***İNSANLARIN VÜCUDUNDA YAĞLAR NEDEN BİRİKİR?***

 ***BU YAĞLANMAYI ÖNLEME YÖNTEMLERİ NELERDİR?***

 Canlıların vücudunda yağlar yedek besin kaynağı olarak birikir. Ancak günümüzde yedek besin kaynağı fazlalaştıkça artık insanlara zarar vermeye başlar. Özellikle karın bölgesinde biriken bu yedek besin kaynakları iç yağlanmayı yani buz dağının görünen kısmını oluşturur. Yani karın bölgesi ne kadar yağlandı ise o kadar fazla iç organlarda da yağlanma başlar. Kalbin etrafında bulunan bu yağlar kalbin kan pompalaması sırasında etrafını saran düşman askerleri gibi kalbin genişleyip (diyastol) akciğerden temiz oksijenli kanla dolmasına engel olur. Bu daha başlangıçta organları oksijenden yararlanmasını azalttığından kişi diyet yapsa dahi organlardaki bu oksijen azlığı metabolizmanın yavaşlamasını sağlar. Çünkü oksijen olmadan yağları enerjiye asla döndürmek mümkün olmaz.

 Zaten Dünyamızdaki oksijen seviyesi ilk zamanlarda %36 iken, bu aşırı sanayileşmenin sonucu karbondioksit üretimi sonucu %26’lara düşmüştür. Bu düşük oksijeni bile vücutta aşırı yağlanmadan dolayı verimli olarak sistemlere dağıtamayız. Oksijen eksikliğine bağlı organların savunma sistemi bile zayıflar. Demek ki vücutta aşırı yağ birikimi olan kişi zaten kendi elleriyle oksijen yetmezliğine bağlı metabolizmasını yavaşlatmıştır. Az yese dahi vücudundaki yağları oksijenden yararlanma kapasitesi düştüğünden bir türlü enerjiye dönüştürmez. Peki, bu kadar zararlı olan bu iç yağlanmaya biz neden izin veriyoruz. Eğer vücudumuzun içini saydam bir camla bakmış olsaydık organları saran ve nefes aldırmayan o sarmaşık gibi sarı yağları görmüş olsaydık hepimiz şu akşam yemeklerini daha kontrol altına alır belki Cinlilerinde dediği gibi akşamları fakir gibi beslenebilirdik. Hatta vücudumuza verdiği zararları organlarımız dile gelip bizlere şikâyet etse belki hepimizin iştahı kapanıp biz ne yapıyoruz vücudumuzu kendi ellerimizle zehirliyoruz diyebilirdik. Belki de organlarımız bu şikâyeti dile getiriyor da biz bu dilden anlamayıp tedavi için hep ilaçlardan medet umuyoruz.

 Vücudumuzda yağlanma dediğimiz ve fazlasının (yağın erkeklerde %11, Kadınlarda %21’in üstünde bulunması) artık vücudumuzu piton yılanı gibi sıkarak oksijensiz bırakarak yavaş ve ağrılı olarak uzun vadede yavaş yavaş ve ağrılarla öldürdüğü vücudun yağlanması 3 tip te gelişmektedir.

 BİRİNCİ TİP YAĞLANMA: Bu tip yağlanma hepimizin de bildiği gibi herhangi bir hormonsal bozukluk olmadan aşırı ve gereğinden fazla beslenmeye bağlıdır. Özellikle karbonhidratları aşırı almaya bağlıdır. Bu tip yağlanmayı azaltmanın yolu hepimizce bellidir; Yemeklerdeki porsiyonlarımızı yarıya indirmek, yavaş yemek ve yemek esnasında iyice çiğneyip karbonhidrat sindirimini mümkün olduğunca ağızda başlatmak gereklidir.

 İKİNCİ TİP YAĞLANMA: Bu tip yağlanma daha çok vücutlarını diyete sokanlarda görülür sebebi metabolizmalarının yavaşlamasıdır. Ben buna panik atak yağlanması diyorum. Kişi çok az yiyor ama bir türlü yağlanmadan kurtaramıyor kendisini. Bu tür panik atak yağlanması yani metabolizmanın herhangi bir hormonsal sorunu olmadan (Tiroit hormonları normal, insülin direnci yok, D-vit eksikliği yok, Polikistik over oluşumu yok)

Kişinin kendi elleriyle metabolizmasını yavaşlatması sonucu gelişir ki metabolizma yavaşlamasının da iki ana nedeni vardır.

A- Gündüz saatlerinde vücudumuzu 3 saatten fazla aç bırakmak suretiyle metabolizma hızımızı kendi ellerimizle durdurma (aşırı diyet yaparak vücudu savaş ekonomisine sokmak); Vücudumuzda kendi başına yaşayan 200 trilyondan fazla hücre vardır her birinin beslenmesi sizin beslenme alışkanlığınıza bağlıdır. (Dünyada 7 milyar insan olduğu düşünülürse dünyada yaşayan insanlardan kat kat fazlasını Allah’ımız vücudumuza sistematik olarak yerleştirmiştir.) Bu hücreler aynı şehirlerde yaşayan insan toplumları gibi sistematik olarak çalışırlar.

 Toplantılarımızda hep aynı örneği veriyorum ama gerçekten çok ilginç olduğu için bir daha dile getirmek istiyorum. Biz kendimizi hücrelerden daha zeki zannediyoruz ve bozulmuş tavuk veya balıketini veya herhangi bir yiyeceği hayatımızda birçok kez yemişizdir.

Yani biz zeki ve akıllı varlık olarak Zehir’i bilmeden vücudumuza alırız. Ancak, bağırsak hücreleri daha zeki olduklarından asla yanılmazlar ve o zehrin kana geçmesini engel olmak maksadıyla hem alttan ishal olarak, hem de üstten kusma olarak çıkartırlar sonrada ikinci bir zehir gelmesin diye karın ağrısıyla hepimizin yemesine engel olurlar böylece besin zehirlenmeleri bağırsak hücrelerinin özelleşmesi sayesinde ölümcül olmadan atlatılır. Eğer bu hücrelerde bizim gibi bu besinlere kana geç deselerdi besin zehirlenmesi hemen hemen tamamı ölümcül olarak sonuçlanırdı.

 İşte vücudumuzda ki bu zeki hücreler üç saatten fazla aç bırakıldıklarında kendilerini savunmak maksadıyla metabolizma hızını düşürüp, daha az yakıtla vücudun çalışmasını sağlıyorlar bir taraftan da böbrek üstü bezinden kortizon üretmek suretiyle Vücut kilerine (Karın, basen, popo bölgesi) yağ depolamasını artırırlar. Yani bir çeşit vücudu savaş ekonomisine sokuyorlar. Her üç saatte depolama %10 artıyor Yani 6 saat aç kaldığımızda depolama %20, 9 saat aç kalmalarda depolama 30 artıyor. Sebebi böbrek üstünden aşırı salınan kortizon hormonu vücudu yağ depolamaya zorunlu olarak itiyor. Bir taraftan depolama artarken bir taraftan da savaş ekonomisi çalıştığından yakma gücü yani metabolizma gücü yavaşlıyor. Normalde günde insan vücudu 2500 cal. Yakar iken yakma gücümüzü diyet yaparak 1000 cal altına inmektedir. Yakma gücümüz dolasıyla az yediğimiz halde belki bir öğün besleniyoruz ama yağlanmamız gittikçe artıyor. Sonrada ben az yiyorum ama şişmanlıyorum diyoruz. Sen gün ışığında kendini aç bırakıyorsun sabah ve öğlen yemiyorsun veya sıfıra yakın karbonhidratla vücudunu iyice panik atağa sokuyorsun iyice metabolizmanı yavaşlatıyorsun sonra akşama doğru pilin bitiyor kan şekerin iyice düşüyor halsiz düşüyorsun ve sabah, öğlen yemediklerini kar bilerek buzdolabını açıp bir küçücük lifsiz sarelle veya lifsiz tatlı yiyorsun işte o zaman vücudunda %90 yağa dönüşüm kaçınılmaz oluyor.

 Benim klinikte çok az 4-5 tane kilo almak isteyen hastam var bunlar sık besleniyorlar kilo almak için ancak sık beslendikleri için vücudu hiç panik atağa sokmadıkları (kortizon üretmezler) için yağlanmaları olmuyor. Bu kişilere ben diyet yapın diyorum sabah diyet öğlen diyet tam akşama doğru metabolizmanın duruş saati olan akşam 4;30 dan sonra Lifsiz karbonhidratla (saf beyaz ekmek veya direk şeker içeren yiyeceklerle) yemeğe başlatıyorum ve çok ilginç şekilde günde bir kez akşamları beslendikleri halde kilo alıyorlar. Ve bana diyorlar ki hocam, biz kilo almak için sık sık besleniyorduk asla diyet yapmıyorduk kilo alamıyorduk ama şimdi diyet yapıyoruz sadece akşamları besleniyoruz ve kilo alıyoruz bu nasıl oluyor diye soruyorlar? Bende onlara diyet yaparak metabolizmalarını yavaşlattığımı ve tam kortizon ürettiklerinde lifsiz karbonhidratla yağ oluşumunu artırdığımı söylüyorum.

 Bu tür yağlanmayı önlemek ve bu tür yağlanmanın tedavisi için gündüz saatlerinde ana öğünlere oturmadan ara öğün alışkanlığı yaparak ana öğünlere tok karnına oturma gerekir ki vücudu panik atağa girip 200 trilyon hücre aç kalacağını düşünmesin. Gündüz saatlerinde 3 saat aralarla beslenmek bu tür yağlanmaya dur demek için yeterlidir. Ancak 21 gün sabır etmek şartıyla.

B- Güneş battıktan sonra lifsiz karbonhidratla beslenmek: Vücudumuzda bir metabolizma saati denen bir saat vardır. Bu saat güneşin hareketine bağlı hızlanır veya yavaşlar. Bu saati en iyi takip eden canlılar kuşlardır. Sabahın ilk ışıklarıyla yemeğe başlarlar ve güneşin batmasıyla yemeyi keserler ve biz buna kuşlarda tüneme diyoruz. Tavukları bile kilo almaları için gece beslerler ama aptal dediğimiz bu tavuklar bile aslında gece yemezler. Bunları aldatmak maksadıyla ışık yakılır. Bu ışığı güneş zanneden tavuklar gece beslenir. Gündüz beslenen köy tavuklarına göre gece beslene kümes tavuklarının kilo alımları çok hızlı olur. Onun için gece beslenmesi yağlanma konusunda çok etkili bir yöntemdir.

 İnsan vücudundaki metabolizma saatini şöyle çalışır sabahtan itibaren yavaş yavaş hızlanır öğle saatlerinde en hızlı ( saat 10:00 ile 14:00 arasında ) formuna ulaşır. Bu saat aralığında günlük alınan karbonhidratın en büyük kısmı tüketilmelidir. Saat 14.00 dan sonra metabolizma yavaşça frene basmaya başlamasıyla yavaşlar bu güneşin batış eğimine geçmesiyle doğru orantılıdır ve kış günleri 16:30 da, yaz günleri de 17:30 civarında metabolizma iyice yavaşlayarak durur. İşte bu saatten sonra karbonhidrattan çok fakir beslenmemiz gerekmektedir.

 Cinlilerin dediğini gibi biraz benim de biraz değiştirdiğim, Yani sabah ve öğle zengin gibi ama akşam fakir gibi beslenirsek vücudun metabolizma saatine uygun beslenmiş oluruz. Böylece hem metabolizma hızımızı artırmış hem de güneşe bağlı yağlanma sistemini durdurmuş oluruz.

 Bu ne demektir birkaç örnek verelim; öğlen ve sabah bir şey yemezsek akşam yediğimiz her şey yağ dönüşür. Diyelim ki, öğlen salata ile geçirdik veya bir şey yemediğimizde akşam yeme hakkımızı kendi elimizle yok etmiş oluruz. Veya akşam doğum gününe veya düğüne gideceksek diyet mantığında olan kişi sabah öğle diyete girer akşam pasta yemek hak olarak görür. Biz bu sisteme akşam pasta yemeyi kararlaştırdıysan öğlen iki defa fazla pasta yeki akşam yediğin pasta yağa dönüşmesin diyoruz. Yani öğlen yemekleri tüm gün içinde alınan karbonhidratın(kh.) en az %60’nı oluşturmak zorundadır. Temelde aldığınız 1000 karbonhidratı öğlen alırda akşam almazsanız aldığınız karbonhidrattın yüksekliğinin çok önemi olmaz ama siz kh. Rejimine girdiniz 20 kh.la besleniyorsunuz ama kilo alıyorsanız bu düşük kh. tamamını akşam saatlerinde alıyorsunuz demektir. Demek ki alınan karbonhidrattın kaç puan olduğu önemli değil kh.ın güneşin hangi döneminde alındığıdır. Doğru zamanda kh. aldığınızda bin kh. puanı dahi kilo aldırmazken, doğru zamanda alınmamış veya metabolizma saati dışında alınan 10-20 karbonhidrat bile size kilo almanızı sağlar. Onun için akşam 4:30 dan sonra lütfen biraz fakirleşin ve her türlü lifsiz karbonhidrattan uzak durun eğer uzak duramıyorsanız öğlen çok güçlü beslenin ki hiç olmazsa akşamki kh. Yağa dönüşmesin.(öğlen yemeklerinin yüksek kh.da olması metabolizmanızı hızlandırmanın en kolay yoludur onun için gün içinde aldığınız her türlü kh’ı kayıt altına alın dörte üçünü öğleye kadar tüketip tüketmediğinizi kontrol edin.)

 ÜÇÜNCÜ TİP YAĞLANMA: Bu tip beslenme vücudu şekerin tahribatından korumak için yapılan bir koruma tipi yağlanmadır. İşte bu tip yağlanma Lifsiz karbonhidrat alımına bağlı gelişir. Liften arındırılmış karbonhidrat (şekerlemeler, çikolata, gofret, sütlü tatlılar veya şekerli tatlılar, beyaz hamur) alındığında 1-2 dk.lık beyinde seratonin (mutluluk hormonu) artışı ile kısa süreli bir mutluluk yaşanır. Ancak, bu kısa süreli mutluluk sonucu normalde kandaki şeker miktarı 120 mg çok üstüne çıkar belki 400-500 mğ.lara ulaşır. İşte bu yüksek şekerin aniden kanda yükselmesi sinir sisteminde ve damar sisteminde ani hasarlara yol acar ve bu tür hücreleri elbiselerimizde hasara yol açan güve gibi delmeye başlar.

 Ondan dolayı şeker hastalarının ayaklarında damar harabiyetine bağlı kangren gelişir ve bacakları kesilir, gözlerde optik sinir hasarına bağlı körlükler, yüzdeki facial sinir hasarına bağlı yüz felçleri, böbrek damar harabiyetine bağlı böbrek yetmezliği gelişir sonuçta; diyalize girmek zorunlu hale gelir veya koroner damar harabiyetine bağlı kalp krizleri veya ani ölümler gelişir. İnsanın bir anlık zevki için kendisinin bizzat yaptığı kanda ani şeker yükselmelerinin düşürülmesinde iki savunma sistemi (iki melek) tayin edilmiştir. Birinci melek insülindir. İnsülin pankreas organından salınır ve bu bir çeşit anahtardır. Neyin anahtarı tabi ki hücrenin kapısının anahtarıdır. Vücudumuzda 200 trilyon hücre insülin salınmadan kapılarını şekere açamaz. Kan şekeri belli sürede kanda yükseldiğinde anahtar olan insülin hemen 200 triyon hücrenin kapısını açar ve şeker hücre içinde bulunan fabrikalarda (mitokonrilerde) enerjiye (ATP) dönüşür ve kandaki şeker normale gelerek zararsız hale getirilir. Ancak, İnsanoğlu DOYUMSUZDUR VE ŞÜKRETMEYİ BİLMEZ. o endorfin (mutluluk hormonunu) devamlı salgılatmak maksadıyla bu insülin denen hücre anahtarını çok fazla çalıştırarak yorar o kadar çok çalışır ki, bu hücrenin anahtarı sokak kapısının anahtarı gibi trilyonlarca kez durmadan çalışır ve sonunda aşırı çalışma sonucu anahtarın dişlerinde yalama olur ve kapıyı açmakta zorlanır insanın beş dk.lık zevki uğruna artık artık açamaz hale gelir. Hücrenin kapılarının açılmadığı bu duruma bizler insülin direnci diyoruz. Demek ki, insülin direnci artık kandaki şeker hücre içine giremiyor dolayısı ile hücre içindeki fabrikada enerjiye dönüşmüyor demektir. İşte bu aşama en zor aşamadır. Artık vücut yorulmuştur. Ancak, kandaki şekerde yükseldikçe onu düşürecek birinci melek insanın kendi elleriyle çalışamaz hale getirilmiştir. Bu hücre anahtarının çentiklerini yeniden tamir edebilecek herhangi bir ilaç bu güne kadar bulunmuş değildir. İnsülin direncinde verilen ilaçlar daha çok şekerin bağırsaklardan emilme hızını ve pankreastan salınan insülin miktarını ayarlamaya yöneliktir. Bu güne kadar üretilen hiçbir ilaç insülinin anahtarının çentiklerini düzeltemez. İşte bu birinci meleğin tekrar hücre kapaklarını açması için insülin direncini ilaçsız tedavi etmeyi 5000 yıl önce Çinliler keşfetmişlerdir. İnsülin direncini yani anahtarın çentiklerini düzeltmek için ilk ay çok düzenli vücut akupunkturu yaptırması gerekir ki, anahtarın çentikleri yeniden görevini yaparak hücre kapılarını açabilsin. Burada iş akupunktur profesyonellerine düşmektedir. Ancak böyle bir vücut akupunkturu yaptırma imkânı olmayanlarda ise ani yükselen şekerin yaptığı harabiyeti azaltmak maksadıyla ikinci melek devreye girer bu ikinci meleğin adı da yağlanma sistemidir. Kanda lifsiz şeker ve lifsiz hamur yemekten dolayı yükselen şeker kan tarafından hücrelerin kapısına kadar taşınır. Hücre içine bir girse hiçbir şey olmayacak ve şeker kanda düşecek ama insülin denen anahtar çentikleri kırık olduğundan görevini yapamaz durumdadır. (İnsülin direnci) Tabi ki bu direncin sorumlusu insanın kendisidir. Beş dk.lık zevk hormonu (serotonin) salgılatmak amaçlı yediği ve sonradan yüksek oranda kokain gibi bağımlı olduğu yiyecekler yüzünden gelişir. Sonuçta insülin görevini yapamaz ve hücrenin kapıları açılmaz ve denizin sahile vurduğu gibi şeker hücre duvarına birkaç kez çarpar aç hücrenin kapılarını der vücuda zarar veriyorum matkap gibi hücreleri deliyorum der ama insülin çok yorulmuştur kapıyı açmaya çalışır ama kilit bir türlü açılmaz. O zaman ikinci melek devreye girer ve kandaki şekeri düşürmek maksadıyla bu lifsiz şekeri hemen yağ olarak depolar ve sonuçta kandaki şekeri düşürmüş olur. Bu vücudu lifsiz şekerden korumak amacıyla yapılan yağlanma tipidir.

 Artık günümüzdeki yağlanma tipi yedek besin amaçlı olmayıp daha çok vücudu şekerin tahribatından korumak amacıyla yapılan yağlanma tipidir. İşte bu yağlanma tipinden korumanın tek yolu şekerin bağırsaklardan yavaş emilimini sağlayarak kanda yavaş yükselmesini sağlamaktır. Şekerin yavaş emilmesini sağlayan tek bir yiyecek vardır oda liftir. Lif hem şekerin yavaş emilimini sağlayarak insülin direnci oluşumunu önler hem de vücuda enerji yakmasını sağlar. Yani bağırsaklarımızı şeker yemeden önce lifle (Karbonitrat değeri 100 gr da 30-35’in altında olan Zn katkılı bir kepekle) sıvarsak yemeklerde aldığımız şekerin emilmesini yavaşlatmanın yanında enerji de yaktırmış oluruz

 Lif vücuda nasıl enerji yaktırır; Allah karbonhidratı life niye sarmıştır? Saf olarak yani lifsiz olarak bizlere bembeyaz bir şekilde yaratamaz mıydı? Neden life sarma ihtiyacı duymuştur ki? Bütün mesele insanoğlu bu karbonhidratlardaki lifi sevmemiştir.

 Lifsiz karbonhidrat devri ilk kez ABD.de 1945’lerden sonra başlatılmıştır. ABD’de ekmekleri liften arındırdıkça daha lezzetli, görünüşünün daha beyaz olduğunu keşfetmişler ve iki beyaz karbonhidrat arasına protein sıkıştırma dönemi başlamıştır. Buna bizler ekmek arası, tost, hamburger, lavaş arası dönemi başlamıştır. Ağzımızın, içinde damağımızın üstüne altına ve iç yanağın sağına soluna aynı anda bu beyaz karbonhidrat değdiği anda beyinden kısa süreli bir mutluluk hormonu (seratonin) salınır. İşte bu bağımlılığın ilk adımıdır. Bundan sonraki adımlarda tüm alınan proteinler hem doyma hissini artırmak hem de toplumları mutlu etmek maksadıyla beyaz hamurlara sarılmışlar ve bunu benimseyen tüm toplumlar bu bağımlılığın dolasıyla da obesitenin pençesinden kurtulamamışlardır. Dolasıyla obesite günümüzde artışı çığ gibi büyümektedir. Her şey karbonhidratları lifinden ayrılmasıyla başlamıştır. Bu tür bağımlılıktan kurtulmanın tek yolu karbonhidratları Allahın yarattığı gibi lifinden ayırmadan kullanmaktan geçer. Bu tür lifli beslenme sayesinde life sarılı şeker birden bağırsaklarda emilemez hem de emilirken elde edeceği enerjiden fazla enerji yakılır. Yani kişi yemek yerken elde edeceği enerjiden daha fazlasını yakar. Biz buna ciro çok yüksek net kar çok az diyoruz.

 Lifsiz beslenme de ise emek harcanmadan net kar çok fazla olduğu için büyük çoğunluğu yağa çevrilir. Sonuçta kaçınılmaz obesite ve Obesiteye bağlı kanser dâhil olmak üzere 200 den fazla hastalık gelişir. Biliyorsunuz ki, kanser hücresinin tek yiyecek kaynağı şekerdir. Şeker girmeyen bir vücutta kanser hücresi olsa dahi neslini asla sürdüremez ve organlarda kanser yayılacak üremeyi yapamaz. Sonuçta hastalıklardan önünü alamayan ve ülke gelirlerinin Obesiteye bağlı hastalıklara harcandığı, hareketsiz, kh. bağımlısı bir topluluk ortaya çıkar.

 Peki lif bu kadar önemlide bu lif hangi yiyeceklerde bulunur?

 Lif en çok etlerde bulunur. sonra sebzelerde bulunur. Bir gün sebze yemeksek ertesi gün mutlaka yiyelim. Salatalarda bulunur. Her türlü salatayı veya patates harici sebzeyi çiğ veya haşlanmış olarak sabah öğle akşam istediğimiz oranda hatta limitsiz şekilde tüketebiliriz. Sabahtan itibaren brokoli lahana yeşillik marul domates biber istediğimiz oranda tüketebiliriz hem çok liflidir hem de karbonhidrat oranları yok denecek kadar düşüktür. En son olarak da lifler; buğday, pirinç, yulaf, çavdarın dış kabuğunda bulunur ki biz buna halk arasında kepek diyoruz. Bu liflerin ayrıntıları face de ali kasımla zayıflayanlar grubunda bulunan DOSYALAR bölümünde LİF-1,LİF-2 şeklinde yazılmıştır. Okumanızı tavsiye ederim.

 Vücudumuzda depolanan yağların tamamı neden lifsiz karbonhidrat kaynaklıdır?

1-Ani şekeri yükseltmesi neticesinde vücudu şeker asidinden korumak maksadıyla

2- Yiyecekler içinde emilirken ve yakılırken en az oksijene lifsiz kh.larda gerek duyulur.

3- Bağımlılık düzeyi yüksek olduğunda kişiler tarafından en çok tercih edilen yiyecek türüdür. 4-Hem insanı tok hale getirir. Hem de mutlu eder. Ama uzun vadede insanı obesiteden hareketsiz hale getirir kişi günlük ihtiyaçlarını bile yapamaz tuvaletine yardımsız gidemez kendi çorabını bile giyemez, tek başına özgür bir şekilde yürüyemez bile. Bir çeşit melek yüzlü bir şeytandır.

 Bir gram etle bir gram karbonhidrat aslında aynı enerjiyi verir. Yani her ikisde bire dört verir (1 gr kh. Ve et 4 kalori enerji verir) ama etler kilo aldırmazken kh.lar aldırmasının sebepleri nedir?

1-Biz etleri lifiyle kabul ederiz yani etten aynı şeker gibi proteini de saf olarak almış ve buna bağımlı olsaydık saf proteinlerde bize aynen lifsiz şeker gibi zarar verirdi işte eti lifiyle sevmişiz kh. İse lifsiz sevmişiz.

2-Et ve yağlar vücutta emilirken veya enerjiye dönüşürken yüksek oranda oksijen kullanırlar halbuki lifsiz kh.lar çok az oksijenle yakılır. Bu maksatla koşan veya ani enerji isteyen sporcular lifsiz kh.la beslenir. Ama sizler bir sporcu değilseniz yani kh. enerjiye dönüştürecek bir spor yapmıyorsanız lifsiz şekerin hemen yağa donuşumu kaçınılmazdır. Bunu şizi şekerden korumak maksadıyla yapar.

Vücudumuzda en çok yağa dönüşen yiyecekleri en çoktan en aza doğru şıralarsak;

1nci sırada; Lifsiz şekerler (sütlü tatlılar, şerbetli tatlılar, helva gibi tatlılar),

2nci sırada; Lifsiz hamurlar(mantı, pide, su böreği, pohça, hamburger ekmeği gibi beyaz süngerimsi ekmekler, unlu ve yağlı kurabiyeler gibi)

3ncü sırada; katı yağlar (kuyruk yağı, margarin gibi yağlar ve kızdırılmış yağlar)

4ncü sırada; Alkol (1gr şeker ve et 4 kalori enerji verirken 1gr alkol 7 kalori enerji verir. 1 gr yağ ise 9 kalori enerji verir.)

5nci sırada; Meyvalar (özellikle muz, elma, incir üzüm Arap hurması gibi şekerli veya nişasta içeren meyveler)

6ncı sırada; sebzeler (sadece patates ve havuç)

7nci sırada; etler (yağlı kırmızı et)

8nci; Baklagiller (kuru fasulye, nohut, barbunya)

 Hiçbir şekilde yağa dönüşmeyenler;

1-Sebzeler (patates ve havuç harici her türlü çiğ veya haşlanmış sebze).

2-Yeşillikler (marul, salatalık, brokoli, karnı bahar, biber gibi her türlü yeşillik)

3-Beyaz etler (balık, tavuk, hindi gibi) ve yağsız kırmızı et

4- Az yağlı yoğurt, peynir, ayran (içinde bulunan bakteriler şeker düşmanıdır nerde şeker bulsa onu hemen tüketir)

5- Kepek (Ne kadar yenirse yensin karbonhidrat değeri 30 ın altındaysa elde edilen enerjiden daha fazlası kh. Elde etmek için yakılır. Net kar tamamen sıfıra yakındır. Kısacası yenikçe zayıflatan tek yiyecektir. Hiçbir sınırlamaya gerek yoktur.

Bundan sonra sıra Kh. Bağımlılığı nasıl ortadan kaldırılır? Konusu olacak.