

Evde kaldık, atıştırdıkça atıştırdık!

Pandemide evde kaldığımız süre arttıkça mutfaktan çıkamaz olduk. Masum sandığımız atıştırmalıklarla aldığımız fazla kalorilerle kilolarımız arttıkça arttı. Atıştırmalıkların bağışıklık sistemine zarar verebileceğini ve vücutta iltihaplanmaya neden olabileceğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Sağlıklı ve uzun ömürlü olmak için karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve liflerin dahil edildiği sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekiyor. Bu üç temel besin elementini içeren kolay atıştırmalık örneği olarak; meyveli yoğurt, humus, havuç, peynir dilimleri ve tam tahıllı krakerleri verebiliriz” diyor.

Pandemi nedeniyle evde geçirdiğimiz süre arttı. Evde sıkılan insanlar, gün boyu bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyuyor. Hatta çoğu zaman kendini bilinçsizce mutfaka gelip giderken buluyor. Araştırmalar, insanların yüzde 94’ünün günde en az bir kez atıştırdıklarını ortaya koyuyor. Pandemi döneminde bu atıştırma miktarı ve sıklığının daha da arttığı bir gerçek. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Gün boyunca atıştırmalıkların tadını çıkarmak zararsız görünebilir ama bütün gün atıştırmalık yemek aslında vücudunuza herhangi bir fayda sağlamaz” diyor.

“Sağlıklı atıştırmalık tercih edin”

Atıştırmalıklar sanıldığı kadar ‘masum’ değil. Gün boyunca atıştırmalık yemek, daha fazla kalori alımına neden olabilir. Fazla kaloriler ise fazla kilolar olarak hayatınıza girebilir. Atıştırmalıklarla küçük öğünler yendiği düşünülse bile bunların kilonuzu koruyacak kadar küçük olmadığını vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: “Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükse veya proteinle doluysa kilo alımı daha da hızlı gerçekleşecektir. Günümüzde bir Amerikalı, 1970’lerde olduğundan yaklaşık 600 kalori daha fazla almaktadır. Bu, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki yaygın obeziteden muhtemelen sorumlu olan şiddetli bir artıştır. Bunun yerine, sağlıklı bir atıştırmalık almanın anahtarı, karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve lifleri dahil ettiğinizden emin olmaktır. Bu, günlük atıştırmalıklarınızın sürekli aç hissetmek ve cips kasesine ulaşmak yerine aslında doyurucu bir öğün olmasını sağlayacaktır. Bu üç temel besin elementini içeren birkaç kolay atıştırmalık örneği; meyveli yoğurt, humus, havuç veya peynir dilimleri ile tam tahıllı kraker içerir.”

“Öğle ve akşam yemeği arası atıştırın”

“Atıştırmalıklar masum olmasa da bu atıştırmalıklardan sonsuza kadar vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez” diyen Saygı, şöyle konuşuyor: “Pek çok beslenme uzmanı, özellikle öğle ve

akşam yemeği arasındaki uzun süre boyunca bir atıştırmanın tadını çıkarmanın iyi olduğunu söylemektedir. Aslında acıktığınızda sizi tok hissettirmeyecek boş kalorileri düşünmeden atıştırmak yerine, beslemek önemlidir. Atıştırmalıklarınızı, mini dengeli bir öğün haline getirebilirsiniz.”

“Bağışıklık sistemine zarar veriyor”

Araştırmalar, atıştırmalıkların bağışıklık sistemine zarar verebileceğini de ortaya koydu. Pandemi nedeniyle atıştırma kültürünün gittikçe yaygınlaştığını belirten Birol Saygı, “Gün boyunca, sürekli yemek yiyoruz. Akıllı telefon uygulaması verileri gösteriyor ki, sadece düzensiz programlara göre yemek yemek değil, aynı zamanda günde 16 saatimizi “beslenmiş” olarak adlandırılan bir durumda geçiriyoruz” diye konuşuyor. Sürekli atıştırmanın geçici iltihaplanmayı tetiklediğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Günde sadece üç öğün yemek yeseniz bile sürekli atıştırıyorsanız; vücudunuzu sabit bir iltihaplanma durumuna, bağışıklık sisteminizi de strese sokuyor olabilirsiniz. Bunun yerine, en sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan birinin tadını çıkarmak için gün içinde bir zaman aralığı seçin. Bu sağlıklı atıştırmalıkla vücudunuzu gün boyunca “tok” tutabilirsiniz.”

“Fırçalasanız bile dişleriniz çürüeyebilir”

Atıştırmalıklar dişlerin çürümesine de neden oluyor. Genellikle sabah ve yatmadan önce uygulanan ortalama diş fırçalama programına bağlı kalınsa bile, gün boyunca daha sık yemek yemek, plaktan gelen bakterilerin dişlerinizi çürütmesine yol açar. Dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıkların; şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler olduğunu belirten Profesör Birol Saygı, atıştırmalıkların kalp sağlığını olumsuz etkileyeceğini de şu sözlerle anlatıyor: “Atıştırmalık zamanı geldiğinde genellikle kurabiye, şeker, cips veya simit almaya gidiyorsanız, kalp hastalığı riskinizi artırıyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, bu gıdaların tümünün besin değerinin inanılmaz düşük; rafine şeker içeriğinin ise yüksek olmasıdır. Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Bunun yerine, sağlıklı bir vücut ve uzun ömür için sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekir. Atıştırmalıkların olumlu etkileri de yok değil. Özellikle öğünlerinizin araları uzunsa, açgözlü olmanızı engeller. Gün boyunca küçük bir atıştırmalık (veya iki), -özellikle sağlıklı atıştırmalıklarsa- aşırı açlığınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir.”

Atıştırmalıkların zararları neler?

- 1-) Aşırı ve sağlıksız atıştırmalıklar, bağışıklık sisteminize zarar verir.
- 2-) Vücudunuzda iltihaplanmaya neden olur.
- 3-) Sık sık atıştırmak fazla kalori almanıza ve kilo artışına neden olur.
- 4-) Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükse veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha hızlı olur.
- 5-) Kötü atıştırmalıklar, dişleri çürüten zararlı bakterileri besler, dişleri çürütür.

6-) Şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve Şekerlemeler; dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıklar arasındadır.

7-) Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir.

8-) Kurabiye, Şeker, cips veya simit gibi atıştırmalıkların besin değeri düşük; rafine Şeker içeriği yüksektir.