

Kilo vermeye yardımcı atıştırmalıklar

Pandemi nedeniyle evde kaldıkça daha fazla atıştıranlar, sağlıklı atıştırmalık kombinasyonlarıyla kilo bile verebilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Atıştırmalıklar arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmak, her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz” diyor.

Pandemi nedeniyle evde kalma süremiz arttıkça, mutfaktan da çıkamaz olduk. Evdeki sıkıntımızı ‘atıştırarak’ geçiştirmeye çalışıyoruz. Ancak atıştırmalıklar sanıldığı kadar masum değil. Aklınıza geleni atıştırmak size kilo olarak dönebilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, mutfaktaki tüm atıştırmalıkların sağlıklı olmadığını belirtiyor. Doğru atıştırmalık kombinasyonlarının kilo almak bir yana kilo vermeye yardımcı olabileceğini söyleyen Saygı, “Mutfaktaki tüm atıştırmalıklar sağlıklı değildir. Atıştırmak, düzgün yapılmazsa kilo almaya neden olabilir. Ayrıca, kalorilerinizi azaltmadan diyetinize atıştırmalıklar eklemeye başlarsanız kilo alabilirsiniz” diyor.

“Mükemmel sinerjiyi bulun”

Kilo verebilmek için atıştırmalıklar arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmanın gerekli olduğunu kaydeden Saygı, “Atıştırmalıklar arasında mükemmel sinerjik birliği bulmak; her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz” diye konuşuyor. Saygı’ya göre kilo vermek için atıştırmak istiyorsanız, öncelikle kalorisi düşük atıştırmalıkları seçmelisiniz. “250 kalorinin altı iyi bir başlangıç noktasıdır” diyen Saygı şöyle konuşuyor: “Tek başına yemek yemek yerine atıştırmalıklarınızı eşleştirmek önemli. Araştırmalar, insanların protein ve lifi eşleştiren atıştırmalıklar tükettiklerinde kendilerini daha az aç hissettiklerini ve nihayetinde atıştırmayanlara kıyasla daha az tükettiklerini göstermektedir. Ayrıca, yüksek proteinli atıştırmalıklar tüketmek, atıştırmama yerine daha az yüksek şeker içeren akşam atıştırmalıklarına da yol açabilmekte.”

Profesör Saygı’nın önerileri

Prof. Dr. Birol Saygı, atıştırmanın kilo verme faydalarından yararlanmak için, en iyi atıştırılmalık kombinasyonlarını oluşturdu. Her bir eşleştirme, sağlıklı yağlar, diyet lif ve protein gibi üç doyurucu makro besinin varyasyonlarını içeriyor. İşte Profesör Saygı'nın oluşturduğu en iyi atıştırılmalık kombinasyonları:

Meyve + Kuruyemişler: Meyveler en sağlıklı yüksek lifli yiyecekler arasında olup; kuruyemişler, lif, protein ve sağlıklı, iltihap önleyici yağlar açısından zengindir. Bu yüksek lifli, sağlıklı, yağ bakımından zengin kombinasyonun midenizi saatlerce sakinleştirecek pek çok çeşidi vardır.

Elma + Peynir: Peynir ve kraker yerine neden peynir ve elma yemiyorsunuz? Fırsatınız olduğunda, rafine karbonhidratlar yerine daha fazla karbonhidrat içeren besin kaynakları yemeye çalışın. Günlük meyve veya sebze alımına normalde ulaşamadığımız bir gerçek. Bu nedenle hayatımızı uzatan bu taze ürünleri, atıştırılmalıklarınıza dahil edebilirsiniz.

Sebze + Humus: Bu kombinasyon, bir klasiktir. Humus, nohuttan elde edilen bitki bazlı protein ve zeytinyağı yani sağlıklı yağ açısından iyi bir lif kaynağıdır. Bunu lif bakımından zengin sebzelerle eşleştirin. Sebzenizi humusa birkaç hızlı daldırmadan sonra kendinizi saatlerce tok olduğunuzu hissedeceksiniz. Nohut humusu orijinal olabilir, ancak fasulye humusu gibi seçenekleri de deneyebilirsiniz. Neyi seçerseniz seçin, bitkisel bazlı bir atıştırılmalığı tercih etmenin kendinize çok iyi geldiğini bilin.

Salatalık + Ton Balığı: Su içeriği nedeniyle salatalık, özellikle konserve ton balığı ile eşleştirildiğinde şaşırtıcı derecede tatmin edicidir. Bu yağlı balık, kalp sağlığına uygun omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynaklarından biridir.

Haşlanmış Sert Yumurta + Meyve: Haşlanmış yumurta harika bir protein kaynağıdır. Yumurta bazı sağlıklı karbonhidratlarla eşleştirildiğinde, hızlı bir kahvaltı için mükemmel bir alternatif olabilecek enerji verici bir ikilidir.

Hindi + Peynir: Sandviçten vazgeçin. Birkaç dilim yüksek proteinli, az yağlı hindi ile peyniri birlikte tüketin.

Zeytin + Beyaz Peynir: Akdeniz Diyeti'nin kilo vermek için en iyi diyetlerden biri olarak takdir edilmesinin bir nedeni var. Bu nedenlerden biri, sağlıklı yağlar açısından; özellikle de zeytin açısından zengin olması... Zeytini, protein bakımından zengin beyaz peynirlerle eşleştirerek diyetin sağlığınıza katkısını artırın. Sağlıklı karbonhidratlar için yanında közlenmiş kırmızı biber tüketin.

Somon + Avokado: Sağlıklı yağlar, avokadoların sahip olduğu tek şey değildir. Bir avokadoda 10 gram lif vardır. Bu yüzden somon ve avokado ikilisi, sizi hem lifli hem de sağlıklı yağlarla besleyecektir. Kalorileri düşürmek için bunu ölçülü bir şekilde yediğinizden emin olun. Yağlar kalori açısından, protein ve karbonhidratlardan daha yoğundur. Bu nedenle porsiyon boyutlarınıza dikkat etmeniz önemlidir.

Kuru meyveler + Peynir: Lif ve proteinlerin çok güzel birleşimidir. Keyfinize göre çeşitlendirmek mümkündür. Peynirin az yağlı olmasına dikkat edin.

Yoğurt + Meyveler: Yoğurt, her porsiyonda 12 ila 15 gram protein içermekte. Yoğurdu, meyvelerin mikrobeseinler ve lif içeriği ile buluşturup, tüketin.

Domates + Mozzarella: Domates, kalori içeriği düşük bir sebze olmakla kalmayıp mikro besinler ve özellikle kırmızı renk (likopen) içeriği ile beslenmede çok önemlidir. Domates ile mozzarellayı birleştirin ve kalbinizi güçlendirin.

Avokado + Tost: Yüksek lifli, çekirdekli tam tahıllı bir ekmeği tercih ettiğiniz sürece, bu moda uygun tost, tatmin edici derecede yüksek lifli, yüksek yağlı bir atıştırılmalık olabilir.