



*Diyet*

# SAĞLIK İÇİN DOĞALA DÖNÜŞ

BİRÇOK ARAŞTIRMA, YAŞLANMAYI GECİKTİRMENİN, UZAYAN ÖMÜRLERİ ÇOK DAHA KALİTELİ GEÇİREBİLMENİN ANAHTARININ VÜCUDA DIŞTAN VERİLEN BAZI ÖGELERDEN ÇOK, VÜCUDU O ÖGELERLE BESLEMekten GEÇTİĞİNİ ORTAYA ÇIKARMIŞ. BUNUN İÇİN EN DOĞRU VE YARARLI BESİNLERLE BESLENMEK ŞART. UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ, SAĞLIK İÇİN DOĞALA DÖNMENİN SIRLARINI METROCITY LIFE OKURLARI İÇİN YAZIYOR.

## YABAN MERSİNİ

Çok güçlü antioksidan içeriği ile yaban mersini ve benzeri küçük tanecikli meyveler özellikle beyin fonksiyonlarının korunmasında etkilidir. Yapılan çok önemli araştırmalar, bu meyvenin beyin damarlarında hasara yol açarak hafıza kayıplarına hatta Alzheimer hastalığına neden olan hasarların oluşumuna yol açan kronik inflamasyonun ortadan kaldırılmasında çok etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kronik inflamasyon aslında sadece Alzheimer değil vücudu yaşlanmaya götüren kalp-damar hastalıkları, kanser, iltihabik hastalıkların sebebidir. Bu durumda yaban mersini, aslında tüm vücuttaki anti aging savaşının en önemli savaş neferlerinden biri olarak karşımıza çıkar. Bu güzel meyvenin tam bir C vitamini deposu olması ve bunun sonucunda cildi gençleştirici yumuşatıcı etkilerinin olması da bonusudur. O zaman işe giderken ceplerinize yaban mersini doldurup hem çocukluğunuza geri dönüp hem de anılarınızı tazelemek elinizde.



## YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER

Şahin bakışlarınızdaki anlamı ve derinliği korumak istiyorsanız ıspanak yemeğe devam. Belki de Temel Reis'in gücünün sırrı kaslarında değil, keskin gözleri sayesinde kendine yaklaşan Kabasakal'ı kilometrelerce uzaktan görüp önlemini alabilmesindedir. Yeşil yapraklı sebzeler özellikle gözleri zararlı ultraviyole ışınlardan koruyan başlıca bitkisel pigmentler olan lutein ve ksantin ana kaynağıdır. Bu durum onları her daim sofralarımızda bulundurmanız için en geçerli sebeplerden biridir. Ayrıca bu yapraklar kemik kaybı ve kırıklarını engelleyip yara iyileşmesini hızlandıran K vitamini de en önemli kaynaklarıdır.

## AVOKADO

Yoğun E, C vitamini ve ciltle dost yağ asidi içeriği ile avokado, hem doyurucu hem de gençleştirici bir anti aging ajanı olarak sepetimizde yer almaya hak kazanmıştır. Cildinizde oluşabilecek ince çizgiden tutun da yumuşaklığına kadar her açıdan sizi destekleyecek hem de diğer tüm antioksidanlar gibi serbest radikallerle savaşarak olası hastalık risklerini düşürecektir. İlginçtir ki bu çekici meyvenin içinde sindirimi kolaylaştırıcı bazı öğeler de bulunur. Salataların üzerine küp küp doğrayarak tüketmeyi ya da çorbalarınıza eklemeyi deneyebilirsiniz. Lezzetine zamanla alışacaksınız.



## GREYFURT

Bu güzel meyve 'likopen' adı verilen sebzelere kırmızı rengi veren çok önemli bir karotenoidlerden biri olan bitkisel kimyasal yönünden çok zengindir. Likopen ise dahil olduğu karotenoid grubunda en fazla antioksidan etkiye sahip yani hücre hasarını en fazla azaltma özelliği olan bitkisel kimyasal olarak bilinir. Pembe ve kırmızı greyfurtlar beyazlara göre yaklaşık 50 kat fazla karotenoid içerir. Yapılan araştırmalar, greyfurtun içeriğinde bulunan likopenin yanında limonoid ve C vitamini, özellikle erkeklerde prostat kanserine karşı oluşumu, ilerlemesi ve metastas yapmasını önleyici etkilerinin yanında; ağız, deri, akciğer, göğüs, mide ve bağırsak kanserleri ile mücadelede çok etkili bir ajan olarak görev yaptığını ortaya çıkarmış. Greyfurtun ve diğer turuncuğillerin yapısındaki 'naringenin' adı verilen bir flavonoidin ise DNA hasarlarını onararak yine kanser ilerlemesini durdurduğu da biliniyor. Greyfurt ayrıca karaciğerdeki detoksifikasyon yapan enzimleri uyarak vücudu temizleyici etki gösterir; bu özelliği de onu detoks programlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirir. Ara öğünlerde yarım pembe greyfurt ve bir kase yoğurt hem günü hem de hayatı kurtarıcıdır.

## ET-SÜT-YUMURTA

40 yaş sonrası her yıl kas kütleminiz ortalama yüzde 1'ini kaybettiğinizi biliyor muydunuz? Bu durum yavaşlayan bir metabolizma ve çok daha kolay alınan kilolar olarak ortaya çıkar. Peki, önlemek mümkün mü? Elbette kas kaybını önlemek ve metabolizma hızınızın düşmesini önlemek için anahtar kelimeniz protein olacaktır. Ancak bu proteini yağsız kırmızı et, hindi, balık ve özellikle az yağlı süt ürünlerinden almanız en uygun seçeneklerinizdir. Araştırmalar yeteri kadar protein almayan bireylerde kalsiyumun kemik yoğunluğunu tek başına korumak için yeterli olmadığını ortaya çıkarmış.



### KIRMIZI ŞARAP

Hemen sevinmeyin günde en fazla bir kadeh daha fazla değil. Özellikle üzümde bulunan resveratrol dünya üzerindeki en güçlü inflamasyon baskılayıcı ve damar dostu ajanlardan biri olarak kabul ediliyor. Yapılan hayvan çalışmalarında resveratrolün özellikle beyin ve kalpteki hücre ölümlerini etkilediği ortaya çıkmış. Ancak ölümsüzlüğün ilacı diye aşırı miktarda alkol tüketiminin de beyinde tam tersi etki gösterdiği unutulmamalı tabii!

### BALIK

Omega 3 isimli vücut tarafından yapılamayan ve dışarıdan alınması mecburi olan yağ asidinin en önemli kaynağının özellikle yağlı balıklar olduğunu sağır sultan bile duydu artık. ‘Bunun yaşlılıkla ne alakası var’ demeyin bu yağ asidi tüm hastalıkların kaynağı olan doku inflamasyonunun önlenmesinde vücudumuzun en önemli desteklerinden bir tanesidir. Artık birçok hastalıkta omega 3 yağ asidi takviyesi tedavi protokollerine girmiştir bile. Özellikle beyin fonksiyonlarının

sağlıklı korunabilmesi ve olası psikolojik ataklara karşı balığı sofralarınızdan eksik etmemeniz çok önemli. Ancak balığa hiç tahammül edemeyenler için de doğamızın alternatifi mevcut tabii ki; keten tohumu ve özellikle ceviz de balık kadar olmasa da etkili bitkisel omega 3 kaynaklarıdır.

### TAM TAHILLAR

Tam buğday, yulaf, çavdar, bulgur, esmer pirinç, yulaf ezmesi ve müsli gibi az işlenmiş tahıl ürünlerinden oluşan bu grup besinler, düşük glisemik indeksleri ve posa içerikleri nedeniyle kan şekerinizi ve iştah mekanizmanızı düzenleyerek bir numaralı yaşlandırıcı hormon olan insülinin daha az uyarılmasını sağlarlar. Burada kural çok basittir aslında; insülininiz ne kadar az salgılanıyorsa o kadar az yaşıyorsunuz demektir. Lezzetlerinin dışında bu ürünlerin çoğu diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalık risklerinin düşürülmesiyle birebir bağlantılı bulunmuş. Hâlâ fırınlardan gelen beyaz ekmek kokusuna yeniliyorsanız aklınıza insülini getirin!

### ÇAY

Maalesef tavsiye edeceğimiz tavşankanı siyah çay değil. Yeşil, beyaz, oolong çayların antioksidan etki gösteren polifenollerden siyah çaya göre çok daha zengin olduğu ortaya çıkmış. Metabolizma hızlandırıcı ve kanser dahil birçok kronik hastalığa karşı net bir şekilde ispatlanmış koruyucu, tedaviyi destekleyici etkileri de cabası. Tamam canım, hiç siyah çay içmeden de olmaz ama ara öğünleri birkaç yeşil veya beyaz çay ile zenginleştirip gençliğinize gençlik katmanın ne sakıncası var, söyler misiniz? Ohh mis gibi çay koktu... Afiyet olsun, gençlik olsun, şifa olsun...



#### UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ:

“Anti aging sepetiniz tamamlandığına göre artık sizi daha sağlıklı, tabii ki genç ve dinamik bir hayata devam etmek için kimse tutamaz. Unutmayın bu sizin hayatınız ve sizden başka kimse ona sahip çıkma veya onu iyileştirme gücüne sahip değildir. Gücünüzü doğayla birleştirin ve gençliğinizi koruyun.”