesi gerekli gıda maddeleri;

Taze meyveler;

Kavun

Karpuz

Şeftali

Kiraz

Portakal

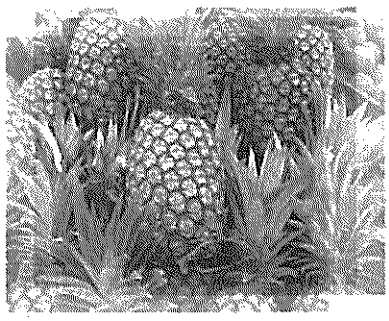
Kivi

Mandalina

Greyfurt

Limon

Ananas



Böğürtlen

Çilek

Kayısı

Üzüm

Muz(potasyum yönünden zengindir ki bu mineral de yüksek tansiyon'un giderilmesinde oldukça etkilidir)

Somon

Ton

Uskumru

Palamut

Hamsi

Levrek

Lüfer

Çinekop

Uskumru

Omega 3 tablet(başka kan sulandırıcı kullanılmıyorsa)

Sardalya

Mercimek

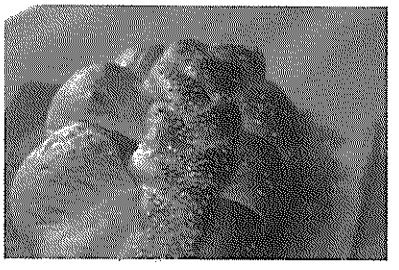
Soya fasulyesi(soya fasulyesi ve tüm diğer soyalı ürünlerdeki soya proteinleri damar sertiğini giderici ve yüksek tansiyon'u kontrol altına alıcı etkiye sahiptir. Unutmayın. Soya proteinleri kolesterol'ü düşüren, kalp ve dolaşım sistemi için son derece yararlı olan bitkisel proteinlerdir. Yani sadece içerdiği östrojen'lerle menaopoz'un kontrol

altına alınmasında ve içerdiği kalsiyum'la kemik erimesinin kontrol altına alınmasında etkili olmakla kalmayıp ayrıca damar sertiğini gidererek yüksek tansiyonu da önleyici etkiye sahiptir).

Sarmısak
Soğan
Yeşil biber
Zencefil
Kişniş
Keten tohumu
Tarçın
Bakla
Bezelye
Nohut

→ İsoflavon'lar: Damarları genişleterek doğrudan tansiyonu düşürücü etkide bulunurlar. Bu yüzden yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında son derece etili ve yararlıdır.

Kepek unu (öğünler arasında alınacak)
Havuç (içerdiği A vitamini tansiyonu düşüren bir vitamindir)
Salatalık
Ispanak
Domates
Az yağlı süt ürünleri
Extra zeytinyağı
Patates
Yeşil yapraklı tüm sebzeler
Enginar
Kereviz (özellikle enginar ve kereviz bir numaralı kalp ve damar dostudur. Hem kolesterol'ün hem de tansiyon'un düşürülmesinde oldukça etkilidir.)
Brokoli
Brüksel lahanası
Kepekli ekmek



Nihayet düzenli yapılan spor. Yani bilinçli beslenme ve egsersiz ile oluşturulan ve yukarıdaki yaptırımları eksiksiz olarak uygulayan bir yaşam stili ile yüksek tansiyon'u düşürebilir ve kontrol altına alabilirsiniz. Unutmayın.! Yukarıda önerdiklerimi yapmakla sadece yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıklarına karşı korunmakla kalmış olmayacak aynı zamanda kemik erimesi, stres ve depresyon, Alzheimer, Parkinson, böbrek yetmezliği ve karaciğer hastalıklarına karşı da koruyucu bir yaşam stili geliştirmiş olacaksınız.

Basit bir tarif:

Bir tabak dolusu haşlanmış nohut

Maya

Tuz

1 kaşık yoğurt

1.5 tabak dolusu un

2 adet yumurta

1-1.5 bardak süt

2 çorba kaşığı bitkisel yağ

Un ve haşlanmış nohutları yumurtaların yoğurdun, tuz, bitkisel yağ ve de sütün ilavesi eşliğinde hamur haline getirin. Ayrı bir yerde sulandırdığınız bir paket mayayı hamura ilave edip iyice karıştırıp 3-4 saat kadar bekletin. Bu hamurdan el ayası kadar küçük parçalar kesip yağlanmış tepsiye yerleştirip 160-180 °C'lik fırında kabarıncaya kadar pişirin. Nohut nedeni ile hem lifi hem de karbonhidratı bol son derece sağlıklı bir gıdadır. Korkmayın, şişmanlatmaz.

20 yaş altı ve 50 yaş üstü için besin değeri çok yüksek basit bir tarif;

Yemek kreması

1 tabak dolusu çilek(saplarından ayıklanmış temizlenmiş

1.5 çorba kaşığı fındık ezmesi

1 çorba kaşığı bal

Yarım bardak yağsız süt

Blender

İki su bardağı dolusu buz

Malzemelerin hepsini blender'da iyice karışıncaya kadar karıştırın. Hazırlaması çok kolay buna karşılık oldukça lezzetli. Kemik ve kas gelişimine son derece fazla katkıda bulunabilen, protrein, karbonhidrat ve kalsiyum değeri yüksek bir tariftir. Denemenizi öneririm.

Basit bir tarif:

Yarım tabak haşlanmış ve zarı soyulmuş havuç

Bir tabak dolusu fırında pişmiş kabuğundan soyulmuş patlıcan

Yarım bardak dolusu rende sarmısak

Bir bardak dolusu üzüm veya elma sirkesi

Tuz

Bir tatlı kaşığı toz şeker

Bir tabak dolusu domates rende(kabuksuz)

Yarım bardak dolusu bitkisel yağ

Havuç ve patlıcanları bütün olarak yan yana tepsiye dizin. Ayrı bir yerde domates rendeyi, sirke, bitkisel yağ ve sarmısak rendesini birbiri ile iyice karıştırarak patlıcan ve havuçların üzerine iyice yayın ve yedirin(Tuzunu ilave etmeyi unutmayın). Bu şekilde buzdolabında 3-4 saat beklettikten sonra tüketin. Dikkat edecek olursanız abartılı miktarda sarmısak ve sirke var. Ancak tahmininizin aksine yemekte hiç te ağır bir tat vermiyor. Tam tersine çok hafif bir yemek. Üstelik bol miktarda kullanılan sarmısak, domates ve sirke, isoflavon yönünden son derece zengin olup damarları genişleterek hem yüksek tansiyon'a ve hem de kalp ve damar hastalıklarına karşı sizi koruyacak. Yani lezzet yönünden de kalp sağlığı yönünden de şiddetle tavsiye ederim.

İsoflavon ice(buzlu isoflavon):

Yarım bardak nane

Yarım bardak kekik

2 tatlı kaşığı zencefil

1 tatlı kaşığı keten tohumu unu

1 bardak buz

3 çorba kaşığı limon suyu

1 litre içme suyu

Nane ve kekiği normal sıcak suda demleyin(yaklaşık iki su bardağı dem çıkacak şekilde). Bu demi 1 litre içme suyunun içine ekleyin. Limon suyu ile birlikte karıştırın. Sonrasında keten tohumu, zencefil ve buzu da ilave edin. İyice karıştırın. Damarları genişleten isoflavon'ları bu tarifle bol miktarda almış olacaksınız. Zira formülde kullanılan zencefil, keten tohumu, nane ve kekik çok zengin birer isoflavon kaynağıdır. Damarların genişleyip kan dolaşımının rahatlaması sadece tansiyon'u düşürüp damar sertliğini gidermekle kalmıyor aynı zamada serinlikte veriyor. Bu yüzden özellikle sıcak yaz günlerinde serinlemeniz ve kalp sağlığınızı korumanız açısından mükemmel bir tarif.

Basit bir tarif (menapoz için); Soya ezmesi

Soya fasulyesi(düdüklüde haşlanmış olacak)

Kemik, kılçık, yumurta kabukları

Blender

Bitkisel yağ(zeytinyağı+ayçiçek yağı+mısır yağı)

Tuz

Çok az karabiber

Sarmısak rende(miktarlar ağız tadına göre)

Kemik, kılçık ve yumurta kabuklarını her zamanki gibi atmayarak sirkede bir iki gün bekletiyorsunuz. Süzdükten sonra kalan sirkeyi eşit miktarda sulandırarak 15-20 dakika kaynatıyorsunuz. Sirke uçtuktan sonra kalan su kısmı kalsiyum'ca zengin olan sudur. Soya fasulyelerini bu su içinde olmak üzere düdüklüde haşlıyorsunuz. İçine beğeninize göre ayarlayacağınız oranda sarmısak rende, çok az limon suyu, çok az karabiber, yağ karşımı ve tuzu katarak hazırladığınız ezmeyi her gün sabah ve akşam ekmeğiniz üzerine sürerek tüketin. Bitkisel kökenli östrojen yönünden zengin olan soya fasulyesinin içinde bulunduğu bu tarif özellikle menapoz dönemi bayanlar için son derece yararlı olacaktır.

Basit bir tarif: Soyalı salata

Haşlanmış bir tabak dolusu nohut

Haşlanmış bir tabak dolusu soya fasulyesi

Bitkisel yağ karışımı(zeytinyağı+ayçiçek yağı+mısır yağı)

Tuz

Yarım tabak dolusu kabuksuz domates rende

Yarım çorba kaşığı sarmısak rende

2-3 çorba kaşığı sirke

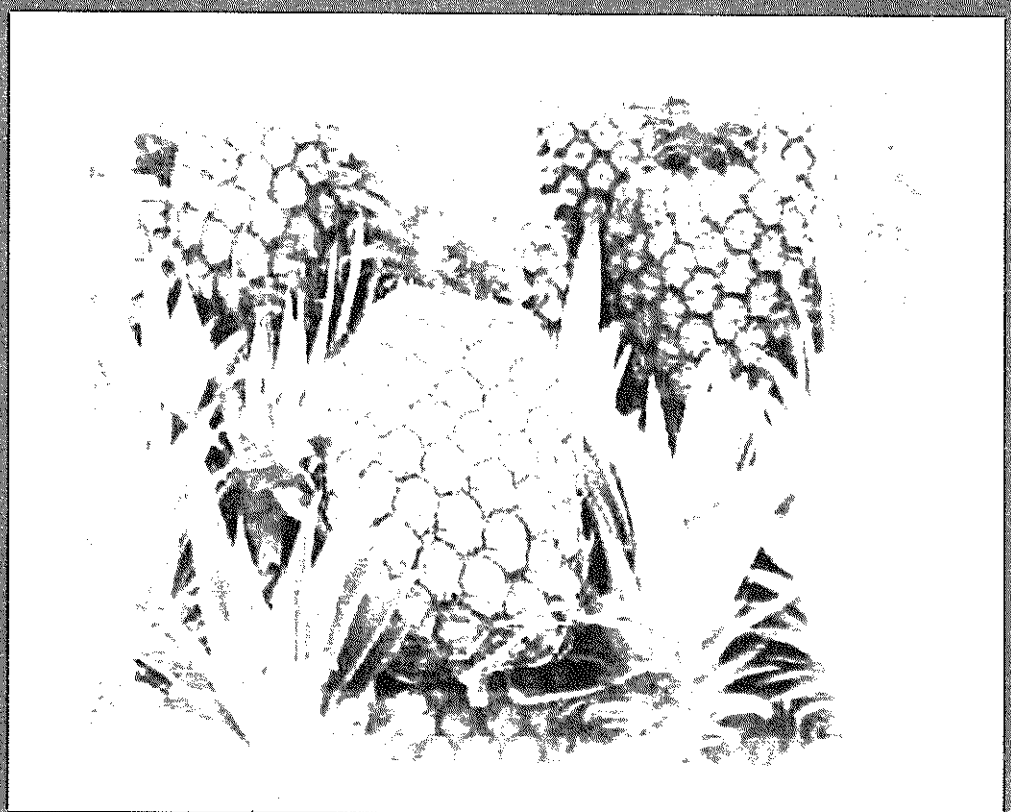
Yarım bardak soğan rende(ince kıyılmış)

Tüm malzemeleri iyice birbiri ile karıştırarak hazırladığınız bu basit ve lezzetli salata içerdiği soya fasulyesi ile hem size östrojen ve kalsiyum vererek sizi menapoz'a ve kemik erimesine karşı koruyacak hem de sarmısak ve sirkesi ile damarlarınızı genişletip kolesterol'ünüzü düşürerek sizi kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyacaktır. Soyagillerin sadece içerdiği östrojen'le menapoz'a karşı etkili olmakla kalmayıp dopamin üretimine olan katkısı ile Alzheimer ve Parkinson hastalıklarında da yararlı olduğunu ayrıca seratonin salgılanmasında artışa neden olarak stres ve depresyon'a da iyi geldiğini unutmayın.!

Cilt sağlığı için zararlı olanlar;

- Fazla tuz
- Fazla şeker
- Hayvansal yağ
- Yağlı süt ürünleri
- Kızartma
- Trans yağlar
- Fast food
- Stres
- Nikotin
- Cafein
- Alkol

EKLEM İLTİHAPLANMASI ve GIDA



ARTHRİTİS(EKLEM İLTİHAPLANMASI)VE GIDA

Arthrit eklemlerin iltihaplanması, şişmesi, ödemine bağlı olarak hareketlerinin zorlaşması ve hareketindeki ağrı ile karakterize bir rahatsızlıktır. Genellikle iki şekilde görülür. Osteoarthrit ve rheumatoid arthrit.

Osteoarthrit kemiklerin birbirine bağlandığı yani eklemi oluşturduğu uçlarındaki kıkırdak dokunun aşınması ile oluşur. Kıkırdak, kemik ucunu yüzeyden örterek diğer kemiğin bu kemik ucu üzerinde kaymasını sağlayan bir dokudur. Eklem hareketlerinin sürekli olarak kemik uçlarının birbiri üzerinde kayması şeklinde olduğu dikkate alındığında bu kıkırdak tabakanın aşınmasının ait olduğu kemik ucunu üstte bulunan kemik ucuna karşı savunmasız bırakacağı kolaylıkla anlaşılacaktır. İki sert cismin birbiri üzerinde sürtünmesini düşünün. İki cismin ikisinin de yüzeyi sert olduğundan her ikisinin de yüzeyi az yada çok aşınacaktır. İşte eklemleri oluşturan kemik uçlarının birbirleri üzerinde hareket ederken yüzeylerinin aşınmalarını engellemek için üzerleri kıkırdak tabaka ile kaplanmıştır. Bu tabakanın aşınması onları diğer kemik yüzeyinin mekaniki etkisine daha fazla maruz bırakarak eklem hareketi esnasında ağrının duyulmasına neden olur. Aşınan kıkırdak doku böyle bir durumda eklem sıvısı üreterek bunu eklem içinde deri altında biriktirmeye başlar. Böylelikle eklemlerde aynı zamanda ödem de belirir. Normalde osteoarthrit yaşlanmaya bağlı olarak gelişen normal bir durumdur. Fakat bazen de yaşlanma ile ilgili olmaksızın bir yaralanmaya bağlı olarak veya genetik faktörlerle de şekillenebilir. Stres ve alerji de osteoarthrit'e neden olabilir.

Rheumatoid(romatoid) arthrit bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı olarak şekillenir. Genellikle viral enfeksiyonlarla bağışıklık sisteminin çökmesine bağlı oluşmaktadır. Vücuda giren mikroba karşı üretilen antikor ve antikor benzeri maddeler eklem uçlarındaki kıkırdak yüzeylerine hücum ederek bu kısmın aşınmasına neden olurlar. Gene aşınan kemik uçları birbiri üzerinde kayarken ağrının duyulmasına neden olur. Eklem aynı şekilde ödemli, ağrılı, şişmiş durumdadır. Bu tabloya bazen yorgunluk, ateş, gece terlemeleri ve kan dolaşım yetmezliği de eklenebilir. Ayrıca uzun süren durumlarda akciğerlerin boşluklarında pıhtı oluşumu, gözlerin ve eklem bağ dokularının iltihaplanması da söz konusu olabilir.

Her iki arthrit te de şişmanlık, durumu daha kötüye götüren önemli bir faktördür. Zira kilonun fazlalılığı eklem uçlarına düşen yükü artırarak eklem uçlarının harabiyetini daha da artırır. İkinci önemli faktör de beslenmedeki yağ miktarı ve tipidir. Özellikle omega 3 yağlar bu yağlarla ilgili kısımda da detaylı olarak değindiğim üzere iltihaplanmayı gidericidir. Vücuda alınmalarını takiben prostoglandin E_1 adlı iltihaplanmayı azaltan, kan dolaşımını artıran, ödemi azaltan yararlı hormonların salgılanmasını artırır. Aynı yağlar tersine damarları daraltarak iltihaplanma ve ödemi artıran prostoglandin E_2 adlı zararlı hormonları ise baskılar. Bu sayede omega 3 yağlar ciddi düzeyde arthrit vakalarında iyileştirici etkide bulunur. Diğer taraftan eklem iltihaplanmalarında iltihaplanma

nedenlerinden biri de alerjik maddelerdir. Bu alerjik maddeler çok farklı ve çok sayıda olabileceğinden çoğu zaman bunları belirlemek zordur. Buna karşılık genelde süt, rafine şeker, narenciye meyveler, domates, patates, yumurta, biber(kırmızı ve karabiber), yeşil biber alerjiye neden olabilmektedir. Bu gıdaların alerjiye neden olmalarından şüphelenildiğinde söz konusugıdaların kesilmesi, iki ay kadar mutfaktan bu gıdaların uzaklaştırılması ve sonra yeniden tüketilerek alerji yapıp yapmadığı test edilmelidir. Düzenli ve hafif yapılan egsersiz stresi azaltıp kan dolaşımını artırarak ayrıca eklem bölgesindeki sinirleri uyararak tedavi edici etkide bulunur. Dolayısı ile bilinçli beslenme yanında bilinçli ve düzenli egsersize de başvurulması gerekir.

Eklem iltihaplanmalarında en fazla tedavi edici ve koruyucu etkiye sahip maddelerden biri glucosamine sulfate'dır. Günde üç kez ve her biri 500 mg olacak şekilde alınması özellikle osteoarthrit şikayetlerini dikkate değer ölçüde azaltır. Zira bu madde kıkırdağın tahribatının giderilmesinde etkilidir.

Chondroitin sulphate aynı şekilde kıkırdak tahribatının giderilmesi ve eklem uçlarının birbiri üzerinde daha ağrısız bir şekilde kaymasını sağlar. Günde iki veya üç kez her biri 400 mg olacak şekilde alınır. Artık günümüzde glucosamine chondroitin sulphate şeklinde kombine preparatlar çıkmıştır. Bu preparatlar alınarak aynı anda her iki maddenin avantajından da yararlanılmış olmaktadır. Her iki madde ile ilgili olarak aklınıza zararlı yan etkileri ile ilgili sorular gelebilir. Her iki madde de yarı karbonhidrat ve yarı protein tabiatında kıkırdak ve kemik dokunun yapısal elementlerini içerir ve herhangi bir yan etkiye de sahip değildir.

Niacinamide: Günde dört kez olmak üzere her biri 250 mg alınması eklem ağrılarını gidererek eklem hareketlerini kolaylaştırır.

B_6 vitamini: Günde iki kez her biri 100 mg olarak alınır.

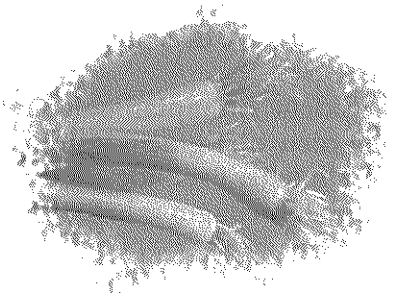
Pantotenik asit: Günde 1 mg alınması rheumatoid arthrit şikayetlerinin azalmasına yardımcı olur.

E vitamini: Hatırlarsanız omega 3 yağların mutlaka antioksidant'larla birlikte alınması gereğini kitabın çeşitli kısımlarında belirttim. Omega 3 yağların oksitlenme riskini ortadan kaldırmak amacıyla günde 400-600 IU E vitamini alınması eklem iltihaplanmalarında hem iltihaplanmanın kontrol altına alınmasına hem de omega 3 yağların daha etkili çalışmasına yardım edecektir.

Keten tohumu: Flax seed oil adı altında günde bir iki tablet olarak alabilirsiniz. Yada lokman hekimlerden un halinde alabilirsiniz. Günde bir iki küçük tatlı kaşığı yemek aralarında almanız omega 3 yağ oranı yüksek olduğundan iltihaplanmanın kontrol altına alınmasında etkili olacaktır.

Evening primrose: Omega 3 yağlar gibi gama linolenik asit içerir. Bu yağ asiti ise omega 3 yağlardan hatırlayacağınız üzere iltihap gidericidir.

Bromelin: Ananas'da fazla bulunan bir antioksidanttır. Tablet formları da vardır. İltihaplanmanın giderilmesi amacıyla günde 250-750 mg alınması yararlı olacaktır. Eklem iltihaplanmalarına karşı mutfağınızda;





Uskumru	Hamsi
Palamut	Çupra
Çinekop	Sardalya
Somon	Ton
Ekstra zeytinyağı	Keten tohumu
Ananas	Asparagus
Brokoli	Kabak
Brüksel lahanası	Karadut
Üzüm	Kişniş
Zencefil	Kimyon
Nane	Kekik
Sarmısak	Soğan
Havuç	Kavun
Karpuz	Tüm buğday ürünleri
Maydanoz	Salatalık
Kiraz	Vişne

bulundurmanız ve bu gıda maddelerini bolca tüketmeniz yararlı olacaktır.

Basit bir tarif;

İki adet yumurta

İki bardak süt

1 paket vanilya

Yarım bardak portakal suyu

Buz

1 küçük çay kaşığı keten tohumu(çekilmiş toz halinde)

Tüm malzemeleri mikserde karıştırın. Özellikle protein ve kalsiyum bakımından çok zengin olup büyüme çağındakiler ve yaşlılar için son derece yararlı ve besleyicidir.

Basit bir tarif:

Somon

Tavuk eti

Brüksel lahanası

Brokoli

Bitkisel yağ karışımı(zeytinyağı+ayçiçek yağı+mısır yağı)

Limon suyu

Tuz

Brokoli ve brüksel lahanalarını benmaride çok hafif haşlayın. Mikserde iri parça kıyılmasını sağlayın. Pişmiş somon ve tavuk etlerini ufak parçalar haline getirdikten sonra yeşilliğin üzerine katarak yağ, limon ve tuz eşliğinde karıştırın. Tavuk ve balık etindeki en kaliteli demir, brokoli ve brüksel lahanasındaki biraz daha az kaliteli olan demir'le birbirini tamamlayacaktır. Ayrıca kanatlı ve balık etindeki demirin bağırsaklardan emilimini artıran bir madde brokoli ve brüksel lahanasındaki demirin daha rahat kana karışıp emilimini sağlayacaktır. Kısaca hem iyi bir protein hem de iyi bir demir kaynağı olarak bu tarifi değerlendirebilirsiniz.

Basit bir tarif;
Brokoli
Brüksel lahanası
Ispanak
Beyaz lahana
Sarmısak
Az yağlı yoğurt
Kırmızı biber
Bitkisel yağ karışımı

Brüksel lahanası, beyaz lahana, brokoli ve ıspanakları haşlayın. Ufak parçalar halinde doğrayın. Üzerine sarmısaklı yoğurdu dökün. Onun da üzerine önceden içinde kırmızı biberi pişirdiğiniz bitkisel yağ karışımını gezdirin.

Unutmayın!!!

↓

Damarlarınızı genişleterek kan dolaşımınızı artıran ve tansiyon'unuzun dengelenmesine yardımcı olan isoflavon'ları;

↓



Salatalık
Sarmısak
Nane
Kekik
Kabak
Patates
Domates
Kiraz
Yeşil biber
Zencefil
Kişniş
Soğan
Keten tohumu
Kırmızı biber(tatlı)
Kimyon
Tarçın
tüketmek suretiyle alabilirsiniz.

Unutmayın !!!

↓

Toz şekerin bol kullanıldığı ayrıca tuzun bol kullanıldığı gıda maddeleri kan şekerinizi yükselterek şeker hastalığına yakalanma riskinizi artıracaktır. İster bitkisel ister hayvansal yağ olsun bol miktarlarda alındığı takdirde onlar da tuz ve şeker gibi yağa dönüşecektir. Bu nedenle kürlenmiş ürünler, kremalı pastalar ve tatlılar bol miktarda tüketilmemelidir. Buna karşılık baklagiller en az tatlılar kadar vücudunuzun ihtiyacı olan şekeri karşılayacaktır. Üstelik baklagillerde bulunan lifler şekerin fazlasını tutarak vücuttan uzaklaştıracağından sizi ani kan şekeri yükselmelerine karşı da korur. İşte içinde barındırdığı ve kan şekeri fazlalığını bağlayarak vücuttan uzaklaştırıcı etkiye sahip olduğu için baklagilleri başlıca karbonhidrat yani şeker kaynağı olarak kullanmanız buna karşılık yukarıda belirttiğim maddelerden uzak durmanız sağlığınız açısından son derece önemlidir.

Kan şekerinin ani yükselmesinden ve şeker hastalığından korunmak için;

↓

Bezelye

Bakla

Barbunya

Taze yeşil fasulye

Prostat sağlığınız için brokoli, çinko ve balkabağını,

Menapoz'a karşı soya, soya fasulyesi, tofu, soyalı leblebi gibi soyalı gıda maddelerini

İltihaplanma, kanser, stres, depresyon, arthrit, kemik erimesi, Alzheimer ve Parkinsona karşı omega 3, keten tohumu, ekstra zeytinyağını

Arthrit, kemik erimesi ve zedelenmesi durumlarına karşı Glucosamine chondroitin sulphate'ı

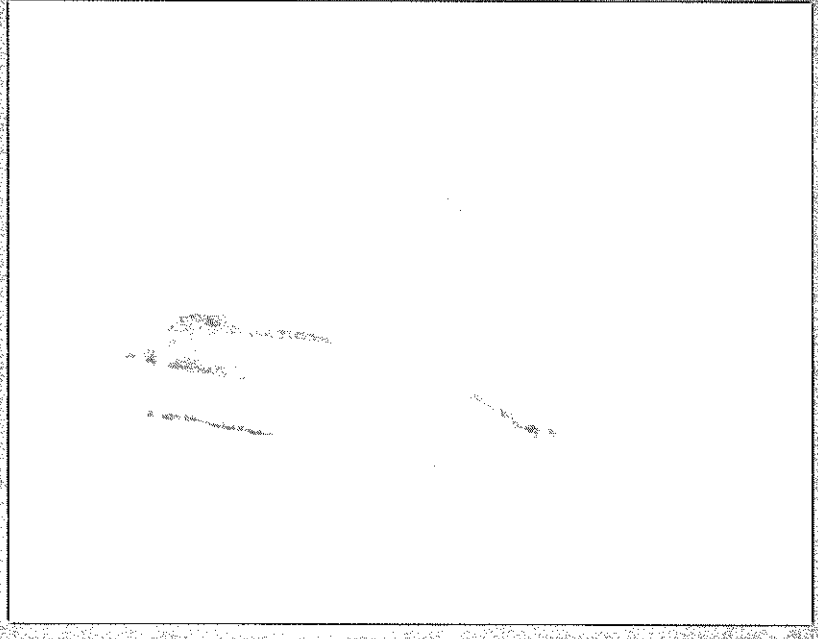
mutfak ve mutfak dolabınızdan asla eksik etmeyin.

Sarmısak



- Zencefil
- Ginkgo biloba
- Omega 3
- Keten tohumu ile (şayet düzenli tablet halinde alınıyorsa) tehlikeli!

PROSTAT SAĞLIĞI ve GIDA



PROSTAT PROBLEMLERİ VE GIDA:

Prostat bezi erkeklerde hemen idrar taşıyıcı kanal olan üretra'nın bitişiğinde yer alan bir bezdir. Bu bezin iltihaplanması, genişleyerek idar kanalına basınç yapması ve kanseri en fazla rastlanılan prostat sorunlarını oluşturur. Prostat bezinin iltihaplanması idrar yaparken ağrı hissedilmesi, cinsel ilişkide boşalma yani ejakulasyonda ağrı hissedilmesi, sık idrara çıkma ancak ağrı ve idrar kanalına olan baskı nedeni ile idrar yaparken çekilen güçlük ve dolayısı ile idrarın tam boşalmaması ve de arka sırt kısmında ağrı ile kendisini belli eder. Prostat'ın bu iltihaplanmasına prostatit adı verilir. Genellikle iltihaplanma nedeni vücudun başka bir yerindeki enfeksiyon ve buna neden olan bakteri veya virüslerin yani mikropların bu beze ulaşmasıdır. Ancak her zamanda tek neden olarak enfeksiyon prostat iltihaplanmasından sorumlu değildir. Çok az yada çok fazla boşalma, prostat'ın bulunduğu ürogenital kısma basıncın uygulandığı ata binme veya bisiklet sporları, bu bezin mukozasını tahriş eden fazla alkol, çay, kahve ve acı biber tüketimi de prostat iltihaplanmasına kılıf hazırlayan yapıcı nedenlerdir. Bol miktarda su tüketiminin böbrek yetmezliği başta olmak üzere pek çok hastalıktan korunmada önemli olduğunu belirtmiştim. Böbrek yetmezliği gibi bol su tüketiminin en fazla yararlı olduğu en fazla koruyucu olduğu bir başka hastalık ta prostat hastalıkları özellikle de prostat iltihaplanmasıdır. Zira hem enfeksiyon etkenleri olan mikroplar ve hem de prostat bezinin yüzeyini tahrip eden alkol, kahve ve çay kalıntıları bu bol suyun yıkayıcı etkisi ile vücut dışına atılabilmektedir. Aynı zamanda bol su tüketimi ile idrar gerektiği şekilde yani yeterli oranda boşalarak gene iç kısımda yani prostat'taki iltihap yapıcı maddelerin birikmesi de önlenmiş olmaktadır.

Prostat büyümesi genelde iyi huylu ve kırklı yaşlardan sonra özellikle de ellili yaşlarda her erkekte az veya çok ama mutlaka oluşan doğal bir gelişmedir. Ancak kontrol altına alınmayarak fazla büyümesi, hemen bitişiğinde bulunan idrar kanalına baskı yaparak onu daraltır. Böylelikle idrarın rahat yapılamamasına ve yapılırken de ağrı duyulmasına neden olur. Prostat'taki bu şekilde olan büyüme genellikle içinde testesteron yani erkeklik hormonunun birikmesindendir. Belirtileri özellikle geceleri sık idrara çıkma ve idrar akışındaki kesikliktir. Bu durumda özellikle prostat'ı tahrip eden kahve, alkol, çay ve baharatın özellikle de acı baharatın fazla tüketimlerinden kaçınmak yararlı olacaktır. Prostat kanserlerine gelince kanser ve gıda ile ilgili kısımdan hatırlayacağınız üzere prostat kanserlerinin oluşum riski hayvansal yağ başta olmak üzere doymuş yağ tüketimi ile artmaktadır. Bu nedenle yağlı et ve süt ile bunların ürünlerini mutfakta mümkün olduğunca azaltmak yararlı olacaktır. Tütsülenmiş, kürlenmiş ürünlerde aynı şekilde kanser riskini artırmaktadır. Bu yüzden hazır turşu veya tütsülenmiş salam, sosis gibi ürünleri tüketmemeniz yararlı olacaktır. Aynı şekilde fast food beslenme de prostat kanseri riskini artırır. Prostat sağlığı için aşağıdaki maddelerden yararlanabilirsiniz;

Zinc picolinate (Çinko pikolinat): 30-60 mg (prostat büyümesi ve iltihaplanmalarında).

C vitamini: 100-200 mg/gün

Keten tohumu unu(öğünler arasında bir küçük çay kaşığı)

Evening primrose oil(1-3 küçük çay kaşığı/gün)

Gerek primrose oil gerekse de keten tohumu unu idrar akışını kolaylaştırır ve prostat büyümesini kontrol altına alır.

Glycine, Alanine ve Glutamik acit bu her üç amino asitin her birinin günde 200 mg alınması prostat büyümesini kontrol altına almakta ve idrar çıkışını kolaylaştırmaktadır.

Beta sitosterol: Soya fasulyesi, esmer pirinç ve tüm buğday ürünlerinde bu maddeden bol bulunduğu için bu gıda maddelerinin bol miktarda tüketilmesiyle de beta sitosterol alınabilir. Tablet formları da vardır ve günde 60-130 mg alınması idrarın düzenli yapılmasına ve prostat büyümesinin kontrol altına alınmasına yardım eder.

Gerek prostat büyümesi ve beraberinde getirdiği idrar sorunlarına karşı gerekse de diğer prostat problemlerine karşı korunmada kısaca prostat sağlığı için mutfakta bulundurmanız gerekenler ve sıkça tüketmeniz gerekenler;

Balkabağı: Çok iyi bir prostat dostudur. İçinde bol miktarda bulunan glisin, alanin ve glutamik asit amino asitleri büyümeyi kontrol altına alır. Balkabağı gene prostatın işlevini kolaylaştıran ve büyümesini kontrol altına alan çinko'yu da bol miktarda içerdiğinden prostat sağlığı için erkekler tarafından bol miktarda tüketilmelidir.

Nasıl ki menapoz'a karşı	soya fasulyesi ve soyhalı gıdalar
Osteoporosis'e karşı	kalsiyum'u bol gıdalar örnek olarak süt ve ürünleri
Kolesterol tehlikesine karşı	enginar ve kereviz'i öneriyorsak

Prostat sağlığı için de balkabağını öneriyoruz. Yani prostat sağlığı denilince erkeğin mutfağında baş köşeye yerleştirmesi gereken gıda maddesi balkabağıdır. Unutmayın!!!

Ayrıca;

Tüm buğday ürünleri;

Esmer pirinç

Esmer ekmek

Esmer makarna

Mısır

Bakla

Bezelye

Barbunya

Antep fıstığı

Pişmiş domates ⟶ Özellikle içerdiği lycopene ile prostat kanserinin oluşumunu engeller.

Fındık

Ayçekirdeği

Sarmısak(prostat'a giden ve ondan çıkan damarları genişleterek prostat'ın rahat çalışmasını sağlar)

Soğan(sarmısak'la aynı etkiyi gösterir).

Portakal

Greyfurt

Mandalina

Kivi

Maydanoz(bu meyveler C vitamini içerdiğinden prostat kanserlerine karşı koruyucu etkide bulunur).

Ekstra zeytinyağı(omega 3 yağları ile prostat kanserine ve iltihaplanmalarına karşı koruyucudur.)

Soya yağı(aynı şekilde zengin omega 3 kaynağı olduğundan prostat kanseri ve iltihaplanmalarına karşı koruyucudur.)

Havuç suyu

Salatalık

Nane

Kekik

Melissa

Nane, kekik ve melissa yapraklarının demli çayları tüketilmek suretiyle bu bitkilerden prostat sağlığı doğrultusunda yararlanılabilir.

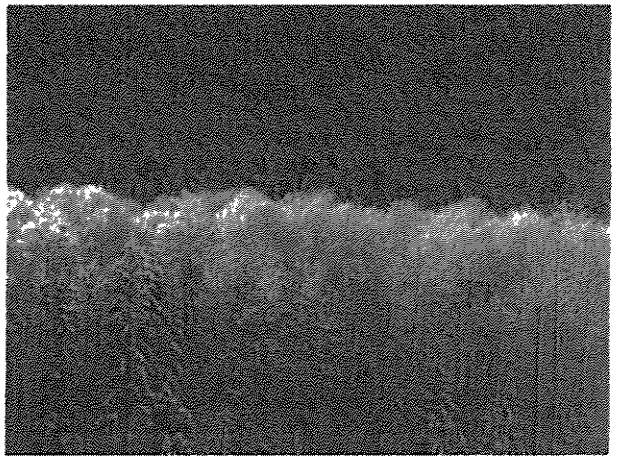
Ayrıca son günlerde Yohimbe adlı bir bitkisel preparatın erkek cinselliğini artırdığı belirtilmekte ve bu bitkisel preparat özellikle Çin, A.B.D ve Japonya da hatta ülkemizde de çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Erkek cinselliğini artırabilir ancak asabilik, uykusuzluk, sindirim bozuklukları, ülser şeklinde ciddi rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Ginseng te Yohimbe gibi erkek cinselliğinde kullanılan başka bir preparattır. Ancak bunda da dikkatli olunması gerekir. Zira düzenli kullanımında aynı şekilde uykusuzluk, sindirim problemleri, ülser ve gastrit ile sinir bozukluğu yapabilmektedir. Ashwaganda erkek cinselliğini artırmak için kullanılan bir başka preparattır. Ancak özellikle mide-bağırsak sağlığı hassas olan bireylerde kullanılmamalıdır.

Bitkisel tedavi;önyargı olmamalı ama gene de dikkat;

- Medyanın reyting kaygısı ve neticede fazla abartı
- Kontrol yok
- Standart yok
- Olumlu etkiler ön planda
- Ya yan etkiler?

St.John's wort:

- Antidepresan kullananlarda,
- Doğum kontrol hapı kullananlarda,
- Kemoterapi,
- AIDS tedavisi görenlerde
- Alkol kullananlarda,
- Kan sulandırıcı ve astım ilacı kullananlarda tehlikeli!



Ginseng;



- İnsülin kullananlarda
- Kan sulandırıcı kullananlarda
- Antidepresan kullanımında kontrendike (sakıncalı)
- Ginseng sendromuna dikkat!

SIRT/BEL AĞRILARI ve GIDA

SIRT/BEL AĞRILARI VE GIDA

Sırt ağrılarını akut ve kronik yani taze ve eski sırt ağrıları olarak iki grupta toplayabiliriz. Akut yani yeni oluşan, üzerinden çok az zaman geçmiş olan sırt ağrıları ağır bir maddeyi veya hafif olan bir maddeyi uygun olmayan bir şekilde kaldırma neticesinde, düşme, atlama gibi hareketlerle belin incinmesinde ortaya çıkar. Kronik yani uzun süreli olan sırt ağrılarında ise viral bir enfeksiyon, uzun süreli stresli dönemler, hamilelik, fazla heyecan, özellikle bel kısmındaki kasların zayıflığı temel nedenleri oluşturmaktadır. C vitamininin kemik sağlığı ile ilgili ve bu vitaminle ilgili kısımda kemik yapısını güçlendiren önemli bir katkısı olduğundan bahsetmiştim. Aşırı sigara içenlerde C vitaminin nikotinle bağlanması ve yıkımlanmasına bağlı olarak C vitamini yetmezliği ve buna bağlı olarak ta kemik erimesi oluşabilmektedir. Bu durum da yani aşırı sigara kullanımı da C vitamini eksikliği üzerinden kemik zayıflaması ve buna bağlı bel ağrılarına neden olabilmektedir.

Bazen vücudun herhangi bir yerinde olan araz beynin vücudun başka yerlerine yanlış sinyaller göndererek adeta bu durumu haber vermesine neden olur. Örneğin böbrek veya karaciğerdeki bir bozukluk yada idrar taşıyıcı kanallarındaki iltihaplanmalar sırt ve bel ağrıları ile ortaya çıkar. Kanser vakalarının çoğunda kanserli doku sırt ve bel kısmına çok uzak bir yerde bile olsa bu hasta dokuların sinirlerle olan bağlantısından dolayı bel ve sırt kısmının ağrıları oluşabilmektedir. Şayet ayakta çok fazla uyuşukluk, titreme, mide krampları, ayağın ve dizin hareket edememesi gibi rahatsızlıklar ortaya çıkarsa bu durumda derhal bir ortopediste başvurulması gerekir.

Akut bel ağrıları genelde bel kısmındaki omurları birbirine bağlayan kasların zayıflaması veya bu omurların ters hareketlerle yerinen oynayarak kayması, oynayan bu omurların, tendon veya ligament gibi bağ dokuların gene bu kısımlarda yer alan sinirlere basınç yapması neticesinde oluşur.

Akut bel ağrılarında bel kısmına 2-3 saat aralıkla her biri 15-20 dakika olmak üzere buz konulması önerilir. Bazen bir sıcak ve bir soğuk uygulama ağrılı bölgeye daha fazla kan akımı göndererek soruna olumlu şekilde yardımcı olabilir. Özellikle stres ve de bel ağrısına neden olan herhangi bir posizyondan kaçınılması gerekir. Kişi nasıl ağrısız bir posizyonda rahat ediyorsa sürekli o posizyonu almalı ve en azından ağrı geçene kadar bu posizyonla vakit kazanmalıdır. Günde iki üç adet aspirin alınması da yararlı olacaktır. Zira aspirin damarları genişleterek bu bölgeye olan kan akımını bollaştırıp iyileşmeyi hızlandırır. Aynı amaçla omega 3 tabletlere de başvurulabilir. Ancak omega 3 tablet veya aspirin'den sadece birinin kullanılmasının özellikle iç kanama riskini engellemesi açısından zorunlu olduğunu hatırlatmak istiyorum.

Özellikle kronik bel ağrılarında sürekli bol su içmenin büyük yararı vardır. Zira dehidrasyon yani su eksikliği sonrasında kaslarda biriken asidik ürünler kaslarda iltihaplanma ve tahribat yaparak ağrıya neden olabilir. Aynı şekilde hayvansal yağ ve aşırı protein alımı iltihaplanmayı artırarak bel ağrısını tetikleyebilir veya artırabilir.

Bel ağrılarından korunmada en önemli dikkat edilecek nokta her tür ağırlığın tekniğine uygun olarak kaldırılmasıdır. Ağır bir fileyi veya torbayı kaldırmazdan önce nefes alıp sonra kaldırmaya ve kaldırırken de düzenli olarak bu nefesi kademeli bir şekilde vermeye çalışın. Öyle ki kaldırma işleminizin başında nefes vermeye başlamış, kaldırma işlemini bitirirkende bu nefesin tamamını vermiş olun. Ağırlığı kaldırırken belden eğilerek kaldırma işlemine girişmeyin. Gerekirse önce dizlerinizi kırarak çökme posizyonu alın ve bu posizyondayken ağırlığı kavrayarak ve gene nefes vererek kademeli olarak vücudunuz doğruluncaya kadar kaldırma işlemini tamamlayın. Özellikle germe şeklindeki egsersizler örnek olarak kolları yukarı ayakları mümkün olduğunca aşağı ve tüm vücut yere yapışık yapılan egsersiz veya ayakta iken kolları yukarıya kaldırmak ve bu şekilde ayak uçlarına basarak yukarı tırmanma hareketi yapmak. Bu tür germe hareketleri özellikle bel kısmına esneklik kazandırarak bu kısmın güçlenmesini ve rahatlamasını sağlayacaktır.

Bel bölgesi damarlarını genişleterek bu kısmın beslenmesini isoflavon alarak sağlayabilirsiniz. Yani bol miktarda;

Soğan

Sarmısak

Patates

Zencefil

Kişniş

Nane

Kekik

Keten tohumu tüketmelisiniz.

Ayrıca günde 500 mg kalsiyum alımı kaslarınızı gevşeterek bel ağrısına yardımcı olacaktır.

Bel bölgesi kaslarını iltihaplanmaya karşı koruyacağından, bu bölgeye giden damarları genişleterek bu bölgenin daha iyi beslenmesini sağlayacağından dolayı omega 3 tabletten günde iki üç adet alınması yada bu yağlarca zengin;

Uskumru

İstavrit

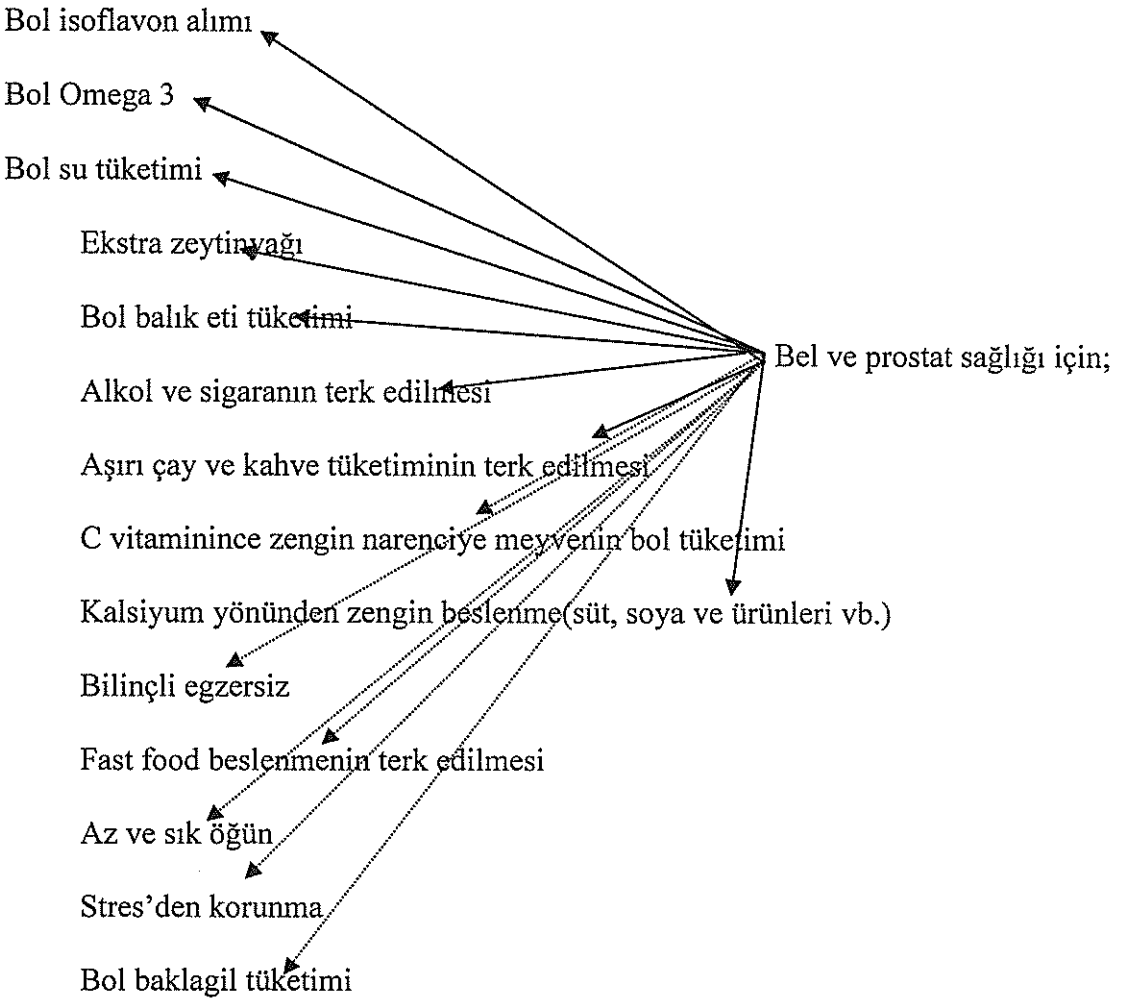
Hamsi

Palamut

Çupra

Çinekop

Sardalya gibi yağlı balıkların bol miktarda tüketimine gidilmelidir. Gene kalsiyum bakımından zengin olan koyu yeşil yapraklı sebzelerin tüketilmesine ağırlık verilmelidir. E vitamini yönünden zengin olan fındık, fıstık türü kabuklu yiyecekler ve bitkisel yağ E vitamini yönünden zengin olduğundan özellikle ağırlıklı tüketilmelidir. Gene ekstra zeytinyağı hem E vitamini hem de omega 3 yağlar bakımından zengin olduğundan bel ağrılarında yararlı olacaktır. Zeytinyağının bel ağrılarındaki mucizevi etkilerinden biri de güneş ışınlarını ve radyasyonu depoladığından dolayı kemikleri ve kasları dışarıdan ovarak kasa yedirilmesiyle kemiklere geçirebilmesidir. Gene omega 3 içeriği zeytinyağının bel bölgesi damarlarını genişleterek bu bölgenin daha iyi beslenmesini sağlayacaktır. Bel ağrıları boyunca bol hayvansal yağ, hayvansal kökenli gıda maddeleri, yağlı süt ve et ile bunların ürünleri, alkol, sigara, kahve ve çay, fast food, kızartma, kürlenmiş ve tütsülenmiş ürünlerin tüketiminden uzak durulmalıdır. Aslında sadece bel rahatsızlıkları boyunca değil tüm diğer hastalıklara karşı korunmada yaşam kalitesini artırmak için tüm yaşam boyunca bu tür maddelerin tüketimi ve kullanımından uzak durulmalıdır.


Bol isoflavon alımı
Bol Omega 3
Bol su tüketimi
Ekstra zeytinyağı
Bol balık eti tüketimi
Alkol ve sigaranın terk edilmesi
Aşırı çay ve kahve tüketiminin terk edilmesi
C vitaminince zengin narenciye meyvenin bol tüketimi
Kalsiyum yönünden zengin beslenme(süt, soya ve ürünleri vb.)
Bilinçli egzersiz
Fast food beslenmenin terk edilmesi
Az ve sık öğün
Stres'den korunma
Bol baklagil tüketimi
Bel ve prostat sağlığı için;

OKSİDASYON:GIDA+OKSİJEN: ENERJİ+TOKSİK RADİKAL

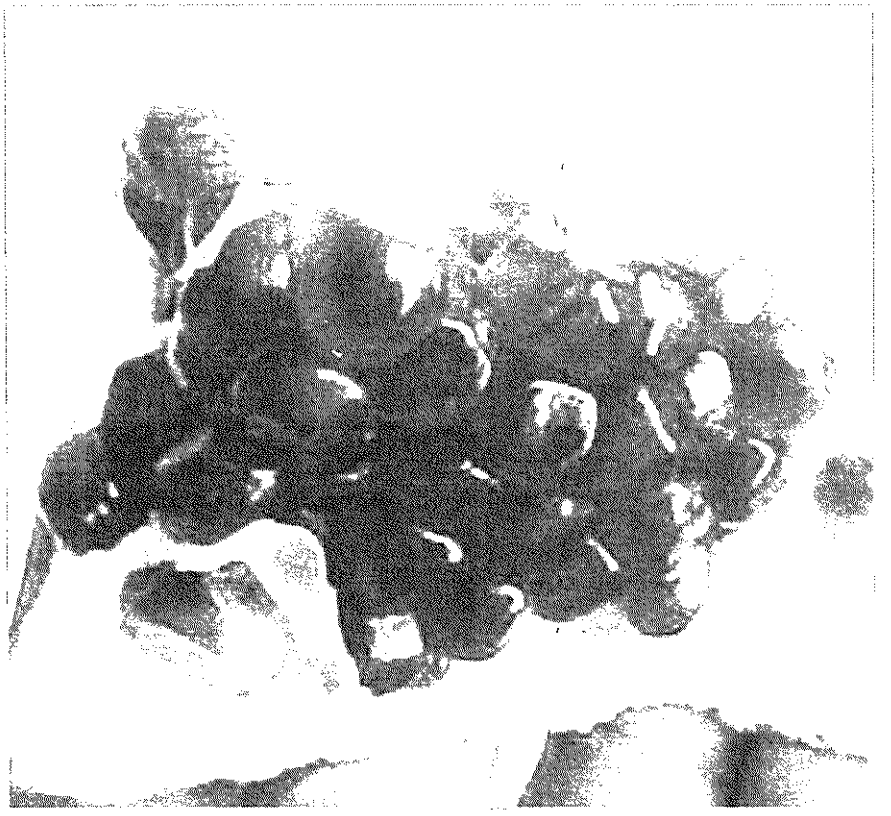
- YANLIŞ GIDALAR: YÜKSEK OKSİDASYON DÜZEYİ: FAZLA TOKSİK RADİKAL: HASTALIK

- YANLIŞ GIDALAR: Hayvansal gıda+hayvansal yağ
- Trans yağ (donmuş sosu, mayonez, hardal, salata sosları
- Tuz,yağ,şeker (fazla miktarları)
- Fermente gıdalar
- Kurlenmiş gıdalar
- Tütsülenmiş gıdalar
- Kızartma

Kalp Sağlığı:

- Oksidasyonun azaltılması
- Su tüketimi
- Spor
- Stresin kontrolü
- Alkol ve Sigara'nın bırakılması

SKLEROS
ve
GIDA



MULTIPLE SCLEROSIS(Skleroz):

Dünyanın her yerinde yabancı ismiyle geçtiğinden dolayı aynı ismi kullanarak bu hastalık hakkındaki bilgileri sizinle paylaşmayı isterdim. Ancak skleroz hem daha Türkçe ve hem de okunuç ve yazılış olarak kolay olduğundan bu kelime ile hastalığı belirtmenin daha pratik olacağı inancındayım.

Skleroz sinir sistemi özelliklede bu sistemin önemli organları beyin ve omurilik ile bu organlardan vücuda dağılan yada vücuttan bu organlara gelen sinirlerdeki zedelenmeden oluşan bir hastalıktır. Dünyada ve ülkemizde Alzheimer ve Parkinson gibi oldukça yagın bir hastalıktır. İşin daha da önemli ve üzüntü veren tarafı, hastalığın gittikçe yaygınlaşmasıdır. Hastalığın içinde bulunduğumuz yüzyılda belirmesi yada sorun haline gelmesi oldukça ilginç ve özellikle de üzerinde durulması gereken noktayı oluşturmaktadır. Dikkat edecek olursanız bir zamanlar son derece büyük sorun olan verem, veba gibi hastalıklar antibiyotik devrimi ve de bilinçli beslenme ile kontrol altına alınabilmiştir. İnsanlar teknoloji ve bilimin gelişmesi ile feraha ereceklerini ve bir çok hastalığın tedavi edilşeceğini düşünürken tedavisi gerçekleşen hastalıkların yerine yenileri ve çok daha zararlı olanları ortaya çıkmıştır. Skleroz da bunlardan biridir. Burada dikkatinizi çekmek istediğim asıl önemli nokta içinde bulunduğumuz yüzyılın özellikle de sinir sistemimizi etkileyen bu önemli hastalıkların teknolojik kirlenme ile doğrudan ve sıkı bağlantısıdır. Artık etrafımız hormonlu, genetik yapısı değiştirilmiş, kürlenmiş, tütsülenmiş, fermente edilmiş gıda maddeleri ile dolu. Bu gıdaların çok büyük bir bölümü katkı maddeleri içermekte ve bu katkı maddeleri başlangıçta zararsız kabul edilse de vücuda girdikten sonra zararlı hale gelebilmektedir. Aspartam örneğinde olduğu üzere. Diet kola ve diet soğuk çaylarda ayrıca hazır bebek mamalarında yaygın olarak kullanılan bu yapay tatlandırıcı başlangıçta sadece tatlandırıcı amaçla yani iyi niyetle katılmış olan bir tatlanırıcıdır. Buna karşılık tüketimini takiben mide ve bağırsak kanalında parçalanması ile açığa Aspartik asit ve Fenilalanin şeklinde iki amino asit çıkar. Bu iki amino asitte sağlığa zararsızdır. Hatta son derece yararlıdır da. Buna karşılık her iki amino asitin mide ve bağırsak boşluğundaki diğer maddelerle birleşmesini takiben oluşan maddeler ise tersine kan ve beyin bariyerini aşarak beyin ve omurilik dokuya ulaşmakta ve buradaki sinir hücrelerini öldürerek Parkinson ve Alzheimer'a neden olabilmektedir. Aynı şekilde konumuz olan skleroz'a da. Yani artık öyle bir dünyada yaşıyoruz ki gıdaların saflığından ve doğanın sunduklarından uzaklaştıkça gıda maddelerinin işlenme dereceleri ve içindeki katkı miktarları artırıldıkça vücudumuz için zararlı olan maddelerin oluşumu da o derece de artmış oluyor.

Skleroz hastalığında herhangi bir toksik madde sinir hücrelerini yıkımlıyor ve bu hastalık ortaya çıkıyor. Sinir hücreleri normalde etraflarındaki myelin adı verilen bir kılıfla sarılı durumdadır. Bu myelin kılıfının iki önemli görevi vardır. Birisi hücreyi bir duvar gibi

çevreleyerek onu sertleştirip dış zararlara karşı korumak diğeri de elektrik akımını iletmektir. B_{12} vitamininden hatırlayacak olursanız bu vitaminin en önemli özelliği sinir hücrelerinin bu myelin kılıfını üretmektir. Gene stres ve depresyon'la ilgili kısımdan hatırlayacak olursanız elektrik akımının kas ve sinir hücreleri boyunca beyne kadar ulaşması son derece önemlidir. Zira bu elektrik akımının sinir ve kas hücreleri uzamınca beyne yeterli miktarda ulaşmamasına bağlı olarak beyin yeterli miktarda uyarılamamakta ve depresyon daha ileri düzeylerde de Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklar ortaya çıkmaktadır. İşte sinir hücrelerini çevreleyen myelin kılıf bu elektriği kas hücresine ileterek stres, depresyon ayrıca önemli sinir sistemi hastalıklarına karşı kortuyucu rol oynamaktadır. Skleroz sinir hücrelerini çevreleyen myelin kılıfın yıkımlanması ve incelmesi ile ortaya çıkmaktadır. Böyle bir durumda sinir hücresi myelin kılıfı olmadığından yada az miktarda olduğundan kendisine gelen elektriği iletememekte buna bağlı olarak beyne yeterli miktarda elektrik ulaştırılamamakta ve beynin uyarılamaması sonucunda ise hormonlar üretilememekte ve tüm vücut felç olmakta, bir şekilde işlevlerini yapamamaktadır. Tam çalışamayan beyin nedeni ile yeterli hormon üretilemeyeyince buna bağlı olarak bağışıklık sistemi çökmektedir. Bu seferde skleroz tablosuna başka hastalıklar eklenmekte ve durum çok daha ciddi bir boyut kazanmaktadır.

Myelin kılıfın yapısında bozulmaya neden olarak sinir hücrelerini yıpratan etkenlere gelince bunlar sırasıyla;

- Bakteri, virüs, küf ve maya yani mikropların toksik maddeleri
- Aspartam
- Oksidasyon ve bunun zararlı toksik oksidant radikalleri
- Civa, aluminyum, bakır gibi minerallerle zehirlenme.
- Kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar ve kimyasal ilaçlar yani kemoterapi
- Hormonlu gıdalardaki hormon kalıntılar
- Sebze ve meyvelerdeki pestisit ve herbisit yani böcek ve zararlı ot öldüren kimyasallar
- Mycoplasma adlı bakteriler. Bazı araştırmacı ve araştırmalar bu bakterilerin doğrudan sinir hücrelerinin myelin kılıfına yönelerek bu kılıfta yıkımlanmaya neden olduğunu ve skleroz'a neden olabildiğini savunmaktadır.

- Enzim yetmezliği. Myelin kılıfının üretilebilmesi için B_{12} ve proteinlerin birlikte çalışması ve yapılanması gerekir. Bunun içinde enzimlere ihtiyaç vardır. Bu enzimlerin genetik nedenlerle, yada gene yukarıda saydığım maddelerle veya bilinçsiz beslenme neticesindeki fazla oksidasyonun zararlı maddeleri ile yıkımlanması ve azalması söz konusu olur. Bu durum da skleroz hastalığına neden olabilmektedir.

- Çok fazla hayvansal tüketim yani et, süt ile et ve süt ürünlerinin tüketimine bağlı olarak kanın asitliğinin atrması bu kanla beslenen sinirlerin myelin kılıfını doğrudan yıkımlayabilmektedir. Stres, egsersizin çok yetersiz veya aşırı yapılması, bilinçsiz beslenme, geçirilen hastalıklar kanın asitlik değerini çoğ kez fark ettirmeksizin artıran önemli nedenlerdir.

- Aşılar. Özellikle çocukken bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla yaptırılan aşıların sinir sistemi hücrelerinin myelin kılıflarına zarar verdiği bazı araştırmalarla ortaya konmuştur.

- Paraziter hastalıklar. Parazitlerin gıdalarla vücuda alınmalarını takiben vücut içinde ürettikleri toksik maddeler hem sinir hücresini hem de sinir hücresinin myelin kılıfını zedeleyerek zayıflatmakta ve skleroz'a neden olabilmektedir.

- Virüsler. Yukarıda değindiğim üzere pek çok hastalık gerçekleşen antibiyotik devrimi ile tedavi edilip kontrol altına alınabilmiş, pek çoğu da tarihe kavuşmuştur. Buna karşılık özellikle içinde bulunduğumuz teknolojik çağda antibiyotiklerden etkilenmeyen virüsler insanlığı tehdit eden canlılar haline gelmiştir. Bu canlıların doğrudan sinir hücreleri ve onların myelin kılıflarına yönelerek zarar vermeleri skleroz hastalığına davetiye çıkarabilmektedir.

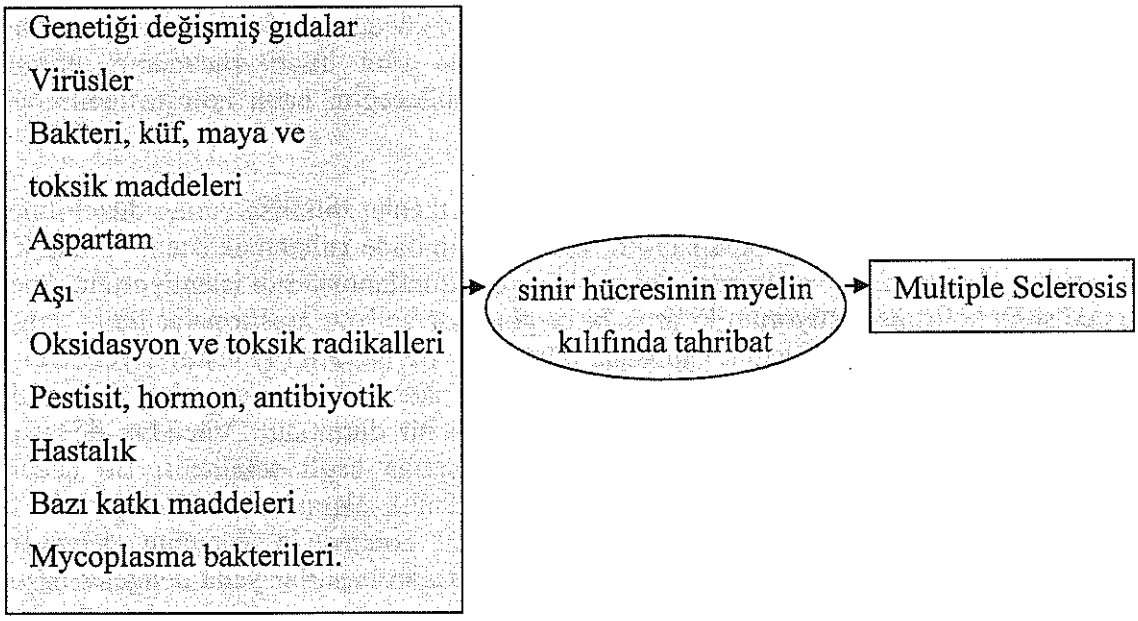
Yukarıdaki faktörleri dikkatlice değerlendirdiğinizde bunların pek çoğunun teknolojinin getirileri olduğu sonucuna varırsınız. Doğa ve insanın vücudu arasında bir denge vardır. Bu dengeye hemostazi adı verilir. Bu dengeyi doğadan uzaklaşma yani insan vücudunu doğası dışına çıkartmaya yöenldiğinizde doğa ile insan vücudu arasındaki bütün dengeler bozulmuş ve hastalık tablosu ortaya çıkmış olur. Diğer ifade ile hastalık, insanın uygun olmayan şartlar içinde bulunması neticesinde vücudunun buna göstermiş olduğu tepkidir. Skleroz da bu tür gelişen bir hastalıktır. Uygun olmayan şartların vücutta oluşarak sinir hücrelerini ve onların myelin kılıflarını zedelemesi ile ortaya çıkar. Hastalığın ilk tanınmaya başladığı yıllarda çoğu bilim adamı hastalığın iyişetirilemez olduğunu zira bir kez yıkımlanan myelin kılıfının hiç bir şekilde tekrardan yerine konamadığını savunmaktaydı. Ancak günümüzde kesin olmasa da ısrarlı bir takım iddialar bazı alternatif

maddelerle myelin kılıfının üetilebileceğini, en azından vücudun içindeki olumsuz şartların ortadan kaldırılarak hemostazi'nin tekrar kurulması yani insan vücudunun normale yaklaştırılması ile bu hastalığın kontrol altına alınabileceğini hatta iyileştirilebileceğini belirtmektedir.

Skleroz hastalığını iyileştirilmesi için gerekli etkenler bilinirse bunlar düzeltilmeye çalışılırsa hastalık kontrol altına alınabilir. Burada kesin ifade kullanmak istemiyorum. Zira bu satırları okuyan okuyucularımın birden bire fazla umutlanmalarını istemiyorum. Ancak sadece şunu belirtmek istiyorum ki artık bazı otoriteler ve bazı araştırmalar bu hastalığın gerekli uygulamalarla ve vücutta yapılacak düzeltmelerle hastalığı iyileştirici yönde etkili olabildiğinde israr etmektedir. Yukarıda değindiğim üzere skleroz vücudun doğasından uzaklaşması ve vücut içindeki dengelerin bozulduğu bir durumdur. Vücudun doğasının bozulması, vücttaki dengelerin bozulması bir hastgalığa bağlı şekillenir. Bu nedenle skleroz hiç bir zaman bağımsız, başlı başına bir hastalık olarak düşünülmemelidir. Bir hastalık veya hastalıkların vücutta yaptığı tahribat sonrasında vücudun dengesinin bozulması sonucunda ortaya çıkan bir hastalıktır. Bozulan unsurlar yada dengeler başlıca yedi gurupta toplanabilir. Dolayısı ile bu etkenlerin temini veya bozulan bu etkenlerin düzeltilerek eski hallerine getirilmesi ile hastalıkta iyileşmeden veya kontrolden gene bazı araştırmacılara göre kesin olmamak kaydı ile umut beklenebilir. Bu etkenler;

1. Besinler
2. Oksijen
3. Su
4. Lenf sıvısı(kan gibi ayrı bir dolaşıma sahip ancak asıl görevi vücudu hastalık etkenlerine karşı koruyarak kanın temizlenmesine yardımcı olan ve kana paralel seyreden dolaşım sıvısıdır.
5. Toksik maddelerin yani zararlı maddelerin yıkımlanması
6. Alkali ortamın sağlanması
7. Elektrik akımının sağlıklı iletilebilmesi

Yukarıda saydığım bu etkenlerden bazıları veya pek çoğunun bozulması nedeni ile önce bu bozuklukların giderilmesi sağlanmalıdır. İşte skleroz'da ana tedavide bu prensibe dayanır.



Başta skleroz olmak üzere tüm hastalıklarda ancak özellikle de skleroz'da hemostazi prensibinin bozulması yani vücudun dengesinin bozulması, vücudun iç ve dış ortamının taşıdığı özelliklerin vücut aleyhine değişmesi durumu asıl nedeni oluşturmaktadır. Vücuttaki dengenin yani hemostazi'nin bozulması;

Hücrelerin zedelenmesi ve yıkımlanmasına bağlı olarak işlevlerini tam anlamıyla yerine getirememesi,

Hücrelerin aynı nedenlerle gerektiği şekilde kendilerini onaramaması, yaralarını iyileştirememesi,

Hücrelerin çevrelerindeki diğer hücrelerin de zedelenmiş olması ve bu zedelenmiş komşu hücrelerin sağlam hücreye de zarar vermiş olması,

Hücrelerin hızla zedelenerek sayıca azalmaya başlaması,

Hücrelerin genetik yapılarının bozulması ile dayanıklılıklarının zayıflaması ve bu şekilde ölerek sayıca azalmaya başlamaları,

Zayıflamış, yıpranmış ve zedelenmiş hücrelerin parazit, mikrop, toksik madde gibi zararlı etkenlerin zararlı etkilerine karşı daha duyarlı hale gelmeleri.

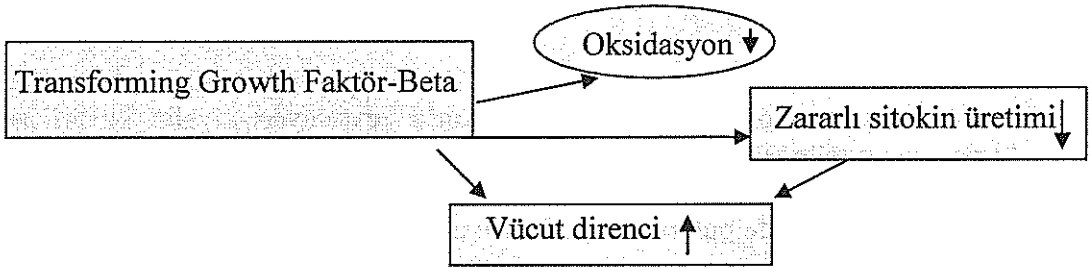
İşte tüm bu etkenler sonunda vücut kendisini oluşturan hücrelerin zayıflamasına ve güçten düşmesine bağlı olarak güç kaybeder. Bu durum vücudu hızla skleroz'a götürür. Özellikle bu zayıflama, zedelenme ve sayıca azalma bağışıklık hücrelerinde de kendisini gösterir. Böylelikle bağışıklık sistemi de hızla çökmeye başlar.

Yukarıda da belirttiğim üzere bu durumda yapılacak en önemli uygulama ya da uygulamalar günümüzün şu andaki olanakları içinde konuşacak olursak hemostazi'nin yeniden oluşturulması ve hücrelerin yenilenmesinin tekrar sağlanmasıdır. Ancak bazı gıda ve tıp kitaplarında zedelenen ve hasar gören sinir hücrelerinin özellikle de bu hücrelerin yıkımlanan miyelin kılıflarının yeniden onarılmasından ve bu şekildeki iyileşmeden bahsedilmektedir. Dünyadaki en kötü durumlardan birisi boş yere umutlanmaktır. Şunu hatırdan çıkarmayın ki sinir hücreleri bir kez zedelendimi tekrar onarılamaz. Çok küçük onarımlar, iyileşmeler belki söz konusu olabilir. Özellikle de çevre dokuların, çevre sinirlerin ve kan dolaşımının etkisiyle. Ancak bu tür bir iyileşme ve onarım hem çok küçüktür ve hem de yıllarca sürer. Dolayısı ile skleroz hastalığının tamamiyle iyileştirilebileceği şu andaki bilgi ve imkanlarımızla tam anlamı ile söz konusu değildir. Ancak tüm yukarıda anlattıklarımın ışığı altında vücudun tekrar normal ortamına ve dengesine kavuşturulması, hücreye gerekli mineral, vitamin ve besinin sağlanması ile kısaca eski normal şartlara vücudun geri döndürülmesi ile en azından sağlam kalan sinir hücrelerinin çoğalması hızlandırılarak eski yıpranmış olanlarının yerine geçmesi yada onların eksikliğini gidermeye başlaması hedeflenmelidir. Böylelikle iki, üç yıllık bir dönem içinde vücudun toparlanması ve sinir sisteminin kuvvetlenmeye başlaması gerçekleşmiş olacaktır. İşte tüm bu hedefler dahilinde yapılaması gerekli işlemlere ana maddeler halinde değindiğimizde;

- Bir sinir hücresi akson denilen bir vücut ile ona yapışık dendrit adı verilen kuyruk kısmından oluşur. Dentrit ve akson'u çevreleyen myelin kılıfın ise skleroz'da zedelendiğini belirtmiştim. Royal velvet adlı bitkisel preparat gene aynı adlı bitkinin ekstraktı olup bu hastalıkla birlikte alındığında öncelikle dentritlerin çevresinde bulunan oligodentrit adı verilen maddelere ulaşacaktır ve bu oligodentrit'leri uyaracaktır. Oligodentrit'ler myelin kılıfı üreten maddelerdir. İyice zedelenmiş olan sklerotik hücrelerin oligodentrit'lerine bu bitkinin özü ne derece ulaşır bunu kestirmek mümkün değil. En azından bunu kanıtlayan veya buna açıklık getiren kesin araştırmalar yok. Az sayıda araştırma bunu iddia etmektedir. Ancak ben gene uyarıyorum. Fazla umutlanmayın. Ama uygulamaktanda geri kalmayın. Zira Royal velvet sadece bu özelliği ile myelin kılıfının üretimini canlandırma ihtimaline sahip olmakla kalmayıp aynı zamanda içinde çok miktarda gerekli mineral, vitamin ve kaliteli protein içermektedir. Yani en azından vücudu güçlendirerek onun direncinin artmasını

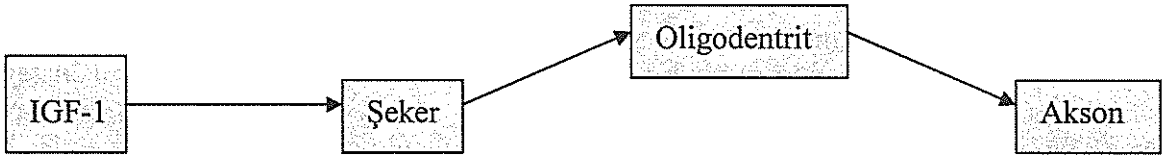
sağlayacaktır ki bu tür hastalıklarda vücut direncinin artması gerçekten son derece önemlidir. Myelin kılıfını üretme ihtimalini ise göz ardı etmeden denemekte yarar var görüşündeyim.

- Skleroz başta olmak üzere pek çok hastalıkta oksidasyonun zararlı etkenlerinin ve zararlı atık maddelerinin iltihaplanmaya neden olduğunu belirtmiştik. Oksidasyon'la birlikte bazı maddeler örnek olarak Omega 6 yağlar vücuttaki prostoglandin E_2 adlı zararlı maddeleri üreterek vücuttaki iltihaplanmayı başlatmaktaydı. Prostaglandin E_2 hormonlarının vücuttaki salgılanmasının artışı ile zararlı sitokin adı verilen maddelerinde üretimi artmaktadır. Bu zararlı sitokinler damarları daraltarak tansiyon yüksekliğine, kansızlığına, enerji yokluğuna neden olmaktadır. Gene aynı sitokin'ler damar duvarını aşındırarak kanın çevre dokulara yayılmasını yani ödemi gündeme getirmektedir. Bu zararlı sitokin'lerden bazıları doğrudan alerjiye neden olabilmektedir. Araştırmaların kesin ortaya koyduğu önemli nokta başta skleroz olmak üzere pek çok nörötik hastalıkta vücudun oksidasyon seviyesinin yükselmesi ve buna bağlı olarak ta zararlı sitokin miktarında artış olduğudur. İşte artan oksidasyon ve bunun zararlı sitokin'lerini kontrol altına alarak vücuttaki ve hücrelerindeki yıpranmayı, alerjiyi, ödemi, dolaşım bozukluklarını ve iltihaplanmayı kontrol altına alarak vücut direncini artırmak için kullanılabilecek bir madde vardır. Bu madde Transforming Growth Faktör Beta'dır. Bu madde, vücuda alınmasını takiben oksidasyon sonrasında oluşan zararlı sitokin maddelerinin çoğalmasını engellemekte, oluşan bu zararlı sitokin'leride vücuttan atabilmektedir. Kısacası omega 3 yağların aynı işlevini dahada abartılı ve etkili şekilde yapabilmektedir.



Oksidasyon ve onun neden olduğu zararlı sitokin'ler ve iltihap yapıcı toksik radikaller(ki sitokin'lerden bu toksik radikallerdendir) aksonları çevreleyen ve yukarıda belirtmiş olduğum myelin kılıfının üretilmesinde rol oyanayan oligodendritlerin yıkımına neden olur. Aynı şekilde myelin kılıfının kendisinin zedelnemesini neden olur. Oligodent'ritler sadece myelin kılıfının üretilmesi için değil aynı zamanda aksona gerekli gıda maddelerinin özellikle de şekerin gönderilmesinde rol oynar. Skleroz gibi bir hastalıkta oligodentrit'lerin yıkımlanmasıyla akson'a yani sinir hücresine gerekli şeker

gönderilememektedir. Bunu sağlayabilecek bir madde de insulin like growth faktör-1'(IGF-1)dir. Bu madde vücuda alımını takiben myelin kılıf ve oligodentrit'ler boyunca akson'a şeker geçişini kolaylaştırmakta ve böylelikle sinir hücresi zedelenmiş olsa da yaşayabilmesi için ona imkan verilmiş olmaktadır.



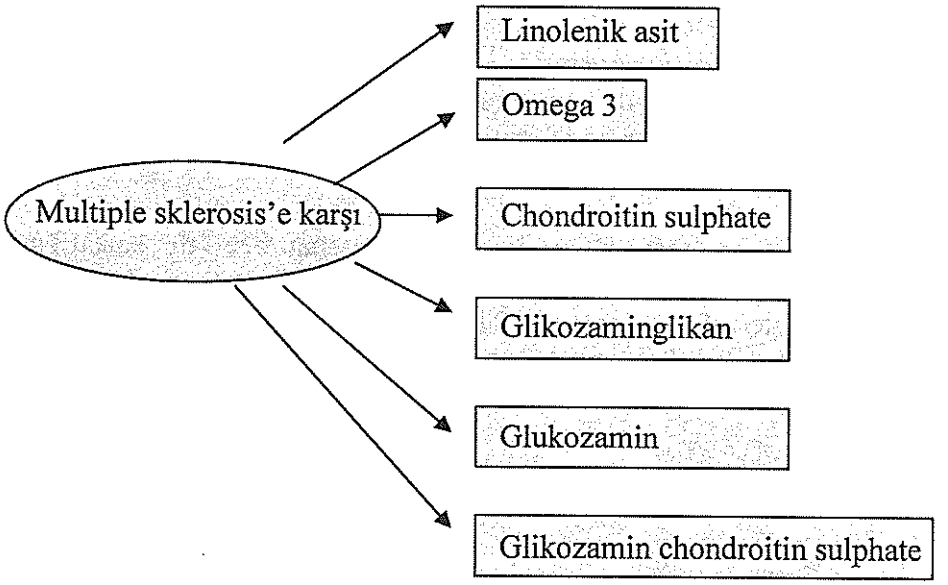
Royal velvet adlı maddenin en önemli özelliği hem TGF-beta hemde IGF-1 adlı maddelerin ikisini de yeterli miktarlarda içermesidir. Bu her iki maddeyi ayrı ayrı alabildiğiniz gibi sadece royal velvet'i kullanarak ta her iki maddeyi almış olursunuz. Bu maddeleri nereden temin edeceğinize gelince. Ülkemizde alternatif preparatlar ve özelliklede vücut direncini ve gücünü artıran sportif preparatların yada hastalığa destek preparatlarının ticareti Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa ülkeleri ile karşılaştırılamayacak kadar yetersizdir. Ancak globalleşme ile ülkemizde de artık bu maddelerin temini hem de çok kısa sürelerde mümkün olmaktadır. Özellikle hipermarketlerin ilgili kısımları ile Amerikan pazarlarında bu preparatlar bulunabilir veya adresleri temin edilebilir. Firma ismi veya adresini reklama gireceğinden dolayı vermenin uygun olmayacağı görüşündeyim.

Linolenik asit yukarıda bahsettiğim zararlı sitokin'lerin üretimini baskılayan belki de vücudumuz için en önemli ve yararlı yağ asidini oluşturur. Omega 3 yağlar bu yağ asidince zengin olduğundan dolayı tüm olumlu etkilerini gerçekleştirebilmektedir. Yani omega 3 yağların günümüzde bu denli kabul görmüş olması, vücudumuzdaki hastalıklara karşı koruyucu etkide bulunabilmesi linolenik asitten kaynaklanmaktadır. Linolenik asit bir gıda maddesinde ne kadar fazla miktarda bulunursa o gıda maddesinin hastalıklara karşı kolruyucu etkisi de o kadar fazla olur. Balık yağlarının Omega 3 yağlarını bol miktarda linolenik asit içermesi, onların günümüzde bu denli önemli ve tanınmış olmasına neden olmuştur.

Skleroz hastalığında vücuttaki oksidasyon'un artışı ve bundan kaynaklanan sitokin'lerin miktarındaki artış dolayısı ile vücudun her yerinde iltihaplanma ve gene buna bağlı olarak doku ölümleri başlar. Zaten bu durum skleroz hastalığının en korkulan tarafıdır. Eklemlerde, kıkırdak ve kemik dokuda ve de gözlerde bu iltihaplanma kendisini daha da fazlasıyla belli eder. Buna bağlı olarak eklem ve kas ağrıları, eklem ve kas zayıflığı, kas ve kemik erimeleri ortaya çıkar. Sonradan bu tabloya göre bozuklukları da eklenir. Linoleinik asit, iltihaplanmayı ve ona neden olan sitokinleri baskı altına alarak hem bu kıkırdak ve kemik iltihaplanmasını hem de göz iltihaplanmasını durdurur veya en

azından yavaşlatır. Linolenik asitin skleroz'daki bu koruyucu ve tedavi edici etkisinden yararlanmak için başlıca iki kaynağa başvurabilirsiniz. Aslında iki kaynaktan da öte pek çok gıda maddesi linolenik asiti diğer bir ifade ile omega 3 yağları içerir. Bunlar arasında soya, fındık gibi bitkisel gıdalar da bulunmaktadır. Ancak en fazla bulunması itibariyle yağlı balık etleri ve konumuz olan Royal velvet'i kullanabilirsiniz. Ayrıca omega 3 tabletten de yararlanabilirsiniz. Ancak yeri gelmişken Royal velvet hem gerekli vitamin, mineral, proteinleri fazlaca içerdiğinden hem de skleroz'da tedavi edici ve yukarıda detaylı olarak hakkında açıklamalarda bulunduğum IGF-1 ve TGF-beta'yı da bol miktarda içerdiğinden Royal velvet'le sadece linolenik asiti almış olmakla yetinmemiş bu maddelerin de yararlarından istifade etmiş olacaksınız.

Royal velvet'te bulunan bir diğer antisklerotik yani skleroz'a karşı etkili madde de glikozaminglikan'lardır. Glikozamin'ler kıkırdak yapının oluşumu ve üremesindeki başlıca etken maddeler olduğu kadar kıkırdak ve kemiklerin yapısal bütünlüğünden, gelişiminden ve dayanıklığından da sorumludur. Skleroz hastalığında zaten kemik ve kıkırdaklar ve buna bağlı olarak eklemler oluşan iltihaplanmanının da etkisi ile dayanıksız ve zayıf düşmüş durumdadır. Glikozamin'ler öncelikle bu kemik ve kıkırdakları güçlendirerek arka plandaki kemik ve kıkırdak zayıflığını gidermeye yardımcı olacaktır. Glikozamin'leri Royal velvet adlı bitkisel preparattan alabileceğiniz gibi piyasada pek çok glikozamin preparatı ayrı halde olmak üzere satışa sunulmuştur, bu amaçla kullanılabilir. Bir diğer kemik ve kıkırdakları hatta bağ doku maddesi olduğundan kasları koruyucu bir diğer madde de chondroitin sulfat'tır. Türkçesiyle kondroitin sülfat ta Royal Velvet içinde bulunan bir maddedir. Ancak bu maddeyi de ayrı olarak hatta glikozamin kondroitin sulfat adı altında glikozamin'le birlikte piyasada bulmanız mümkün. Yani Royal Velvet kullanarak hem TGF-beta, IGF-1, glikozamin, kondroitin sülfat, protein, mineral, linolenik asit ve vitaminleri birlikte almış ve skleroz'da zayıf düşen bünyeyi yeniden güçlendirmeye ve hastalığa karşı direnç sağlamaya başlamış oluyorsunuz. Üstelikte bunu tek bir bitkisel preparatla sağlamış oluyorsunuz. Diğer taraftan kondroitin sülfat, glikozamin, glikozamin kondroitin sülfat, linolenik asit, Omega 3, vitamin ve mineral kompleks tabletleri ayrı ayrı kullanarak ta aynı desteği sağlayabilirsiniz. Seçim sizin.



Skleroz'a karşı yukarıdaki maddelere ilave olarak kullanılabilecek bir diğer önemli madde de hyaluronik asit'tir. Bu maddenin başlıca yararları;

- Vücutta suyun tutulmasını sağlar. Skleroz hastalığında idrar yolları ve sidik kesesinin de zayıflamasına bağlı olarak sürekli su kaybı söz konusudur. Bu su kaybı skleroz'daki güç kaybının en önemli nedenleri arasındadır. Hyaluronik asit vücuttaki bu su kaybını azaltarak skleroz'a karşı vücudun direncini artırır.
- Gözdeki dokunun yaklaşık %80'ni hyaluronik asit'tir. Skleroz'da zayıflamış olan göz sağlığına destek içinde bu madde son derece olumlu katkıda bulunacaktır.
- Göz ve deri kırışıklıklarını önleyici etkisi vardır.
- Vücudun toksinlerinden arınmasına yardımcı olur.
- Antioksidant özelliği vardır. Skleroz hastalığında oksidasyonun artışı ve buna bağlı olarak sitokin'lerin artışı söz konusu olduğundan ve tüm zararlı olaylar da bu değişimlere bağlı olarak şekillendiğinden dolayı hyaluronik asit'in bu antioksidant etkisi gerçekten de son derece önemlidir.
- Yara oluşumlarında iyileştirici etkide bulunarak yaranın kabuk bağlamasını ve dolayısı ile de yaranın iyileşmesini hızlandırıcı etkide bulunur.
- Vücutta oluşan enfeksiyonun ve bu enfeksiyona neden olan mikropların ilerlemesini önleyici etkide bulunur.

- Kemik uçlarını yapısal olarak güçlendirir.

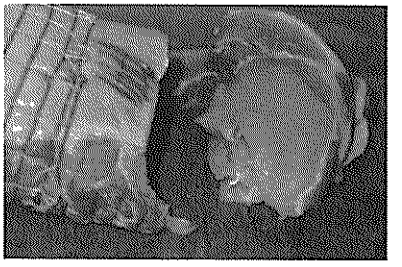
Hyaluronik asit adlı madde de ayrı preparat halinde temin edilebildiği gibi Royal velvet adlı bitkide doğal olarak bulunmaktadır. Ancak her ne şekilde olursa olsun Multiple sklerosiz'e karşı kullanılması gerekli bu maddelerin veya Royal velvet adlı preparatın mutlaka doktor kontrolünde ve takibinde kullanılması gerekir.

Gelelim skleroz'da hem hastanın vücut direncinin artışına hem de hastalığın yavaşlatılarak kontrol altına alınmasına yardımcı nasıl bir mutfak oluşturulmalıdır? sorusuna. Aşağıdaki gıda maddeleri ile bunların mutfakta bol miktarda bulundurulması ve tüketilmesi bu hastalığın kontrol altına alınmasında son derece etkili olacaktır.

Yağlı balık eti;
Uskumru,
Palamut,
Lüfer,
Hamsi,
İstavrit,
Çinekop,
Karides,
Sardalya,
Somon,
Ton,
Soya fasulyesi
Enginar
Beyaz lahana
Kereviz
Ispanak
Marul
Yeşil biber
Barbunya
Kuru fasulye
Taze fasulye
Brokoli



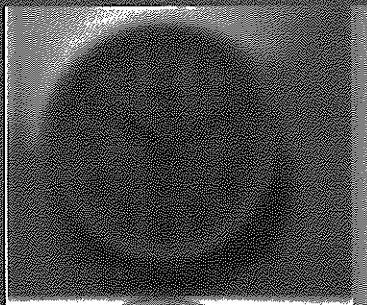
Brüksel lahanası
Karnıbahar
Kepek unu (öğün aralarında birer çorba kaşığı bol su ile)
Keten tohumu unu (öğün aralarında bir küçük tatlı kaşığı)
Pirinç
Mercimek
Meksika fasulyesi(bol miktarda)
Salatalık
Domates
Bakla
Patates
Soğan
Sarmısak,
Whey proteinler.

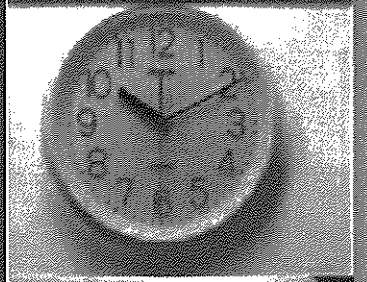


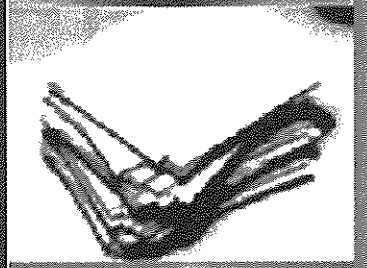
Alınmaması gerekenler;
Et,
Süt,
Et ürünleri,
Süt ürünleri,
Fast food(hamburger, hazır domates sosları, mayonez, hardal vb.),

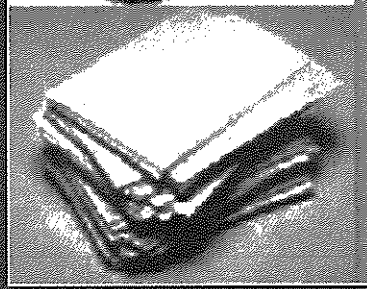
Limon, portakal gibi narenciye ve asidik meyveler.(Hastalıkla ilgili kısımda belirttiğim üzere özellikle asidik ortamın olması bu hastalığı oluşturmakta ve ilerletmektedir. Durum böyleyken bir de dışarıdan asitliği artıran gıdalara rağbet edilmemesinde yarar olacaktır). Böyle bir durumda B-C grubu antioksidant vitaminlerin nereden sağlanması gerektiğine gelince vitamin kompleks tabletlerden yardım alınabilir).

Kızartma,
Hayvansal yağ,
Sakatat,
Yumurta sarısı,
Acı baharat,
Hazır turşu ve çorbalar,
Aspartam içeren diyet kola ve diyet soğuk çaylar.









Bazı önemli tarifler

- Bir bardak portakal suyu
- +
- Bir çorba kaşığı whey protein
- +
- İki çorba kaşığı keçi boynuzu pekmezi

- Anemi(kansızlık) için her gün.

KAYNAKLAR

1. Ackman, G. R. 2001. A question of balance in parenteral nutrition: have we overlooked the importance of w-6 and w-3 fatty acids.?. Nutrition. 17(11-12): 976-977.
2. Allman, M. A., Pang, D., Mnutr, K. M. K., Hall, D. F. and Favaloro, E. 1996. Cardiovascular risk factors and dietary plant omega-3 verus omega-6 fatty acids. Journal of the American Dietetic Association. 96(9):A75. Suppl:1.
3. Arkhipenko, Yu. V. and Sazontova, T. G. 1995. Mechanisms of the cardioprotective effect of a diet enriched with w-3 polyunsaturated fatty acids. Pathophysiology. 2(3): 131-140.
4. Arkhipenko, Yu. V. and Sazontova, T. G. 1995. Mechanisms of the cardioprotective effect of a diet enriched with w-3 polyunsaturated fatty acids. Pathophysiology. 2(3): 132.
5. Bajpai, P. and Bajpai, P. K. 1993. Eicosapentaenoic acid (EPA) production from microorganisms: a review. Journal of Biotechnology. 30(2):161-183.
6. Baker, D. G., Krauker, G. A. T., Laposata, R. B. Z. 1989. Suppression of human synovial cell proliferation by dihomo α linolenic acid. Arthritis Rheum. 32:1273-1281.
7. Barbeau, M. L., Klemp, K. F., Guyton, J. R. and Rogers, K. A. 1997. Dietary fish oil. Influence on lesion regression in the porcine meodel of atherosclerosis. Atheriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. 17(4):688-694.
8. Barber, M. D., Ross, J. A., Vos, A. C., Tisdale, M. J. and Fearon, K. C. H. 1999. The effect of an oral nutritional supplement enriched with fish oil on weight-loss in patients with pancreatic cancer. Br. J. Cancer. 81(1): 80-86.
9. Bartoli, G. M., Palozza, P., Luberto, C., Franceschelli, P. and Piccioni, E. 1995. Biochemical and Biophysical Research communications. 213(3):881.
10. Belluzzi, A. 2001. n-3 and n-6 fatty acids for the treatment of autoimmune diseases. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 103:399.
11. Benner, SE, Vitamin E and oral leukoplakia, JNCI, 85: 44-46, 1993
12. Braga, M., Gianotti, L., Vignali, A. and Carlo, D. V. 1998. Immunonutrition in gastric cancer surgical patients. Nutrition. 14(11-12):831-835.

13. Brude, L. R., Drevon, C. A., Hjerman, I., Seljeflot, I. and Nenseter, M. S. 1997. Peroxidation of low density lipoprotein from male hyperlipidemic smokers suplied with omega-3 fatty acids and antioxidants. Atherosclerosis. 134(1-2):220.

14. Carter, JP, Macrobiotic diet and cancer survival, J Amer Coll Nutr, 12:3:209-215, 1993

15. Charalambos, A., Gogos, M. D., Ginopoulos, P., Salsa, B., Apostolidou, E., Zoumbos, N. C. and Kalfarentzos, F. 1998. Dietary omega-3 polyunsaturated fatty acids plus vitamin E restore immunodeficiency and prolong survival for severely ill patients with generalized malignancy. Cancer. 82(2): 395-402.

16. Clarke, L. H., Clarke, C. R. and Lippman, M. 1999. The inluence ofmaternal diet on breast cancer risk among female offspring. Nutrition. 15(5): 392-401.

17. Denmark-Wahnefried, W., Price, D. T., Polacik, T. J., Robertson, C. N., Anderson, E. E., Paulson, D. F., Walther, P. J., Gannon, M. and Vollmer, R. T. 2001. Pilot study of dietary fat restriction and flaxseed supplementation in men with prostate cancer before surgery:exploring the effects on hormonal levels, prostate-specific antigen, and histopathologic fetaures. Urology. 58(1):47-52.

18. Eder, K. and Brandsch, C. 2002. The effects of fatty acid composition of rapeseed oil on plasma lipids and oxidative stability of low-density lipoproteins in cholesterol-fed hamsters. European Journal of Lipid Science and Technology. 104(1):3

19. Edwards, R., Peet, M., Shay, J. and Horrobin, D. 1998. Omega-3 polyunsaturated fatty acids in the diet and in the red blood cell membranes od depressed patients. J. Affect Disord. 48:153-155.

20. El-seweidy, M. M., El-swefy, S. E., Ameen, R. S. and Hashem, R. M. 2002. Effect of age receptor blocker and/or anti-inflammatory coadministration in relation to glycation, oxidative stress and cytokine production in stz(streptozotocin)diabetic rats. Pharmacological Research. 45(5):395-398.

21. El-seweidy, M. M., El-swefy, S. H., Ameen, R. S. and Hashem, R. M. 2002. Effect of age receptor blocker and/or anti-inflammatory coadministration in relation to glycation, oxidative stress and cytokine production in diabetic rats. Pharmacological Research. 45(5):391-398.

22. Emmanuel, C. O. and Hubbard, V. S. 1993. Essential fatty acids (EFA): Role in pancreatic hormone release and concomitant metabolic effect. The Journal of Nutritional Biochemistry. 4(9): 498.

23. Endres, S., Ghorbani, R., Kelley, VE., Georgilis, K., Lonnemann, G. and Van der Meer, JWM. 1989. The effect of dietary supplementation with (n-3)polyunsaturated

fatty acids on the synthesis of interleukin-1 and tumor necrosis factor by mononuclear cells. N. Engl. J. Med. 320:265-73.

24. Freeman, M. P. 2000. Omega-3 Fatty Acids in Psychiatry: A Review. Annals of Clinical Psychiatry. 12(3): 159-160.

25. Furukawa, K., Yamamori, H., Tukagi, K., Hayashi, N., Suzuki, R., Nakajima, N. and Tashiro, T. 2002. Influences of soybean oil emulsion on stress response and cell-mediated immune function on stress response and cell-mediated immune function in moderately or severely stressed patients. Nutriition. 18(3):235-239.

26. Gavia, H. M., Couto, C. R., Oyama, M. L., Couto, E. C. G., Silveira, L. F. V., Ribeiro, B. E. and Nascimento, M. O. C. 2003. Diets rich in polyunsaturated fatty acids effect on hepatic metabolism in rats. Nutrition. 19(2): 144.

27. Gavia, H. M., Couto, C. R., Oyama, M. L., Couto, E. C. G., Silveira, L. F. V., Ribeiro, B. E. and Nascimento, M. O. C. 2003. Diets rich in polyunsaturated fatty acids effect on hepatic metabolism in rats. Nutrition. 19(2): 148-149.

28. Gil, A. 2002. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory diseases. Biomedicine & Pharmacotherapy. 56(8): 388-396.

29. Gogos, A. C., Ginopoulos, P., Salsa, B., Apostolidou, E., Zoumbos, C. N. and Kalfarentzos, F. 1998. Dietary omega-3 polyunsaturated fatty acids plus vitamin E restore immunodeficiency and prolong survival dor reversily ill patients with generalized malignancy. Cancer. 82(2):395-402.

30. Griffiths, M. A. 1998. Inflammatory bowel disease. Nutrition. 14(10):788-791.

31. Hawthorne, A. B., Daneshmend, T. K., Hawkey, C. J., Belluzzi, A., Everitt, S. J., Holmes, G.K., Malkinson, C., Shaheen, M. Z. and Willars, J. E. 1992. Treatment of ulcerative colitis with fish oil supplementation: a prospective 12 months randomized controlled trial. Gut. 33: 922-928.

32. Hayashi, N., Tashiro, T., Yamamori, H., Takagi, K., Morishima, Y., Otsubo, Y., Sugiura, T., Furukawa, K., Nitta, H., Nakajima, N., Suzuki, N. and Ho, I. 1999. Effect of intravenous w-6 and w-3 fat emulsions on nitrogen retension and protein kinetics in burned rats. Nutrition. 15(2):135-139.

33. Heine, J., Scheinichen, D., Jaeger, K., Andre, M. and Leuwer, M. 1999. Invitro influence of parenteral lipid emulsions on the respiratory burst of neutrophils. Nutrition. 15(7-8):540-545.

34. Heininger, K. 2000. A unifying of Alzheimer's disease. III. Risk Factors. Human Psychopharmacology. Clin. Exp. 15:1.

35. Hibbeln, J. R. 2002. Seafood consumption, the DHA content of mother's milk and prevalence rates of postpartum depression: a cross-national, ecological analysis. Journal of Affective Disorders. 69(1-3):15-29.

36. Hibbeln, JR. 1998. Fish consumption and major depression. Lancet. 351:1213.

37. Horrobin, D. F., Jenkins, K., Bennett, C. N. and Christie, W. W. 2002. Eicosapentaenoic acid and arachidonic acid:colloboration and not antagonism is the key to biological understanding. Prostoglandins, Leukotriens and Essential Fatty Acids. 66(1):83-90.

38. Horrobin, F. D. 2001. Phospholipid metabolism and depression:the possible roles of phospholipase A2 and coenzme A-indeoendent transacylase. Human Psychopharmacology:Clinical and Experimental. 16(1):45-52.

39. Jaakkola, K., et al., Treatment with antioxidant and other nutrients in combination with chemotherapy and irradiation in patients with small-cell lung cancer, Anticancer Res 12,599-606, 1992

40. Köller, M., Senkal, M., Kemen, M., König, W., Zumtobel, V. and Muhr, G. 2003. Impact of omega 3 fatty acid enriched TPN on leukotriene synthesis by leukocytes after major surgery. Clinical Nutrition. 22(1):59-64.

41. Kramer, H. J., Stevens, J., Grimminger, F. and Seeger, W. 1996. Fish oil fatty acids and human platelets. Dose-dependent decrease in dienoic and increase in trienoic thromboxane generation. Biochemical Pharmacology. 52(8): 1211-1214.

42. Kuhnlein, H. V., Yeboah, F., Sedgemore, M., Sedgemore, S. and Chan, H. M. 1996. Nutritional qualities of Ooligan Grease: A Traditional Food Fat of British Columbia First Nations. Journal of Food Composition and Analysis. 9(1):18-31.

43. Kusunoki, M., Tsutsumi, K., Hara, T., Ogawa, H., Nakamura, T., Miyata, T., Sakakibara, F., Fukuzawa, Y., Suga, T., Kato, K., Hirooka, Y. and Nakaya, Y. 2003. Ethyl icosapentate(omega-3 fatty acid) causes accumulation of lipids in skeletal muscle but suppresses insulin resistance in OLETF rats. Metabolism. 52(1):30-34.

44. Leaf, A., Xiao, F. Y., Kang, X. J. and Billman, G. E. 2003. Prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids. Pharmacology&Therapeutics. 98(3):355-377.

45. Lee, KW. and Lip, GY. H. 2003. The role of omega-3 fatty acids in the secondary prevention of cardiovascular disease. QJM-AN Int. J. Of Medicine. 96(7):465-480.

46. Levy, R. and Herzberg, G. R. 1996. Effects of a meal of fish oil or corn oil on bile flow and composition in rats previously adapted to diets containing fish oil or corn oil. Nutrition Research. 16(5):805-816.

47. Linseisen, J., Hoffmann, J., Lienhard, S., Jauch, K. W. and Wolfram, G. 2000. Antioxidant status of surgical patients receiving TPN with an n-3 fatty acid containing lipid emulsion supplemented with α-tocopherol. Clinical Nutrition. 19(3): 177-178.

48. Linseisen, J., Hoffmann, J., Lienhard, S., Jauch, K.W. and Wolfram, G. 2000. Antioxidant status of surgical patients receiving TPN with an Ω-3-fatty acid-containing lipid emulsion supplemented with α-tocopherol. Clinical Nutrition. 19(3):183.

49. Liu, M., Wallin, R. and Saldeen, T. 2001. Effect of bread containing stable fish oil on plasma phospholipid fatty acids, triglycerides, HDL-cholesterol, and malondialdehyde in subjects with hyperlipidemia. Nutrition Research. 21(11):1403-1410.

50. Lox, C. D. 1990. The effects of dietary marine fish(omega-3 fatty acids)on coagulation profiles in men. General Pharmacology:The Vascular System. 21(2):241-246.

51. Lu, G., Windsor, S. L. and Harris, W. S. 1999. Omega-3 fatty acids after lipoprotein subfraction distributions and the in vitro conversion f very low density lipoproteins to low density lipoproteins. The Journal of Nutritional Biochemistry. 10(3): 151-158.

52. Maes, M., Stevens, WJ., Declerek, LS., Bridts, CH., Peeters, D., Schotte, C. and Cosyns, P. 1993. Significantly increased expression of T-cell activation markers (interleukin-2 and HLA-DR) in depression:further evidence for an inflammatory process during that illness. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 17:241-255.

53. Maes, M., Verkerk, R., Vandoolaeghe, E., Van Hunsel, F., Neels, H., Wauters, A., Demedts, P and Scharpe, S. 1997. Serotonin-immune interactions in major depression:lower serum tryptophan as a marker of an immune-inflammatory response. EurArch Psychiatr Clin Neurosci. 247:154-161.

54. Morley, R. 1998. Nutrition and cognitive development. Nutrition. 14(10):752-754.

55. Nageswari, K., Banerjee, R. and Menon, V. P. 1999. Effect of saturated, w-3 and w-6 polyunsaturated fatty acids on myocardial infarction. The Journal of Nutritional Biochemistry. 10(6):338-344.

56. Nardini, M., D'Aquino, M. D., Gentili, V., DiFelice, M. and Scaccini, C. 1995. Dietary fish oil enhances plasma and LDL oxidative modification in rats. The Journal of Nutritional Biochemistry. 6(9):474-480.

57. Nitenberg, G. and Raynard, B. 2000. Nutritional support of the cancer patient: issues and dilemmas. Critical Reviews in Oncology/Hematology. 34(3): 137-168.

58. Nkondjock, A., Shatenstein, B., Maisonneuve, P. and Ghadirian, P. 2003. Specific fatty acids and human colorectal cancer: an overview. Cancer detection and Prevention. 27(1): 55-66

59. O'Keefe, J. H. Jr. and Harris, W. S. 2000. From Inuit to implementation: Omega-3 fatty acids come of age. Mayo Clinic Proceedings. 75(6):607-610.

60. O'Keefe, S. F., Proudfoot, F. G. and Ackman, R. G. 1995. Lipid oxidation in meats of omega-3 fatty acid-enriched broiler chickens. Food Research International. 28(4): 151-161.

61. Peet, M., Murphy, B., Shay, J. and Horrobin, D. 1998. Depletion of omega-3 fatty acid levels in red blood cell membranes of depressive patients. Biol psychiatry. 43:317-319.

62. Ponnampalam, E. N., Trout, G. R., Sinclair, A. J., Egan, A. R. and Leury, B. J. 2001. Comparison of the color stability and lipid oxidative stability of fresh and vacuum packaged lamb muscle containing elevated omega-3 and omega-6 fatty acid levels from dietary manipulation. Meat Science. 58(2):151-161.

63. Prasad, K. 1997. Dietary flax seed in prevention of hypercholesterolemic atherosclerosis. Atherosclerosis. 132(1): 69.

64. Puiggros, C., Chacon, P., Armadans, J. I., Clapes, J. and Planas, M. 2002. Effects of oleic-rich and omega-3 rich diets on serum lipid pattern and lipid oxidation in mildly hypercholesterolemic patients. Clinical Nutrition. 21(1): 79-87.

65. Rader, D. J. 2003. Effects of nonstatin lipid drug therapy on high-density lipoprotein metabolism. The American Journal of Cardiology. Supl. 1. 91(7):18-23.

66. Raes, K., Smet, S, De. and Demeyer, D. Available on line 23 October 2003. Effect of dietary fatty acids as incorparation of long chain polyunsaturated fatty acids and conjugated linolenic acid in lamb, beef and pork meat: a review. Animal Feed Science and Technology, In Press, Corrected Proof.

67. Retterstol, K., Stugaard, M., Gorbitz, C. and Ose, L. 1996. Results of intensive long-term treatment of familial hypercholesterolemia. The American Journal of Cardiology. 78(12):1369-1374.

68. Rokka, T., Allen, K., Valaja, J. and Ryhanen, E.-L. 2002. The effect of a Camelina sativa enriched diet on the composition and sensory quality of hen eggs. Food Research International. 35(2-3):254-256.

69. Rothkopf, M, Fuel utilization in neoplastic disease: implications for the use of nutritional support in cancer patients, Nutrition, supp, 6:4:14-16S, 1990

70. Santoli, D., Phillips, P. D., Colt, T. L. and Zurier, R. B. 1990. Suppression of interleukin-2 dependent human T cell growth by E-series prostaglandins (PGE) and their precursor fatty acids:evidence for a PGE-independent mechanism of inhibition by the fatty acids. J. Clin. Invest. 35:424-432.

71. Schacky, C., Angerer, P., Kothny, W., Theisen, K. and Mudra, H. 1999. The effect of dieatry omega-3 fatty acdis on coronary atherosclerosis. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Annals of Internal Medicine. 130(7):561-562.

72. Schoene, N. W. 2001. Beyond deficiency:new roles for vitamins. Vitamin E and w-3 fatty acids:effectors of platelet responsiveness. Nutrition. 17(10):793-796.

73. Shoda, R., Matsueda, K., Yamato, S. and Umeda, N. 1996. Epidemiologic analysis of Chron disease in Japan: increased dietary intake of n-6 polyunsaturated fatty acids and animal protein relates to the increased incidence of chron disease in Japan. Am. J. Clin. Nutr. 63(5):741-745.

74. Sidhu, K. S. 2003. Health benefits and potential risks related to consumption of fish or fish oil. Regulatory Toxicology and Pharmacology. 38(3):336

75. Simopoulos, Ap., Kifer, RR. Martin, RE. and Barlow, SM. 1991. Health effects of w-3 polyunsaturated fatty acids in seafoods. World Rev Nutr Diet. 66:488-503.

76. Singh, VN, Gaby, SK, Premalignant lesions: role of antioxidant vitamins and beta-carotene in risk reduction and prevention of malignant transformation, Am J Clin Nutr, 53:386-390S, 1991

77. Sirous, I., Cheung, A. M. and Ward, E. W. 2003. Biochemical bone strenght and bone mass in young male and female rats fed a fish oil diet. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential fatty acids. 68(6):415-421.

78. Slim, R., Hammock, D. B., Toborek, M., Robertson, W. L., Newman, W. J., Morisseau, H. P. C., Watkins, A. B., Saraswathi, V. and Hennig, B. 2001. The role of Methyl-linoleic acid epoxide and diol metabolites in the amplified toxicity of linoleic acid and polychlorinated biphenyls to vascular endothelial cells. Toxicology and Applied Pharmacology. 17(3): 184-193.

79. Song, C., Lin, A., Bonaccorso, S., Heide, C., Verkerk, R., Kenis, G., Bosmans, E., Sharpe, S., Whelan, A., Cosyns, P., de Jongh R. and Maes, M. 1998. The inflammatory response system and the availability of plasma tryptophan in patients with primary sleep desorders and major depression. J. Affect Disord. 49:211-219.

80. Stenson, W. F., Cort, D., Rodgers, J., Burakoff, R., DeSchryrer-Kecskemeti, K., Gramlich, T.L. and Beeken, W. 1992. Dietary supplementation with fish oil in ulcerative colitis. Ann. Intern. Med. 116:609-614.

81. Sweeney, C., Freeman, J., Gee, D. L., Maruyama, C., Waki, M., Tsushima, M. and Hanaoka, M. 1999. Changes in coronary heart disease risk among Japanese exchange students. Journal of American Dietetic Association. Supp:1. 99(9):A77.

82. Tapiero, H., Nguyen Ba, G., Couvreur, P. and Tew, K. D. 2002. Polyunsaturated fatty acids (PUFA) and eicosanoids in human health and pathologies. Biomedicine & Pharmacotherapy. 56(5): 216.

83. Temple, J. N. 2002. Nutrition and disease:challenges of research design. Nutrition. 18(4):343.

84. Temple, N. J. 2002. Nutrition and disease:challenges of research design. Nutrition. 18(4):343-345.

85. Temple, NJ. 1996. Dietary fats and coronary heart disease. Biomedicine & Pharmacotherapy. 50(6-7):261-268.

86. Trautwein, E. A. 2001. n-3 Fatty acids-physiological and technical aspects for their use in food. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 103: 47.

87. Trautwein, E. A. 2001. n-3 fatty acids-physiological and technical aspects for their use in food. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 103:45.

88. Trautwein, E. A. 2001. n-3 fatty acids-physiological and technical aspects for their use in food. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 103:51.

89. Trautwein, E. A. 2001. n-3 fatty acids-physiological and technical aspects for their use in food. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 103:52.

90. Troyer, D. and Fernandes, G. 1996. Nutrition and apoptosis. Nutrition Research. 16(11-12): 1959-1987.

91. Turner, D. N., Braby, L. A., Ford, J. and Lupton, R. J. 2002. Nutrition. Opportunities for nutritional amelioration of radiation of radiation-induced cellular damage. 18(10):904-912

92. Villa, B., Calabresi, L., Chiesa, G., Rise, P., Galli, C. and Sirtori, C. R. 2002. Omega-3 fatty acid ethyl esters increase heart rate variability in patients with coronary disease. Pharmacological Research. 45(6):475-478.

93. Wadleigh, RG, American Journal of Medicine, vol.92, p.481, May 1992

94. Wahlqvist, M. L. 1998. Nutritional pathways to coronary heart disease. Atherosclerosis. 136(1):528.

95. Warriss, P. D. 2001. Fats. Meat Science. An Introductory Text. CABI Publishing, UK. p. 46.

96. Weber, P. and Raederstorff, D. 2000. Triglyceride lowering effect of omega-3 LC-polyunsaturated fatty acids-a review. Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases: NMCD. 10(1):28-37.

97. Wojenski, C. M., Silver, M. J. and Walker, J. 1991. Eicosapentaenoic acid ethyl ester as an antithrombotic agent: comparison to an extract of fish oil. Biochimica et Biophysica Acta(BBA)-Lipids and Lipid Metabolism. 108(1):33-38.

98. Woltil, H. A., Beusekom, C. M., Okken-Beukens, M., Schaafsma, A., Muskiet, F. A. J. and Okken, A. 1999. Development of low-birthweight infants at 19 months of age correlates with early intake and status of long chain polyunsaturated fatty acids. Prostaglandins, Lekotrienes and Essential Fatty Acids. 61(4): 235-241.

99. Wood, O. L., Spark, A. and Spark, A. 1996. Medical nutrition therapy guidelines for treating the breast cancer patient. Journal of the American Dietetic Association. 96(9): A35. Suppl: 1.

100. Yahia, A. D., Madani, S., Savelli, L. J., Prost, J., Bouchenak, M. and Belleville, J. 2003. Dietary fish protein lowers blood pressure and alters tissue polyunsaturated fatty acid composition in spontaneously hypertensive rats. Nutrition. 19(4):342-346.

101. Yehuda, S., Rabinovitz, S. and Mostofsky, D. I. 1999. Essential fatty acids are mediators of brain biochemistry and cognitive functions. Journal of Neuroscience Research. 56:565.

102. Yehuda, S., Rabinovitz, S. and Mostofsky, D. I. 1999. Essential fatty acids are mediators of brain biochemistry and cognitive functions. Journal of Neuroscience Research. 56:566.

103. Zimmerman, J. 1997. Optimal nutrition for HIV/AIDS Welness. Journal of the American Dietetic Association. 97(9):A18 Suppl: 1

104. Zyriax, B. C. and Windler, E. 2000. Dietary fat in the prevention of cardiovascular disease-a review. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 355.

DİZİN

A

A vitamini, 67, 69, 73
Alzheimer, 21, 64, 65
Asparagus, 226, 240
Aspartam, 149, 261, 262
Atherosclerosis, 276, 280, 283

B

B vitamini, 154, 156, 159
B_{12} vitamini, 57, 58, 70, 105
Bel ağrıları, 256, 257
Böbrek yetmezliği, 44, 48, 49, 50, 51, 52, 67
Brokoli, 27, 51, 60, 73, 125, 128
Brüksel lahanası, 27, 51, 73, 168, 193, 202, 272

C

C vitamini, 15, 34, 73, 79, 81,93, 121, 125, 135,

D

D vitamini, 67, 69, 109
Damar sertliği, 30, 31, 90, 228
Demir, 57, 58, 158
Depresyon, 143, 150, 182, 186
Diabet, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 81
Dopamin, 147, 148, 153

E

E vitamini, 61, 69, 91, 92, 93, 148, 157, 159

F

Fermente ürünler, 51
Folat, 68, 157, 158, 159

G

Gastrit, 165, 167, 168
Ginseng, 104, 201, 203, 250
Glukozamin, 270

H

Hardal, 169
Hepatit C, 10, 11, 14, 15

İ

İltihaplanma, 175, 186, 243

K

K vitamini, 97, 125, 201
Kabızlık, 66, 142
Kalp sağlığı, 30
Kalsiyum, 30, 31, 32, 33, 49, 61, 103, 107
Kanser, 98, 136, 143, 149,177, 186, 193, 194, 262
Kansızlık, 50, 56, 71
Kekik, 34, 74, 161, 194, 225, 240, 242, 250, 256
Kemik sağlığı, 126, 128
Kepek unu, 24, 26, 74, 168, 194, 203, 231, 272
Kivi, 129, 160, 168, 219, 230, 249
Kolesterol, 13, 33, 60, 92, 99, 106, 148, 194, 248

M

Maydanoz, 34, 51, 60, 129, 160
Menapoz, 103, 104, 105, 107

N

N, 276, 277, 278, 280, 281, 282
Nane, 34, 74, 93, 161, 194, 214, 225, 234, 240

O

Omega 3 yağlar, 35, 67, 69, 82, 140, 142, 153
Omega 6 yağlar, 153, 173, 174, 175, 267
Osteoporosis, 107, 116, 248

P

Parkinson, 21, 64, 66, 67, 68, 75, 81, 99, 100
Prostoglandin, 82, 104, 173, 226

R

Royal velvet, 266, 268, 269, 271

S

Sardalya, 129, 184, 202, 214, 220, 230, 240, 257
Sarmısak, 27, 33, 34, 161, 202, 214, 225, 231
Seratonin, 147, 153
Skleroz, 261, 263, 264, 267, 268, 269, 270
Soğan, 27, 161, 202, 214, 225, 231, 240, 242
Somon, 129, 184, 202, 214, 220, 225, 230, 240
Soya, 27, 34, 35, 42, 45, 51, 72, 74, 93, 107, 112
Soya fasulyesi, 27, 42, 74, 112, 129, 184, 192
Stres, 19, 32, 50, 121, 142, 143, 149, 186, 229

Ş

Şeker hastalığı, 26, 30, 81, 86

T

Tütsülenmiş ürünler, 51, 226

U

Uyku, 176

V

Vücut kitle indeksi, 49

W

Whey proteinler, 15, 67, 98, 132, 134, 135, 137

Y

Yağ, 92, 167, 177
Yohimbe, 250

Z

Zencefil, 27, 34, 71, 74, 161, 202, 214, 225, 231
Zeytinyağı, 184, 226