

Yaz tatiline hazırlanırken sağlığınıza dan olmayın

1.000’den fazla diyet çeşidi olduğunu belirten Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu söyledi. Akdeniz Diyeti’nin 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti olduğunu anlatan Özcan, “Yapılan çoğu diyetle verilen kiloların yüzde 80’i geri alınıyor. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmeli” dedi.

Yaz tatili planları başladı. Deniz, kum, güneş üçlüsü için gün sayarken bir yandan da en kısa sürede sonuç veren diyetler araştırılıyor. Denenen birçok diyet ise istenilen sonucu vermiyor. Birçok hastalığın temelini yaşam boyu uygulanan yanlış diyetler, sağlıksız yiyecekler ve az hareketli yaşam biçimi olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, günümüzde 1.000’den fazla diyet çeşidi olduğunu söyledi.

En sağlıklı Akdeniz Diyeti

Yıllardır uzun ömre sahip toplulukların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının incelendiğini anlatan Diyetisyen Özcan, “Japonya’da 100 yaşı aşkın yaşlıların uzun yaşam felsefeleri ‘ikigai’ ile oluşturdukları ‘Okinowa’ Diyeti, soğuk İskandinav kültürünü yansıtan Nordik Diyeti, vejetaryen 7. gün adventisleri, Baltık Denizi Diyeti, tuz kısıtlaması olan Dash Diyeti tüm dünyada sağlıklı kabul edilen popüler diyetler arasında. Ancak Dash Diyeti ile yıllardır kıyasıya rekabet içinde olan Akdeniz Diyeti, sağlık uzmanları tarafından (US News Best Diet Rankings) 2019 yılının en sağlıklı ve uygulaması en kolay diyeti seçildi” dedi.

5 maddede Akdeniz Diyeti’ni anlatan Diyetisyen Özcan, şu sıralamayı yaptı:

- 1- Soğuk pres zeytinyağı tüket.
- 2- Meyve ve sebzeleri çeşitli ve mevsiminde tüket.
- 3- Her gün mutlaka bir avuç ceviz, fındık ve badem tüket.
- 4- Yemekleri doğru yöntemde ve tarifile pişir. Tuzu azalt ve yemeği baharatlandır.
- 5- Haftada en az 2 kez 30 dakika kalp atım hızını artıran bir egzersizle uğraş. Gün boyunca hareketli ol.

Verilen kiloların % 80'i geri alınıyor

Popüler diyetleri uygulayanların yüzde 80'inin verdikleri kiloları fazlasıyla geri aldığını ve sağlıklarını kaybettiklerini söyleyen Diyetisyen Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bir birey için en iyi diyet, yaşam biçimine ve kültürüne uyan dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Örneğin gluten duyarlılığı olan bireylerin glutensiz beslenmeleri gerekirken, kabızlık gibi sindirim sorunu yaşayan bireyler tam tahıllı besin tüketimlerini artırmalıdır. Tek başına kilo verdiren ya da bölgesel zayıflatan bir diyet olmadığı gibi bir besin grubu da yoktur. Ancak yapılan araştırmalar, düşük 'basit' karbonhidrat tüketiminin kilo kaybında etkili olduğunu göstermektedir. Düşük kalorili diyetler, bedeni strese sokmaktadır ve uzun dönemde yağlanmayı artırmaktadır. Kalori kısıtlaması mutlaka bir uzman tarafından düzenlenmeli ve egzersizle desteklenmelidir."