

PROF. DR. OSMAN ERK

SAĞLIĞINI YENİDEN KEŞFET



DESTEK YAYINLARI: 752

SAĞLIK: 1

PROF. DR. OSMAN ERK / SAĞLIĞINI YENİDEN KEŞFET

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Hülya Erk

Kapak Tasarım: Hülya Erk

Sayfa Düzeni: Yahya Develioğlu

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2017 (2.000 Adet)

3.-4. Baskı: Şubat 2017

5. Baskı: Mayıs 2017

6. Baskı: Haziran 2017

7. Baskı: Şubat 2018

8. Baskı: Mayıs 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-209-9

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel.: (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekyayinlari.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Nazlı Koçak

Sertifika No. 40200

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



PROF. DR. OSMAN ERK

Sağlıklı, Fit ve Uzun Yaşam Kılavuzu

SAĞLIĞINI YENİDEN KEŞFET

Diyet ve Sağlığa Bilimsel Bakış



Prof. Dr. Osman ERK

Prof. Dr. Osman ERK, 1961 yılında Bursa'da doğdu, 1978 yılında Bursa Erkek Lisesi'nden, 1984 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Mecburi hizmet görevi ve askerlik sonrası 1987 yılında İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda İhtisasa Başladı ve 1990 yılında İç Hastalıkları Uzmanı olarak görevine devam etti. 1996 yılında İç Hastalıkları Doçenti, 2002 yılında İç Hastalıkları Profesörü olmaya hak kazandı. 2002 yılından beri İstanbul Tıp Fakültesi'nde İç Hastalıkları Profesörü olarak görevine devam eden Prof. Dr. Osman ERK uzun yıllar Acil Dahiliye Bölüm Başkanlığı görevini yürüttü. Prof. Dr. Osman ERK halen Acil Dahiliye servisinde çalışmalarını sürdürmektedir.

2002 yılında "Acil Metabolik Hastalıklar" ve 2014 yılında "Vaka Sunumları ile Acil Metabolik Hastalıklar; asit-baz, elektrolit denge bozuklukları; hematolojik parametreler; şoklar; bazı onkolojik aciller; akut faz reaktanları" adlı yayınlanmış tıp kitapları bulunan Prof. Dr. Osman ERK'in yurt içi ve yurt dışı hakemli dergilerde yayınlanmış, yurt içi ve yurt dışı kongrelerde bildirilmiş 390 çalışması bulunmaktadır. Son 10 yıldır çevresel ve içsel toksinler, beslenme, yaşam tarzı ve kronik hastalıklar arasındaki iç içeliğe yoğunlaşan Prof. Dr. Osman ERK sağlık, beslenme, toksinler ve kronik hastalıklar konularında çeşitli gazete ve dergilerde yazılar yazarak, konferanslar vererek ve televizyon programlarına çıkarak bu konularda farkındalık yaratma ve bilgilendirme çalışmalarına devam etmektedir. Prof. Dr. Osman ERK evli ve 1 çocuk babasıdır.

ÖNSÖZ

Günümüzde insanlar gerçek, taze, doğal besinleri değil; marketlerde satılan yapay gıda maddelerini tüketiyorlar. Son 50 yıl içinde işlenmiş, hazır, ambalajlı gıda tüketimi dünya genelinde 5 kat arttı. Sebze ve meyve ağırlıklı, omega 3 ve probiyotiklerden zengin bir diyet; yerini rafine şeker, beyaz un, sıvı yağlar, hayvansal ürünler ve omega 6 ve tuzdan zengin bir diyetle bıraktı. Son kullanma tarihi çok uzun, içinde birçok katkı maddeleri bulunan ambalajlı yiyecek ve içecekler ile yanlış beslenmeye devam ediyoruz. Ne yiyip-içeceğimize, hatta nasıl ve nerede yiyeceğimize ulusal ve uluslararası gıda firmaları karar veriyor, gizli veya açık reklamlarla tüketiciler yönlendiriliyor. Yiyeceklerin ilaç ve şifa olma özellikleri kimyasal katkı maddeleri ile ortadan kaldırıldı. Tarladan sofraya kadar uzanan besin zincirinin her aşamasında insan sağlığı ile ilgili olumsuz pek çok unsur ortaya çıkıyor.

Gün geçtikçe daha fazla işlenmiş gıda tüketime sunuluyor. İşlenmiş gıda maddelerine dayanan günümüzün modern beslenme tarzı en korkulan kronik hastalıklara adeta davetiye çıkarıyor. Önümüzdeki yıllar Türkiye ve dünyanın obezite, şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, kanser hastalığı ve nörolojik hastalıklarla uğraşmaya devam edeceği yıllar olmaya devam edecek. Sağlık Bakanlığının resmi verilerine göre kanser vakalarından ölüm oranları 2002 ile 2012 yılları arasında %12'den %20'lere çıktı yani 2 kat arttı. İnsanların sadece 1/3'ü normal kilolu, diğer 1/3'ü fazla kilolu, son 1/3'ü ise obez. Her türlü öldürücü kronik hastalığa yol açan obezite adeta salgın bir hastalık haline gelmiş durumda. Toplumda bilinen şeker hastalığı sıklığı %15'lere yaklaştı. Türkiye'de ve tüm dünya'da en önemli sorulardan birinin sağlıksız gıdalar ve beslenme sorunu olduğu herkes tarafından kabul ediliyor. Her yıl dünya'da milyonlarca insan çevresel faktörler ve beslenme kaynaklı hastalıklar nedeni ile hayatını kaybediyor.

Toksinlerle dolu bir dünya'da yaşıyoruz. İçinde yaşadığımız binalar, endüstriyel on binlerce toksik kimyasal, kullandığımız eşyalar, kozmetik ürünler, boyalar, tarım ilaçları, evsel atıklar, teknolojinin ortaya çıkardığı elektromanyetik radyasyon; topraklarımızı, su kaynaklarımızı, besinlerimizi kirletmeye devam ediyor.

Hayatımızda en önemli ve en değerli şey olmasına rağmen sağlığımızla ilgili çok az şey biliyoruz. Sağlıklı bir yaşam için çevremizi, yaşam tarzımızı, beslenme alışkanlıklarımızı, besinlerimizi değiştirmek zorundayız. Doğru beslenmenin öğretilmesi, insanların bilinçlendirilmeleri gerekir. Sağlıklı çevre ve sağlıklı besinlere ulaşabilmenin en temel insan haklarından biri olduğu unutulmamalıdır. Merkezi ve yerel otoritelerin (devlet, kamu, belediyeler) insanlara sağlıklı bir ortam ve sağlıklı besinler sunulmasını sağlamak gibi bir yükümlülükleri vardır.

Günümüzün modern tıbbı; acil hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları, travma, kazalar ve zehirlenmelerde gösterdiği büyük başarıyı kronik hastalıkların tedavisinde ve yönetiminde maalesef gösterememiştir. Bunda koruyucu tıp uygulamalarına ve insanların bilinçlendirilmelerine yönelik çabalara yeterince önem verilmemesinin rolü büyüktür.

Türkiye’de; Benim öğrenci olduğum, ihtisas yaptığım, hatta öğretim üyesi olarak çalıştığım dönemlerde sağlıklı beslenme konularına gerektiği kadar önem verilmiyordu. Hastalıkların büyük ölçüde yaşam tarzı ve beslenme ile ilintili olduğu gerçeğinin ortaya çıkması ile bu boşluk hekimler ve diyetisyenler tarafından doldurulmaya çalışıldı. Ortalarda çok fazla bilgi kirliliği mevcut. Her gün gazete ve dergilerde yayınlanan bir çok sağlık önerisi kafa karıştırmaya devam ediyor. Bu konuda oldukça popüler olanların söyledikleri şeylerin bilimsel gerçeklerle tamamen çeliştiğini söylemek zorundayım. “Früktöz içerdiği için meyve yenmemesi gerektiği,” “sağlıklı beslenmenin temel öğelerinden birinin; hayvansal kaynaklı protein ve yağların, kalori hesabı yapmadan, korkmadan, doyuncaya kadar tüketilmesi gerektiği” bunlardan bazılarıdır. Dünya Sağlık Örgütü ve diğer bilimsel sağlık dernekleri bu konularda tamamen farklı önerilerde bulunmaktadır ki doğru olan budur. Kolesterol sorunu var olmaya devam ediyor. Kolesterol ve kalp hastalıkları arasında ilişki mutlak ve kesin olarak ortaya konmasına rağmen; bu popüler kişiler, farklı şeyler söylemeyi sürdürüyorlar.

Modern tıp anlayışı devasa hastahaneleri ve ilaç sektörü ile insanların hastalanmalarını bekliyor. Oysa tedavi etmek yerine, insanların hastalanmamalarını temel hedef haline getirmek çok daha kolay, akılcı ve insancıl.

Son 10 yıllık akademik hayatımı acil tıp dışında; kronik hastalıklara yol açan çevresel faktörler, besinler ve beslenme ile ilgili doğru bilgilere ulaşmaya ayırdım. Bu kitap sadece bir beslenme ve sağlık kitabı değildir. Bilimsel gerçeklerden, yapılmış araştırmalardan ve 33 yıllık hekimlik deneyimlerimden yola çıkarak hazırlamış olduğum bir derlemedir. Sizleri daha sağlıklı, fit ve uzun yaşamaya davet ediyorum. Bu kitabın herkesin yararlanacağı, sağlıklı beslenme ve hastalıklar konusunda var olan bilgi kirliliğini giderici bir başvuru kaynağına kitap olacağını düşünüyorum.

Kitabın hazırlanmasında emekleri geçen Hülya Erk’e, Mehmet Ali Cin’e, Yahya Develi-oğlu’na, Leyla Kara’ya ve özellikle yabancı literatürün gözden geçirilmesinde bana yardımcı olan Gönül Ece Erk’e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Kitabın hazırlanmasında yararlandığım kaynak eser ve literatürler
www.drosmanerk.com sitesinde mevcuttur.

2016 / İstanbul
Prof. Dr. Osman ERK

SAĞLIKLI BESLENME BÖLÜMÜ

YAĞLAR 13

Yağlar Niçin Gerekli? 15 • Yağların Potansiyel Zararları 15 • Doymuş Yağlar 15 • Doymuş Yağ En Çok Hangi Besinlerde Bulunur? 16 • Dikkat: En Fazla Doymuş Yağ Peynirde Var 17 • Doymuş Yağların Sağlığa Olası Etkileri 17 • Doymuş Yağlar Hakkında Son Sözler 18 • Metabolik Hastalıklar Ve Obezite Açısından Bel Ölçümü Önemlidir 19 • İşlenmiş Gıdalardan Uzak Dur Ve Yağını Değiştir 20 • Doğru Yağ Kullanımı İçin Tavsiyeler 21

ESANSİYEL YAĞ ASİTLERİ 23

Esansiyel Yağ Asitlerinin Besinsel Kaynakları 24 • Doğal Ortamlarda Beslenen Hayvanlarda Omega 3 Fazla 24 • Günümüzün Modern Diyeti Ve Omega 3 25 • Omega 3 Ve Omega 6 Dengesinin Önemi 26 • Kalp Damar Hastalıklarında Omega 3 Yağ Asitlerinin Rolü 28 • Koroner Kalp Hastalıklarında Beslenme Önerileri 29 • Omega 3 Yağ Asitleri Ve Kanseri Gelişimi 29 • Omega 3 Yağ Asitleri Ve Alzheimer Hastalığı 30 • Omega 3 Yağ Asitleri Ve Tip II Diabetes Mellitus 30 • Omega 3 Yağ Asitleri Ve Kuru Göz 31 • Sonuç 31 • İşlenmiş Yağlara Hayır 32 • Doğal Yağlara Yönel 32 • Soğuk Sıkım Yağlar Tercih Edilmelidir 33 • Girit Diyeti: En Sağlıklı Diyet 33 • Yağların Miktarı Da Önemlidir 33 • Balık Sağlıklı Mı? Değil Mi? 35 • Balık Tüketmeden Yeterli Omega 3 Nasıl Alınabilir? 36 • Omega 3 Veya Balık Yağı Tableti Alınabilir Mi? 36

TRANS YAĞLAR 37

Trans Yağ Denince Akla Kısmi Hidrojenizasyon Gelir 37 • Trans Yağlar Sağlığa Zararlıdır 38 • Trans Yağların En Çok Bulunduğu Gıdalar 39 • Trans Yağlar Her Yerde Hazır Ve Nazırdır 39 • Trans Yağlar Tüm Dünyada Hızla Yasaklanıyor, Aldatmacalara Dikkat 40 • Ürün Etiketlerini Dikkatle İncele: Trans Yağ Ara 40 • Günde En Çok Ne Kadar Trans Yağ Kullanılabilir? 41 • Trans Yağların Yol Açtığı Hastalıklar Nelerdir? 41 • Etiketsiz Olarak Satılan, Bol Miktarda Trans Yağ İçerebilen Yiyecekler 42 • Trans Yağ Kaynakları 42 • Trans Yağlar En Çok Kızartma Yağlarının İçinde Var 43 • Kızartma Yağları: Çifte Kavrulmuş Toksin 43 • Sağlıklı Ve Uzun Yaşamak İstiyorsan Sıvı Yağları Kısıtlı Kullan 44 • Yemeklerden Önce Az Miktarda Sağlıklı Yağ Tüketmek Yararlıdır 45 • Obezite Ve Trans Yağlar 46 • Margarinler Nasıl Üretilir? Tereyağından Farkı Nedir? 46 • Doğal Tereyağı Margarinlerden Çok Daha Sağlıklıdır 47

DOĞAL KARBONHİDRATLAR 49

Doğal Karbonhidrat Kaynakları 49 • Doğal Besinler Sağlıklı, İşlenmişler Sağlıksızdır 50 • Karbonhidrattan Zengin Yiyecekler 50 • Rafine Karbonhidrat Kaynakları 51 • Basit Karbonhidratların Glisemik İndeksi Yüksek 51 • Tatlı Yeme İhtiyacımızı Meyvelerden Gidermeliyiz 52 • Tercih Sırasına Göre Meyve Ve Meyve Suları 53

SEBZELER 55

Bilinenin Aksine Sebze Ve Meyveler Az Kalori İçerir 56 • Sebze Ve Otlar 56

MEYVELER 61

Meyvelerin İçinde Hangi Tür Şekerler Bulunur? 63 • Meyvelerde Porsiyon Hesabı Önemlidir 63 • Sebze Ve Meyveler: Fitokimyasal Hazine 64 • Hormon Duyarlı Kanselerde Bitkisel Beslenmenin Önemi 65 • Seçkin Fitokimyasallar 67 • Fitokimyasallardan Zengin Bir Diyet 67 • Antioksidanlardan Zengin Besinler 68 • Ambalajlı Gıdalarda Antioksidan Yoktur 69 • Bitkisel Ağırlıklı Bir Diyet Her Zaman En Sağlıklıdır 69 • Bitkiler Fitokimyasallardan Zengindir 71 • Hayvansal Gıdalarda Fitokimyasallar Azdır 72 • FDA, Besin Sağlık İlişkisini Onaylamıştır 72

GLİSEMİK İNDEKS	73
Besinlerdeki Lif Miktarı Glisemik İndeksi Belirler 74 • Yağ Ve Proteinlerin Glisemik İndeksi Sıfırdır 75 • Glisemik Yük 75 • Glisemik Yük Porsiyon Büyüklüğü İle Daha Çok İlişkilidir 76 • Gıdaların Glisemik İndeksini Etkileyen Nedenler 77 • Glisemik İndeksi Düşürmek İçin Tavsiyeler 78 • Glisemik İndeks Sağlıklı Beslenmenin Tek Kriteri Değildir 79 • Yüksek Glisemik İndeksli Besinlerin Zararları 80 • Düşük Glisemik İndeksli Besinlerin Yararları 81 • Glisemik İndeks Tablosu 84	
LİF: SİNDİRİLEMEYEN KARBONHİDRAT	85
Lif Nedir? 85 • Lif Kaynağı Bitkisel Besinlerdir 86 • Besinlerdeki Lif Miktarı Glisemik İndeks Kadar Önemlidir 87 • Lifler Aynı Zamanda İyi Bir Probiyotiktir 87 • Liften Zengin Besinler 87 • Sağlıklı Bir Yaşam İçin Lif Alımı Arttırılmalıdır 88 • Lifler Sindirim Sistemini Temizler 88 • Lifli Beslenme Meme Kanseri Karşı Önleyici Olabilir 89 • Bitkisel Besinlerin Hayvansal Besinlere Olan Üstünlüğünün Bir Nedeni de Bol Lif İçermeleridir 89 • Modern Diyet Lif Bakımından Fakirdir 89	
PROTEİNLER	91
En Tartışmalı Makrobesin: Proteinler 91 • Proteinler Vücutta Ne İşe Yarar? 92 • Günlük Alınması Gereken Protein Miktarı Ne Kadardır? 92 • Protein Kaynakları Nelerdir? 93 • Protein Kaynakları Masum Olmayabilir 94 • Hayvansal Gıdalar Kalp Damar Hastalıklarına Yol Açabilir 96 • Fazla Kırmızı Et Kanseri Ve Diyabete Yol Açabilir 98 • Çocukluk Döneminde Aşırı Protein Tüketimine Dikkat 98 • Fazla Protein Zararlıdır 98 • Etin Nasıl Pişirildiği Sağlık Açısından Son Derece Önemlidir 99 • Kuruyemişler Ve Protein 100	
TAHILLARA GENEL BAKIŞ	101
Tam Tahıl Tanesi 101 • Tahılla Beslenmenin Tarihçesi 102 • İşlenmiş Un: Rafine Karbonhidrat Paradoksu 103 • Beyaz Un: Şeker Kategorisinde, Toksik Bir Gıda 104 • Toplum Sağlığı Bakımından Tahıl Ve Ekmek Tüketimi 105 • Türkiye’de Günlük Tahıl Tüketimi Çok Fazla 106 • Beyaz Un Ve Ekmek Nasıl Üretilir? 106 • Tam Tahıl Azı Yarar, Çoğu Zarar 107 • Tahılların Glisemik İndeksi Yüksektir 107 • Tam Tahıllar Az Miktarda Tüketilirse Sağlıklıdır 108 • Tahıllar Ve Obezite 108 • Tahıllar Ve Diyabet Gelişimi 109 • Tahıllar Osteoporoz Neden Olurlar, Kemik Ve Eklem Sağlığını Bozarlar 110 • Tahıllar, Sebze Ve Meyvelerle Kıyaslanırsa 110 • Tam Tahıllar Bağımlılık Yapar, İştah Açır 111 • Bazı Diğer Tahıllar Hakkında Kısa Hatırlatmalar 112	
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	115
Süt Bebekler İçin İyi, Yetişkinler İçin Gereksizdir 115 • İnek Sütünün İçinde Neler Var? 115 • Süt Hormonlu Bir Besindir 116 • Süt Proteini Kazein Bağımlılık Yapar, Sorunludur 117 • Sütün Kalorisi Fazladır, Şişmanlatır 117 • Besi Hayvanlarının Yaşam Alanları Sorunludur 118 • Pastörizasyon Ve Homojenizasyon Sütü Bozar 118 • Doğal Ortamda Yetişen Hayvanların Sütü Yararlıdır. Doğal Ortam Kaldı İse! 119 • Süt Ürünleri Tüketmemek İçin Nedenler 120 • Süt Osteoporoz İyileştirir 120	
BAKLAGİLLER	121
Baklagillerde Bitkisel Protein, Lif, Vitamin, Mineral Boldur 121 • Karbonhidratı Bol Fakat Yapısı Farklı 122 • Baklagiller, Şeker Hastalığına İyi Gelir 122 • Baklagiller, Kalp Damar Sağlığına İyi Gelir 123 • Baklagiller Kanseri Gelişimini Önleyebilir 123 • En Faydalı Baklagiller Fasulye, Mercimek Ve Nohuttur 124 • Baklagillerin Olumsuz Yönleri 124	
YAĞLI TOHUMLAR	125
Kuruyemişlerin Faydaları 126 • Kuruyemişler Ne Kadar Tüketilmelidir? 129 • Kuruyemiş Tüketirken Nelere Dikkat Edilmelidir? 130	

HASTALIKLAR BÖLÜMÜ

ANTIAGING NEDİR? 133

Yaşlanmaya Neden Olan Etkenler 134 • Yaşlanma Teorileri 134 • Mitokondri Fonksiyonlarını Arttıran Bileşikler 137 • Ağır Ve Dengesiz Diyetler De Bağışıklık Sistemini Hasara Uğratar 139 • Okinawa Diyeti 142 • Yaşlanma

Ve Kalori Dengesi 144 • Antiaging 144 • Antiaging Öneriler 144

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN İLK ADIM: ŞEKERİ TERKET 145

Fazla Şeker İnsülin Direnci Ve Obeziteye Yol Açar 147 • İşlenmiş Hazır Gıdalara Şeker Katılmasının Nedenleri 148 • Şeker Nereelerde Var? 148 • Şeker Ve Çocuk Sağlığı 148 • Rafine Şeker Denince Ne Anlaşılmalıdır? 150 • Rafine Şeker Yasaklanması Gereken Bir Uyuşturucudur 150 • Rafine Şeker: Besin Değil, Antibesindir 150 • Rafine Karbonhidratların Yol Açtığı Hastalıklar 151 • Fruktozdan Zengin Mısır Şurubunun Hammadesi Mısır 152 • Fruktoz 153 • Meyve Fruktozu İle Mısır Şurubu Fruktozu Aynı Mıdır? 153 • Fruktoz Vücutta Nasıl Metabolize Edilir? 154 • Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu Tüketmek Bir Anlamda Aynı Zamanda Şeker Ve Yağ Tüketmek Gibidir 154 • Bütün Karbonhidratlar Aynı Mıdır? 155 • Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu Hangi Besinlerde Var? 156 • Günlük Ne Kadar Fruktoz Kullanımı Güvenlidir? 157 • Fruktozdan Zengin Mısır Şurubu 157 • Fruktozdan Zengin Mısır Şurubunun Zararları Saymakla Bitmez 158 • Fruktozdan Zengin Mısır Şurubu Endüstriyel Bir Üründür 160

İNSÜLİN DİRENCİ, OBEZİTE, TİP II DİABETES MELLİTUS 161

İnsülin Direnci Nedir? Nasıl Ortaya Çıkar? 161 • İnsülin Direnci Nasıl Hesaplanır? 162 • İnsülin Direncinin Nedenleri 163 • Fazla Hayvansal Protein İnsülin Direncine Yol Açabilir 164 • İnsülin Direncine Yol Açan Diğer Nedenler 164 • İnsülin Hassasiyeti Oluşturan Durumlar 165 • İnsülin Direnci Kronik Hastalıkların En Önemli Göstergesidir 165 • Obezite 166 • Obezitenin En Önemli Nedeni Fazla Kalorilerdir 167 • Fazla Kalori Nereden Gelirse Gelsin Obeziteye Yol Açar 168 • Fazla Sıvı Yağ Şişmanlatır 168 • Lif Obeziteyi Öner 168 • Asidik Gıdalar Obeziteye Yol Açar 169 • Dört Beyazlar Obeziteye Yol Açar 169 • Tüketilmemesi Gereken Gıdalar 171 • Glisemik İndeksi Ve Yüklü Az Olan Gıdalar Obeziteyi Öner 172 • Obezite İle İlişkili Hastalıklar 172

METABOLİK SENDROM, ŞEKER HASTALIĞI, KALP DAMAR HASTALIĞI: AYRILMAZ ÜÇLÜ 173

Şeker Hastalığı İle Koroner Kalp-Damar Hastalıklarının Ortak Özellikleri 175 • Şeker Ve Kalp Hastalıklarında Temel Koruma 176 • Kalp Damar Hastalıklarında Risk Faktörleri 176 • Kalp Damar Hastalıkları Ve Sigara 178 • Sigaranın Zararlı Etkileri 178 • Sigaranın Bırakılmasının Olumlu Etkileri 178 • Kalp Damar Hastalıkları, Hava Kirliliği Ve Sigara İçiciliği 179 • Kalp Damar Hastalıkları Ve Obezite 180 • Obezitenin En Önemli Nedenleri 181 • Obez Bir Kişinin Diyeti Nasıldır? 182 • En Fazla Obeziteye Neden Olan Yiyecekler Nelerdir? 182 • Sağlıklı Bir Yaşam İçin Modern Diyet Nasıl Değiştirilmeli? 182 • Günümüz Beslenmesinde Eksik Ve Fazla Unsurlar Nelerdir? 183 • Sağlıklı Yaşamın Temelleri Çocukluk Çağında Atılır 183 • En Sık Tüketilen Besinlerin Kalori Tablosu 185 • Çocukluk Çağında Yapılması Gerekenler 186

DIYABET ÖNLENEBİLİR BİR HASTALIKTIR VE TANISI KOLAYDIR..... 187

Diyabet Hastalığının Tanı Kriterleri 188 • Diyabet Hastalığı İçin Risk Faktörleri 188 • Diyabet Bütün Kronik Ölümcül Hastalıkların Kaynağıdır 189 • Diyabet Genetik Bir Hastalık mıdır? 189 • Diyabet Oluşumunu Etkileyen İç ve Dış Çevre Şartları 190 • Diyabet ile Birlikte Sık Görülen Hastalıklar 190 • İnsülin Düzeyi Çok Önemli Bir Sağlık Kriteridir 191 • Ambalajlı Gıdalar Diyabetin En Önemli Nedenidir 191 • Her Yiyecek Vücuda ve Genlere Mesaj Verir 192 • Diyabetik Hastaların Tüketmemesi Gereken Gıdalar 193 • Şeker Hastalarında

Bitkisel Besinler Esastır 194 • Diyabet Riskini Azaltanlar 194 • Yaşam Tarzını Değiştir, Şeker Hastası Olma 195
• Şeker Hastalığı ve Diyet: Ne İyi? Ne Kötü? Ne Yanlış? 196 • Diyabetik Diyet ve Yaşam Tarzı 200

KANSER 201

Tüm Kanser Vakalarının En Az %50'Si Tütün, Diyet Ve Viral Enfeksiyonlarla İlişkilidir 202 • En Fazla Bilinen Kanser Maddeler 203 • Kan Testleri İle Kanser Tanısı Konabilir Mi? 206 • Kanser Tanısı Nasıl Konur? 206 • Beslenme Ve Kanser İlişkisine Ait Bilimsel Gerçekler 206 • Amerikan Kanser Derneğinin Beslenme Ve Fizik Aktivite Kılavuzu 208 • Kanserijen Çevresel Etkenler 208 • Diyet/Obezite/Göbeklilik/Fiziksel Aktivite 209 • Radyasyon 209 • Kanser İle İlgili Dikkat Çekici Belirti Ve Bulgular 209 • Kansere Karşı Yapılması Gerekenler 210

OSTEOPOROZ 211

Osteoporoz Tanısı KMD (Kemik Mineral Dansitesi) Ölçümüne Dayandırılır 212 • Osteoporoz Risk Faktörleri 212 • Osteoporoz Sessiz, Salgın Metabolik Bir Hastalıktır 213 • Sağlıklı Kemik Yapısı İçin Gerekli Olanlar 214 • Alınan Ve İdrarla Atılan Kalsiyum Dengede Olmalıdır 214 • Osteoporozun Önlenmesi Ve Tedavisinde Beslenme 215 • D Vitamini İle İlgili Temel Gerçekler 216 • En İyi Kalsiyum Kaynağı: Süt Ve Süt Ürünleri Mi? 217 • En Fazla Süt Tüketen Ülkelerde Osteoporoz En Fazladır 218 • Osteoporoz Diyet Ve Yaşam Tarzı Hastalığıdır 219 • En İyi Kalsiyum Kaynakları: Sebze Ve Meyveler 219 • Aşırı Protein Osteoporozu Yol Açar Mi? 219 • İnsülin Direnci Osteoporozu Yol Açabilir 220 • Osteoporozdan Korunmak İçin Temel İlkeler 220 • Fazla Kafein Osteoporozu Neden Olur 221 • Osteoporozdan Korunmada Soya Ve Ketan Tohumunun Önemi 222 • Osteoporoz Tedavisinde Östrojen Hormonlarının Yeri 222 • İyi Kalsiyum Kaynakları 222

TİROİD SAĞLIĞI 223

Tiroid Hormonlarının Vücuda Etkileri Nelerdir? 223 • İyot Eksikliği 224 • İyot Eksikliği Özellikle Çocukları Ve Gebeleri Etkiler 224 • Kimler İyotlu Tuz Kullanmalıdır 225 • Kimler İyotlu Tuz Kullanmamalıdır 225 • Yeterli İyot Alınmalı, Fazla Değil 226 • Basit Guatr 226 • Karalahana Ve Turp Guartra Yol Açabilir 227 • Soya Ürünlerine Dikkat 227 • Hipotiroidi 228 • Erişkin Hipotiroidisi 228 • Hashimoto Tiroiditi (Kronik Tiroidit) 230 • Hipertiroidi 230 • Basedow-Graves Hastalığı 230 • Toksik Multinodüler Guatr 232 • Toksik Adenom 232 • Tiroid Nodülleri Kanserleşir Mi? 232 • Tiroid Hastalarında Yapılması Gereken Tetkikler 233 • Tiroid Sağlığı İçin Beslenme 233 • Tiroid Sağlığı İçin Gerekli Olan Besinler 234 • Tiroid Sağlığını Bozan Etkenler 234 • Tiroid Hastalıklarında Beslenme 245 • Tiroid Fonksiyonlarını Bozan İlaçlar 236 • Tiroid Hormonu Kullanan Kişiler Diğer İlaçları Kullanırken Dikkat Etmelidir 236

KARACİĞER YAĞLANMASI (HEPATOSTEATOZ) 237

Hepatosteatozun Nedenleri Nelerdir? 237 • Karaciğer Yağlanması Önemi Nedir? 238 • Karaciğerin Görevleri Nelerdir? 238 • Karaciğer Nasıl Yağlanır? 238 • Fazla Kalori Ve Yanlış Beslenme Tarzı Karaciğeri Yağlandırır 240 • Karaciğer Yağlanmasında Mitokondrilerin Rolü 240 • Alkol Dışı Karaciğer Yağlanması En Sık Hangi Durumlarda Görülür? 241 • Karaciğer Yağlanması, Diyabet Ve İnsülin Direnci, Obezite 241 • Alkol Dışı Karaciğer Yağlanması Aşamaları Nelerdir? 242 • Alkolik Karaciğer Hastalığı Nedir Ve Nelere Yol Açar? 242 • Alkolik Karaciğer Hastalığı Gelişimini Kolaylaştıran Nedenler? 242 • Çeşitli İçkilerdeki Alkol Oranı 243 • Alkolik Karaciğer Hastalığı Riskini Azaltan Faktörler 243 • Vücutta Alkol Metabolizması Nasıl İşler? 243 • Alkolün Neden Olduğu Hastalıklar 243 • Karaciğer Yağlanmasını Önlemek İçin Tavsiyeler 244 • Karaciğer Yağlanmasında Etkili Olabilecek İlaçlar 244

GUT HASTALIĞI..... 245

Ürik Asit Yüksekliği Nasıl Oluşur? 245 • Hiperürisemi Tanısı Nasıl Konur? 245 • Hiperürisemi Bir Protein Fazlalığı Hastalığı Mıdır? 245 • İnsülin Direnci Ürik Asit Fazlalığına Yol Açar Mı? 246 • Alkol Ürik Asit Fazlalığına Yol Açar Mı? 246 • Fazla Fruktöz Ürik Asit Düzeyini Nasıl Arttırır? 247 • Meyveler Ve Bal Ürik Asit Yüksekliğine Yol Açar Mı? 248 • Gündelik Hayatta Çok Kullanılan İlaçlar Ürik Asit Yüksekliğine Yol Açar Mı? 248 • Gut Nasıl Ortaya Çıkar? Belirtileri Nelerdir? 248 • Akut Gut Artriti Nasıl Tedavi Edilir? 249 • Gut Hastalığının Özellikleri Nelerdir? 249 • Hiperürisemi Akut Gut Krizinden Başka Hangi Hastalıklara Yol Açabilir? 250 • Gut Krizini Tetikleyen Unsurları Nelerdir? 250 • Besinler Purin İçeriklerine Göre Nasıl Sınıflandırılabilir? 250 • Gut Atagında Neler Yapılmalıdır? 252 • Pürinden Zengin Sebze Ve Meyvelerin Gut Krizine Yol Açtığına Dair Bilimsel Bir Kanıt Var Mıdır? 252 • Ürik Asidi Yüksek Olanlar Nelere Dikkat Etmelidir? 252

ANEMİ (KANSIZLIK) NEDİR? 253

Kansızlık Bir Hastalık Değil, Bulgudur 253 • Kansızlıktaki Belirti Ve Bulgular Nelerdir? 254 • Kansızlık Nasıl Anlaşılır? Nasıl Tanı Konur? 254 • Demir Eksikliği Nedenleri 254 • Demir Eksikliğinin Belirti Ve Bulguları Nelerdir? 255 • Demir Eksikliği Anemisi Tanısı Nasıl Konur? 255 • Demir Eksikliğinde Tedavi 256 • Fazla Demir Zararlıdır 257 • B12 Vitamin Eksikliği 257 • Sık Kullanılan Ülser Ve Şeker İlaçlarına Dikkat 258 • B12 Vitamini Hangi Belirti Ve Bulgulara Yol Açar? 259 • B12 Vitamini Eksikliği Nedenleri Nelerdir? 259 • Modern Tarım Uygulamaları B12 Vitamin Eksikliğine Yol Açtı 260 • B12 Vitamin Eksikliği Tedavisi Nasıl Yapılır? 260 • B12 Vitamini Preparatları Gereksiz Yere Kullanılıyor 261 • Folik Asit Eksikliği 261 • Folik Asit Eksikliği Nedenleri? 262 • Folik Asit Eksikliğinde Hangi Belirtiler Ortaya Çıkar? Tanı Nasıl Konur? 262 • Yaşlılarda Anemi 262

PREMENSTRÜEL GERGİNLİK SENDROMU (PMS) 263

PMS Nedir? 263 • PMS Fizyolojik Mi? Yoksa Hastalığa Benzeyen Bir Durum Mudur? 263 • PMS; Psikonöroendokrin Bir Durumdur 264 • PMS Nedenleri 265 • PMS Yaşam Tarzı İle İlişkili Midir? 266 • PMS'nin Belirti Ve Bulguları Nelerdir? 266 • PMS'nin Genel Özellikleri Nelerdir? 266 • PMS Kadın Yaşantısını Nasıl Etkiler? 267 • PMS'ye Nasıl Tanı Konur? 267 • Tanı Kriterleri Nelerdir? 267 • Stres, PMS'ye Yol Açar Mı? 267 • PMS İçin Diyetel Öneriler Nelerdir? 268 • Uzak Durulması Önerilen Gıdalar 270 • PMS Tedavisinde Hangi Tıbbi İlaçlar Kullanılmaktadır? 270

PROSTAT SAĞLIĞI..... 271

Hormon Duyarlı Kanserler Ve Hayvansal Gıdaların İlişkisi 271 • D Vitamini Ve Süt Ürünlerinin Prostat Kanseri İle İlişkisi Nedir? 272 • Prostat Kanserinin Diyetle İlişkisi 273 • Prostat Kanseri İçin Risk Faktörleri 273 • Gizli Prostat Kanseri İçin Tarama Testleri 274 • Psa Testi 274 • Omega 3 Ve Omega 6'nın Prostat Sağlığındaki Önemi Nedir? 275 • Prostat Kanseri Ve Coğrafi, İrsal Diyetel İlişkiler 275 • Hangi Besinler Prostat Kanserine Karşı Koruyucu Etkiye Sahip Olabilir? 276 • Benign Prostat Hiperplazisi 278 • Yaşlanma Süreci Ve Prostat Büyümesi 278 • Prostat Büyümesi İçin Risk Faktörleri Nelerdir? 279 • Prostat Büyümesinin Başka Nedenleri Nelerdir? 280 • Prostat Büyümesinde Şikayet Ve Bulgular Nelerdir? 280 • Prostat Büyümesinde Besinsel Tedavi 280

MEME KANSERİ..... 283

Meme Kanseri Risk Faktörleri 283 • Klinik Belirtiler 284 • Tanı Testleri 285 • Tarama Testleri 285 • Meme Kanseri Diyet Ve Toksin İlişkileri 285 • Çocukluk Çağındaki Beslenme Tarzı Çok Önemlidir 286 • Çevresel Östrojenler Meme Kanseri Riskini Arttırır 288 • Meme Kanserine Karşı Korunmada Etkili Olabilecek Diyet Önerileri 289

SAĞLIĞIN SİĞORTASI..... 293

Dost Bakteriler: Probiyotikler, Prebiyotikler 293 • Bağırsaklarda Zararlı Bakterilerin Fazlalığı Ne Anlama Gelir? 295 • Probiyotiklerin Sağlık Açısından Önemi Nedir? 295 • Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesinde Ve Alerjik Hastalıklarda Probiyotiklerin Rolü Nedir? 296 • Probiyotikler Nasıl Çalışır? 297 • Probiyotik Gıdalar Nelerdir? 298 • Normal, Sağlıklı Bir Bağırsak Florası İçin Normal Doğumun Önemi Nedir? 299 • Bağırsak Florasının Bozulma Nedenleri Nelerdir? 299 • Prebiyotik Nedir? 300 • Probiyotikler Prebiyotikleri Sever, Zararlı Bakteriler İse Rafine Gıdalara Tapar 300 • Prebiyotik Gıdalar Nelerdir? 300 • Obezite İle Bağırsak Florası Arasındaki Hassas Denge 301 • Antibiyotik Ve İlaç Kullanımının Floraya Etkisi 302 • Bağırsak Bakterileri Ve Koroner Kalp Hastalığı.....302

CİNSEL BOZUKLUKLAR VE HASTALIKLAR..... 303

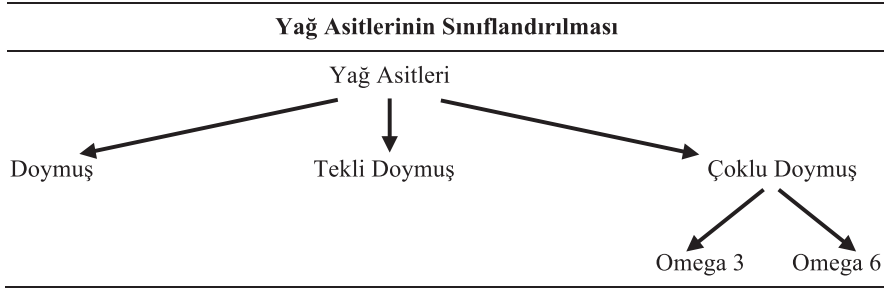
Genital Bölge Kanlanması Ve Damarsal Yapılar Çok Önemlidir 306 • Testosteron Ve Östrojen 307 • Cinsel Fonksiyon Bozukluğu 307 • Risk Faktörleri 308 • Erkeklerde Eretil Disfonksiyon, Endotel Disfonksiyon-Nunun Sonucudur 308 • Endotel Hücreleri Çok Önemli Ve Hayatidir 309 • Normal Ereksiyon Fizyolojisi 309 • Yaşlanma Ve Endotel Disfonksiyon 310 • Şeker Hastalığı Ve Cinsel Fonksiyonlar 311 • Kalp Hastalıkları Ve Cinsel Bozukluklar 311 • Hipertansiyon, Tansiyon İlaçları Ve Eretil Disfonksiyon 312 • Kadın Ve Erkeklerde Cinsel Disfonksiyona Yol Açan Kronik Hastalıklar 314 • Erkeklerde Östrojen Sorunu 314 • Erkeklerde Testosteron Ve Dehidroepiandrosteron (DHEA) 315 • DHEA-S'nin Önemi? Gençlik Hormonu Mu? 316 • Andropoz (Erkek Klimakteriyumu) (Erkek Menopozu) 317 • Egzersizsiz Erkek Sağlığındaki Faydaları 317 • Testosteron Üretimini Arttıran Yiyecek Ve İçecekler 318 • Testosteron Üretimini Azaltan Yiyecek Ve İçecekler 321

TOKSİNLER..... 323

Toksinlerin Adaleti 325 • Toksinler Yavaş Yavaş Öldürür 325 • İçme Sularımız Yeterince Sağlıklı Mı? 325 • Toksin Deposu Evlerimiz 328 • Banyo Ve Çamaşır Odası Toksinleri: 331 • Yatak Odası Toksinleri 332 • Evinizin Sağlığı, Sağlığınızın Sigortası 332 • Deterjan Temizlemez, Kirlendirir 334 • Kapalı Mekânlarda Hava Kirliliği 335 • Sahte Kozmetik Ürünlere Dikkat 336 • Plastik Sorunsalı: "Kullan-At Malzemeler" Tehlikeli 337 • Gıdaların Pişirilmesi 338 • Gıdalar Kısık Ateşte Pişirilmelidir 339 • İşlenmiş Bitkisel Yağlar Büyük Sorun 339 • Toprakta Mutfağa 340 • Gıdalarda Büyük Sorun: Gizli Doğal Kanserojen: Mantar Toksinleri 341 • Endüstriyel Çiftlik Hayvanları 342 • Vitaminler Sağlıklı Mı? 342 • Birinci Sınıf Kanserojen; Dioksinler 342

YAĞLAR

Yağlar, karbon atomlarından oluşan uzun zincirlerdir, elde edildikleri kaynaklara göre hayvansal ve bitkisel olarak ikiye ayrılır. Dört tür besin yağı vardır. Bunlar; doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış ve trans yağlardır. Doymuş, tekli doymamış, çoklu doymamış yağlar doğal yağlardır. Trans yağlar ise yapay olarak oluşturulmuş, doymuş yağ taklidi olan yağlardır.



- Doymuş yağ (tereyağı); karbon atomları arasında çift bağ yok; oda sıcaklığında katı veya yarı katıdır.
- Tekli doymamış yağ (zeytinyağı %80, kanola %70); karbon atomları arasında bir çift bağ var; oda sıcaklığında sıvı, soğutulunca puslanır, yarı katı hale gelir.
- Çoklu doymamış yağ (mısır özü, ayçiçeği, aspir, yerfıstığı, pamuk, soya, balık, ceviz, keten tohumu); karbon atomları arasında 2 veya daha fazla çift bağ var; oda sıcaklığında ve buzdolabında sıvı haldedir.

Yağlar görsel olarak homojen bir yapıya sahip olmasına rağmen, kimyasal olarak 6 ve daha fazla farklı yağ asidinden meydana gelir. Zincirin uzunluğu,

karbon atomlarının birbiriyle ve hidrojen atomları ile oluşturduğu bağların özellikleri her yağ çeşidinde farklıdır. Bu yapısal farklılık yağın kalitesini ve vücut tarafından nasıl işleneceğini belirler. Her bir yağ asidinin sağlığa olan etkisi farklıdır. Bazı yağ asitleri vücutta depolanır, bazıları yapı taşı olarak görev yapar, bazıları yakılarak enerji üretir. Bazıları damar sertliği ve kalp krizine yol açarken, bazıları bu yönü ile koruyucudur. Bazı yağ asitleri metabolizmayı hızlandırırken, bazıları yavaşlatır. Bitkisel ve hayvansal besinlerde değişik oranlarda doymuş ve doymamış yağlar vardır. Doymuş yağlar 24 çeşittir, sağlığımıza etkisi birbirinden farklıdır. Omega 3 yağ asitleri metabolizmayı hızlandırırken, omega 6 yağ asitleri yavaşlatır. Bazı yağ asitleri inflamasyon, kanser ve kalp hastalığına yol açabilirken, bazı yağ asitleri bu hastalıklara karşı önleyici etkiye sahiptir. Bitkisel yağların hidrojenlenmesi sonrası oluşan yapay trans yağ asitleri ise zararlıdır. Yağların çeşidi ve miktarı son derece önemlidir. Bütün yağlar aynı değildir, iyi ve kötü yağlar vardır. Doymuş yağların bir kısmı ve trans yağların hepsi kötü yağlar; omega 3, omega 6 ve omega 9 yağları ise iyi yağlardır. Omega 6 iyi yağ olarak nitelendirilmesine rağmen, omega 6/omega 3 oranı son derece önemlidir. Bu oranın çok artması, omega 6 yağlarını sağlığa zararlı duruma getirir.

Cis-yağ asitleri: Esansiyel yağ asidi moleküllerinin sağlıklı, doğal şekillerini belirtmek için kullanılan bir terimdir. Yağlar 180°C'nin üzerinde ısıtılırsa cis-yağ asidi molekülleri şekil değiştirir ve trans yağlar ortaya çıkar.

Çoklu Doymamış Yağlar		Tekli doymamış yağlar	Doymuş yağlar
<i>Omega 3</i>	<i>Omega 6</i>		
Balık yağı	Mısırözü yağı	Zeytinyağı	Tereyağı
Keten tohumu yağı	Aspir yağı	Kanola yağı	Hayvansal ürün yağları
Kanola	Ayçiçeği yağı	Avokado yağı	Hindistan cevizi yağı
Soya	Soya yağı		Hurma yağı
Ceviz yağı	Susam yağı		Hurma çekirdeği yağı
	Üzüm çekirdeği yağı		

YAĞLAR NİÇİN GEREKLİ?

Diyetle yeterli miktarda ve dengeli, sağlıklı yağ tüketmek hayati organlar (özellikle beyin, retina), hücreler ve hormonlar için önemlidir. Yağ, karbonhidratlardan çok daha yoğun bir enerji kaynağıdır. Kaslar ve karaciğerin karbonhidratları depolama kapasitesi sınırlıdır ve ancak 90 dk'lık bir fiziksel aktiviteye yetebilir. Yağlar yoğun ve uzun süreli enerji depolarıdır. 1 gram yağın yakılması ile 9 kalori enerji ortaya çıkarken, 1 gram karbonhidrat yakılması ile 4 kalori enerji açığa çıkmaktadır. Karbonhidratlar, yağlar gibi depo edilebilselerdi canlıların cüsseleri iki kat daha fazla olurdu. Yağlar büyüme ve gelişme için gereklidir. Seks hormonlarının, prostaglandin denilen hormon benzeri kimyasalların, hücre zarlarının ve sinir kılıflarının yapısında yağlar önemli rol oynarlar. Yağlar; yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin ve diğer antioksidan bileşiklerin emilmesi ve safra yapımı için de gereklidirler. Yağlar ayrıca doyumluk ve tokluk hissi verirler. Yağ dokusunun bütün vücut yüzeyini koruyan AMP (Antimikrobiyal Protein) adı verilen bir protein yaparak vücudu infeksiyonlara karşı savunduğu anlaşılmıştır.

YAĞLARIN POTANSİYEL ZARARLARI

- İnsülin direnci, obezite, diyabet
- Erken yaşlanma ve ölüm
- Kalp damar hastalıkları riskinin artması
- Kanseri riskinin artması
- Otoimmün hastalık riskinin artması

DOYMUŞ YAĞLAR

Doymuş yağlar büyük ölçüde hayvansal kökenlidir. Et, süt ve süt ürünlerinde (**peynir, tereyağı, yoğurt, dondurma, krema**) ve yumurtada doymuş yağ oranı yüksektir. Doymuş yağlarda karbon atomları oranında daima tek bir bağ vardır. Bu durumda yağ asidinin karbon atomlarının her iki yanında hidrojen atomu bulunur ve karbon atomları hidrojene doymuştur. Bu nedenle bu tür yağlar doymuş yağ olarak isimlendirirler. Doymuş yağlar yüksek mik-

tarda doymuş yağ asidi içerir. Hayvansal yağlar dışında Hindistan cevizi, hurma, kakao ve kabuklu deniz mahsulleri de fazla miktarda doymuş yağ içerir.

Doymuş yağlar düz zincirler oluştururlar ve enerjiyi yoğun biçimde depolarlar. Doymuş yağlar vücut için elzem değildir. Vücut doymuş yağları kendi üretebilmektedir. Karbonhidratların fazlası glikojen şeklinde depolandıktan sonra "palmitik asit" olarak isimlendirilen doymuş yağa dönüşmektedir. Doymuş yağlar bel ve boyun bölgesinde depolanmaya elverişlidir. Doymuş yağlar, diğer yağlarla aynı kaloriye sahip olmalarına rağmen vücutta birikmeye ve kilo alımına neden olurlar.

24 çeşit doymuş yağ asidinin her biri sağlık açısından aynı derece kötü değildir. Kakaoda bulunan stearik asit düşük dansiteli lipoproteini (LDL) düşürerek sağlık açısından olumlu etki yapar. **Sağlık açısından önemli olan yağın miktarı kadar yağın çeşididir.** Doymuş yağlar LDL'yi ve trigliseridleri artırır. Trans yağlar ise yüksek dansiteli lipoproteini (HDL) düşürür, düşük dansiteli lipoproteini (LDL) ve trigliseridleri artırır. **Doymuş yağlar ve trans yağlar genel olarak kötü yağlardır.** Zeytinyağı gibi tekli doymamış yağlar ise iyi yağlar olarak tanımlanmaktadır. Omega 3 ve omega 6 ise vücut tarafından yapılamayan, mutlaka diyetle alınmaları gereken büyüme ve gelişme için gerekli olan yağlardır.

DOYMUŞ YAĞ EN ÇOK HANGİ BESİNLERDE BULUNUR?

Peynir, tereyağı ve krema en fazla doymuş yağ içeren besinlerdir. Ayrıca kırmızı etlerde, kümes hayvanları ve diğer hayvanların etlerinde, tam yağlı süt ürünlerinde bol miktarda doymuş yağ vardır. Bitkisel ürünlerden Hindistan cevizi ve hurma bol miktarda doymuş yağ içermektedir. Et ürünlerindeki yağ her zaman gözle görülmez. Ne kadar yağsız et yenirse yensin yine de hayvansal hücrelerin yapısının parçası olan ve gözle görülmeyen yağ miktarı fazladır.