

FATMA ÜLKER

ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

3.SINIF ÖĞRENCİSİ

**TEZ KONUSU** : BESLENME YANLIŞSA İLACIN YARARI

YOK BESLENME DOĞRUYSA İLACA GEREK YOK

**TEZ AMACI:** Ben bir doktor adayı olarak çoğu hastalığın altında

yanlış beslenme olduğunu düşünüyorum. Kutu kutu

ilaç tüketmek yerine az şeker, bol protein ,yağ ,sebze

meyve tüketirsek bu hastalıkların üstesinden geleceğimize

inanıyorum.

**GİRİŞ:** Hekimlik bir sanattır “İnsanları hastalandırmama sanatı ”Önce kendim bilinçlenmeliyim ve toplumu bilinçlendirmeliyim diye düşünüyorum. Gıda endüstrisi ve ilaç şirketlerinin iş birliği yaptığı şu dünyada hepimiz kendimizden sorumluyuz. Daha çok okuyalım, öğrenelim, yiyeceklerin etiketini okuyalım. Özellikle de tam gelişme çağındaki çocuklarımızı zehirlememek için onları doğru ürünlerle besleyelim.

**Glüten nedir? Ve Glüten hassasiyetine örnekler**

 Glüten unlu mamüllerde kullanılan unu bir arada tutma görevi olan bir proteindir.Iyi bir kıvam arttırıcı olduğundan peynirlerin,margarinlerin,el kremlerinin hatta kirpiklere hacim veren maskaraların bile içerisinde bulunur.

Eğer kek ,börek, çörek yedikten sonra kendinizi daha mutlu ,huzurlu hissediyorsanız yalnız değilsiniz. Gluten midede çözülüp kan beyin bariyerini aşıp beyne giderek morfin reseptörlerine bağlanarak ruhsal bir sarhoşluk yaratır. Afyon içeren uyuşturucu maddeleri de aynı reseptöre bağlanır.

 Dr.David Perlmutter 35 yılını beyin hastalıklarına adamış bir doktor.

Diyor ki; insanlara gluten hassasiyetinin insanlığı tehdit eden en büyük sağlık sorunlarından biri olduğunu söylediğimde “ciddi olamazssınız, gluten intoleransı

sadece çölyak hastalarında var”diyorlar.Oysaki çoğu hastamda gluten testi pozitif çıkıyor. Son araştırmalar glütenin; bunamayı ,epilepsiyi ,baş ağrısını,

şizofreniyi, hiperaktiviteyi tetiklediğini gösteriyor.

 Dr.David Perlmutter: Fran 63 yaşında ve her gün migren ağrıları çeken biriydi.

Ona glüten intoleransı testi yaptığımda göstergelerin sekizinde pozitif sonuçlarla karşılaşmak beni hiç şaşırtmadı. Glütensiz diyet reçete ettim ve 4 ay sonra baş ağrılarından tamamen kurtuldu.

Lauren ;30 yaşındaydı ve ruhsal sorunları vardı. Bipolar bozukluk tedavisi yapılıyordu. Kız kardeşi şizofren babası da bipolardı. Test yaptığımda bazı değerlerin normalin iki katı olduğunu gördüm. Glutensiz diyete başladığında

hayatının tamamen değiştiğini, bunalımlarından ve obsesif kompulsif bozukluklarından kurtulduğunu söyledi.

**Karbonhidrat tüketimini vücut için gereken minimum miktara indirip**

**Üstünü lezzetli yağlar ve proteinlerle tamamlarsanız fabrika ayarlarınıza dönmek mümkün.**

**“Bana ne yediğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim .“Anthelma Brillat Savarin**

**Şeker en tatlı zehirdir**

 Atalarımızın avcı toplayıcılık yaparkenki beslenme şekli %75 yağ %20 protein

%5 karbonhidrattı. Amerikalı uzmanların önerdiği beslenme % 60 karbonhidrat % 20 yağ ve %20 protein. Vücudumuz ise %60 su % 19 yağ %20 protein ve % 1 karbonhidrat.

 Normal sağlıklı hücrelerin insülin hassasiyeti yüksektir ancak ısrarla glikoz alınımı sonucu sürekli yüksek insülin seviyelerine maruz kalan hücreler yüzeyindeki insülin reseptörü sayısını azaltarak cevap verir ve duyarsızlaşır.

Bu duruma insülin direnci denir. Pankreas ise bu duruma daha fazla insülin salgılayarak cevap verir. Kanda biriken toksik şeker de körlüğe varana dek sinir

harabiyeti,kalp hastalıkları, alzhemira neden olur.

**Glisemik indeks nedir?**

Glisemik indeks karbonhidrat içeren her yiyeceğin kana geçtiğinde kan şekerini

yükseltme hızını gösterir. Rafine edilmiş hazır yiyeceklerin 100 olarak hesaplanmıştır yani en yüksek değer. Fabrikalarda üretilen yiyecekler işlemler

sırasında liflerinden ,yağ ve vitaminlerinden arındırılarak kısa sürede bozulmaları önlenir. Özgün maddeleri yok edilince bu sefer tat vermek amacıyla

suni tatlandırıcılar ,mısır şurubu, gıda boyası eklenir. Liflerinden arındırıldıkları

için de bağırsaktan kolayca geçip kana karışıp kan şekerini hızla yükseltirler.

 Sıfır glisemik indeksli protein ve yağlarla beslenme sonucu kalp damar hastalıkları, erken bunama ,alzhemir, poli kistik over ve daha birçok kanser

türünün önlenebileceği çalışmalarla gösterilmiştir.

 Düşük glisemik indeksli yiyeceklere örnek olarak; et, balık ,yumurta, peynir

Yoğurt,ayran ,çiğ sebzeler, baklagiller ve kuru yemişler verilebilir.

 Ülkemizde en çok sevilen içecek çaydır. Gün boyu 8 -10 bardak çay içen bir

kişinin her defasında iki kesme şeker attığını düşünürsek bu kişinin insülini

bütün gün yükselip inecek ya da sürekli yüksek kalacaktır. Şekersiz çay

tercih edilmelidir.

**Kolesterol nedir?**

Hücre zarımızda bulunan D vitamini, östrojen, testosteron ve daha bir sürü

Hormon yapımında kullanılan maddedir. Beynimizin %60 ı yağdır ve beyin kolesterole ihtiyaç duyar. Halk arasında kötü kolesterol diye bilinen LDL molekülü

Kolesterolü yakalayıp bunu nöronlara taşır yani kötü bir şey değildir. Ancak

 şeker molekülleri LDL ye bağlanıp fiziksel değişime uğratarak işlevini yerine getirememesine neden olur.

 Günümüzde kolestrol düşürücü ilaçlar statinlerin beyin fonksiyonlarını

azaltabileceği ve kalp krizi riskini artırabileceği ortaya konulmuştur.

 25 yıllık bir Finlandiya çalışmasında yüksek kolesterolü olan kişilerin

daha fazla yaşadığı bildirilmiştir.

1998 ‘de Hollandalı araştırmacılar Alzheimer hastası kadavraları incelediğinde

Beyin omurilik sıvısında kolesterol ve yağ miktarının sağlıklı katılımcılara göre

 çok daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

**Genetik mirasımız ne olursa olsun yaşam tarzımızda yapacağımız**

**değişikliklerle beyninizin kaderimi kontrol etmek mümkün.**

**İbni Sina “İki öğün yiyin üçüncüsü hastalıktır.”**

**Öğünler arası nasıl olmalıdır?**

Yemekten iki saat sonra insülin sonraki iki saatte de glukagon etkilidir.

Öğünlerimiz arasında en az 4 -5 saat olmalıdır. Sık sık yersek insülin sürekli

yükselip alçalacaktır ve direnç oluşur.

 Akşam 19.00 ve 20.00 den sonra yemek yenmemeli çünkü Leptin hormonunun

görevini yapmasını engelleriz. Bu hormon diğer bütün hormonları kontrol

eden bir hormondur, tokluk hissi verir, gece yağların yakılmasını sağlar.

Sık sık yemek ve gece geç saatte yemek leptin salgılanmasını azaltır.

 Bir diğer hormonumuz da Kortizoldür. Uyanma hormonu da denilir .

Gece 05.00 da salgılanmaya başlar ve katabolik yani depo yağları, karbonhidratları yıkıcı bir hormondur. Uyandıktan 45 dk sonra maximum

hâlini aldığından uyandıktan sonra yapılan yürüyüş iyi bir egzersiz olacaktır.

 **Hipokrat “Uzun yol yürüyen uzun yaşar ”(mö.5.yüzyıl)**

**Omega 3 ve Omega 6 neden önemi?**

Bu yağlar temel yağlardır. Yani vücudumuzun ihtiyacı var ama biz

üretemiyoruz ,dışarıdan almamız gerek. Bunları da fındık, fıstık, ceviz,

badem ,kabak çekirdeği gibi kuru yemişlerden alabiliriz. Bunlar hem

tok tutar ,hem kan şekerini yavaşça yükseltirler. Deniz ürünleri de mükemmel

bir omega3 kaynağıdır. Damar sertliği, hipertansiyon, kalp krizi ve felç

hastalıklarını da önlemektedirler.

**Güneş girmeyen eve doktor girer: D vitamini**

Yağda eriyen bir vitamindir ve deride güneş ışınlarının etkisiyle üretilir.

Bağışıklığımızı güçlendirir. Gıdalarla da alınabilir: Balık, karaciğer ve yürek

 Kanada Hükümeti 2009 ‘da domuz gribi aşısı yerine halkın bağışıklığını

Kuvvetlendirmek amacıyla D vitamini takviyesi yapmıştır ve kimseye

domuz gribi aşısı yatırmamıştır.

**“Yiyeceği kontrol ederseniz insanları da edersiniz ”Henry Kissinger**

**Paketlenmiş ürünlere hayır!**

Hazır işlenmiş ürünlerde altı binden fazla katkı maddesi vardır. Bunlardan

Sodyum nitrit ve nitrat özellikle işlenmiş et ürünlerinde bulunuyor

ve mide kanserini tetikliyor. Kıvam koruyucu ve bozulmayı önleyici

sodyum sülfit de hafıza ve öğrenme bozukluğuna neden oluyor.

 Fareler üzerinde laboratuvarda yapılan deneylerde onların bile

organik olanları tercih ettikleri görülmüştür.

 ABD ‘nin en ünlü kalp uzmanı Dr.Dudley White “1921’de kardiyolog

olarak çalışmaya başladım. 1928 ‘e kadar tek bir kalp krizi vakası

görmedim .O yıllarda halk tereyağı, zeytinyağı ve hayvansal iç yağı

yiyordu. Bitkisel sıvı yağlar, margarinler daha keşfedilmemişti. ”

**Bir kutu kola içtiğimiz zaman vücudumuzda neler olur?**

İlk 10 dk da kana hemen 10 tatlı kaşığı kadar şeker girer.Bu normal dozun

100 katı kadardır. İlk 20 dk da kan şekeri aşırı yükselir ve aşırı insülin

salınımına neden olur. Şekerin fazlası karaciğerde yağ olarak depolanır.

40 dk 'da kafeinin tamamı kana geçer ve kan basıncı da yükselir. 45 dk da

beyinde dopamin yapımı artar ve mutluluk hissi başlat. 60 dk içinde ani

açlık hissi oluşur ve tekrar kolaya, tatlıya saldırılır. Bu döngü de bu şekilde

 döner.

 **Özetleyecek olursak; tarımsal üretim, gıdalar ve insan bedeniyle ilgili**

**ne kadar çok şey öğrenirsek daha bilinçli yaşar ,doğayı korur ,ruh ve**

**beden olarak daha sağlıklı yaşarız.**

**Kaynakça:Dr.David Perlmutter-Tahıl Beyin Kitabı**

**Prof.Dr.Canan Karatay -Karatay Diyetiyle Yaşam Boyu Sağlık**

**İsmail Tokalak-Dünyada Gıda Terörü**