

Yağ yakmak için altın öneriler

Beslenme ve Diyet Uzmanı Begüm Aygündüz özellikle yaz aylarında hızla yağ yakmak isteyenler için altın değerinde önerilerde bulunarak en çok merak edilen soruları yanıtladı.

İnsülinin yağ yakmada anahtar rol oynadığını ifade eden Uzman Aygündüz yağ yakan sebzeleeri aynı zamanda kanser savaşçısı sebzeler olduğunu da dile getirdi.

Hangi sebzeler yağ yağar, sebzelerin, egzersizin, stresin ve lifli gıdaların yağ yakmada rolü nedir gibi özellikle yaz aylarında formda kalmak isteyen kadınların sorularına Beslenme ve Diyet Uzmanı Begüm Aygündüz cevap verdi.

İşte o sorular ve cevapları:

NEDEN İNSÜLİN YAĞ YAKMADA ANAHTAR ROL OYNAR?

Tüm uzmanlar insülin seviyesini kontrol etmenin yağ yakmada anahtar rol oynadığı konusunda hemfikirlerdir. İnsülini yükseltmeyen hormonal bir ortam yaratmak yağ yakmanın asıl sırdır. İnsülin ve karbonhidratlar ruh eşitler ve birbirleri için yaratılmışlardır, kan şekeri arttığı zaman insülin

"Ayrıca madalyonun bir de karanlık yüzü var. Düşük karbonhidratlı yüksek proteini diyetleri sürdürülebilmek zordur ve karbonhidratı (şeker içerir ve insülin salgılatır) birazcık yediğinizde bile, aslında yediğiniz hayvansal protein ve yağlar yüksek kalorili olduğundan hemen kilo almanıza neden olurlar. Sağlıklı ve sağlıklı tüm karbonhidratları çıkarıp oluşan boşluğun yerini hayvansal protein ve hayvansal yağlarla doldurursanız uzun vadede kalp damar hastalığı riski artar, vücut inflamasyon denen yangının içine atılır ve kanser riski artabilir. Bunların hepsinin oluşması zaman aldığında o an zarar gömediğiniz inandırınız. Bu diyetlerin bir diğer olumsuz tarafı zararlı olabilen yiyecekleri arttırmasının yanı sıra, hastalıklardan koruyucu antioksidan ve vitamin kaynağı meyve, sağlıklı karbonhidrat ve lif kaynağı olan baklagilleri, tam tahılları sınırlaması ve bunların şişmanlattığı gibi yanlış bir sonuç çıkarılmasına neden olmaktadır. Ancak yağ yakmanın daha sağlıklı yolları da vardır. Hayvansal protein ve doymuş yağ yerine, ceviz, fındık, badem gibi kuruyemişler, avokado, hindistan cevizi yağı ve bitkisel protein yiyecek de sağlıklı şekilde yine yağ yakabilirsiniz."

KARBONHİDRATLAR YAĞ YAKMA SÜRECİNİ NASIL ETKİLERLER?

işlenmiş karbonhidrat kaynakları, insülini roket hızıyla yükseltirler."

YAĞ YAKMADA SEBZELERİN ROLÜ

"İnsülin düzeylerinizi kontrol altına aldıktan sonra sebzeler yağ yakımını sağlamak için size iki yoldan yardım ederler. Birincisi çok miktarda yeşil yapraklı sebzeleri yemek açlık duygusunu azaltır. Sizin ve vücudunuzun doymasını sağlayacak mikrobeyinlerle (vitamin, antioksidan, fitokimyasallar, mineraller) ile doludur. Ayrıca sebze tüketiminiz arttığı zaman tatlı krizleri daha az yaşarsınız. İkinci olarak çoğu sebzeler, örneğin mantarlar, yeni damar oluşumunu engellerler. Tümörler daha çok büyülebilmek için daha fazla kana ihtiyaç duyarlar ve bunun için yeni damar oluştururlar. İlginc şekilde yağ dokusu da büyülebilmek için yeni damar oluşturur. Sebze tüketiminizi arttırdığınız zaman özellikle brokoli, mantar, soğan, yeşillikler ve çilekçiller, yeni damar oluşumunu engelleyerek yağ miktarının azalmasını sağlarlar. Araştırmacılar şu sıralar, obezite ve bağlantılı metabolik hastalıkların tedavisinde kullanılmak üzere yağ dokusunu farmakolojik olarak etkileyebilecek yeni tedavi edici seçenekler konusunda araştırmalar yapıyorlar. Türkçesi sebzelerin bu özelliklerini ilaç haline getirmeye çalışıyorlar."

Kalori kısıtladığınız zaman toplam yağ miktarının azaldığını gösteren çok fazla sayıda araştırma mevcuttur. Fakat bundaki problem açlıkla baş edemeyip eninde sonunda bırakmak zorunda kalınması ve vücudun besin ihtiyaçlarını karşılamadığı için sağlık problemlerine neden olmaktadır. Kalorisi düşük ama besin değeri yüksek sebze ve salataların yenmesi ise hem kaloriyi azaltmanızı hem de vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılaması bakımından daha doğru bir yoldur."

LİFİN YAĞ YAKMA ÜZERİNE ETKİSİ

Lif üç yoldan yağ yakımında rol oynar. Ghrelin düzeyini azaltarak, midede dolgunluk sağlayıp doyma hissine yardımcı olur ve gelen sağlıklı şekerin kana yavaş



Begüm Aygündüz

YAZI FORMDA GEÇİRİN

Dilek Aksent
dilek.1987@hotmail.com

yapar? Aerobik egzersizler yağ yakma konusunda pek katkı sağlamazlar, direnç egzersizleri ve yoğunlaştırılan egzersizler daha etkili şekilde yağ yakmanızı sağlarlar. Öğün yürürken 20-60 saniye koşup nabzınızı yükseltmeniz ve sonra tekrar yürürmeniz, sadece yürümekten daha fazla yağ yakar. Çalışmalar bu şekilde yoğunluğu zaman zaman arttırılarak yapılan egzersizin daha fazla yağ yakıtığını gösteriyor. Aç karına yapılan egzersiz yağ yerine kas yakar bu nedenle dikkatli olun."

UYKU VE STRES YAĞ YAKMAYI NASIL ETKİLİYOR?

"Her şeyi yaptınız ancak 5 saatten az uyuyorsanız tüm bu çabalarınız boşa gidebilir. Uyku azlığı ve stres asla harcamayacağınız kadar çok miktarda yemenize neden olarak yağ yakma çabanızı sabote edebilir. Günde ortalama 7 saat kaliteli bir uyku yağ yakmada etkin gereklidir. Az uyuduğunuz zaman ghrelin hormonu artar, bu da sizi daha fazla yemenize için tetikler, dolayısıyla insülin seviyeniz de artar ve yedikçe yeme kısır döngüsüne girersiniz. Daha fazla yağ depolansınız ve iştah azaltan leptin hormonu az uyku nedeniyle azalır. Bu da gündüz de daha çok yemenize neden olur. Aşırı stres kortizol düzeyini arttırarak yağ depolanmasına neden olur. Stresten tamamen kurtulmak belki zordur ancak nasıl idare edebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Olaylara yaklaşımınızı değiştirerek daha az stres yaşayabilirsiniz veya dua, yoga, meditasyon, telkin, EFT, NLP gibi yaklaşımlar stresi yönetmenize ve daha az etkilenmenize yardımcı olabilirler."

HANGİ SEBZELER YAĞ YAKAR?

Tüm alyum grubu sebzeler (tüm soğan ve ailesi), çilek ve tüm ailesi, siyah pıncık, baklagiller, tarçın, narenciye meyveler, brokoli ve karnabahar, lahanası ve ailesi, keten tohumu, zencefil, yeşil çay, mantarlar, omega 3 yağlar, biberler, nar, resveratrol, ispanak, domates, zerdeçal. Bu listede ilginç olan şey, tüm bu sebzelerin aynı zamanda kanserin büyümesi ile savaşan sebzeler olmasıdır. Bilimsel yönden baktığımızda bu bilgiler yağ yakmak için yararlı görünüyor."

Dilek Aksent

Hızlı yağ yakma yolları



de yükselir. Bir dilim pizza veya havuçlu kek yediğinizde insülin hemen ortama gelir. Ve insülin bir şeyi çok iyi yapar: Yağ depolamak. Bu önemli hormon yağ ve protein yendiği zaman yükselmez, buna karşılık karbonhidratlar insülin yükselmesine neden olur. Karbonhidrat ne kadar çok işlenmiş ise kan şekerinizi o kadar hızlı yükseltir ve sonuç olarak, insülin de çok yükselir. Oysa proteinin insülinle pek arası yoktur ve insülinin kız kardeşi olan ve yağ yakmayı kolaylaştıran Glukagon'un düzeyini artırır. Karbonhidratı kısıtlayan ve hayvansal proteine ağırlık veren diyetler (ör. Atkins, Dukan, South beach, Karatay) karbonhidratı azaltmada aşırı uç noktalara giderek beslenmenin çok büyük bir kısmını hayvansal gıdalar ve doymuş yağlarla doldururlar."

HAYVANSAL PROTEİN YERİNE BİTKİSEL PROTEİN SEÇİN

"Şeker ve insülinin ruh eşi olduklarını ve insülinin görevinin yağ depolamak ve şişmanlatmak olduğunu artık öğrendiniz. Eğer bu konuda şüpheniz varsa tüm dünyada yazılmış tüm biyokimya ve endokrinoloji kitaplarını açıp okuyun, hepsi insülinin görevinin yağı hücre içine koymak olduğunu yazar. Sadece göbeğinizin değil, aynı zamanda damarlarınızın da yağlanması sağlar. Yani eğer gerçekten yağ yakmak istiyorsanız insülin salgılanmasını kontrol etmeniz gerekir. Karbonhidratları sınırlamak bunu yapmanın anahtarıdır. Düşük karbonhidratlı bir diyet insülini azaltarak yağ yakmanızı sağlar. İnsülin seviyesi yüksek iken yağ hücreleriniz yağ kaybetmeyecek şekilde kilitletir ve kilo vermek metabolik olarak zorlaşır. İnsülin seviyesi azaldığında yağ hücrelerinin kilitleti açılır. İnsülin seviyenizi yediğiniz karbonhidratların kalitesi ve miktarı belirler. Şeker, un, tahılları gibi

YAĞ YAKMADA ROL OYNAYAN DİĞER FAKTÖRLER

Her öğünde az miktarda protein yemek yağ yakmanıza yardımcı olur. Bitkisel protein içeren bir smoothie, çilek ve kuruyemiş eklenmiş bir yulaf ve sebzeli bir omlet sabah şekerinizi yükseltmeden dengeleyerek güne başlamanın sağlıklı yollarıdır. İştahı düzenleyen iki hormon daha vardır: Ghrelin ve Leptin. Ghrelin yemek yemenizi söylerken, Leptin artık yeme der. Bilimsel çalışmalar sabahları proteini bir kahvaltı yapmanın, karbonhidratlı bir kahvaltıya oranla ghrelin düzeyini daha çok düşürdüğünü gösteriyor. Ghrelin düzeylerini düşürürseniz kan şekeriniz daha iyi dengelenir ve daha az acıkırsınız. Öğünlerinizde az miktarda hayvansal protein ve bitkisel protein yiyecek, kuruyemiş, avokado, hindistan cevizi yağı gibi sağlıklı yağları, sebze ve salataları ne kadar çok yerseniz o kadar hızlı yağ yakmanız mümkün olacaktır. Ayrıca yeşil çay içmek yağ yakmanıza yardımcı olur.

KALORİ KISITLAMA VE YAĞ YAKMA

"Kalori kısıtlamanın, yani az yemenin yağ yakma işleminde yine anahtar rollerden birini oynadığını söylemek gerekir.

karışmasını sağlayarak insülinin hızlı yükselmesine engel olur. Bilimsel bir çalışma günde 14 gram lif tükettildiği zaman aylık olarak fazladan 2 kilo daha kaybetmeyi sağladığı gösterilmiştir. Sağlıklı lifi diyetinize sağlıklı kaynaklardan ekleyin."

BAZI YAĞLAR, DAHA FAZLA YAĞ YAKAR

"Omega 3 yağlar ve kuruyemişler, avokado ve çekirdeklerdeki yağlar, depolanmış yağ hücrelerinin kilitletini açar ve sizin kendi vücudunuzun ürettiği kamilitin düzeylerini yükseltir. Bu şekilde sağlıklı yoldan metabolizmanızı hızlandırır Ayrıca size enerji verir ve serotonin düzeylerini arttırarak tatlı/açlık krizlerini engeller. Bunları hap olarak kullanmak tek başına kilo vermenizi sağlamaz. Ancak düşük miktarda sağlıklı karbonhidratlı bir diyet ve egzersizle kombine edildiği zaman yağ yakımınızı hızlandırır."

YAĞ YAKMAYI İÇİN NE KADAR EGZERSİZ YAPMAK GEREKLİ?

Egzersiz kalp damar, bağışıklık sistemi ve tüm sağlık üzerine olumlu etkileri saymakla bitmez. Ancak dürüst olalım, aranızda kaç kişi yağ yakmak için değil de, bu sağlık yararları için egzersiz