



Güncel Taş Devri Diyetinin Temel İlkeleri

Prof. Dr. Ahmet AYDIN

İÜ Cerrahpaşa Tıp Fak.

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD

Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı

www.beslenmebulteni.com e-posta: besahmet@yahoo.com

Felsefe

- Taş devri **5-10 bin yıl** önce bitmiştir. O zamandan bu zamana kadar genlerimizde çok az değişiklik olmasına rağmen çevresel şartlar ve özellikle de yiyeceklerimiz çok büyük oranda değişmiştir.
- Özellikle son 50-100 yıl içinde **doğal olmayan, işlenmiş ve katkı konulmuş gıdalar**, margarin gibi kimyasal yolla katılaştırılmış, ayçiçeği, mısır gibi sıcak preslenmiş sıvı yağlar aşırı şekilde kullanılmaya başlanmıştır; buna karşılık taze sebze, meyve ve tencere yemeklerinin tüketiminde de belirgin bir azalma olmuştur.

- Gen yapımız ve buna bağlı vücudumuzda gerçekleşen kimyasal reaksiyonlar doğal olmayan yiyeceklerin tümü ile başa çıkacak yeteneğe sahip değillerdir.
- **Genler ve yiyecekler arasındaki bu uyumsuzluk hali** şişmanlık, diyabet, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, felç, ülser, astım, romatizma, müzmin yorgunluk , kanser ve osteoporoz (kemik erimesi) gibi son yıllarda müthiş artış gösteren çok sayıda **müzmin hastalığa** neden olmaktadır.
- Bu hastalıklardan korunmak istiyorsak mümkün olduğunca 5-10 bin yıl öncesine benzeyen bir diyet uygulamalıyız.

Genel ilkeler

- **Üç beyaz** (tuz, şeker ve un) yasaktır ya da çok azaltılmalıdır.
- Her yiyecek **doğal** şekline en yakın olarak tüketilmelidir.
- Yasaklar haricinde **yeme sınırı** yoktur. Doyuncaya kadar yiyebilirsiniz (patlayıncaya kadar değil).
- **Çiğ yiyecekler** toplam diyetin en az %60'ını oluşturmalıdır.

Etler I

- **Yağsız** olmayacak, fazla pişirilmeyecek.
- **Kırmızı et** (tercihen yemlenen değil, **otlayan hayvan eti**), sucuk, kavurma, pastırma vb serbesttir. Katkı maddelerinden dolayı salam-sosis tercih edilmemeli.

Etler II

- İddia edilenin aksine kırmızı et yemek **koroner kalp hastalığına** neden olmaz.
- Etin az yenmesi B12 vitamini, karnitin, koenzim Q10 ve bazı esansiyel amino asit **eksikliklerine** yol açabilir. Bu eksiklikler başka organlarınız gibi kalbinize de zarar verir.

Etler III

- **Beyaz et:** Tercihen köy tavuğu ve diğer kümes hayvanları (köy tavuğu geç pişer)
- **Balık:** Ağır metal zehirlenmesi riskini azaltmak için küçük balıklar tercih edilmeli, balık çiftliği balıkları tercih edilmemeli

Ek gıda-sakatat

- Sakatatlar hayvani gıdaların en değerli bölümleridir.
- **Yasaklanmaları** doğru değildir.
- Fakat **veteriner** gözetiminde kesilmiş hayvanların sakatı yenmelidir.



Yumurta

- En kaliteli protein kaynağıdır. **Köy yumurtası** tercih edilmeli.
- Günde **1-4 adet** yenilebilir.
- Tercih sırasına göre
 1. Çiğ (enfeksiyon olmadığından eminseniz! kabuğu sağlam, pis kokmuyor ve suya konduğunda yüzmüyorsa yumurta çok büyük bir olasılıkla temizdir),
 2. Rafadan,
 3. Lop,
 4. Kızartma (mümkünse yenmemeli, yenilecekse, zeytinyağında ya da fındık yağında ya da tereyağında yapılmalı ve önce akı pişirilmeli, sarısı ayrıca çiğ olarak eklenmeli)

Yumurtanın yararları I

- Görmede azlığına yol açan maküler dejenerasyonu azaltır (**lutein**)
- Kolesterolü düşürür(**kolin**)
- Bellek ve öğrenme kapasitesini artırır (**kolin**)
- **Asetilkolini** artırır
- Yumurta sarısı **kalsiyum**dan ve **karotenoidler**den zengindir

Yumurtanın yararları II

- **Çinko** içeriği yüksektir
- **Magnezyum** içeriği yüksek (migren, fibromiyalji vb)
- **Antioksidan** ve **antiinflamatuvar**dır.
- **Omega-3**'ten zengindir (Özgür dolaşan tavuklar!)
- **A, D, K vitaminleri**, demir, selenyum, riboflavin, ve niasinden zengindir.



Sebzeler ve yeşil yapraklılar

- Daha çok **çiğ** tüketilmelidir (**salata** tarzında).
- **Koyu yeşil yapraklılar** K vitamini, kalsiyum ve magnezyumdan zengindir (kemik erimesinin önlenmesi!) ve ayrıca omega-3 yağ asidi içerir.
- Doğal yetiştikleri için **yabani otlar** (ebegümece, kuzukulağı, ısırgan otu, semizotu, labada vb) mükemmeldir.

- **Semiz otu** sebzeler içinde en önemli omega-3 kaynağıdır.
- **Patates** yüksek şeker içerdiğinden yenilmemelidir. Kızartması ise hiç yenilmemelidir.
- **Turp, havuç ve patlıcan** da şeker içeriği yüksek olduğu için aşırı tüketilmemeli.

Semizotu

en çok omega-3 içeren yeşil yapraklı



Dünyanın en yararlı sebzesi olduğu söylenen semizotunda bulunan omega-3 ve diğer önemli maddelerin miktarı

Omega-3: 400 mg/100g

E vitamini: 12 mg/100g

C vitamini: 27 mg/100g

Glütatyon: 15 mg/100g

Beta-karoten: 2 mg/100g

Magnezyum: 68 mg/100g

Kalsiyum: 65mg/100g

Fosfor: 44mg/100g

Sodyum: 45mg/100g

Potasyum: 494mg/100g



Sarımsak-Soğan

- **Sarımsak**: Hücreleri paslanmaktan koruyan (antioksidan) en önemli yiyeceklerden biri.
- Her gün en az **iki diş** yenilmeli. Sarımsağı ezin (yutmayın) ve en geç 1 saat içinde tüketin.
- **Sarımsak haplarının** kokusu yoktur fakat doğal şekli kadar faydalı değildir.
- **Soğan**: En az sarımsak kadar değerli.



Meyveler

- Kayısı, üzüm, muz, gibi **şeker içeriği yüksek** meyveler sınırlı yenmeli.
- **Az şekerli** meyveler daha çok yenilebilir (tazesini tercih edilmeli).
- **Üzüm** (çekirdeği ve kabuğu), çilek, yaban mersini, kıızılcık gibi meyveler çok yüksek **antioksidan** etkilere sahip.

Pastörize/homojenize sütler

- Sütün pastörizasyonu bazı hastalık patojen bakterileri ortadan kaldırırken faydalı bakterileri (**probiyotikleri**) de **yok etmektedir**.
- **Homojenize** edilmiş sütler (Kutu sütleri) ise çok daha büyük bir sorundur. Çünkü homojenizasyon sırasında süte 2 ton civarında bir basınç uygulanmakta ve süt proteinlerinin moleküler yapısı büyük ölçüde değişmektedir.
- Molekül yapısı değişmiş proteinler immün sistemi aşırı uyararak çocuğun ileriki yaşamında Tip I diabet ve multipl skleroz gibi **otoimmün** (kendi dokularını tahrip edici) **hastalıklara** yol açmaktadırlar.

Süt ve süt ürünleri

- **Kaymak** bağlamayan, **ekşimeyen** ya da **kesmeyen** süt ya da yoğurt doğal değildir.
- Sütten çok mayalanmış **süt ürünleri** (tam yağlı yoğurt, tam yağlı peynir) tercih edilmeli.
- **Kefir**le mayalanmış süt çok yararlı.

Hangi süt tüketilmeli?

- Mümkünse **günlük mandra sütü** tüketilmelidir.
- Gveniyorsanız (!) **sokak stsnden** de süt alabilirsiniz.
- Őehirdeki en iyi olabilecek seçenek **günlük pastörize ŐiŐe stleridir**.
- Uzun ömürlü homojenize **kutu sütlerini** kesinlikle kullanmayınız.

- Süt ya da yoğurt **ekşimesin** ya da **kesilmesin** diye içlerine **antibiyotikler** konulmakta ve süt içindeki probiyotiklerin tümüne yakını kaybolmaktadır.
- Sadece ekşiyen ve/veya kesilen süt ve yoğurtları yiyiniz (**bulursanız!!!**)

Probiyotikler

=yararlı bağırsak bakterileri

- Erişkin bir insan bağırsağında **100 trilyon** (1,5 kg) faydalı bakteri bulunur.
- Bu rakam insan hücre sayısının 10 katı kadardır.
- Bu bakteriler **300 m²** büyüklüğünde bir yüzey oluşturan bağırsak sümüksü zarını bir tabaka şeklinde döşer.

Probiyotiklerin görevleri I

- **Bağışıklık** sistemini güçlendirmek
- Salgıladıkları **enzimlerle** yiyeceklerin **hazmını kalaylaştırmak.**
- **Vitaminlerin** (K, B12, biyotin, niasin vb) sentezini yapmak.
- Bağırsak duvarını zararlı maddelerden korumak ve **bağırsak geçirgenliğini azaltmak.**

Probiyotiklerin görevleri II

- **Toksinlerin** (zararlı maddelerin) kan dolaşımına geçmesini engellemek.
- **Gastrointestinal** semptomları (reflü, ishal, kabızlık vb) azaltmak.
- Besin **alerjilerini** ve **ekzema**yı önlemek
- **Depresyonu** azaltmak (triptofan)
- **Kronik enflamatuvar** (iltihabi) hastalıkların ve **kanserin** oluşumunu engellemek

Bağırsak florasının bozulması

- **Karbohidrattan zengin** ve rafine gıdaların yenmesi, çeşitli toksinler ve antibiyotikler normal bağırsak florasını bozarak zararlı bakterilerin ve mantarların üremesine yol açarlar.
- Probiyotiklerin bağırsak mukozası üzerinde oluşturduğu koruyucu tabakanın ortadan kalkması **bağırsak geçirgenliğini artırır**.
- Yeteri kadar sindirilmemiş yiyecek maddeleri ve nötralize edilmemiş toksinler kan dolaşımına geçer.

Karbohidrattan ve rafine gıdadan zengin diyet

Ağır metaller
(Al, Hg, aşular)

Toksinler (gıda, antibiyotik, çevresel atıklar)

Bağırsak epiteli hasarı

(bağırsak geçirgenliğinin artması, bağırsak sekresyonlarının azalması, sindirim bozuklukları, bağırsak florasının bozulması, patojen bakteri, mantar, ve parazitlerin üremesi)

Yeteri kadar sindirilmemiş gıdaların ya da uzaklaştırılmamış toksinlerin kana geçmesi

Otoimmün cevabın artması, toksinlerin organlarda oluşturduğu hasarlar

Otoimmün, enflamatuvar ya da dejeneratif hastalıklar

Bağırsak florasının korunması

- Un ve şekerden fakir, sebze, meyve, et ve yumurta gibi **doğal gıdalardan zengin** bir **diyet** bağırsak florasının koruyuculuğunu bozamaz.
- **Fermantasyon ürünleri** (turşu, yoğurt, peynir, şarap, boza, sirke) bağırsak florasında bulunan probiyotikleri artırır.
- **Pastörizasyon** gıdalardaki probiyotikleri büyük ölçüde tahrip eder.
- Probiyotikten en zengin gıdalar **anne sütü** ve Kafkasyanın milli içeceği olan **kefir**dir.



Kefir

Baklagiller

- Nohut, fasulye, mercimek, bezelye, börölce vb haftada 2-3 kereden fazla yenmemelidir.
- 12 saatte bir **suyu değiştirilmek** üzere 48 saat suda bekletilmeli, ve ağır ateşte (mümkünse güveçte) pişirilmeli.

Soya

- Söylendiği gibi sağlıklı bir yiyecek değildir.
- Protein sindirimini ve bağırsaktan kalsiyum, demir ve çınko **emilimini azaltır** (fitatlar).
- **Tiroid** hormonu sentezini bozar.
- Erken **ergenlik** belirtileri, kısırlık ve adet düzensizliklerine yol açabilir.
- **Alerjilere** neden olabilir.
- Çok az yenilmeli, hatta hiç yenilmemelidir. Az miktarda **fermante** soya ürünleri yenilebilir.

Kabuklu kuruyemişler

- Ceviz, fındık, fıstık, ayçiçeği, kabak çekirdeği, badem vb.
- Lif ve minerallerden zengindir.
- Ceviz **omega-3** de içerir.
- Günde 1-2 avuç (50-100 gram kadar) oldukça yararlı.
- Kuruyemişler aşırı yenilmedike **şişmanlatmaz**.
- **Çiğ** ve **az tuzlu** olanı tercih edilmeli.

Yağlar

- Yağ kısıtlaması vücut için zararlıdır. Sanılanın aksine yağı az, dolayısıyla şekeri fazla yiyecekler insanları daha çok acıktırır ve daha çok şişmanlatır!
- **Margarin**: Kimyasal bir ürün olup insan vücudunu yozlaştırır. kesinlikle yasak!
- **Tohumlu sıvı yağlar** (ay çiçek yağı, pamuk yağı, mısırözü yağı, soya vb): Kullanılmamalı ya da çok az kullanılmalı.
- Omega-6/omega-3 dengesini, omega-6 lehine bozuyor. **Sıcak pres**ten çıkan bu yağların dokuları yıpratıcı (dejeneratif) özellikleri de var.

YAĞ ASİTLERİ

Doymuş yağ asitleri

- Tereyağı
- İç yağı
- Kuyruk yağı
- ~~• Margarin~~

Tekli doymamış yağ asitleri (omega-9)

- Zeytin yağı
- Fındık yağı

Çoklu doymamış yağ asitleri (omega-3)

- Balık yağı
- Keten tohumu, ceviz
- Koyu yeşil yapraklılar
- Doğal beslenen hayvanların eti, sütü, yumurtası

Çoklu doymamış yağ asitleri (omega-6)

- Mısırözü yağı
- Ayçiçek yağı
- Soya yağı

Çeşitli tohumların yağ bileşimi

	Doymuş	Tekli doymamış	Çoklu doymamış	W-3	W-6
Kanola	%7.1	%58.9	%29.6	%9.3	%20.3
Keten	%4	%22	%74	%57	%17
Mısır	%12.7	%24.2	%58.7	0.7	%58.0
Fındık	%7.4	%78	%10.2	%0.1	%10.1
Zeytin	%13.5	%73.7	%8.4	%0.6	%7.9
Ayçiçeği	%9.6	%12.6	%73.4	%0.2	%73.2
Susam	%14.2	%39.7	%41.7	%0.3	%41.3
Soya	%14.4	%23.3	%57.9	%6.8	%51.0
Ceviz	%9.1	%22.8	%63.3	%10.4	%52.9

USDA Nutrient Database

Zeytin- Zeytinyağı

- **Zeytin**: M¼mk¼n olduğunca tuzu ıkartılmalı. Sele zeytininin tuzu daha rahat çıkıyor. Daha çok yeşil zeytin tercih edilmeli.
- **Zeytinyağı**: M¼kemmek bir yağdır. Halis **sızma** olanlar tercih edilmeli
- **Riviera** ikinci seenekdir (sıcak baskı).
- **Fındık yağı**: Zeytinyağına çok benzer özelliklere sahip, sıcak baskı bir yağdır; ikinci seçenek kullanılabilir.

Hayvani yağlar

- **Tereyağı**: Mükemmel! Mümkünse özgür otlayan hayvanların yağı(köy tereyağı).
- Tereyağının piyasada **sahtesi** çoktur (margarin üzerine giydirilmiş). Sahtesi dışarıda bırakıldığında geç erir, bıçakta fazla leke bırakır.
- **Urfa yağı**: Tereyağı gibi yararlı
- **Kuyruk ve iç yağı**: Tereyağı gibi yararlı

Tereyağının yararları

- En iyi **A vitamini** kaynağıdır.
- Yüksek oranda **antioksidan** (kolesterol, A vit, E vit, selenyum) içerir.
- **Konjuge linolenik asitten (CLA)** zengin olup, antiinflamatuar, antiallerjik ve antikansorejenik etkileri vardır.
- İyi bir **iyot** kaynağıdır.
- **Diş çürükleri** ve osteoporoz riskini azaltır.
- **Lesitinden** zengindir.

Balıkyacı

- Hayat iksiri! Büyük ölçüde **omega-3 yağ asidi** içeriyor.
- Bebeğinden, hamilesinden, gencine ve yaşlısına kadar herkes kullanmalı.
- Günde en az 1-2 kapsül (**0.5-1 gr**). Balıkyacı şişmanlatmaz.
- **Yaz-kış** kullanılabilir.
- **Morina karaciğeri yağı** D vitamini içerdiğinden yazın kullanılmamalı. Aksi halde D vitamini yüklenmemesi yapabilir.

Keten tohumu

- Balık yağından sonra ikinci önemli omega-3 kaynağı.
- Önce hafifçe kavurun ve kahve değirmeninde öğüttükten sonra günde 2-3 tatlı kaşığı yemeklere, yoğurda veya salatalara serpin.
- Omega-3 gücü balık yağının **onda biri** kadardır. Fakat **lif oranı** yüksektir.

Kızartmalar

- Vücut hücrelerini paslandırdığı için zararlı.
- İllaki yenilecekse tereyağı, zeytinyağı, veya fındık yağı ile yapılmalı.
- Kızartmaların zararlı etkilerini azaltmak istiyorsanız yanında **sarımsaklı yoğurt** ve **yeşillik** yiyin.

Tahıllar ve unlu gıdalar

- Hızlı emilen şeker miktarları yüksek olduğu için **insülin direncini** arttıırırlar.
- Bu nedenle ekmeğ, bulgur, mısır, çavdar, makarna, piring vb. gibi tahıllar ve bunlar ile yapılan yemekler ve hamur işleri yenmemeli ya da iyice azaltılmalıdır.
- Diyete adapte olmada güçlük çekenler kısa bir süre için **tam buğday ekmeği** (köy ekmeği), **kepek ekmeği**, **çavdar ekmeği**, **yulaf ekmeği** ve **bulgur** yiyebilirler.

Çay/kahve

- Hepsi çok yararlı. Şekersiz içilecek!
- 5-10 dakika **demlendikten sonra** hemen içilmeli. Bekledikçe antioksidan değeri azalır.
- **Makine çayları** içilmemeli. Sarkıtma çay tercih edilmemeli
- **Yeşil çay**: Diğer çaylara büyük üstünlüğü yok.
- **Kahve-nestkahve-kapuçino**: Büyük ölçüde yasak; Arada bir içilebilir
- **Türk kahvesi**: Arada bir içilebilir.

Siyah ay-Yeşil ay

- Yeşil ayda bol miktarda **kateşinler** adı verilen flavonoidler bulunur.
- Siyah ay yeşil çayın harmanlanması ile elde edilir.
- Bu işlem sırasında kateşinler kırmızı-turuncu renkteki **teaflavinlere** dönüşür.
- Yeşil ay (kateşinler) ile siyah çayın (teaflavinler) **antioksidan kapasitesi arasında bir fark bulunamamıştır**.

Turşu/sirke

- **Turşular:** Oldukça yararlı (probiyotik). Tuzunu azaltın (turşu kurarken tuz yerine limon tuzu, askorbik asit ya da sirke kullanın).
- **Sirke** (özellikle halis üzüm sirkesi), **nar ekşisi**, **şalgam suyu** ve **meyan kökü suyu** çok yararlı.

Tuz/Baharat

- Yiyeceklerin içinde doğal olarak bulunan tuz vücudumuzun ihtiyacını karşılar.
- Tencere yemekleri içine **az miktarda** tuz katılabilir.
- Yemeklerin ve salataların üzerine tuz serpmeyin.
- Az tuz sizi **halsiz** bırakıyorsa tuzu biraz artırın.
- **Baharatlar**: İçerdikleri vitamin, mineraller ve antioksidanlar açısından oldukça yararlıdır.

Şekerler

- Rafine şekerler (çay şekeri, **früktoz** vb) ve bunlarla yapılan yiyecekler (pasta, bisküviler, gofretler, baklava, revani, kadayıf vb) yasaktır.

Çikolata

- Haftada bir kere orta boy, sütsüz ve kakao oranı yüksek (**bitter**) ve kaliteli çikolata yenilebilir (şart değil!).
- Çikolata kadınlarda **adet öncesi dönemde** görülen depresyonu azaltır (en iyi magnezyum kaynağı).



Bal

- Bal **halis** ise şifa verir.
- Günde **bir iki çay kaşığı** yenilebilir.
- Alelade ballar, her çeşit reçel ve **pekmez** aşırı şeker içerdiğinden yenilmemelidir.
- Piyasadaki balların en az **%95'i sahtedir**.



Tatlandırıcılar

- Tatlandırıcılar ve bunlarla yapılmış diyet ürünleri yenilmemelidir.
- Aspartam (Canderel® , Sanpa®, Aspartil®, Diyet-Tat®, Nutra-tat®)
- Ayrıca diyet kola, şekersiz sakız, birçok diyet yiyecek içinde bulunur)
- Depresyon da dahil olmak üzere birçok yan etkilere yol açabilir.

Aspartam içeren tatlandırıcının özellikleri

Aspartamın formülü

- Aspartik asit (%40)
- Fenilalanin (%50)
- Metil alkol(=ispirto) (%10) formole dönüşür

Aspartam içeren ticari preparatlar

Canderel, Sanpa, Aspartil,
Diyet-Tat, Nutra-tat

Aspartam içeren maddeler

'Layt' kolalar ve diğer diyet ürünleri, bazı şekersiz sakızlar, birçok ilacın içinde tatlandırıcı olarak

ASPARTAM'IN ZARARLARI

Baş ağrısı Unutkanlık Eklem ağrısı Bulantı Uyuşukluk Kas spazmları Şişmanlık(!!!) Döküntü Migren	Depresyon Yorgunluk Huzursuzluk Konvülsiyon Uykusuzluk Görme kaybı İşitme kaybı Çarpıntı Soluk zorluğu	Korku atakları Ağzı dolanma Tat Kaybı Tinnitus Baş dönmesi Parkinson Mütipl skleroz Kanser
--	--	---

İçki/ Meşrubat

- **İçki:** Günde 1-2 kadeh şarap (özellikle kırmızı kırmızı), rakı ya da eşdeğer içki içilebilir.
Mecburiyet yoktur!
- Bira, votka, cin gibi şeker içeriği yüksek içkileri içmeyiniz.
- **Meşrubat:** Her türlü yasak. Evde yapılan **taze meyve suyu** (posası ile birlikte) içilebilir.
- Meşrubat olarak ayran, kefir, boza, şalgam suyu veya meyan kökü suyu için.

Enerji içecekleri

- Başlangıçta **reaksiyon hızını** biraz artırırsa da daha sonra bu fark da ortadan kalkar. Diğer özellikler üzerine belirgin bir etkisi yoktur.
- şeker içeriğinin yüksek olması uzun vadede **insülin direnci** ve buna bağlı hastalıkları artırır.
- Enerji içeceklerini içmeden önce enerjinizin niçin azaldığını araştırın!!!

Su

- Günde **6-8 bardak** su için.
- **İdrarınız koyu** ise yeteri kadar su içmiyorsunuz demektir. İçtiğiniz su aşırı **soğuk olmasın**.
- **Kaynak** suyunu için. **İşlenmiş sofrasularını** (Turkuaz[®], Aquafino[®], Niksar-Ayvaz[®] vb) mecbur kalmadıkça içmeyin
- Şebeke suyunu mümkünse içmeyin (**klorlu !**). Klor, mikropları öldürmek için suya konulur. Fakat kanser de yapabilir. Filtre edilmiş şebeke suyu içilebilir.
- Şebeke suyunu musluktan aldıktan sonra en az bir saat **dinlendirirseniz** kloru uçar ve içilebilir.

Pişirme şekli

- Yemekler kendi suyunda **ağır ağır pişirilmeli**; geleneksel yöntemler yanında turbo fırınlar da kullanılabilir
- Hızlı pişirme yöntemleri (**mikrodalga gibi**) sakıncalıdır.
- **Dondurulmuş** yiyecekleri fazla tketyeyin.
- **Konserve** yiyecekleri ise mümkünse hiç yemeyin (ev konserveleri hariş).

Pişirme kapları

- Daha çok **toprak** (güveç), cam ya da **bakır** kapları tercih edin.
- **Emaye** ve **elik tencere** daha sonraki tercihlerdir.
- **Teflon** ve **alüminyum** kesinlikle kullanılmamalıdır.

Isıtma şekli-brokolide besin kaybı

Isıtma şekli	Flavonoid kaybı
Mikrodalga	%97
Klasik kaynatma	%66
Yüksek basınçlı kaynatma	%47
Buğulama	%11

Vallejo F, FA Tomás-Barberán FA, García-Viguera C. Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking Journal of the Science of Food and Agriculture 2003;83(14): 1511-6

Yemek yeme sıklığı

- Diyet başlangıcında, kan şekeri düşebileceği için daha sık yemeli.
- 1-2 hafta içinde insülininiz terbiye olur ve günde 3 öğün yemek (çocuklar için 4-5 öğün) yeterli olur.
- Lokmaları iyice çiğneyin!

Öğün miktarları

- **Sabah kahvaltılarını** kuvvetli yapın; akşam yemeği hafif olsun. Yemek miktarlarını şöyle bölümleyin;
- **Sabah** :(3), **öğle**:(2), **akşam**: (1) ya da
- Sabah (2), kuşluk (1), öğle(1), ikindi (1), akşam:(1).
- **19.00-20.00**'den sonra mümkünse yemek yemeyin.



Normal kalorili fakat düşük karbohidratlı ve yüksek yağlı diyet, düşük kalorili fakat düşük yağlı diyetten daha fazla tartı kaybına ve trigliserid düşmesine neden oluyor.

	Düşük şekerli Diyet n=16	Düşük yağlı diyet n=14
•Kcal/gün	1830 kcal	1100 kcal
•Yağ oranı	% 60	%12
•3 ay sonra tartı kaybı	9.9 kg	4.1 kg
•Total kolesterol azalması	3.7 mg	25 mg
•Trigliserid azalması	26 mg	13.6 mg
•Diyete uyum	İyi	Kötü

Sondike SB, Copperman N, Jacobson MS. Effects of a low-carbohydrate diet on weight loss and cardiovascular risk factors in overweight adolescents. **J Pediatr** 2003;243-8



Hareket

- Günde en az **yarım saat hızlı yürüyüş** yapılmalı ya da yavaş koşulmalı ve merdivenler çift çift çıkılmalı.
- Günde en az **3-5 dakika** kültür fizik hareketleri yapılmalı (özellikle **bel** ve **boyun** kaslarını çalıştırın).
- **Yorgun** düşüren hareketlerden kaçınılmalı. Egzersiz ağırlığı tedricen artırılmalı.
- Hedefinizi iyi seçin. Birkaç dakikada olsa her gün yapabileceğiniz egzersizleri yapın.

Güneşlenme

- Güneşli havalarda en az **yarım saat** (gözlüksüz olarak) güneşe maruz kalınmalı (kışın tercihen **11.00-13.00** arası).
- Güneş ışınları daha rahat uyumanızı sağlar, depresyonu azaltır ve **D vitamini** sentezini artırır.
- D vitamini kemik hastalıklarına, romatizmal hastalıklara, kansere (**deri kanseri dahil!**) ve çeşitli müzmin hastalıklara karşı koruyucudur.
- Yazın mayo ile güneşlenirken başlangıçta güneşte fazla kalmayın (özellikle **11.00-13.00 arası**).
- **Dengeli şekilde yanın, haşlanmayın!!**.

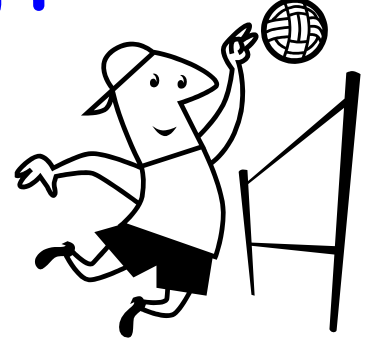
Uyku



- Mümkünse **22.00**'den önce yatin. Ayağınızı sıcak tutun
- **5** saatten az **9** saatten fazla uyumayın.
- Yeterli süre uyumanıza rağmen yorgun kalkıyorsanız nedenini araştırın.
- Uykudan 1-2 saat önce televizyon izlemeyi bırakın
- Taş devri diyetini uyguladıktan en çok bir hafta sonra yorgunluğunuz kalkar. Daha erken uyanırsınız.



Güncel taş devri diyeti



Yiyin (doyuncaya kadar)

- Et ve hayvani yağ
- Balık, tavuk
- Zeytinyağı, fındık yağı
- Yumurta
- Meyveler (az şekerli)
- Sebzeler
- Kabuklu kuru yemişler
- Süt ürünleri, kefir

Yemeyin

- Tahıllar ve unlu gıdalar
- Patates
- Şeker, tatlılar

Az yiyin

- Baklagiller
- Süt
- Meyveler (çok şekerli)

