

Yeni diyet modeli: Temiz beslenme

Günümüz sağlıklı yaşam dünyasının en popüler kavramlarından olan temiz beslenme modeli, taze, besleyici ve az işlenmiş gıdalarla beslenmeyi içeriyor. Meyve ve sebzelerin odağında olduğu bu beslenme modeline başlamanın tam zamanı... Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temiz bir yemek planı benimsemek, kilo vermenin ve genel sağlığınızı artırmanın basit ve etkili yollarından biridir. Bu şekilde beslenmek sağlığınızı korumanıza katkı sağlamakla kalmaz; gıdaların doğal lezzetlerini takdir etmenize de yardımcı olur" diyor.

"Temiz beslenme" günümüz sağlıklı yaşam dünyasında çok popüler olan bir diyet modeli... Taze, besleyici ve az işlenmiş gıdaların odağında olduğu bu beslenme modeli, yalnızca sağlığa katkı sağlamıyor; aynı zamanda gıdaların doğal lezzetlerini de yeniden keşfetmeye yardımcı oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temiz yemek, asgari düzeyde işlenmiş ve mümkün olduğunca doğal formlarına yakın olan tüm yiyecekleri tüketmeye odaklanır. Temiz bir yemek planı benimsemek, kilo vermenin ve genel sağlığınızı artırmanın basit ve etkili yollarından biridir. Aynı zamanda temiz yemek, işlenmiş ürünlere daha az güvenmek ve evde daha fazla yemek hazırlamak anlamına gelir" diyor.

"Doğal haliyle yiyecekleri tüketin"

"Temiz beslenme; balık, otlar, sebze ve meyveler ile zeytinyağını içine alan sağlıklı Akdeniz mutfağının penceresidir" diyen Saygı, temiz beslenmede yiyeceklerin mümkün olduğunca doğal hallerine yakın bir şekilde tüketildiğini söylüyor. Etik ve sürdürülebilir gıdaları seçmenin de temiz beslenmenin bir parçası olduğunu vurgulayan Saygı, bu beslenme modelinin sürdürülebilir tarım ve çevreye duyarlı gıda uygulamalarını da desteklediğini belirtiyor.

"En ideali meyve ve sebzeleri çiğ tüketmek"

Uygulanan diyete çok çeşitli besleyici sebzeler, meyveler ve baharatlar dahil etmek temiz beslenmenin önemli bir parçası... Aslında sebze ve meyveleri, tüketmek için çok az hazırlık gerekiyor. Bu nedenle de daha sağlıklı... Taze sebze meyvelerin temiz beslenme modelinde

ideal olduğunu belirten Prof. Dr. Saygı, şu değerlendirmeyi yapıyor: “Meyve ve sebzeler, enflamasyonla savaşmaya ve hücrelerinizi hasardan korumaya yardımcı olan lif, vitaminler, mineraller ve mikro beslenme içerikleri ile yüklüdür. Birçok bilimsel çalışma, meyve ve sebze tüketimini kanser ve kalp hastalığı riskini azalttığını ortaya koyuyor. Taze sebze ve meyveler temiz beslenme için ideal çünkü çoğu çiğ olarak tüketilebiliyor. Organik ürünler seçmek, tarımsal ilaç riskini azaltarak, temiz beslenmeyi bir adım daha ileri götürmenize yardımcı olabilir.”

Yemeklere daha fazla meyve-sebze ekleyin

Peki temiz beslenme modelini uygulamak isteyenler diyetlerine daha fazla nasıl meyve ve sebze katabilirler? Bu konuda Profesör Saygı, şu önerilerde bulunuyor: “Benim önerim; yeşillere ek olarak en az üç farklı sebze de dahil olmak üzere salatalarınızı mümkün olduğunca renkli hale getirin. Ayrıca, en sevdiğiniz yemeklere çilek, doğranmış elma veya portakal dilimleri ekleyin. Sebzeleri yıkayıp doğrayın, gerekiyorsa hafif haşlayın, zeytinyağı ve limon eşliğinde tüketin. Ispanak, lahanası, maydanoz ve roka gibi yapraklı yeşil sebzeler hemen hemen her öğüne eklenebilen kolay ve besleyici bileşenlerdir. Yemeğinize karışık yeşil salata eklemek, omlet içine sote ıspanak eklemek veya en sevdiğiniz smoothie'ye taze lahanası atmak, daha sağlıklı ürünler yemenin kolay yoludur.”

“En temiz içecek sudur”

Tüm diyetlerde olduğu gibi temiz beslenmede de su, içebileceğiniz en sağlıklı ve en doğal içecek. Çünkü hiçbir katkı maddesi, şeker, yapay tatlandırıcı veya diğer bileşenleri barandırmıyor. İçilebilecek en temiz içeceğin su olduğunu vurgulayan Saygı, “Su, sağlıklı bir kilo yönetiminize yardımcı olur. Aksine, şekerle tatlandırılmış içecekler; diyabet, obezite ve diğer hastalıklarla ilişkilendirilmiştir. Şekersiz kahve ve çay da iyi seçimlerdir, çeşitli sağlık yararları sağlar. Ancak kafeine duyarlı kişilerin alımlarını hafifletmesi gerekebilir” şeklinde konuşuyor.

Temiz beslenmeyi başarmanın ipuçları

Temiz beslenme modelini başarıyla uygulayabilmek zor değil. Saygı'ya göre işte temiz beslenmenin basit ipuçları:

İşlenmiş gıdaları sınırlayın: Çoğu işlenmiş ürün, lif ve besin maddelerinin bir kısmını kaybediyor. Ayrıca, ilave şeker, tuz veya diğer katkı maddelerini içeriyor. Özellikle ilave şeker diyabeti, tuz ise kalp damar hastalıkları riskini artırıyor. Bu nedenle temiz beslenme, işlenmiş gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmayı içeriyor.

Rafine karbonhidrat yemeyi bırakın: Rafine karbonhidratlar aşırı işlenmesi nedeniyle besin değeri az olan yüksek işlenmiş gıdalardır. Araştırmalar, rafine karbonhidrat tüketiminin enflamasyon, insülin direnci, yağlı karaciğer ve obezite ile ilişkilendirmiştir. Beyaz ekmek ve sofra şekeri gibi rafine karbonhidratlardan uzak durun. Daha temiz, daha besleyici yoğun karbonhidrat seçenekleri için tam tahıllı ürünler, yulaf, arpa, kahverengi pirinç gibi lif bakımından zengin tahılları tüketin.

Rafine yağlardan kaçının: Rafine yağlar ve margarinler temiz beslenme için gerekli kriterleri karşılamıyor. Temiz beslenme tüm bitkisel yağları ve yayımları caydırıyor olsa da sağlıklı yağlar yemek önemli. Bunları yağlı balıklar, fındık ve avokado içerir. Bitkisel yağlardan tamamen kaçınmıyorsanız, zeytinyağını seçin. Sağlıklı, minimal işlenmiş bitkisel sıvı yağları tercih edin.

İlave şekerden uzak durun: Daha temiz bir yeme düzenine geçerken, şeker eklenmiş yiyecek ve içecekler aşamalı olarak diyetten kaldırılmalı. Oysa raflarda, şeker içeren ürünler çok yaygın. Soslar gibi özellikle tatlı tadı olmayan gıdalarda bile şeker bulunuyor. Hem sofra şekeri hem de

yüksek fruktozlu mısır şurubu, fruktoz bakımından yüksektir. Çalışmalar, bu bileşiğin diğer sağlık sorunlarının yanı sıra obezite, diyabet, yağlı karaciğer ve kanserde rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Gerçekten temiz beslenmek için, yiyecekleri doğal, şekerli halde tüketmeye çalışın. Meyvenin tatlılığını, fındık ve diğer bütün gıdaların ince lezzetlerini takdir etmeyi öğrenin.

Alkol tüketimini sınırlayın: Alkol, şeker kaynağı olarak tahıllar, meyve veya sebzelere maya eklenerek üretilmektedir. Belirli alkol türlerinin (özellikle şarap) orta düzeyde alınması kalp sağlığını artırabilir. Bununla birlikte, sık alkol tüketimi, karaciğer hastalığı, sindirim bozuklukları ve aşırı karın yağı gibi bir dizi sağlık sorununa katkıda bulunabilir. Temiz bir yaşam tarzını takip ederken, alkol alımınızı en aza indirin veya ortadan kaldırın.

Paketlenmiş atıştırmalıklardan kaçının: Temiz yemeye çalışıyorsanız paketlenmiş atıştırmalık yiyeceklerden uzak durmalısınız. Krakerler, granola barları, kekler ve benzeri atıştırmalık yiyecekler tipik olarak rafine edilmiş tahıllar, şeker, bitkisel yağlar ve diğer bileşenleri içerir. Yemekler arasında acıktığınızda bunları yememek için elinizin altında sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun. İyi seçenekler arasında fındık, sebze ve meyveler bulunur.

Yeni gıdalar deneyin: Yeni yiyecekler denemeyi içeren temiz bir yeme alışkanlığını benimsemek, daha sağlıklı olmanın ve damaklarınızı genişletmenin mükemmel bir yoldur. Her hafta yeni bir sebze veya baharat denemek, yemeklerin de ilginç ve farklı lezzetlerde olmasına yardımcı olabilir. Yemek pişirmenizi eğlenceli hale getirmek için tariflerinizde kullanılacak çok çeşitli malzemelere sahip olacaksınız.

Etik yiyecek seçin: Temiz yemek, etik olarak yetiştirilmiş hayvanlardan gelen yiyecekleri seçmeyi de içeriyor. Hayvancılık genellikle kalabalık veya sağlıksız çiftliklerde yapılıyor. Genellikle de hayvanlardaki enfeksiyonu önlemek için antibiyotik veriliyor. Büyümeyi en üst düzeye çıkarmak için östrojen ve testosteron gibi hormonların da enjekte edildiği biliniyor. Fabrikasyon yemler de cabası... Araştırmalar, otla beslenen sığır etinin antiinflamatuar Omega-3 yağlarında ve antioksidanlarda tahılla beslenen sığır etinden daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bu yüzden daha sağlıklı ortamlarda beslenen hayvanların etleri insan sağlığı için daha faydalıdır.

Etiketleri okuyun: Temiz beslenmenin odağından taze yiyecekler olsa bile paketlenmiş sebzeler, fındık ve et gibi belirli paketlenmiş yiyecekler de bu modelde tüketiliyor. Bununla birlikte, paketlenmiş gıdalarda koruyucu, ilave şeker veya sağlıksız yağ olmadığından emin olmak için etiketleri okumak önemli. Örneğin, birçok fındık bitkisel yağda kavrulur. Bu nedenle ya çiğ fındık yiyin ya da düşük sıcaklıkta kendi fındığınızı kavurun. Ayrıca hazır salata soslarına da dikkat edin...

Yerel üreticilerle tanışın: Temiz yemek, yemeğinizi ve nereden geldiğini bilmek etrafında döner. Bu prensibi onurlandırmanın, yediğiniz yiyecekleri yetiştiren yerel çiftçilerle ilişki kurmaktan daha iyi bir yolu yoktur. Doğrudan küçük üreticilerden satın almak, et, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünleri için hayvan yetiştirmek ve yetiştirmek için kullanılan yöntemler hakkında bilgi sahibi olabileceğiniz anlamına gelir. Yerel çiftlikleri desteklemek, yerel ekonominizi desteklerken yiyeceklerinizle bağlantı kurmak anlamına gelir. Ayrıca, doğrudan yerel çiftliklerden yiyecek almak, mevsimdeki en taze yiyeceklerin tadını çıkaracağınız anlamına gelir.

İçinizdeki açıcıyı çıkarın: Birçok insan, hızlı yaşam temposunda fastfood ve diğer hızlı, sağlıksız yiyeceklere güvenir. Bununla birlikte, kaçak yemek ve atıştırmalık satın alma alışkanlığı, sağlıksız seçimlere ve davranışlara yol açabilir. Herkesin evde tüm yemeklerini pişirmesi pratik olmasa da, mümkün olduğunca taze, sağlıklı yiyecekler hazırlamak bir öncelik olmalı.

Yemeęinizin içinde ne olduğunu bilmek, neyin vücudunuza girip çıktığını kontrol etmenin en kolay yoludur.