

Vegan Beslenme Dr. Murat Kınıkoğlu

Vegan Beslenme

Dr. Murat Kınıkoğlu



190

Vegan yemek tarifleriyle
birlikte.



**Bu kitap sizi değişikliğe, daha uygar,
etik ve daha sağlıklı bir beslenmeye davet ediyor !..**

Hayvansal ürünlerle beslenmek yalnız kalp damar hastalıkları ve kanseri değil, başka pek çok hastalığı da tetikler.

Buna karşılık vegan beslenme, yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun, herkesin sağlığını olumlu etkiler. Doğru beslenmeye ne kadar erken yaşta başlarsanız, sağlıklı yıllarınız o kadar uzun olur. Bugünden bitkisel beslenme alışkanlığı kazanarak gelecekte kalp krizi, felç, şeker, kanser gibi hastalıklara yakalanma riskinizi azaltabilirsiniz.



"Vegan Beslenme" diğer canlıların yaşama arzularına saygılı olmak adına, kendini değiştirme yoluna girmenin ilk adımdır.

Her gün modern dünyadaki ilerlemelerden, uygarlıktan, özgürlüklerin gelişmesinden bahsedip duruyoruz; dünya gerçekten değiştiriyorsa, gerçekten özgürleşiyorsa, kendi çıkarlarımız için başka canlıları öldürmeye son vermemiz gerekmez mi? İnsanlığın bugüne kadar tüm savaşlarda öldürdüğü insan sayısından daha fazla hayvanı bir haftada öldürüyoruz. Uygar olduğu iddiasındaki günümüz insanının, duyguları olan bir yaratığı öldürmesini ya da acı çektirmesini kabul edemeyiz.

..... Vegan Tarifler

Güne sağlıklı başlamanızı sağlayacak 14 kahvaltı...

Yemeklerinizi lezzetlendirecek 32 harika sos tarifi...

Az yağlı 19 çorba...

Hazırlaması kolay, lezzetli 101 yemek tarifi...

Ve tadına doyamayacağınız 24 vegan tatlı.



TV'de şiddete hayır!
Şiddet öğeleri içeren TV programlarını reklamlarıyla destekleyen şirketlerin ürünlerini satın alma.
TV'de şiddete sen de hayır de.

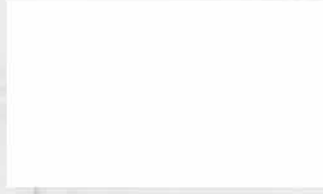


Kardiyolog Dr. Murat Kınıkoğlu

1955 yılında Malatya'da doğdu. 1978 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı fakültede 1984 yılında iç hastalıkları, 1986 yılında kardiyoloji üst ihtisasını tamamladı. Evli ve iki çocuğu olan yazar, serbest hekimlik yapmanın dışında "sağlık ve uzun yaşam" konularında çeşitli gazete ve dergilerde yazmakta, televizyon programlarına katılmaktadır. Dr. Murat Kınıkoğlu'nun *Kalbinize Sahip Çıkm* (2009), *Kınıkoğlu Diyeti* (Oğlak, 2012) adlı sağlık kitapları dışında, *Bozkırın Efendisi* (2008) ve *Ölmeden Önce* (Oğlak, 2012) adlı romanları yayımlanmıştır.

Murat Kınıkoğlu'nun OĞLAK'taki kitapları

Vegan Beslenme
Kınıkoğlu Diyeti
Ölmeden Önce (Roman)



VEGAN BESLENME

Dr. MURAT KINIKOĞLU

OĞLAK / YEMEK / VEGAN

Vegan Beslenme / Dr. Murat Kınıkoğlu

© Dr. Murat Kınıkoğlu, 2015

© Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Őti., 2015

Dr. Murat Kınıkoğlu

Bu yapıtın bütün hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntıların dışında yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 12149

Kurumsal kimlik danıŐmanı: Serdar Benli

Kitap tasarımı: M. Deniz orbacıoğlu

Grafik uygulama: UlaŐ Dalkıran

Dizgi düzeni: Goudy, 10,5 / 14 pt.

Ofset hazırlık: Oğlak Yayınları

Baskı: Oğlak Baskı Hizmetleri

Tel: (0-212) 251 71 08-09, Faks: (0-212) 293 65 50

Sertifika No: 12148

Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Őti.

Genel yayın yönetmeni: Senay Haznedaroğlu

Zambak Sokak 21, Oğlak Binası, 34435 Beyoğlu-İstanbul

Tel: (0-212) 251 71 08-09, Faks: (0-212) 293 65 50

www.oglakkitap.com

www.facebook.com/oglakkitap

www.twitter.com/oglakkitap

e-posta: info@oglak.com

Birinci baskı: 2015

ISBN 978 - 975 - 329 - 890 - 2

YAZAR TELİF HAKKINI ZEYTİNBURNU HAYVAN BARINAĞINA BAĐIŐLAMIŐTIR.

İÇİNDEKİLER

Önsöz/9

Vegan Beslenmeyle İlgili Bilmeniz Gereken Her Şey/11

- Hayvansal Beslenmenin Sağlığınıza Maliyeti/13 Bitkisel Beslenmenin Tarihi/15
Az Yağlı Vegan Beslenme Nedir?/17
Hiçbir Sağlık Sorunu Olmayan Bir İnsanın Az Yağlı Vegan Beslenmesi Gerekir Mi?/18
Çocukların Vegan Beslenmesi Doğru Mu?/19
Tablo 1: Az Yağlı Vegan Beslenme - Yenilecekler/21
Tablo 2: Az Yağlı Vegan Beslenme - Yasaklar/22
Az Yağlı Bitkisel Beslenmenin Faydasını Görmek İçin Ne Kadar Süre Geçmesi Gerekir?/23
Neden Bitkisel Besleniyorum?/23 Kötü Beslenmenin Erken Habercileri/25
Eşim De Vegan/26 Hastalarımın Aldığı Sonuçlar/26
Kalp Hastaları İçin Az Yağlı Vegan Beslenme/26 Kalp Krizi Riskinizi Sıfırlayabilirsiniz/29
Beslenme Genetik Mirastan Daha Önemlidir/29 Daralmış Damarlar Diyetle Açılır mı?/30
Kalp Damarları Diyetle Açılabilir mi? Neden İnsanlar Stent Taktırıyor, By-Pass Oluyor?/31
Kalp Krizi Nedir?/34 Ciddi Darlık Yapmayan Plaklar Önemli mi?/37
Damarın İçindeki Yangın/37 Beslenme Şeklimizi Neden Değiştiremiyoruz?/38
Beyin Ve Bitkisel Beslenme/40 Bitkisel Beslen, Felç Geçirme!/40
Bitkisel Beslen, Bunamayı Engelle!/41 Küçük Beyin Enfarktüsü Belirtileri/43
Az Yağlı Bitkisel Beslen, Yüksek Tansiyondan Kurtul!/44
Tablo 3: Çeşitli Yiyeceklerin İhtiva Ettiği Sodyum Ve Potasyum Miktar Ve Oranları/45
Bitkisel Beslenmeyle Şeker Hastalığından Ve Şeker İlaçlarından Kurtulabilirsiniz/46
Kilo Vermek Çok Kolay/47 Kanser Riskini Azaltabilirsiniz/50
Gut Hastalığından Kurtulacaksınız/52 Bitkisel Beslen, Kemiklerin Erimesini/53
Tablo 4: Kalsiyum Zengini Besin Maddeleri/56 Az Yemek Çok Önemli/57
Ara Öğüne Gerek Yok/58 Karbonhidratlar/59 Yeşiller Beyazları Döver/63
Tablo 5: Her Üç Besinin 100 Kalorisine Karşılık Mikrobeyin Miktarları/64
Tablo 6: Besinlerin Yoğunluk Değerleri/65 Beyazlar: Tahıl Grubu/66
Tablo 7: Haşlanmış Patates - Kızarmış Patates Karşılaştırması/70
Tablo 8: Besin Değeri Açısından Baklagiller/72 Meyveler/72 Sonuç/74
Protein/75 Hayvansal Protein Şart mı?/76
Tablo 9: Her İki Besin Maddesinin 100 Kalorisinde Bulunan Besin Değerleri/77
Tablo 10: Yumurta - Yulaf Protein Karşılaştırması/78
Tablo 11: Yumurta - Yulaf Mineral Karşılaştırması/79 Günde Ne Kadar Protein Almalıyız?/79
Tablo 12: 2400 Kalorinin Tek Bir Besinden Alınması Halinde Günlük Protein Alımı/82
Ekstra Bitkisel Protein Desteğine İhtiyacımız Var mı?/82
Tablo 13: Sıradan Bir Günde Aldığımız 2.100 Kalorinin Protein İçeriği/84
Yoğun Spor Yapanlar Fazladan Protein Almalı mı?/85 Fazla Protein Zararlıdır/86
Neden Balık Yemeyelim?/87 Süt Ürünleri (Süt, Peynir, Kefir Vb.)/89
Tablo 14: Dünyada Üretilen Gıda Maddeleri Yıllık Toplam Ciro/89
Tablo 15: Normal Sütle Az Yağlı Sütün Karşılaştırılması/93 Yumurta/93
B12 Vitamini/94 Demir/96 Bitkisel Beslenme Demir Eksikliğine Neden Olur mu?/96
Tablo 16: Besin Maddelerindeki Demir Oranı/98 Yağ/99 Vazgeçmemiz Gereken Yağlar/99

Tablo 17: Pirinç - Tereyağ Karşılaştırması/101 Zeytinyağı Faydalı mı?/103

Tablo 18: 1 Kaşık Şekerle 1 Kaşık Zeytinyağının Karşılaştırılması/103

Tablo 19: Tereyağ - Zeytinyağı Karşılaştırması/104

Az Yağlı Vegan Beslenme Hakkında Son Birkaç Söz/105

Az Yağlı Vegan Tarifler/109

Mutfak Aletleri/111

Kahvaltı/112

Tablo 20: Kahvaltı Seçeneklerinin Besin Değerleri Karşılaştırması/113

Tablo 21: Yulaf Ve Buğday Karşılaştırması/114 Böğürtlenli Elma/115 Elmalı Sıcak Yulaf/115

Soğuk Yulaf/116 Sebze Sulu Yulaf/116 Kajulu Tost/117 Hurmalı Pirinç/117

Hurmalı Pirinç Kahvaltısı/118 Kaju Soslu Ekmek/118 Ispanaklı Yulaflı Krep/119

Klasik Kahvaltı/119 Muzlu Pankek/119 Muzlu Yulaf Ezmesi/120 Pankek/120

Tofulu Omlet/121

Çorbalar/122

Balkabağı Çorbası/122 Brokolili Sebze Çorbası/122 Bulgur Çorbası/123

Brüksel Lahanası Çorbası/123 Ezogelin Çorbası/124 Fasulye Çorbası/124

Ispanak Çorbası/124 Kereviz Çorbası/125 Körili Sebze Çorbası/125 Mantar Çorbası/125

Mısır Çorbası/126 Nohut Çorbası/126 Patates Çorbası/127 Semizotu Çorbası/127

Soğan Çorbası/127 Çorba Ekmeği/128 Taze Fasulye Çorbası/128

Yeşil Kabak Çorbası/129 Yeşil Mercimek Çorbası/129

Dürüm ve Sandviçler/130

Avokadolü Sebze Sandviçi/130 Humuslu Sebze Sandviçi/130 Ispanaklı Tofu/131

Kajulu Sebze Dürümü/131 Közlenmiş Biberli Ekmek Dilimleri/132

Mantarlı Sebze Sandviçi/132 Patatesli Ketçaplı Sandviç/133 Patatesli Siyah Fasulye/133

Yalancı Peynirli Dürüm/134 Sarmısaklı Kızarmış Ekmek/134

Mangal Keyfi/135

Kinoalı Fasulye Köftesi/135 Mercimek Hamburger/135 Sebze Şiş/136

Siyah Fasulyeli Sandviç/136

Sebzeli Salata ve Yemekler/137

Sebze Suyu/137 Karışık Yeşil Salata/137 Cevzili Marul Salatası/137 Bımya Yemeği/138

Sultani Haşlaması/138 Portakallı Brokoli/139 Ispanaklı Börek/139

Mercimekli Ispanak Başı/140 Zencefilli Ispanak Sote/140 Soya Yoğurdu/141

Kabak Kızartma/141 Kabak Yemeği/142 Tofulu Kabak/142 Karalahana Kavurma/143

Karalahana Yemeği/143 Karnabahar Graten/144 Közlenmiş Karnabahar/144

Sebzeli Karnabahar Yemeği/145 Kereviz Yemeği/145 Kapuska/146

Üzümlü Lahana Salatası/146 Domatesli Mantar Yemeği/147 Mantar Dolması/147

Fasulyeli Soğuk Patates Salatası/148 Fırında Patates/148 Hash Brown/148

Humuslu Patates Dilimleri/149 Lahanalı Patates/149 Mercimekli Patates Köftesi/150

Patates Kumpir/150 Patates Salatası/151 Soslu Patates Salatası/151

Soya Sütlü Patates/151 Babaganuş/152 Domates Soslu Patlıcan/152

Patlıcan Közleme/153 Portakallı Yerelması/153 Yerelması Salatası/154

Fasulye Haşlama/154

Bakliyat Salata ve Yemekleri/155

Fasulye-Domates-Havuç Karışımı/155 Fasulyeli Enginar Salatası/155
Fasulyeli Mısır Böreği/156 Karışık Fasulye/156 Kuru Fasulye Yemeği/156
Mangolu Fasulye Salatası/157 Mısırlı Siyah Fasulye/157 Portakallı Fasulye Salatası/157
Siyah Beyaz Fasulye Haşlaması/158 Tandır Ekmekli Fasulye/158 Mercimek Köftesi/158
Mercimekli Bat/159 Mercimekli Patates Yemeği/159 Mercimekli Yufka Böreği/160
Mercimek Salatası/160 Mercimek Yemeği/160 Dereotlu Farinata/161
Kerevizli Nohut Yemeği/161 Nohut Ezmeli Börek/162 Nohut Salatası/162
Nohut Yemeği/162

Tahıllı Salata ve Yemekler/163

Buğday Salatası/163 Keçiboynuzlu Buğday/163 Mercimekli Mantı/164
Mercimekli Yuvarlama/164 Sebze Makarna/165 Soğanlı Domatesli Makarna/165
Tam Tahıl Makarna/166 Tofulu Sebze Pizza/166 Zencefilli Erişte/166
Arpa Şehriyeli Bulgur Pilavı/167 Domatesli Bulgur Pilavı/167 Kısır/168
Maydanozlu Bulgur Pilavı/168 Sade Bulgur Pilavı/169 Soğanlı İçli Köfte/169
Fırında Pirinçli Sebze Yemeği/170 Mısırlı Pirinç Salatası/170 Pirinç Pilavı/171
Risotto/171 Suşi/172 Üzümlü Pirinç Pilavı/172 Basit Mısır Salatası/173
Haşlanmış Mısır/173 Meksika Usulü Mısır Salatası/173 Mısır Salatası/173
Pırasalı Mısır Ekmeği/174 Hardal Tohumlu Kinoa/174

Soslar/175

Acı Fasulye Sosu/175 Ananaslı Sos/175 Avokadolü Fesleğen Sosu/176
Bezelye Sosu/176 Ceviz Sosu/176 Enginarlı Fasulye Sosu/177
Fasulyeli Enginar Salatası Sosu/177 Fasulyeli Salsa Sosu/177 Fesleğenli Domates Sosu/178
Humuslu Taze Soğan Sosu/178 Kajulu Sos/178 Körili Pirinç Sosu/179
Limonlu Salata Sosu/179 Mangolu Salsa Sos/179 Mantarlı Sos/180
Mantarlı Biber Sosu/180 Mısır Sosu/180 Soğanlı Mantar Sosu/181
Patates Salatası Sosu/181 Patlıcan Sosu/181 Portakallı Fasulye Sosu/182
Portakal Sulu Elma Sosu/182 Portakal Sulu Salata Sosu/182 Salsa Sosu/183
Sarmısaklı Limon Suyu Sosu/183 Sebze Humus Sosu/183 Susamlı Salata Sosu/184
Tahinsiz Humus Sosu/184 Tarçınlı Elma Sosu/184 Tofu Sosu/185 Zencefilli Sos/185
Zerdeçal Sosu/185

Kurabiyeler/Tatlılar/Atıştırmalıklar/186

Tatlılarda Yumurta Yerine Kullanılabilecek Malzemeler/186 Keten Tohumu Özü/186
Pirinç Sütü/187 Meyve Püresi/187 Bulgurlu Kurabiye/187 Yulaf Kurabiye/188
Mavi Yemişli (Blueberry) Muffin/188 Brownie/189 Böğürtlenli Tart/189
Elmalı Turta/190 Meyveli Pasta/190 Armut Tatlısı/191 Kayısı Tatlısı/191
İncir Tatlısı/191 Hurmalı Ceviz Dondurması/192 Muzlu Dondurma/192
Çikolatalı Tofu/199 Ahududulu Tofu/200 Yabanmersinli Tofu/200
Ananaslı Tofu/200 Kayıslı Hurmalı Bar/194 Kaju Bar/194
Meyve Ezmeleri (Smoothie)/195 Muzlu Karpuzlu Meyve Karışımı/195

Kaynaklar/196

“Yediklerinizin dörtte biri sizi, dörtte  doktorunuzu besler.”

Eski Mısır Atasözü

ÖNSÖZ

Bir hastam, “Ben çok iyi besleniyorum” dediğinde, “eyvah” derim, çünkü çoğu insan et, süt, yoğurt, yumurta gibi hayvansal besinlerin kendisine sıhhat verdiğini sanır. Çocukluğumda annem babam da şekerli-yağlı yiyeceklerin çok faydalı olduğuna inanırdı; et, kas ve güçle eşdeğerti, yoğurt sıhhat, yağ enerji verirdi; yalnız güçlü olmak için değil akıllı olmak için de bu yiyeceklere ihtiyacımız vardı!

Maalesef öğrendiğimiz ve halen öğretilmeye devam edilen bu yanlış bilgiler beynimizin en ince kıvrımlarına yerleşmiş durumda, bu yüzden önümüzdeki 20 yıl Türkiye’nin kalp damar hastalıklarıyla uğraştığı yıllar olacak. Tanıdığımız kişilerin aniden öldüğünü ya da kalp krizi geçirdiğini işiteceksiniz. Çok sayıda insan yoğun bakıma kaldırılacak, stent takılacak, *by-pass*’a girecek. Kalp krizi ölüm oranları açısından Avrupa’da açık ara birinci olan ülkemiz bu alanda yeni rekorlar kıracak.

Kendinizi ve ailenizi bu kötü gelecekte kurtarmanın tek yolu beslenme konusunda doğruları öğrenmek, hayvansal ağırlıklı ve yağlı yiyecekleri bırakıp “az yağlı vegan beslenme”ye geçmektir.

Kitabı okumadan, yalnızca yemek tariflerini uygulamayın. “Neden az yağlı vegan beslenmeliyiz?” sorusunun yanıtını tam olarak bilmezseniz küçük kaçamaklar yapar, birkaç ay sonra da eski beslenme alışkanlıklarınıza geri dönersiniz. Doğruları öğrenirseniz beslenme prensiplerine sadık kalırsınız.

Az yağlı vegan beslenen biri olarak yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan yoğun eleştiriler alacaksınız. Zeytinyağını az kullandığınızı, et yemediğinizi, hiç süt içmediğinizi, peynire ağzınızı sürmediğinizi duyanlar size deli gözüyle bakacaklar. “Ama protein eksikliği olmaz mı?” diye soracak, “Dikkat et, kasların erir” diye uyaracaklar. Yalnızca bununla kalsa iyi; peynir yemediğiniz için kalsiyum eksikliği çekeceğinizi, kemiklerinizin genç yaşta un ufak olacağını söyleyecek; B12 vitamini almadığınızı için erken yaşta bunayacağınızı iddia edecekler. Uyarıların birini savuşturduğunuzda öbürü karşınıza çıkacak, annenizi ikna ettiğinizde, iş arkadaşınızı, nişanlınızı ikna ettiğinizde komşunuz

size akıl verecek. Merak etmeyin, karşılaşacağınız tüm soruların yanıtlarını ileriki sayfalarda ayrıntılarıyla bulacaksınız. Yapmanızı istediğim tek şey, tıp tacirlerinin ve gıda trstlerinin on yıllardır size ezberlettiklerini sorgulama cesaretini gstermenizdir. Bağımsız kuruluşlar tarafından yapılan bilimsel araştırmalar doğruya ulaşmamız için yeterli olacaktır.

**AZ YAĞLI VEGAN BESLENMEYLE İLGİLİ
BİLMENİZ GEREKEN HER ŞEY**

HAYVANSAL BESLENMENİN SAĞLIĞINIZA MALİYETİ

“İnsanlar kötü alışkanlıkları hakkında iyi haberler duymaktan hoşlanırlar, bu iyi haberleri verenleri de sempatik bulurlar.” Örneğin her gün şarap içenler şarabın antioksidan deposu olduğu haberine bayılırlar. Bağımlı bir hastam bana marhuananın kas spazmına iyi geldiğini iddia eden bir yazı göstermişti. Televizyonda bir meslektaşımızın, “et çok faydalıdır, zeytinyağını bardağa koyun için, her sabah peynir, üç yumurta, öğlen iki kâse yoğurt yiyin” demesi çoğu insanın hoşuna gider. Haberi veren televizyonun reytingi artar, ekran karşısındaki ailenin fertleri ellerindeki tavuk butlarını daha bir zevkle ısırırlar.

Bu kitabı hoşunuza gitsin diye değil, beslenme konusundaki doğruları size aktarmak amacıyla yazdım. Kırmızı et, tavuk eti, balık, süt, yoğurt, peynir, tereyağ ve benzeri hayvansal gıdaların zararlarını aşağıda özetledim. Takdir edersiniz ki bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların hepsinden bahsetmem imkânsız. Daha detaylı bilgi için literatürleri takip edebilirsiniz.

- Hayvansal besinler genel olarak ölüm ve kanser riskini artırır (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)
- Hayvansal besinler pankreas kanseri riskini artırır (8).
- Hayvansal besinler rahim kanseri riskini artırır (9).
- Hayvansal besinler prostat kanseri riskini artırır (10, 11).
- Hayvansal besinler meme kanseri riskini artırır (12).
- Hayvansal besinler kolesterolü yükseltir (13).
- Hayvansal besinler damarlarınızı tıkar, kalp krizine neden olur (14, 15, 16).
- Hayvansal besinler sizi şeker hastası yapar (17, 18).
- Doğada serbest dolaşan hayvanların eti dahi olsa hayvansal besinler enflamasyonu (mikropsuz iltihap) artırarak yaşlanmayı hızlandırır (19, 20, 21).
- Tek bir öğün hayvansal yağlı bir gıda bile, birkaç saat içinde damarlarınızın sertleşmesine neden olur (22).
- Hayvansal besinler uzun vadede akciğerleri etkileyerek astım riskini artırır (22).
- Hayvansal besinlerde bozulma ve mikrop üremesi çok kolay olur, ihtiva ettikleri mikrobik toksinler zehirlenme riskini artırır (23). Her yıl milyonlarca kişi balık, tavuk eti ve kırmızı ete bağlı barsak enfeksiyonu geçirir.

- Hayvansal besinleri fazla tüketenlerde sistit ve üriner sistem enfeksiyonu riski artar (24, 25).
- Hayvansal besinler Deli Dana Hastalığı'na neden olabilir (26, 27, 28).
- Hayvansal besinler aorta damarınızda genişleme (Aorta anevrizması) riskini artırır (29).
- Hamile annenin fazla et yemesi çocukta alerji ve atopik egzema gelişme riskini artırır (30).
- Haftada bir kereden daha az et yemek bile dejeneratif artrit (eklem ağrısı ve şişme ile seyreden romatizma) riskini artırır (31).
- Meme kanseri teşhisinden sonra hayvansal besin (özellikle yağ) tüketimine devam edilmesi ölüm oranını % 41 artırır (32).
- İşlenmiş et tüketimi kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) riskini artırır (33).
- Hayvansal beslenenlerde katarakt riski artar (34).
- Enflamatuar barsak hastalığına yakalanma riskiniz artar (35).
- Cildinizin çabuk kırışmasına neden olur (36).
- Kilo almanıza neden olur (37, 38).
- Yağların özellikle göbek bölgesinde toplanmasına (abdominal obezite) neden olur (39).
- Hayvansal besin tüketenlerde böbrek yetmezliği riski artar (40).
- Yalnızca balık ve yumurta yemek bile IGF-I (Insulin-like Growth Factor) artmasına neden olur. IGF-I, kanseri tetikleyen bir faktördür (41).
- MS hastalığı (Multipl Sclerозis) riskiniz artar (42).
- Hayvansal besinler ürik asiti yükseltir (43).
- Sellülite neden olur (44).
- Kadınlarda memede ağrı yapabilir (45, 46).
- Hayvansal besinleri fazla tüketmek çocuk sahibi olmanızı riske sokar, sperm sayısında azalmaya neden olur (47, 48).
- Romatoid Artrit riskiniz artar (49).
- Böbrek taşı riski artar (50).
- Hamilelerin balık yemesi fetusun beyin gelişimini olumsuz etkileyebilir (51, 52, 53).
- Felç geçirme riskiniz artar (54,55).
- Hayvansal besinlerde (özellikle tavuk ve yumurtada) bulunan *arachidonic acid* daha sinirli olmanıza neden olabilir, depresyona girme riskiniz artar (56, 57, 58).
- Hayvansal besinlerden zengin bir beslenme orta yaşlardan itibaren kalın barsaklarınızda divertikül denilen küçük fıtıkların oluşmasına katkıda bulunur (59).

- Bel omurlarınızda dejenerasyona neden olması erken yaşta bel ağrılarınıza neden olabilir (60).

BİTKİSEL BESLENMENİN TARİHÇESİ

Et yiyenlerle yemeyenler arasındaki tartışma çok eskilere dayanır. Antik Yunan'da Orfeciler etyemezlermiş. Kendisi de bir vejetaryen olan Empodices, İÖ 5. yüzyılda başka canlıları öldürmemenin bir erdem olduğunu söylemiş. Hindular çok eski tarihlerde vejetaryenliği ahlaklı bir yaşam biçimi olarak tanımladılar ve etin bir katliam ürünü ve pis olduğunu kabul ettiler. Günümüzde her 4 Hintli'den biri vejetaryendir.

Hıristiyanların kutsal kitabı *İncil* konuya değinirken taraf olmadan ara yolu bulmaya çalışmış. *İncil*, Romans 14: 1-2 "*Et yiyenler sadece bitkiyle beslenenleri küçük görmesinler, bitkiyle beslenenler de et yiyenleri ayıplamasınlar.*"

"Vegan" sözcüğü ilk defa 1944 yılında İngiliz sanatçı Donalt Watson tarafından kullanılmıştır. Son 15 yılda birbiri ardı sıra yayınlanan bilimsel çalışmaların olumlu sonuçları vegan beslenmeye ilgiyi artırdı. Eski ABD başkanı Bill Clinton'un, tenisi Williams kardeşlerin veganlığa sempatiyle bakması ve pek çok triatlon koşucunun bitkisel beslenmeyi seçmesi daha çok insanı vegan yaptı (61).

Bitkisel beslenmeyle bazı hastalıkların tedavi edilebileceği yolundaki ilk bilimsel yayının Dr. Walter Kempner tarafından yapıldığını sanıyorum. En azından benim bulabildiğim en eski yayın onunki. Alman asıllı göçmen doktor, ciddi tansiyon yüksekliği olan hastaları sadece pirinç ve meyveyle besleyerek tedavi etme başarısını gösterdi (62).

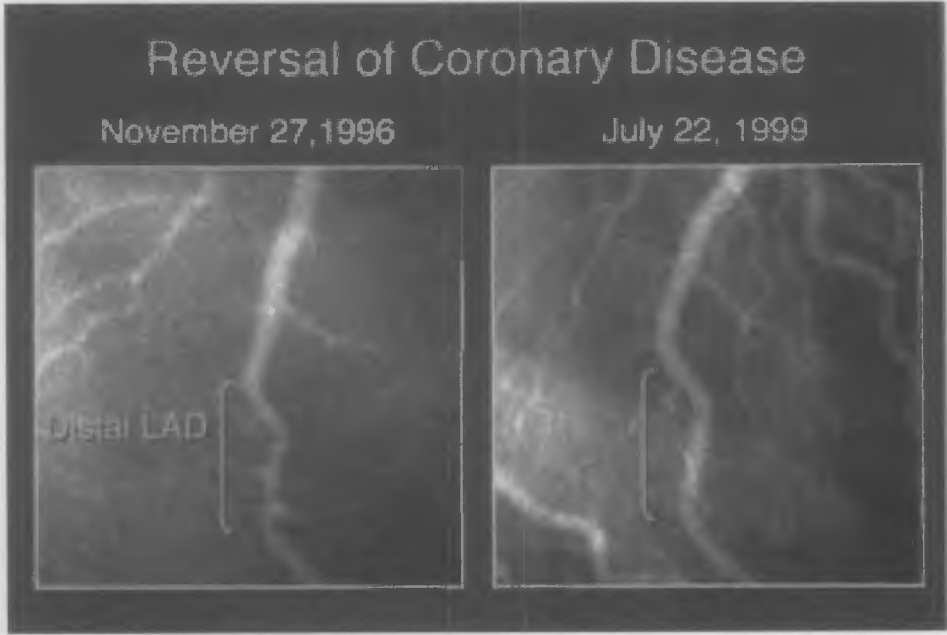
Bitkisel beslenmenin kalp krizini engellediğini gösteren ilk çalışma 1990 yılında *Lancet* dergisinde yayınlandı (63, 64). California Üniversitesi Tıp Fakültesi doktorlarından Dean Ornish sonradan "Ornish Diyeti" olarak ünlenen az yağlı bitkisel beslenme rejiminin kalp damarlarındaki tıkanıklıkları azalttığını gösterdi. Diyete aldığı hastaların % 82'sinin kalp damarlarındaki darlıklar gerilemiş, diyet yapmayan hastalarda darlıklar daha da artmıştı.

Az yağlı vegan beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini gösteren ilk çalışmalardan bir diğeri de Dr. T. Colin Campbell tarafından yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarını 2005 yılında *China Study* adlı kitabında yayınladı.* Cornell Üniversitesi, Oxford Üniversitesi ve Çin Koruyucu Tıp Akademisi'nin ortak çalışmasında kanser görülme sıklığının Çin'in farklı bölgelerinde büyük değişim gösterdiği, fazla hayvansal

* Çin Mucizesi, Martı Yayınları, İstanbul, 2010

protein tüketen bölgelerde yalnız kalp hastalıkları değil, kanserin de daha fazla olduğu ortaya çıktı.

“Az yağlı vegan beslenme”yi dünyaya tanıtan bilim adamlarından biri Dr. Caldwell B. Esselstyn'dir. Bir süre Amerikan Endokrin Cerrahlar Birliği'nin başkanlığı da yapan Dr. Esselstyn 2008 yılında yayınladığı *Prevent and Reverse Heart Disease* adlı kitabıyla* tüm dünyaya bitkisel diyetle tıkalı kalp damarlarını açmanın mümkün olduğunu gösterdi. Beslenme rejiminden önce ve üç yıl sonra alınan koroner anjiyografilerde kalp damarlarındaki açılma net olarak görülüyor.



Soldaki (A) 27 Kasım 1996 tarihli anjiyografide damarın içindeki yağ plaklarının damarın içini nasıl daralttığı görülüyor. Üç yıllık diyet programından sonra 22 Temmuz 1999 tarihinde yapılan anjiyografide damar tamamen açılıyor. (Kaynak: Esselstyn C. B. Jr., "Resolving the coronary artery disease epidemic through plant based nutrition." *The American Journal of Cardiology*, 4, ss. 171-177, 2001.)

* *Mucize Diyet*, NTV Yayınları, İstanbul, 2013

Dr. Esselstyn halen 81 yaşında, eşi ve çocuklarıyla birlikte konferans ve seminerler vererek az yağlı vegan beslenmeyi tanıtmaya devam etmektedir.

Dr. Terry Mason, üroloji uzmanıdır. Erkeklerdeki sertleşme (ereksiyon) sorunlarıyla damar tıkanıklığı arasındaki ilişkiye dikkati çeken çalışmalarıyla tanınmıştır. Hayvansal beslenmenin, damarların iç yüzünü kaplayan endotel dokusunun fonksiyonunu bozduğunu biliyoruz. Damardan zengin bir organ olan penisin bundan etkilenmemesi mümkün değildir. Kırklı yaşlarında sertleşme sorunu ortaya çıkan erkeklerde esas sorun penis damarlarındaki plaklara bağlı olarak cinsel organa gelen kan akımının azalmasıdır. Bu hastaların kalp damarlarında da plak olma ihtimali yüksektir. Bu yüzden erken yaşta sertleşme sorunu olan erkeklerin şikâyetleri olmasa dahi kardiyolojik kontrolden geçmeleri önerilmektedir.

Dr. McDougall az yağlı vegan diyetin öncülerinden biridir. Bitkisel beslenmeyi yalnız kalple ilgili rahatsızlıklar için değil, MS, romatoid artrit başta olmak üzere enflamasyonla seyreden pek çok hastalığın tedavisinde başarıyla uygulamaktadır. Beslenme rejiminde patates, tam tahıl, bakliyat gibi nişasta ağırlıklı besinleri öne çıkarmaktadır.

Dr. Doug Lisle beslenme psikolojisiyle ilgilenen bir hekimdir; kötü beslenme alışkanlıklarının bizi nasıl tuzağa düşürdüğünü, çok yemenin arkasındaki hatalı düşünce sistemiyle ilgili çalışmaktadır. Dr. Lisle, binlerce yıl öncenin şartlarında çok zor elde edilen hayvansal besinlerin günümüz şartlarında kolay ulaşılabilir ve ucuz yiyecekler olmasının en büyük sorun olduğunu söylemektedir.

Son olarak Dr. Joel Fuhrman'dan bahsetmeden geçemeyeceğim. Hastalarına bitkisel az yağlı bir beslenme rejimi uygulayan bir aile hekimidir. Yeşil yapraklı sebzelerin bağıtklığı artırıcı etkisi üzerinde durmuş, kitaplarından ikisi Türkçe'ye çevrilmiştir.*

AZ YAĞLI VEGAN BESLENME NEDİR?

Önce vejetaryen ve vegan beslenme nedir, ona bakalım. Et, tavuk, hindi, av hayvanı, balık fark etmez, her türlü hayvan etinin yasak olduğu, buna karşılık hayvanlardan elde edilen bal, süt ve yumurta gibi ürünlerin serbest olduğu beslenme şekline “vejetaryen beslenme” diyoruz. Tahmin edeceğimiz gibi vejetaryenler süttten elde edilen peynir, yoğurt gibi ürünleri yerler. Vegan beslenmede ise et, tavuk, balık gibi her türlü hayvanın etiyle birlikte bu hayvanların doğal hayatta kendi yavruları için yaptığı süt, yumurta, bal gibi hayvansal ürünler ve bu ürünlerden kültüre edilen peynir, yoğurt, kefir gibi yiyecekler de yenmez.

* Yaşamak İçin Ye, Prestij Yayınları, İstanbul, 2008
Süper Bağışıklık, Platform Yayınları, İstanbul, 2014

Bu kitapta konu edilen “Az Yağlı Vegan Beslenme” özünde “bitkisel bir beslenme”-dir. Vegan beslenmenin temel prensiplerine ek olarak yemeklere dışarıdan yağ ilavesi yapılmaz. Bildiğiniz gibi tüm sebze ve meyveler, tahıllar ve bakliyat ürünleri az da olsa yağ içerirler. Pişirirken dışarıdan hiç yağ ilave etmeseniz de aldığınız kaloringin bir kısmı o besinin kendi doğasındaki yağdan gelir, ki bu da toplam kaloringin % 10’dan az bir kısmının yağdan alınması anlamına gelir.

Az yağlı bitkisel beslenirsiniz bitki, tahıl ve bakliyatın kendi yapısındaki yağla tüm yağ ihtiyacınızı karşılırsınız. Bir örnek vereyim: 100 gram bulgurda 200 mg yağ vardır. Bulgur pilavı yaparken tencereye hiç yağ koymasanız da bir porsiyondan aldığımız 83 kaloringin 2 kalorisini yağdan gelir. Yalnızca tahıllar değil, tüm yeşillikler yağ içerir. 100 gram ıspanak yediğinizde 66 mg’ı Omega-3 yağı olmak üzere gene 200 mg yağ alırsınız. Birkaç örnek de bakliyat grubundan vereyim: 100 gram nohutta 6 gram, mercimekte 1,1 mg yağ vardır. Pişirirken ayrıca yağ ilave etmeniz hem gereksizdir hem de boş kalori yükü anlamına gelir. İşte bu yüzden az yağlı vegan beslenmede yemek ve salatalara katı ya da sıvı yağ ilave etmiyoruz.

“Azımmıcılık zeytinyağı koysak olmaz mı?” diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Tabii ki hiçbir sağlık sorunu ve riski olmayanlar “az miktarda” zeytinyağı kullanabilirler. Buna karşılık kalp damar sorunu olanların, kilo sorunu olanların kesinlikle yağdan uzak durması gerekir. Unutmayın ki yağ aynı morfin, sigara ya da şeker gibi bağımlılık yapan bir maddedir. Bağımlılıktan kurtulmanın tek yolu da bağımlılık yapan her ne ise ondan uzak durmaktır. Günde bir iki sigara içmeye devam edenler hiçbir zaman sigara bağımlılığından kurtulamazlar. Yağı kesenler ilk günlerde biraz özlem duysalar da yağlı yeme isteği üç dört hafta sonra kendiliğinden azalarak kaybolur (65).

HİÇBİR SAĞLIK SORUNU OLMAYAN BİR İNSANIN AZ YAĞLI VEGAN BESLENMESİ GEREKİR Mİ?

Az yağlı vegan beslenme, yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun herkesin sağlığını olumlu etkiler. Hayvansal beslenme yalnız kalp damar hastalıkları ve kanseri değil, başka pek çok hastalığı da tetikler. En basitinden safra kesenizde taş yapar, ilaveten böbrek taşlarıyla, astımla, romatizmayla uğraşırsınız. İşte bu yüzden gelecekte taş düşürmeyeyim, eklem ağrılarından yakınmayayım diyenlerin de şu an herhangi bir sağlık sorunları olmasa dahi bitkisel beslenmeleri gerekir. Doğru beslenmeye ne kadar erken yaşta geçerseniz sağlıklı yıllarınız o kadar uzun olur. Hiçbir sağlık sorunu olmayan kişiler yemeklerine ve salatalarına çok az miktarda zeytinyağı ilave edebilir, günde 30 gramı aşmamak kaydıyla ceviz, fındık, badem gibi yağlı kuru yemişlerden istifade edebilirler.

ÇOCUKLARIN VEGAN BESLENMESİ DOĞRU MU?

Çocuklarım büyüdü; bugünkü aklım olsaydı hayvansal gıda almalarını daha çok sınırlardım. Atheroskleroz dediğimiz damar yağlanması çocukluk yaşlarında başlar. Amerika'da 85.000 beşinci sınıf öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada şişman olan her on çocuktan birinin kolesterolü yüksek bulunmuştur. Kore Savaşı'nda ölen Amerikalı askerlerin % 77,3'ünün damarında tıkalı yağ plakları, her 20 askerden birinin kalp damarında % 90'a varan oranda darlık saptanmıştır (66). Şunu bilmenizde fayda var: Bugünden çocuğunuza doğru beslenme alışkanlıkları kazandırarak onun gelecekte kalp krizi, felç, şeker, kanser gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltabilirsiniz. Pakistan'dan İngiltere'ye göç eden çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma, beslenme şeklindeki değişikliğin şeker hastalığı gelişme riskini 10 misli arttırdığını göstermiştir (67).

Çocukların protein ihtiyacı erişkinlerden fazla olmakla birlikte bitkilerden alacakları protein gelişimleri için yeterlidir. Her şeyin olduğu gibi proteinin de fazlası zararlıdır. İri yarı, kilolu ve yağ oranları yüksek çocukların gelecekte kanser olma riski daha yüksektir (68). Çocuğunuz *fast-food* tarzı besleniyorsa, her gün kola içiyor, hamburger ve pizzayı çok seviyor, haftada birkaç kez dondurma yiyor, çikolata, gofretten vazgeçemiyorsa çok büyük ihtimalle kalp damarlarında erişkin yaşlarda sorun çıkaracak yağlı çizgiler oluşmaya başlamıştır. Kilosu fazlaysa, göbeğinde, göğüslerinde yağ katları başladyıysa yanlış beslendiğinden ve vakit geçirmeden önlem almanız gerektiğinden emin olabilirsiniz.

Bitkisel beslenme konusunda çok iyi bilinenmiş bir anne baba olmanız şartıyla çocuklarınızı vegan besleyebilirsiniz. Bunu sadece ben değil, otorite kabul edilen beslenme kuruluşları söylüyor. Avustralya Beslenme Örgütü şöyle diyor: "Uygun şekilde planlanmış olması şartıyla vejetaryen ve vegan diyetler çocuklar için sağlıklı ve yeterlidir." 2003 yılında Amerikan Diyetisyenleri ve Kanadalı diyetisyenler de bu konuda bir açıklama yaptılar. "İyi planlanmış vejetaryen ve vegan diyetler, hamilelik dönemi dahil olmak üzere, bebeklik, ve çocukluk döneminde de uygulanabilir." (69). Tüm sağlık kuruluşlarının "iyi planlanmış" bir diyet üzerinde durdukları hususuna dikkatinizi çekerim. Anne baba beslenme konusunda yeteri kadar bilgili (ve ilgili) değilse protein, vitamin, mineral eksiklikleri ortaya çıkabilir. Buna karşılık bilinçli bir vegan annenin, çocuğunu günümüz Türkiye'sindeki çocukların % 90'ından daha iyi besleyeceğinden, çocuğun daha iyi gelişim göstereceğinden, gelecekteki kalp krizi ve şeker hastalığı riskinin daha az olacağından eminim.

Araştırmalar çocuklardaki obezite sorununun son 30 yılda 3 misli arttığını gösteriyor. Normal kilolu çocuklar kilolu olanlardan daha az artık. İnanmıyorsanız bir ilkokulun

önüne gidip çıkanlara bakın. Çocukluk çağında aşırı kilolu olmak gelecekteki kalp hastalığı riskini artırır. Günümüzde üç çocuktan birinin kolesterolü yüksektir. Dokuz yaşında kolesterolü yüksek olan çocukların çoğunun erişkin yaşlarda da kolesterolü yüksek çıkmaktadır. 2001-2009 yılları arasında çocuklarda Tip I şeker hastalığı riski % 21, Tip II şeker hastalığı riski % 30 artış göstermiştir. Şişmanlığın artmasına paralel olarak günümüz çocuklarında tansiyon yüksekliği de daha sık görülmektedir.

Journal of Pediatrics dergisinde yakınlarda yayınlanan bir çalışma az yağlı, vegan beslenmenin obez çocuklar için bir kurtuluş olacağını gösterdi (70). İki gruba ayrılan çocuklardan bir grubuna az yağlı vegan beslenme, diğerine Amerikan Kalp Birliği'nin standart kalp koruyucu diyeti uygulanıyor. Veganlarda günlük protein alımı 42 gramdan 2,24 grama, yağ alımı % 18'den % 3,6'ya düşerken vegan beslenen çocukların fiziksel ve biyokimyasal parametrelerinde olağanüstü olumlu değişiklikler görülüyor: Kilo veriyorlar, kan basınçları düşüyor, total ve LDL kolesterol seviyeleri ve açlık insülin seviyeleri düşüyor.

Çocuğuma hiç yumurta yedirmeyeceğim, bir bardak bile süt içirmeyeceğim demek etik ağırlıklı bir karardır. Erişkinlerin vegan beslenmesinin bile yadırgandığı bir kültürde vegan bir çocuk büyütme oldukça zor bir iş. Bir doktor olarak şunu söyleyebilirim; eğitilmiş bir anne babaysanız ve çocuğunuzu protein, B12, kalsiyum, D vitamini açısından eksiye düşürmeyecek bir beslenme planı uygulayabileceğinizden eminseniz çocuğunuzu vegan besleyebilirsiniz. Bu konuda şüpheleriniz varsa çocuğunuza vegan değil bitkisel ağırlıklı vejetaryen beslenme uygulayın.

Çocuklar pek çok şeyde olduğu gibi beslenmede de anne babalarını taklit ederler. Siz bitkisel ağırlıklı beslenirseniz onlar da sebze meyve grubuna daha çabuk alışırlar. Sakın ola ki et, süt, yoğurt, peynir yemeleri için ısrarcı olmayın. Çocuklarınızı yemeleri için teşvik edeceğimiz tek besin grubu sebze, meyve ve kabuklu kuruyemişler olmalıdır. Sık sık grip olmalarını, gelecekte alerjik bir bünyeye sahip olmalarını istemiyorsanız her gün taze yeşillik-salata yemelerine özellikle dikkat edin.

TABLO 1: AZ YAĞLI VEGAN BESLENME - YENİLECEKLER

yeşil grup

Brokoli, şalgam yaprağı, pancar yaprağı, ıspanak, semizotu, biber, lahana, karalahana, roka, kuşkonmaz, hindiba, maydanoz, Brüksel lahanası, kabak, bal kabağı, kereviz, pazı, marul, yeşil fasulye, bezelye, sultani bezelye, soya filizi, salatalık, frenk soğanı, yeşil soğan, tere ve diğer yeşil yapraklı sebzeler.

pembe grup

Soğan, kırmızı soğan, sarımsak, domates, patlıcan, etli kırmızıbiber, etli sarı biber, kar-nabahar, kültür mantarı ve bulabileceğiniz diğer güvenli mantarlar.

beyaz grup

- Kök bitkiler: Pancar, havuç, patates, turp, şalgam, yer elması, tatlı patates.
- Bakliyatlar: Beyaz fasulye, siyah fasulye, kırmızı fasulye, barbunya ve diğer kuru fasul-ye çeşitleri, mercimek çeşitleri, nohut çeşitleri.
- Tahıllar: Yulaf, kepekli pirinç, karabuğday, kinoa, buğday, bulgur çeşitleri, arpa, çav-dar, darı, tüm bu tahılların kepekli unları.

meyveler

Elma, armut, erik, şeftali, portakal, mandalina, greylift, kiraz, kayısı, dut, üzüm, karpuz, kavun, incir, muz, çilek, mango, ananas, nar. Avokado ve Hindistan cevizi yağlı olduğu için az miktarda yenmeli.

kuruyemiş grubu

Sarı leblebi, beyaz leblebi, hurma, kuru incir, diğer doğal meyve kuruları. Kalp damar hastalığı tanısı ve riski olmayanlar günde 30 gramı geçmeden aşağıdaki yemişleri yiyebi-lir ya da kahvaltıda, kurabiye, tatlılara katabilirler: Ceviz, fındık, badem, fıstık, yer fıstığı, kabak çekirdeği, ay çekirdeği.

tatlılar

Agave şurubu, akçağaç şurubu, pekmez, hurmatat kullanılarak yapılan tatlı ve kurabi-yeler makul miktarlarda yenilebilir.

alkol

Günde bir standart ölçü içki aşılmamalıdır. Her gün düzenli içmek (miktar az da olsa) sakıncalıdır.

TABLO 2: AZ YAĞLI VEGAN BESLENME - YASAKLAR

hayvan eti ve yağı (annesi ve yüzü olan tüm hayvanlar)

Koyun, sığır, tavuk, hindi, domuz, av hayvanları, doğada serbest otlayan hayvanların etleri, sakatları.

hayvan ürünleri

Süt ve süttten yapılan peynir, yoğurt, krema, kefir ve benzeri ürünler, yumurta, bal ve aklınıza gelebilecek diğer hayvan ürünleri.

balık ve diğer deniz ürünleri

Tüm balıklar, balık yumurtası, ahtapot, karides, istakoz, midye ve denizden çıkan tüm hayvanlar ve yumurtaları.

katı ve sıvı tüm yağlar

Zeytinyağı, mısırözü yağı, keten tohumu yağı, canola yağı, ayçiçeği yağı, fındık yağı ve diğer tüm yağlar.

şeker ve şeker ihtiva eden işlenmiş ve paketlenmiş yiyecekler

Bisküvi, pasta, kurabiye benzeri tüm yiyecekler, çikolata.

rafine-işlenmiş besin maddeleri

Beyaz un, beyaz pirinç, mısır nişastası, beyaz şeker, diğer şeker türleri.

koruyucu ve tatlandırıcı eklenmiş yiyecekler

AZ YAĞLI BİTKİSEL BESLENMENİN FAYDASINI GÖRMEK İÇİN NE KADAR SÜRE GEÇMESİ GEREKİR?

Sağlığımızdaki olumlu değişiklikleri fark etmeniz için bir aylık bir süre yeterlidir. Eğer isterseniz aynı sürede 4-6 kg zayıflayabilirsiniz. Az yağlı vegan beslenmeyle hem kendinizi daha iyi hissedeceksiniz hem de açlık şekeri, insülin seviyesi, kolesterol, HsCRP gibi kan değerleriniz olumlu yönde değişecek. Bu arada tansiyonunuz düşecek, nabız ortalamanız az da olsa azalacak.

Üç ayın sonunda olumlu değişiklikler daha belirgin hale gelecektir. Kolesterolde 100 mg'a yaklaşan, bazen daha fazla düşmeler olur. Tansiyon ilacı yutanlar ilaçtan kurtulma şansına kavuşabilirler. Koroner anjiyografide damarlardaki plakların azaldığını görmek için şüphesiz daha uzun bir süre gerekir. Plaklar üç ayda oluşmadığı için düzelleme de üç ayda olmaz. Bugüne kadar yayınlanan vakalardan, kalp damarlarındaki plakların gerilemesi için en az altı aylık bir süreye ihtiyaç olduğunu görüyoruz. Dr. Esselstyn kendi vaka serisinde üç yıllık bir sürede damarlardaki plakların büyük ölçüde eridiğini göstermiştir. Tabii ki az yağlı vegan beslenme hayat boyu devam ettirilmesi gereken bir beslenme biçimidir; bir süre diyet yapıp sonra eski beslenme alışkanlıklarınıza dönerseniz, bir kaç ay içinde şikâyetlerinizin başlaması, kan değerlerinizin tekrar yükselmesi, zaman içinde plakların yeniden oluşması kaçınılmazdır.

NEDEN BİTKİSEL BESLENİYORUM?

Vegan olmanın, “etik”, “sağlık” ve “çevre” olmak üzere üç boyutu vardır. Etik ve çevre en az sağlık kadar önemlidir ama benim vegan yolculuğuna başlamam sağlık nedeniyle oldu. Annemi ve babamı “Atrial Fibrilasyon” adı verilen kalp rahatsızlığından kaybettim. Ritm bozukluğu yapan bu hastalıkta kalp boşluklarında oluşan pıhtılar ani ölüme ya da felce neden olur. Bizim ailedeki kalp hastalığı sadece anne babayla sınırlı değil, benden büyük dört kardeşim kalp krizi geçirdi. Bir ağabeyimi 54 yaşında kalp krizinden kaybettim. Bir kardiyolog olmama rağmen olanları izlemek ve başıma gelecekleri beklemek dışında elimden bir şey gelmedi.

Bu arada sağlığımda olumsuz değişiklikler hissetmeye başladım. Bir sabah uyandıgımda sağ gözümü kan çanağına dönmüş gördüm; damarlardan biri çatlamış ve gözümün beyazı kıpkırmızı olmuştu. Başına gelenler bilir, oldukça ürkütücü bir görüntüdür. Göz doktoru meslektaşım, muayeneden sonra başını sallayıp bu tip kanamaların görülmesi için yaşımın erken olduğunu söyledi ki o zaman henüz 40'lı yaşlarımdaydım. “Damarlarının kalitesi iyi

değil, şekerine ve kolesterolüne dikkat et” dediğini çok iyi hatırlıyorum. Bu uyarıyı duyan her insanın yaptığı gibi et tüketimini daha azalttım ama bir işe yaramadı. Birkaç yıl sonra kalp atışlarımda düzensizlikler başladı. Elektromda ventriküler ekstrasistol adını verdiğimiz ritim sorunu ortaya çıktı. Aynı kolesterol yüksekliği gibi, benim yaşımda hemen herkeste gördüğüm sorunları, beslenmeden ziyade yaşıma ve aileden gelen kötü mirasıma bağlıyordum. Derken 50’li yaşlarımda başında tansiyonum yükselmeye başladı. Ortalama kan basıncı değerlerim 145/95 mm civarında çıkıyordu. Tuzu azalttım ancak belirgin bir fayda göremedim. Daha dikkatli beslenmeme ve düzenli spor yapmama rağmen ağabeylerim gibi tansiyon hastası olmuştum.

Benim az yağlı vegan beslenmeyle karşılaşmam tam bu yıllarda Dr. Caldwell B. Esselstyn’in bitkisel beslenen hastalarında kalp damarlarının açıldığından bahseden bir makalesini okumamla oldu. Dr. Esselstyn kitabında o güne kadar öğrendiklerimizle örtüşmeyen bilgiler veriyordu. Kardiyoloji ihtisasım esnasında kalp damarlarındaki plakların asla gerilemeyeceğini, onları düzeltmenin tek yolunun plakları balonla ya da stentle sıkıştırmak olduğunu öğrenmiştim, oysa Esselstyn plakların diyetle eriyebileceğini, hatta tamamen yok olabileceğini, üstelik aynı beslenme rejiminin tansiyonu ve kan şekerini de düşürdüğünü söylüyordu. Kaybedecek hiçbir şeyim yoktu, hemen diyeti uygulamaya başladım. Tansiyonum bir ay içinde normal değerlere indi. Total kolesterolüm 254 mg/dl’den 129 mg/dl’ye düştü. Oysa ben klinikte hastalarımın kolesterolünü bu seviyelere düşürebilmek için yüksek doz statin ilacı veriyordum. Dr. Esselstyn’in yağsız vegan beslenmeyi öneren tek doktor olmadığını öğrenince ABD’de az yağlı bitkisel beslenme öneren diğer meslektaşlarımda yayınlarını takip etmeye başladım. Diyete olan inancım arttıkça vegan beslenme prensiplerine daha sıkı sarıldım. Sonuç: Bu sene 60 yaşımı doldurdum. Ağabeylerimin kalp krizi, stent ya da *by-pass*’la tanıştığı yaşları damarlarımda bir sorun olmadan atlattım; bunu uyguladığım diyete borçlu olduğumu biliyorum.

KÖTÜ BESLENMENİN ERKEN HABERCİLERİ

- **Kalp atışlarında düzensizlik, ekstrasistol (aritmî)** Ekstrasistollerin pek çok nedeni vardır. Çarpıntı şikâyetiyle gittiğiniz doktor aritminiz olduğunu söyler ancak nedenini açıklamakta zorlanır. “Aldırmayın önemli değil” diyenler de olur, betabloker dediğimiz (Beloc ya da benzeri) bir ilaç tedavisine başlayanlar da. Oysa aynı yüksek tansiyonda olduğu gibi ekstrasistollerin çoğunun nedeni de kötü beslenmedir. Az yağlı vegan beslenmeye geçenlerin ekstrasistollerini birkaç yıl içinde kaybolur ya da belirgin derecede azalır.
- **Ara sıra da olsa tansiyon yükselmeleri** Erişkinlerde ideal tansiyon değerinin 130/80 olduğunu söyleyenlere inanmayın. Yaşınız kaç olursa olsun ideal tansiyon 110/70 mm Hg ve altıdır. Kan basıncı yükseldikçe yüksek basınca karşı reaksiyon veren damarlarınız sertleşir. Klasik beslenme sistemi yıllar içinde tansiyonun gittikçe yükselmesine neden olur ve maalesef bu yükselme çoğu doktor ve hastalar tarafından normal kabul edilir. Az yağlı vegan beslenmeye geçenlerde tansiyon zaman içinde tekrar normal değerlere (110/70 mmHg seviyelerine) iner.
- **Gözde damar çatlaması** *Subconjunctival* hemoraji dediğimiz göz damarındaki çatlama durumu genellikle öksürme, ıkınma, ağır kaldırma gibi damar içi basıncı artıran durumların arkasından görülür. Sağlıklı damarlar bu tip basınç artışlarından etkilenmezken, tansiyon yüksekliği, şeker gibi damar sağlığını bozan hastalıklarda ve kötü beslenenlerde damar çeperi kalitesinin bozulmasına bağlı olarak en ufak bir basınç artışıyla kanama ortaya çıkar. Aslında bu kişilerde benzer minik damar çatlamaları ve kanamalar, beyin başta olmak üzere başka organlarda da görülür ancak genellikle bir şikâyete neden olmaz ve tomografi gibi ileri tetkikler yapılmadan bunları tespit etmek mümkün değildir.
- **Erkeklerde ereksiyon sorunları** Atheroskleroz dediğimiz damar sertleşmesi yalnız kalp ve beyin damarlarını değil, penis damarlarını da etkiler. Yeterli kan basıncının sağlanamaması da ereksiyon sorunlarına neden olur.
- **Sabah yorgun kalkmak ve eklem ağrıları** Hayvansal ve yağlı beslenme vücudumuzda enflamasyon adını verdiğimiz bir reaksiyona neden olur. “Yangı” olarak tanımlayacağımız bu durum, aynı mikrobik enfeksiyonlarda olduğu gibi genel bir yorgunluk hali ve eklem ağrılarıyla kendini gösterir.
- **Unutkanlık** “Dilimin ucunda, şimdi hatırlayacağım...” durumları gittikçe artar.
- **Bel çevresinde yağlanma ve genişleme** Kötü beslenmenin en aşikâr bulgusu budur. Soyunup aynanın karşısına geçin, beliniz kalçanızdan genişse, göğüs bölgenizde, kollarınızda kas yerine yağ görüyorsanız, hiçbir fiziksel şikâyetiniz olmasa bile kötü besleniyorsunuz demektir.

EŞİM DE VEGAN

Eşim de benim gibi bitkisel besleniyor. Bundan 5 yıl önce tansiyon yüksekliği başladığında az yağlı vegan beslenmesini önerdim ama “Ben çok et yemiyorum, zeytinyağını zaten az kullanıyorum” gibi bugün de çok hastamdan duyduğum cevapları aldım. Son aylarda ilaca rağmen tansiyonu yüksek çıkıyordu. Bir hafta boyunca 180/105 mmHg ortalamasında değerler ölçtük. İlaça rağmen tansiyonu yüksek çıkanların önünde iki seçenek vardır: Ya daha kuvvetli bir tansiyon ilacına geçmeleri (şu anda pek çok doktor ve hasta bu yolu uyguluyor) ya da benim yaptığım gibi tam bitkisel beslenme uygulamaları gerekir. Eşimden bir aylık deneme yapmasını rica ettim. Kullandığı tansiyon ilacını kesip benim gibi beslenmeye başladı. 10. günden itibaren tansiyonu düşmeye başladı. Birinci ay bitmeden ölçümlerin çoğu normale indi, 45. günden sonra tansiyonu 120/80 mmHg altına yerleşti. Halinden çok memnun olan eşimin bir daha eski beslenme şekline döneceğini hiç sanmıyorum.

HASTALARIMDAN ALDIĞIM SONUÇLAR

Kendi üzerimde aldığım olumlu sonuçlardan sonra aynı beslenme rejimini hastalarım da uyguladım ve diyetle devam etme başarısı gösterenlerde çok olumlu sonuçlar aldım. Kalp damarları daralan kişilerde ortaya çıkan Angina Pectoris dediğimiz göğüs ağrıları çoğu hastada kayboldu ya da çok azaldı. Eskiden 50 metre yürüyünce göğsüne ağrı gelip durmak zorunda kalan hastalar daha uzun mesafeleri hiç şikâyetleri olmadan yürür hale geldiler. Yalnızca kalp damarları değil, bacak damarlarında tıkanıklık olan hastalarda da çok olumlu sonuçlar aldım. Damar tıkanıklığı nedeniyle ayağını kaybetmek üzere olan bir hastam ileri yaşına rağmen tamamen düzeldi, ayağındaki yaralar kapandı.

KALP HASTALARI İÇİN AZ YAĞLI VEGAN BESLENME

- **Kalp krizi geçirmek istemeyenler az yağlı vegan beslenmeli** Kim kalp krizi geçirmek ister diyeceksiniz. O kadar emin olmayın, günde iki üç paket sigara içenleri, “et yemeden doymam” diyenleri görünce, “bu insanlar kalp krizi geçirmek mi istiyor” diye düşünmeden edemiyorum. Beslenme şekliniz, gelecekte kalp krizi geçirip geçirmeyeceğinizin en büyük belirleyicisidir. Az yağlı bitkisel beslenirsiniz kalp krizi geçirmesiniz.
- **Efor testi pozitif çıkmış damar tıkanıklığı şüphesi olan hastalar** Diyelim hiçbir şikâyetiniz olmadan *check up* yaptırdınız ve efor testinizin normal olmadığı söylendi. Büyük

ihtimalle, kalp krizi geçirme riskinizden bahsedecek ve önünüze bir dizi test konulacaktır. Şikâyeti olmadığı halde sırf efor testinin pozitif çıkması nedeniyle *by-pass*'a giden pek çok hasta biliyorum. Aslında şikâyet olmaması kalp damarlarından geçen kanın iyi kötü kalp kasının ihtiyacını karşıladığı anlamına gelir. Bu hastaların ileri tetkiklere girişmeden önce diyet ve ilaç tedavisine alınması, uyum sağlayamaması halinde anjiyografiye alınması gerekir.

• **By-pass olmak ya da stent taktirmek istemeyenler** Anjiyoya girdiniz ve kalp damarlarınızda darlık saptandı. Ülkemizde kalp damarlarında sorun olan hastalara iki seçenekleri olduğu söylenir: *By-pass* operasyonu ya da stent uygulaması.

Oysa ileri batı ülkelerinde damar problemi olan hastalara önce “diyet ve ilaç tedavisi” uygulanması, başarılı olunamaması halinde müdahalede bulunulması konusunda fikir birliği vardır. Diyet ve ilaç tedavisinden bahsetmek ticari tıbbın işine gelmez. Hastaya işlemlerin yan tesirlerinden ve gelecekte ortaya çıkabilecek komplikasyonlardan, örneğin *by-pass* sonrası unutkanlık gelişeceğinden, zihin kapasitesinin % 10-20 arasında bir oranda gerileyeceğinden bahsedilmez. Çoğu hastaya, 2. gün ayağa kalkarsın, birinci haftanın sonunda yürürsün, denilerek mümkün olduğu kadar pembe bir tablo çizilir. Hasta stent uygulamasıyla ölüm ya da kalp krizi riskinin tam olarak ortadan kalkacağını, çok daha uzun yaşayacağını düşünür. 7.229 hastanın değerlendirildiği kapsamlı bir çalışmada, göğüs ağrısı nedeniyle stent takılanlarla, yalnızca ilaç tedavisi uygulanan hastalar arasında yaşam süresi açısından bir fark olmadığı görüldü (71). Şikâyeti olmayan hastalara stent uygulanması, hastaların ancak % 2 ya da % 3'ünde yaşam süresini uzatmaktadır (72). “Durumunuz çok riskli” tehdidine boyun eğen, istemeyerek *by-pass* olan, yürüyerek hastaneye girip yoğun bakımdan çıkamayan pek çok hasta biliyorum. *By-pass* ve stent dışında üçüncü bir seçenekleri daha olduğunu bilselerdi daha sağlıklı ve daha uzun yaşama şansları olabilirdi.

• **Daha önce bir kez kalp krizi geçirmiş, bir daha geçirmek istemeyenler** Kalp krizi geçirenlerin yaklaşık % 40'ı ilk atakta hayatlarını kaybeder. Sağ kalanların bir kısmı “birinciyi atlattım, ikinciyi de bir şekilde atlatırım” diye düşünerek bir süre sonra eski beslenme şekillerine geri dönerler. Kalp krizi geçirdikten sonra tekrar sigara içmeye başlayanları bile gördüm. Haklarını yemeyeyim, çoğunluk birinci krizden ders alır, ikincide şanslarının birinci kadar yüksek olmadığını bilincinde olarak, “Ne yapabilirim?” arayışına girer. Yanıtım aynı: Az yağlı bitkisel beslenmeye geçmeniz halinde bir daha kalp damarınızla ilgili bir sorun yaşamazsınız.

• **Bir kez stent takılmış, gelecekte bir daha sorun yaşamak istemeyenler** Türkiye’de yılda yaklaşık 60 bin kişiye stent takılıyor. Stent işleminin hastane ölüm oranı ABD’de % 1 civarındadır. Ülkemizde muhtemelen biraz daha yüksektir. Aynı olduğunu kabul

etmemiz, yılda 6 bin kişiyi stent işlemi ve sonrasında kaybediyoruz anlamına gelir. 2287 hastanın takip edildiği kontrollü bir çalışmada stent takılan hastaların % 19'unda, sadece ilaç tedavisi uygulanan hastaların % 18,5'unda sorun çıkmıştır, üstelik bu hastalar yağsız bitkisel diyet de yapmamıştır (73).

Bir şekilde damarlarından birine stent takılanların bir kısmı aynı ilk kalp krizinden sağ çıkanlar gibi, "bu iş o kadar da zor değilmiş" deyip sigara içmeye ve kötü beslenmeye devam ederler. Bilmedikleri, kendilerine iyi bakmadıkları takdirde takılan stentlerin de tıkanabileceği ve damarlardaki darlıkların hepsine stent takılamayacağıdır. Tekrar anjiyo laboratuvarlarına dönmek istemeyenlerin, "az yağlı bitkisel beslenme" dışında bir seçenekleri yoktur. Sonuç olarak stent, hastanın gelecekteki ani ölüm, kalp krizi geçirme ya da ciddi başka bir kalp rahatsızlığıyla yüz yüze kalma riskini azaltmaz. Daha önemlisi, hastaya verdiği sıkıntı ve komplikasyonlar küçümsenmeyecek kadar fazladır.

Eski ABD Cumhurbaşkanı Bill Clinton'a *by-pass* yapıldı ve stent takıldı. Bu tip müdahalelerin kesin çözüm getirmediğini görünce az yağlı bitkisel beslenmeye geçti. (CNN'den Sanjay Gupta'ya verdiği röportaj: <http://www.youtube.com/watch?v=Op-9fow8JKW4>)

• **Bir kez *by-pass* olmuş, bir daha ameliyat masasına yatmak istemeyenler** "More isn't always better in coronary care." Konu kalp olduğunda "daha çok işlem yapmak, daha çok müdahale etmek her zaman iyi sonuç vermez. *By-pass* cerrahisinde ölüm oranı stent uygulamasından daha yüksektir. Operasyon geçiren hastaların % 12'sinde ilk üç ay içinde hayatı tehdit eden ciddi komplikasyonlar ortaya çıkar. 300 hastadan biri iki yıl içinde ikinci bir *by-pass* geçirmek zorunda kalır. 20 hastadan birine sonradan stent takma zorunluluğu ortaya çıkar. Bu rakamlar Amerika'ya ait olup yoğun bakım imkânlarının daha zayıf olduğu ülkelerde komplikasyon oranları daha yüksektir. 2014 Haziran ayında yayınlanan bir çalışmada, *by-pass* yapılan hastaların % 43'ünün 6.2 yıl içinde hayatını kaybettiği ortaya çıktı. Kalp akciğer makinesine bağlanan grupta oran biraz daha düşük olmakla birlikte her 4 hastanın biri 6.2 yıla kalmadan vefat ediyordu (74).

By-pass işleminde göğüs boşluğu açılır ve göğüsten alınan atardamar ya da bacadan alınan toplardamar kullanılarak tıkalı yerin arkasına köprü yapılır. Eklenen damarın kan akımını üstlenmesine bağlı olarak tıkanıklıktan önceki damar bölümünün tıkanma riski artar. Toplardamar atardamar yapısında olmadığı için maruz kaldığı yüksek basıncın etkisiyle bir süre sonra kalınlaşmaya ve tıkanmaya başlar. *By-pass* ameliyatlarının bir diğer sakıncası ameliyat tekniğinin getirdiği sorunlardır. Aorta dediğimiz ana damarın klempe edilmesi (kalbin devreden çıkarılması için sıkıştırılarak geçici olarak iptal edilmesi) bazı minik pıhtıların ve pompadan çıkan oksijen baloncuklarının beyne gitmesine neden olmaktadır. Bu nedenle *by-pass* geçiren hastalarda ensefalopati adını

verdiğimiz kısa süreli hafıza/bilinç zayıflığı sık görülür. Daha önce de söylediğim gibi ameliyattan hemen sonra hastaların dörtte üçünde, altı ay sonra üçte birinde zihinsel fonksiyonlarda kısmi gerilik saptanır. *By-pass* olmak, bundan sonra perhiz yapmaya gerek yok anlamına gelmez; operasyon geçirenler yediklerine dikkat etmezlerse onuncu yılın sonunda tekrar sorun yaşamaya başlarlar. Onlar için de tek yol operasyondan sonra az yağlı bitkisel beslenmeye geçmektir.

KALP KRİZİ RİSKİNİZİ SIFIRLAYABİLİRSİNİZ

Kalp damar tıkanıklığında sigara, tansiyon yüksekliği gibi risk faktörleri bile beslenmeden sonra gelir. Beslenmeye bu kadar önem vermemin nedeni, insülin direnci, şeker hastalığı, kolesterol, tansiyon yüksekliği gibi diğer pek çok risk faktörünün asıl nedeni olmasıdır. Az yağlı bitkisel beslenme uygulayarak kalp krizi riskinizi sıfırlayabilirsiniz. Başta kırmızı et olmak üzere hayvansal proteinler ise kolesterolü, şeker ve kan demir seviyesini yükselterek kalp krizi riskini artırır. 292.000 kişinin 10 yıl süreyle takip edildiği bir çalışma kırmızı ette bulunan demir molekülünün kalp krizi riskini % 57 artırdığını gösterdi (75). Aslında demir yalnız kırmızı ette değil, bitkilerde de vardır ancak bitkisel demir, kalp krizini artırmaz. Kırmızı etten emilen demir, kolesterolün oksidasyonu ile damar çeperinde plakların oluşumuna katkıda bulunur. Sigara içmeyen, fiziksel olarak aktif bir yaşam süren ve “az yağlı bitkisel beslenen” bir insanda şeker hastalığı da damar tıkanıklığı da ortaya çıkmaz.

BESLENME GENETİK MİRASTAN DAHA ÖNEMLİDİR

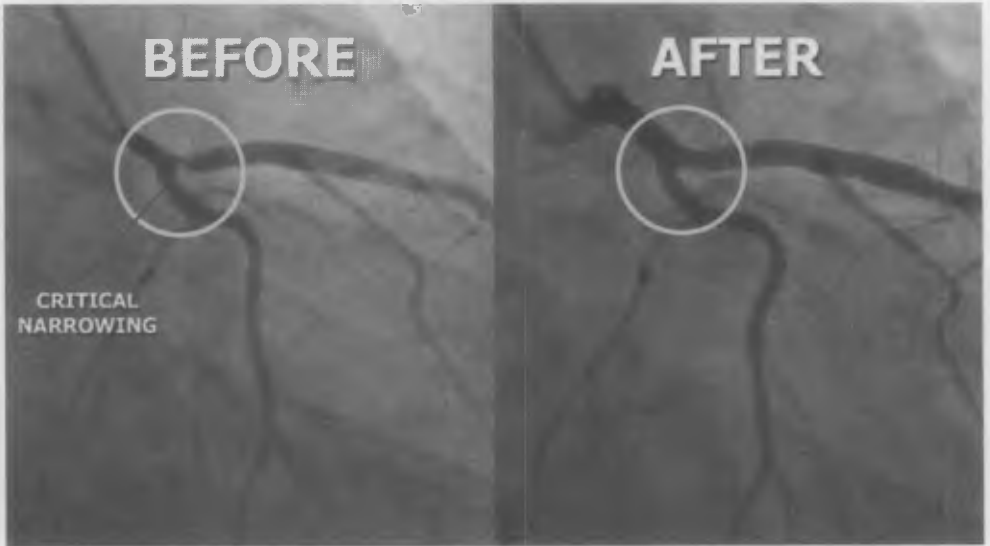
Anne, baba ya da kardeşlerde kalp krizi olması o kişinin mutlaka kalp hastası olacağı anlamına gelmez, genetik yapıdan daha önemli olan, kişinin nasıl beslendiğidir. Aynı şey kolesterol yüksekliği için de geçerlidir. Kolesterolü 250 mg/dl olan birinin “Doktor Bey, benim kolesterol genetik, bizim ailede herkesin kolesterolü yüksek” diyerek kaderine razı olması yanlıştır. Bu tip vakaların çoğunda sorun, genetik yapı değil, tüm ailenin aynı şekilde beslenmesidir. Hepimiz biliyoruz ki evden ayrılan gençler de anne babalarının benzer bir beslenme şekline devam ederler. Ailesel kolesterol yüksekliği (familial hiperkolesterolemi) dediğimiz gerçek genetik kolesterol yüksekliği toplumun binde üç gibi çok küçük bir kesiminde görülür. Bu kişilerin kolesterol değerleri her zaman 310 mg/dl üzerinde olup 600 mg/dl’yi geçen değerler bile görülebilir. Diyet yapmak bu kişilerin

kalp krizi geçirme riskini azaltmakla birlikte tam olarak sıfırlamaz, bu yüzden az yağlı vegan beslenmeyle birlikte kolesterol ilacı almaları gerekir.

DARALMIŞ DAMARLAR DİYETLE AÇILIR MI?

Evet, açılır... Modern tıp çok uzun yıllar boyunca tıkalı damarları açmanın bir yolunu bulmaya çalıştı. Önce statin grubu kolesterol ilaçları denendi. Yüksek doz ilaç uygulaması damarları açmadığı gibi ağır yan etkiler ölüm oranını daha artırdı. Ucunda hızla dönen zımparalı bir kataterle damarı törpüleme metodu ilk anda başarılı olduysa da yıpranan damarların kısa sürede tıkanması bu metodun da terk edilmesine neden oldu.

Oysa kalp damarlarını açmak için ne ilaca ne anjiyografik uygulamalara gerek var, yalnızca diyet ve gerektiği kadar ilaç kullanılarak damarlardaki tıkanıklığın açılabileceğini artık biliyoruz. Az yağlı bitkisel beslenme kalp damar hastalıklarının tedavisinde yeni bir çığır açmıştır. Aşağıda ABD’de hastalarına az yağlı vegan beslenme uygulayan Dr. Montgomery’nin hastalarından birinin anjiyografisini görüyorsunuz. Kalp damarı diyetle başladıktan 6 ay sonra açılıyor.



Dr. Montgomery’nin kadın hastasının (Shelia Wilson) açılan damarının resmi. Kalp damarlarınız ne kadar sorunlu olursa olsun, az yağlı vegan beslenmeye geçin ve bu beslenme sistemi içinde kalırsanız kalp damarlarınızdaki plaklar erir. (Kaynak: www.dr.baxtermontgomery.com/)

KALP DAMARLARI DİYETLE AÇILABİLİYORSA NEDEN İNSANLAR STENT TAKTIRIYOR, *BY-PASS* OLUYOR?

Hastaların stent ve *by-pass* yolunu tercih etmesinin pek çok nedeni var.

- **Hastalar beslenmelerini düzelterek kalp damarlarını açabileceklerini bilmiyorlar.**

Bu gerçeği yalnızca hastalar değil, maalesef doktorların bir kısmı da bilmiyor. Oysa batı dünyasında her geçen gün daha çok insan bitkisel beslenmeye geçiyor. Bitkisel beslenmenin ülkemizde de zaman içinde daha çok kişi tarafından uygulanacağından eminim. Bugüne kadarki tecrübelerim bana eğitimli insanların bitkisel beslenmeye daha kolay uyum sağladığını gösterdi.

- **Diyetle damarların açılması ticari tıbbın işine gelmiyor.** Az yağlı vegan beslenme et ve tavuk üreticilerinden, süt, yumurta, peynir, tereyağ üreticilerine, tıbbi cihaz üreticilerinden tutun ilaç firmalarına kadar, çok büyük bir ticari zincirin milyar dolarları bulan kazancını engelliyor. Stent ve *by-pass* seçeneği, başta stent üreticisi ve pazarlamacısı firmalar olmak üzere, sarf malzemesi üreticilerinin, röntgen malzemesi satanların, doktorların, eczanelerin, özel hastanelerin ve burada tek tek sayamayacağım pek çok sektörün işine geliyor. En çok kazananlardan biri de ilaç firmaları oluyor, çünkü stent taktırmak ya da *by-pass* olmakla iş bitmiyor, hayatınızın sonuna kadar başta kan sulandırıcılar olmak üzere bazı ilaçları düzenli olarak kullanmanız gerekiyor.

Benim asistanlığım sırasında özel hastaneler bu kadar yaygın değildi, tıp bu kadar ticarileşmemişti. Anjiyografi, *by-pass*, stent gibi işlemler hastanede yapılıyor ve maliyet büyük ölçüde devlet tarafından karşılanıyordu. Günümüzde hem devlet hastanelerinde hem özel hastanelerde çalışan doktorlar, yaptıkları işlem/operasyon bazında, gömlek atölyesi işçileri gibi parça başına ücret alıyorlar. Hastaya ne kadar çok tetkik, ne kadar çok müdahale yapılırsa hem hastane, hem işlemi yapan doktor o kadar çok para kazanıyor. Dönen paranın boyutunu tahayyül edebilmemiz için bir rakam vereyim: ABD’de 2009 rakamlarıyla yılda 448.000 *by-pass* operasyonu yapılıyor ve maliyet 100 milyar doları aşıyor (76). Sonuç olarak bir kalp hastasına “evine git, perhiz yap” demek yerine anjiyografi yapıp müdahale planlamak hasta dışında, tüm medikal sektör için kârlı oluyor.

- **İnsanlar sevdikleri yiyeceklerden vazgeçmek istemiyorlar.** İnsanoğlunun kontrol etmekte zorlandığı iki büyük zaafı var. Bizi diğer hayvanlardan ve uzak akrabamız şempanzelerden ayıran bu özelliklerimiz hastalıklarımızın da temelini oluşturuyor: Bir, “her şeyim olsun” istiyoruz, iki, “tadı hoşumuza giden her şeyi yemek” istiyoruz.

Bir evim, iki arabam, yazlığım, küçük bir teknem olsun, çocuklarım en iyi okullarda okusun, dediğimizde tek maaş yetmiyor, eşin de çalışması gerekiyor. Stres yükünü hiç

saymıyorum, evin hanımı işten saat sekizde çıkıyor, eve geliyor dokuz... Ne zaman sebze-leri yıkayacak, ne zaman yemek, ne zaman spor yapacak, ne zaman çocuklarıyla ilgilenenecek? Eşin durumu farklı değil. Bu arada çocukları falanca okulda okuyormuş, yüzme havuzlu filanca sitede yaşıyorlarmış, kime ne fayda? Ayda kaç kere yürüyorsunuz ya da yürüyorsunuz, diye sorduğumda imkânları olmasına rağmen ne kadar az spor yaptıklarının farkına varıyorlar. Bir emekli olsalar spora vakit ayıracak, diyet yapacak, kendilerine bakacaklar ama o zaman geldiğinde sağlık diye bir şey kalmayacak, onun farkında değiller. Sanmayın ki zenginler bu sorundan muaf; iki evi olan üçüncüyü, bir fabrikası olan ikinciye istediği için “hayata ve sağlığa vakit ayıramama” onlar için de geçerli.

İkinci zaafımız “lezzetli her şeyi yeme” tutkusudur. Damak tadından fedakârlık etmek istemiyoruz. Damarlarınız tıkalı, diyet yapmazsanız yakında bir kalp krizi daha geçireceksiniz, dediğim hastam, “tek zevkim yemek doktor bey” diyor. Ölmeye bile razı, yeter ki ızgara köfteyi, karnıyarığı, tereyağlı böreği, kızartmayı bırakmasın. Yıllar geçiyor, damarlar tıkanıyor, bunca yıl yapmadınız, bari bundan sonra beslenmenize dikkat edin diyorum. Bakışlarından anlıyorum ki beslenme şeklini değiştirmek yerine mucize bir ilaç yazmamı bekliyor. Üzülerek söyleyeyim ki böyle bir ilaca da işleme de sahip değiliz. Bu iki tutkudan (her şeyim olsun-her şeyi yiyeyim) kurtulmadıkça sağlıklı olmak zor. Elimizdekilerle yetinmeyi bileceğiz, ayağımızı yorganımıza göre uzatacağız, çok uzağımızdaki hedefler için sağlığımızı tehlikeye atacak kadar çalışmayacağız. Bu arada, hoşumuza giden her şeyi yemeyeceğiz, kendimizi frenlemeyi bileceğiz.

• **Hastalar doktor tarafından müdahaleye yöneltiliyor/zorlanıyor.** Anjiyografi masasında yatan bir hasta düşünün. Bir kolunda serum takılı, kasığından içeri bir katar-ter sokulmuş. Muhtemelen daha önce anjiyo esnasında hayatını kaybedenleri duyduğu için endişe içinde işlemin bitmesini bekliyor. Suratlarına maske takmış doktorlar kendi aralarında bir şeyler konuşuyorlar. Damarına opak madde verilen hasta göğsünde bir yanma-sıcaklık hissediyor, doktor öksür diye bağırıyor. Kalp atışlarının değiştiğini fark eden hastanın endişesi artıyor. Buradan sağ salım çıkabilecek miyim, diye düşünürken doktor kulağına eğilip, “Kalp damarlarından birinde ciddi bir darlık var, stent takalım mı?” diye soruyor.

Onun yerinde olsanız ne cevap verirsiniz?

Yukarıda anlattığım durum bir değil, birkaç hastamın başına geldi. Tahmin edeceğimiz gibi hepsi de doktora, “Siz nasıl uygun görüyorsanız öyle yapın” dedi. Bir hastam, “Doktor bey, kendi doktoruma sorabilir miyim?” diyecek olmuş. “Damar tıkanırorsa sorumluluk almam ona göre” cevabını alınca, “tamam takın” demiş. Stentin ilaçlı, ilaçsız olması, bazıları için ekstra para talep edilmesi ve yapılan pazarlıklar kısmına hiç girmiyorum.

• **Hasta kendi kendini müdahaleye ikna ediyor.** Diyelim anjiyografi kazasız belasız sonlandı ve damarlarda ciddi daralmalar olduğu anlaşıldı. Hasta şöyle düşünüyor: “Madem ki damarımda bir daralma var, o halde açmak için bir şeyler yapılmalı.” Bununla da kalmıyor, kendisine çizilen karanlık tablodan etkilenerek, “Damarım hemen açılmazsa hayatım tehlikeye girecek” endişesine kapılıyor. Tıp çok ilerledi ya (!) illa bir şeyler yaptırıp sorundan tam olarak kurtulmak, endişeyi kafasından tam olarak çıkarıp atmak istiyor. “Hemen kurtulma” düşüncesinin kalp damar hastalığı için son derece yanlış bir yaklaşım olduğunu söylemeliyim. Unutmayalım ki kalbimiz, arızalanınca tamir edilip yeniden kullanabileceğiniz bir araba motoru değildir. Belki elli yıl sonra mümkün olacak, ancak şimdilik bu teknolojiye sahip değiliz.

Kalp damarının içindeki plaklar fibröz kapsül dediğimiz ince bir örtü ile kaplıdır. Fibröz örtüler plağın yırtılmasını engelleyerek uzun yıllar bir sorun çıkmasını önleyebilir. Kalp damarında % 70-80-90 darlık olup yıllar boyu kalbiyle ilgili sorunu olmadan yaşayan insanlar vardır. Bu nedenle her darlık vakasında telaşlanmak, hemen müdahale etmek doğru değildir. Gereksiz yere müdahale edilen hastalar, anjiyografiden önce hiçbir şikâyetleri olmadığı halde stent ya da operasyon sonrası şikâyeti olan hastalar haline dönüşebilirler.

• **Hasta yakınları da müdahale yanındadır.** Kalp krizi geçiren ya da anjiyografi sonrası kalp damarlarında ciddi daralmalar saptanan hastanın eşi, çocukları, anne babası ve kardeşleri gibi yakın akrabaların görüşü bazen doktordan bile daha belirleyici olur, o kadar ki çoğu vakada son kararı doktor ile hasta değil, doktor ile hasta yakınları verir. Hasta yakınları genellikle hastadan daha endişeli olurlar. Eğer bir imkân varsa benim hastam da yararlınsın, aman bir şeyi ihmal etmiş olmayayım korkusu ile oylarını hep müdahaleden yana kullanırlar. Yalnızca sigarayı bırakmayla, yalnızca diyet yapmakla iyileşme olmayacağını düşünürler. Hastayla ilgilenmiyormuş gibi olmak ya da yapılması gereken bir şeyin yapılmamış olma ihtimali kendilerini rahatsız ettiğinden sorumluluklarını azaltmak için oylarını “müdahale” lehine kullanırlar.

Herhangi bir konuda önümüze seçenekler geldiğinde, gelecekte pişmanlığın yarattığı o kötü duyguyu yaşamamak için “herkesin yaptığı gibi yapmaya” yani kitle içinde aykırılık yapmamaya çalışırız. Eğer kalp damarlarında sorun olanların çoğu *by-pass* oluyor ya da stent taktırıyorsa, ilerde düşebileceğimiz “pişmanlık duygusu”nu yaşamamak için aklımıza tam yatmasa da çoğunluğun gittiği yolu takip etmek bize daha doğru gelir. Hasta, “Tamam, Murat Bey’in dediği gibi perhiz yapmak bana daha mantıklı geliyor ama ya ilerde pişman olursam? Ya diyeti yapamazsam? Ya perhize rağmen kalp krizi geçirirsem?” diye düşünür. Bu korkudan kurtulmanın tek yolu eğitimdir. Hasta ve hasta yakınlarının az yağlı bitkisel beslenmeyle ilgili bilgilendirilmesi,

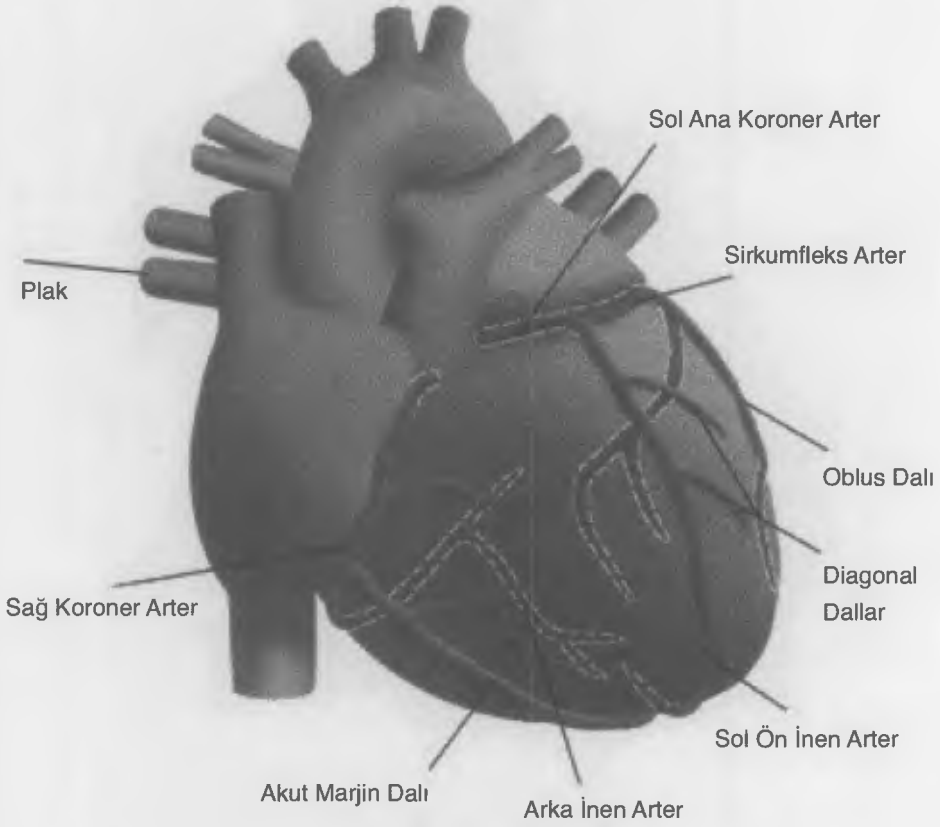
kitaplar okuması, internetten bu rejimi uygulayan doktorların ve hastaların tecrübelerini paylaşmaları çok önemlidir.

Bir kez daha tekrar etmek istiyorum: “Atheroskleroz” dediğimiz damarların sertleşip tıkanması, vücutta yalnızca bir damarı etkileyen izole bir rahatsızlık değil, tüm damar sistemini tutan yaygın ve sistemik bir hastalıktır. Kalp damarlarınızın tıkalı olması az da olsa beyin, bacak damarlarında, hatta cinsel organ damarlarında tıkanıklık olduğunu gösterir. Stent ya da *by-pass* yalnızca bir kaç damarınızı kurtarır, oysa iyi bir beslenme rejimi dolaşım sisteminin tamamını olumlu etkiler.

• **Doktorlar neden müdahale ister?** İşin maddi kazanç yönüne hiç girmiyorum; biz doktorlar, hastanın sağlığını ve menfaatlerini her şeyin üstünde tutmaya yemin ettik. Hastası için en iyi seçeneğin hangisi olduğu yolunda karar vermek durumunda kalan doktor bir seçim yapmak zorundadır. İlaç ve diyet tedavisi öneren doktor, hastaya bir şey olması halinde yakınlarının, “Acaba stent konulsaydı kurtulur muydu ya da *by-pass* olsaydı enfarktüs geçirmez miydi?” sorgulaması ile karşılaşacaktır. Buna karşılık stent ya da *by-pass* sonrasında olumsuz bir durum olduğunda, “biz elimizden geleni yaptık ancak olmadı” demek çok kolaydır. Müdahaleci hekimlerin sorumluluktan kurtulmak için hastaya işlem/operasyon öncesi “bazı riskler!” olduğunu söylemesi yeterlidir. Hele bir de tıbbi sözcüklerle süslü uzun bir yazı imzalatırsanız doktor olarak hiç riskiniz kalmaz. İşte bu yüzden müdahale yolu doktor açısından her zaman “daha az sorumluluk içeren, ilerde suçlanma riski daha az” bir yoldur. 80 yaşındaki hastayı hiç şikâyeti olmadığı halde *by-pass* operasyonuna alır, yoğun bakımdan çıkamayınca da, “biz elimizden geleni yaptık, takdir-i ilahi böyleymiş” dersiniz olur biter!

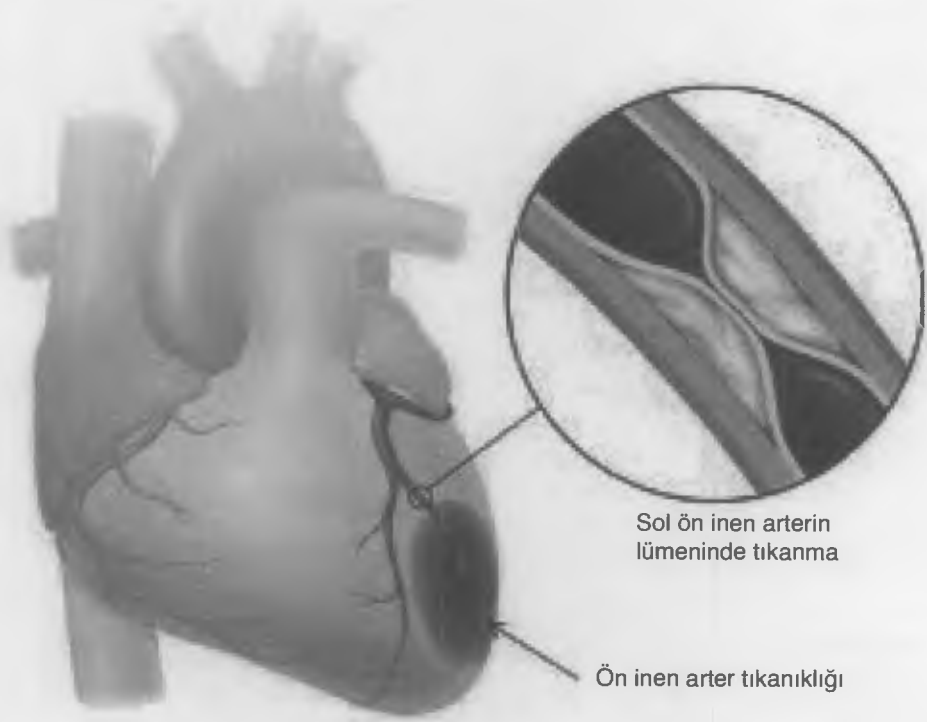
KALP KRİZİ NEDİR?

Kalp damarları ya da koroner damarlar kalbimizi besleyen, kalp kaslarına oksijen getiren damarlardır. Kalbi besleyen damarlar kalbin hemen yüzeyinde seyrederek, sayıca birden fazla olmakla birlikte kalbi besleyen üç ana damar olduğunu söyleyebiliriz.



Kalbin damarları: Koroner arterler.

1. Kalbin arka yüzünü ve sağ karıncığı besleyen damar SAĞ KORONER ARTER.
2. Kalbin ön yüzünü sol karıncığı besleyen SOL ÖN İNEN ARTER.
3. Kalbin sol yanını ve arkasını besleyen damar SİRKUMFLEKS ARTER.



Kalp krizi (*Myocardial Infarction*)

Sigara içen, beslenmesine dikkat etmediği için kolesterolü ya da şekeri yüksek olan kişilerde kalp damarlarının içinde “plak” adını verdiğimiz kolesterol birikintileri oluşur. Kalbi besleyen bu damarlardan birinin ya da dallarındaki kan akımının plaklar nedeniyle engellenmesi veya damarın tam tıkanmasına bağlı olarak kalp kasında kalıcı hasar oluşmasına kalp krizi adını veriyoruz.

Bu damarlar içinde en önemli olanı “sol ön inen damar-LAD”dir, kalbin neredeyse üçte ikisini besler. Tıkanması halinde hasar gören kas kitlesi çok büyük olduğu için ölüme neden olma ihtimali yüksektir, bu yüzden bu damara *widow maker* yani “dul bırakan damar” adı verilir. Sağ koroner damar, kalbimizi çalıştıran elektrik trafosuna (sinüs düğümü) kan verir; tıkanması durumunda trafo bozulduğu için kalpte durma ve ritim bozukluğu ortaya çıkar.

CİDDİ DARLIK YAPMAYAN PLAKLAR ÖNEMLİ Mİ?

Damar içindeki plaklar lümenin % 50'sinden fazlasını daraltıyorsa bunlara "obstrüktif" yani "tıkayıcı" damar plağı diyoruz. Daha az, % 30-50 civarındaki darlıklara da "non-obstrüktif" yani "tıkayıcı olmayan darlıklar" denir. Koroner damarın içindeki plakların hastaya bir şikâyet vermesi, örneğin göğüs ağrısı yapması için damar boşluğunu yaklaşık %60 daraltması ya da birkaç damarda birden plak olması gerekir.

Müdahale (stent ya da *by-pass*) yalnızca tıkayıcı darlıklara yapılır. Kalp damarında %50'nin altında darlık olan hastalara müdahale yapılamayacağı için "merak etmeyin, damarlarınızda ciddi bir tıkanıklık yok," deniyor, oysa bu plaklar patlamaya hazır el bombaları gibidir ve hastanın hayatı açısından çok daha büyük risk teşkil ederler. Damar içindeki plakların yüzeyi, koruyucu bir tabaka ile kaplıdır. Fazla sayıda plak olması ve plakların üzerindeki koruyucu tabakanın ince olması (ki biz buna yumuşak - hassas plak adını veriyoruz) yırtılma/kopma riskini artırır. Ağır kaldırma, koşma ya da aniden kötü bir haber alma gibi fiziksel veya duygusal bir yüklenme veya ağır bir yemekteki toksik maddeler plağı bir anda yırtabilir. Yırtığın üzerine hücum eden kan hücreleri trombüs adını verdiğimiz pıhtıyı oluşturarak damarı tıkar. Hasta göğüs bölgesinde baskı ya da yanma hisseder, soğuk soğuk terler, çoğu vakada birlikte bulantı, hatta kusma olur. Koroner anjiyografi yapılan 41.000 kişinin takip edildiği bir çalışmada, kalp damarlarında % 50'nin altında darlık olmasının kalp krizi ve ölüm riskini % 28-44 artırdığı gösterilmiştir (77). Plakların önemi konusunda uyarılmayan hastalar eski yaşam tarzlarına, kötü beslenme alışkanlıklarına devam ederler. Oysa bu aşamada az yağlı vegan beslenme sistemine geçerek gelecekte kalp krizini engelleyebilirler.

DAMARIN İÇİNDEKİ YANGIN

Gözlerinizin önüne çatırdayarak yanan bir mangal getirin; dumanlar savruluyor, kıvılcımlar havada uçuşuyor. Ateşin gıdası havadaki oksijendir, yelpazellerseniz alevler daha da canlanır, aksine mangalın üzerini kapayarak ateşin oksijenle temasını keserseniz sönmeye başlar. Damarlarımızın içindeki plaklarda da aynı mangal ateşine benzeyen bir yangı (enflemasyon) vardır. Yağlı ve şekerli beslenirsiniz, et, tavuk, peynir, yoğurt yerseniz, aynı ateşin oksijenle canlanması gibi, plaklarınızdaki enflemasyon artar, daha kolay yırtılır hale gelirler. Yemeklerinizdeki yağ, şekeri ve hayvansal proteini keserseniz üzeri kapatılan mangal gibi enflemasyon sönmeye başlar, kalp krizi riskiniz her geçen gün daha azalır.

BESLENME ŞEKLİMİZİ NEDEN DEĞİŞTİREMİYORUZ?

İnsanların (ve diğer kompleks hayvanların) üçlü motivasyon sistemini hatırlayalım:

1. Haz peşinde koşarız. Bu yüzden daima lezzetli (yağlı, tuzlu, şekerli) yemekleri, olgun meyveleri yeriz. Tatlı bir muz, tatsız bir elmaya, yağlı salatayı yağsıza tercih ederiz.
2. Ağrıdan ve acıdan sakınıyoruz. Atalarımız kendilerini yaralayabilecek büyük hayvanlardan uzak durmaya çalışır, örneğin boynuzlu bir geyiğin peşinden koşmak yerine ağaçtan ceviz toplamayı tercih ettiler.
3. Bu iki amaca en az enerjiyi harcayarak ulaşmaya çalışırız. Hazır yemek sektörünün her yıl katlanarak büyümesinin en büyük nedeni budur.

Bu üçlü motivasyon sistemi günümüzde ne yazık ki aleyhimize işlemektedir. Köşe başındaki markette aradığımız tüm yiyecekleri bulabiliyoruz. Rafa uzanıp aldığımız paketi sepetinize atmanız, pizza yemek için bir telefon etmeniz yeterli. Buna karşılık vegan bir yemek hazırlamak çok daha zordur; önce taze ürünler satan bir marketten sebzeler almanız, yıkayıp kurulumanız, hepsinden önemlisi yağ ve şeker gibi zararlı maddeleri ilave etmeden uygun soslarla lezzetlendirmeniz gerekiyor.

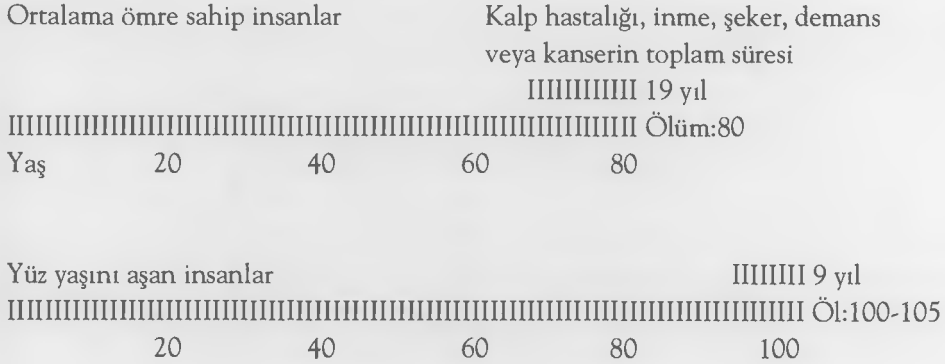
Büyük şehirlerde yaşayanlar, özellikle çalışan insanlar artık evde yemek yapmak istemiyor, dışarıda uygun fiyata alabilecekleri lezzetlerin peşine düşüyorlar. Beslenme şeklimizi değiştirmekte zorlanmamızın nedenlerinden biri de vegan / vejetaryen restoranlarımızın çok az olması. Anadolu şehirlerinde işimiz daha zor. Kalabalık bir masadaysanız hayvansal besinlerin ömrü nasıl uzattığı, falanca arkadaşın dedesinin hep et yiyip uzun yaşadığı konusunda uzun bir konferans dinlemeye hazırlıklı olun.

Bitkisel diyet uygulamakta zorlanmamızın nedenlerinden biri de beslenmenin sağlık üzerine olumlu etkisinin kısa vadede ortaya çıkmamasıdır. İnsan eğilimlerini inceleyen araştırmacılar bir grup deneğe, "Hemen 100 dolar mı vereyim, yoksa beş yıl sonra 300 dolar mı?" diye sorduğunda çoğunluk beklemek yerine hemen 100 dolar almak istemiş. İsteğine hemen kavuşma arzusu sadece insanlara has bir özellik değil; Tamarin maymunlarına, şimdi 2 şeker mi, sonra 6 şeker mi seçeneği sunulduğunda en fazla 8 saniye bekleyip 2 şekeri mideye indiriyorlar. Daha zeki oldukları kabul edilen Marmoset maymunları kendilerini biraz daha uzun bir süre (14-15 saniye) tutabiliyorlar. İki kişiden birinin her gün tereyağda yumurta, döner üstü pilav, akşam kaymaklı revani yediğini, diğerinin sadece tahıl, bakliyat, sebze, meyve ile beslendiğini düşünelim. Kötü beslenenin bir şikâyetinin ortaya çıkması en az 15-20 yıl geçmesi gerekecektir. Çoğu insan için 20 yıl, "Oooo... o vakte kadar kim öle kim kala" süresidir. Zamanın

ne çabuk geçtiğini bilemeyenler, “lezzetli bir yemek mi, gelecekte sağlıklı olmak mı” şıkları önlerine geldiğinde birinci şıkkı seçebilmektedir.

Sağlıklı beslenme seminerlerimde “Kim uzun yaşamak ister?” diye sorduğumda koca salonda sadece üç beş kişinin eli kalkıyor. “Kim sağlıklı yaşamak istiyor?” diye sorduğumda herkes elini kaldırıyor. Mesaj açık, katılımcılar “biz uzun değil sağlıklı yaşamak istiyoruz” diyorlar. İyi de bu ikisi farklı şeyler değil ki, istisnaları saymazsak uzun yaşamakla sağlıklı yaşamak birbiriyle sıkı sıkıya bağlantılıdır, sağlıklı olmazsanız uzun da yaşayamazsınız, sağlıklı olursanız uzun da yaşarsınız.

Aşağıdaki çizelgede 80 yaşında vefat edenlerle 100 yaşını geçenlerin hastalıkla geçirdikleri yılları görüyorsunuz Ortalama 80 yıl yaşayan insanlar, hayatlarının son 19 yılını hastalıklarla boğuşarak geçirirken, 100 yaşını aşan insanlar sadece son 9 yıllarını hasta geçiriyorlar.



(Kaynak: ngm.nationalgeographic.com/2013/05/longevity/hall-text)

Sağlıklı bir yaşamı hedefleyerek beslenmenize dikkat ederseniz aynı zamanda uzun bir ömrünüz olur. Uzun yaşamayı hedefleyip gereken önlemleri alırsanız sağlıklı yıllarınızın sayısı artar. Bu anlamda az yağlı bitkisel beslenenler, kışın rahat etmek için yazın güzel günlerinde çalışan karıncaya benzer. Bugünden iyi beslenir, vücudunuza bakar, spor için tembellik yapmazsanız yaşlılıkta karşılığını alırsınız.

BEYİN VE BİTKİSEL BESLENME

Et yemenin beyni büyüttüğü ya da güçlendirdiği iddiasını duymuşsunuzdur. Bazıları, ormanlardan savanlara göç eden atalarımızın daha çok et yeme imkânı buldukları için beyinlerinin büyüdüğünü söyler. Öyle olsaydı, en büyük beyinli hayvanların etçiller olması gerekirdi. İnsan beyni 1200-1450 gramken, yalnızca etle beslenen aslanların beyni 260 gramdır. Ormanda ot yiyen gorilin beyni (500 gram) savanda et yiyen aslanın beyninden büyüktür. Ağırılık olarak insan beynine en yakın olan hayvanlar yunuslar olup sadece bitkiyle beslenen fillerin beyni bizden büyüktür. Balık yiyen kutup ayılarının beyni 500 gramı geçmez.

Gerçek şudur ki insan beyni yakıt olarak et değil nişasta-şeker kullanır. Tükettiğimiz glikozun % 25'i beynimiz tarafından harcanır. Buna karşılık hayvansal besinlerde glikoz değil, yağ ve protein bulunur ve bunlar da beyin için iyi bir yakıt değildirler. Vücudumuz hayvansal gıdalarda bulunan amino asitlerin yarısını kolayca glikoza çevirirken kalan yarısı ketoaside dönüşür. Papua New Guinea'da yaşayan insanlar enerjilerinin % 90'ını yalnızca patatesten almalarına ve -çok az miktarda- hayvansal gıda yemelerine (günlük yağ alımı 6 gramın altındadır) rağmen sağlıklı beyinlere ve akıllı çocuklara sahiptirler (78).

BİTKİSEL BESLEN, FELÇ GEÇİRME!

İnme (felç) en sık ölüme neden olan üç hastalıktan biridir ve aslında bir damar hastalığıdır. Yağlanan beyin damarlarının kireçlenerek pıhtı ile tıkanması ya da kalitesini kaybetmiş olan damarların kanayarak etrafındaki beyin dokusuna zarar vermesi söz konusudur. Her iki şekilde de sorun damarlarda olup felç geçiren her on hastanın dokuzunda damar tıkanıklığı vardır.

Felç geçiren her 12 hastadan biri, bir süre sonra ikinci bir atak daha geçirir. Ağır bir atak geçiren her dört hastadan biri sonraki yıl içinde hayatını kaybeder. South Carolina'da yapılan ve Şubat 2010'da *Neurology* dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre felç geçiren kişilerin, takip eden dört yıl içerisinde yeni bir felç ya da kalp krizinden ölüm riski %53'dür.

Felç riskini azaltmanın ya da ikinci bir felç atağı geçirmemenin yolu, "az yağlı bitkisel beslenme"den geçer. Bitkisel beslenme, felcin risk faktörleri olarak bildiğimiz kolesterol, tansiyon ve şeker yüksekliğini engeller ve felç oluşumunda klasik batı tipi bir beslenmeye göre % 60'a varan bir oranda korunma sağlar (54, 55).

BİTKİSEL BESLEN, BUNAMAYI ENGELLE!

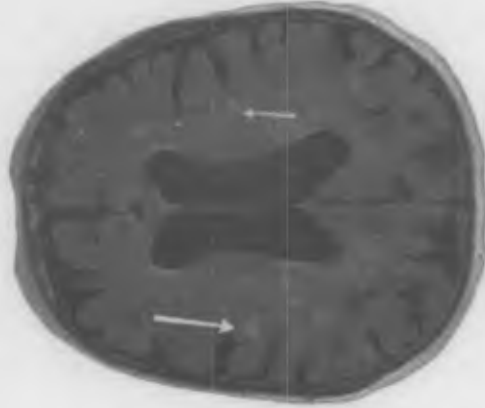
Şahsen gelecekle ilgili en büyük sağlık endişem zihin fonksiyonlarımla gerilemesidir. Freud, hayat “sevmek ve çalışmak”tan ibarettir der; takdir edersiniz ki sağlıklı bir beyin olmazsa ikisi de olmaz. Tüm organların olduğu gibi beynin de yıllar içinde eski zindeliğini kaybedeceğini kabul ediyorum. 60 yaşında yeni bir sözcüğü 10 yaşında olduğu kadar çabuk öğrenemiyorum ama dün akşam ne yediğimi, sokakta arabayı nereye park ettiğimi de hatırlamak isterim. TV haberlerinde izledim, 45 yaşlarında bir kadın 6 yaşındaki çocuğunu otobüste unutup araçtan iniyor, otobüs iki durak gittikten sonra çocuğunu hatırlıyor. Doğrusu o annenin yerinde olmak istemezdim. Zihinsel fonksiyonların bozulması her zaman bu kadar aşikâr olmaz. Bazılarının zihinsel fonksiyonlarının yaşlılarından daha hızlı gerilediğini fark etmişsinizdir. Yalnızca unutkanlıktan bahsetmiyorum, orta yaşlarında merak etmekten, araştırmaktan, öğrenmekten vazgeçen insanlardan bahsediyorum. Geçmişte çok okuduklarını bildiğim bazı arkadaşlarıma neden okumadıklarını sorduğumda, “canlarının istemediğini” ya da “kendilerini veremediklerini” söylüyorlar, oysa sorun, konsantre olmakta zorlanan beyinlerinde.

Beyin dokusunun vücudumuzdaki diğer organlardan daha hızlı eskimesine -bozulmasına- “bunama” diyoruz. Bunama beyin yaşlanması değil, “bir hastalıktır.” İnsanlar bir günde bunamaz, hastalık aşama aşama, yavaş yavaş gelir. O kadar sinsidir ki çoğu zaman teşhis koymakta zorlanırsınız.

Bunama deyince aklımıza ilk olarak Alzheimer hastalığının gelmesi normaldir. Tıp bilimi bu hastalığın tedavisinde ne yazık ki ciddi bir ilerleme sağlayamadı. Alzheimer dışında bunamanın en büyük nedeni, beyin küçük damarlarının tıkanmasıdır. Beynin büyük damarlarındaki tıkanmanın felce neden olduğunu biliyoruz. Peki, küçük damarlar tıkanınca ne oluyor? Maalesef onları pek fark etmiyoruz, biraz başımız ağrıyor, bazen hafif bir baş dönmesi oluyor, zaman içinde beyin genel kalitesi bozuluyor ve aşağıda resmini gördüğünüz *multi-infarct dementia* tablosuna bağlı “bunama” ortaya çıkıyor. İşin kötü tarafı beyin bu hale geldikten sonra bir daha geri dönüş, iyileşme söz konusu değil.

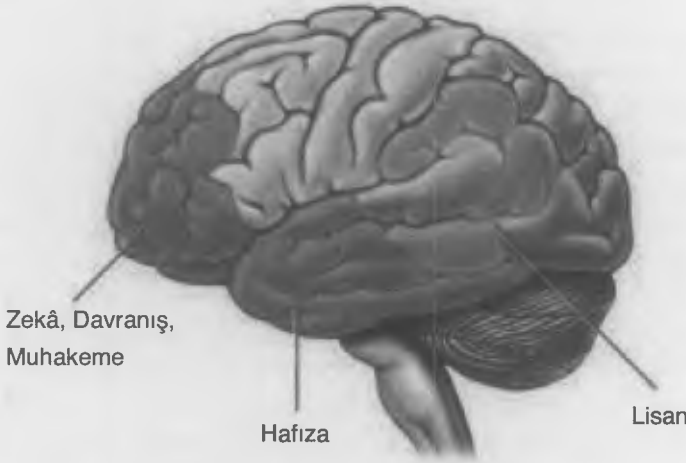
Beyin damarlarını tıkayan nedenlerle kalp damarlarını tıkayan nedenler aynıdır:

- Gizli ya da aşikâr şeker yüksekliği
- Tansiyon yüksekliği
- Ürik asit yüksekliği
- LDL kolesterol yüksekliği



Beyinde küçük damar tıkanıklıkları
(www.google.com.tr/search?q=multi+infarct+dementia&espv)

Resimde okla işaretli küçük enfarktüs alanları görülüyor. Aynı kalp krizinde damarın tıkanmasına bağlı olarak kalp kası hücrelerinin ölmesi gibi beyin damarlarının tıkanması da beyin hücrelerinin ölümüne neden olur.



(www.health.tipsdiscover.com/multi-infarct-dementia)

Damar tıkanıklıkları beynin neresindeyse o bölgeyle ilgili bulgular ortaya çıkar: Unutkanlık, konuşurken sözcükleri bulamama, konuşma, karar verme yeteneklerinde bozulma.

Beyin enfarktüslerinin neden olduğu erken bunamanın olumsuz bir yanı daha var ki çok önemli: Erken bunayanlarda felç riski artıyor. Ruth Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışma bu hastaların gelecekte ciddi bir felç geçirme ihtimallerinin zihinsel fonksiyonları daha iyi olan yaşlılarına göre % 61 daha fazla olduğunu gösterdi (79).

KÜÇÜK BEYİN ENFARKTÜSÜ BELİRTİLERİ

- Eskiden zevkle yapılan entelektüel faaliyetlerdeki gerileme ya da hobilerden zevk almama, ağırlaşma durumu.
- Zaman zaman bildik bazı nesnelere ya da çok yakın kişilerin adlarının unutulması, bildik sözcüklerin akla gelmemesi.
- Hep aynı yerde duran eşyaların ilgisiz yerlere konulması.
- Eş ve çocukların fark edebileceği karakter-huy değişiklikleri ortaya çıkması.
- Ajite bir ruh hali, gerginlik.

Şahsen az yağlı vegan beslenme uygulamamın ve sizlere de önermemin en önemli nedenlerinden biri beyin fonksiyonlarını koruma, okuma ve öğrenme yeteneğinin uzun yıllar boyunca devam etmesini sağlama arzusudur. Bitkisel beslenmenin beyin fonksiyonlarını olumlu etkilediğini, hayvansal gıdalarla beslenmenin tam aksi olarak erken bunamaya neden olduğunu gösteren pek çok çalışma var. Bir insan bitkisel beslenmeye ne kadar erken yaşta başlarsa o kadar fayda görür. Beslenmenin orta yaşlarda değiştirilmesi bile zihinsel fonksiyonları olumlu etkiler. Nisan 2014'de açıklanan bir çalışmada, sadece sebze, meyve ve hayvansal gıda olarak balık yiyen bir grupta et, salam, sucuk, sosis, yumurta, süt ve süt ürünleri tüketen bir grup karşılaştırılıyor. 14 yıl süren takibin sonunda bitkisel ağırlıklı beslenen grupta bunama % 90 daha az görülüyor (80). Siz hiç şimdiye kadar et yemenin beyni koruduğu, bunamaya engel olduğuna dair bir çalışma duydunuz mu? Buna karşılık çeşitli bitkilerin beyin koruyucu etkisi üzerinde yayınlanmış onlarca çalışma var. İşte size bir örnek: Her gün salatanıza ya da yemeğinize 1 çay kaşığı zerdeçal ekleme alışkanlığı edinerek bunama riskinizi düşürebilirsiniz (81).

AZ YAĞLI BİTKİSEL BESLEN, YÜKSEK TANSİYONDAN KURTUL!

Yüksek tansiyon kalp krizinin en önemli risk faktörlerinden biridir; damardan zengin tüm organları olumsuz etkiler, felç riskini artırır, körlüğe ve böbrek yetmezliğine neden olur. Batı ülkelerinde her on erişkinden üçünün tansiyonu yüksektir. Bizim ülkede de oranlar bundan aşağı değildir.

Doktorlar normal tansiyonun 140/90 mm Hg'nın altı olduğunu, yaş ilerledikçe tansiyonun yükselmesinin de normal olduğunu söyler. Amerika'da yetişkinlerin tansiyonu her on yılda bir 7 mm Hg yükselmektedir.

140/90 mm Hg değeri aslında normal tansiyon sınırı değil, firmaların doktorlara öğrettiği ilaç başlama seviyesini gösterir. Çalışmalar, tansiyon ortalaması 110/70 mm Hg olanların, tansiyon ortalaması 130/80 mm Hg olanlardan daha uzun yaşadığını göstermektedir (82). Ben size beslenmenize dikkat ederek tansiyonunuzu 110/70 mm Hg civarında tutmanızı öneriyorum. Bu ideal tansiyon üzerindeki tüm değerler az ya da çok sağlığınızdandır bir şeyler götürür. (Dikkat! Bu söylediğim değerler, ilaç kullanmayanlar içindir, ilaçla tansiyonu fazla düşürmek doğru değildir.)

Tansiyonunuz yüksekse ve ilaç kullanıyorsanız bitkisel beslenerek -doktor denetimi altında- ilaçlardan kurtulabilir, ya da dozunu azaltabilirsiniz. Bitkisel beslenmenin tansiyonu düşürücü etki göstermesinin nedenlerinden biri potasyumdan zengin bir beslenme rejimi olmasıdır. Hayvansal gıdalar aksine sodyumdan zengin, potasyumdan fakirdir.

TABLO 3: ÇEŞİTLİ YİYECEKLERİN İHTİVA ETTİĞİ SODYUM VE POTASYUM MİKTAR VE ORANLARI (100 GRAMLARINDA)

Yiyecek	Potasyum(mg)	Sodyum(mg)	Oran
Muz	358	1	358
Tam buğday unu	363	2	180
Portakal	166	1	166
Elma	107	1	107
Pirinç	154	2	75
Patates	421	6	70
Avokado	507	8	63
Domates	237	5	47
Lahana	247	8	30
Tavuk	522	60	8
Salmon	352	74	5
Sığır eti	289	68	4
İnek sütü	132	43	3
Yumurta	114	125	0.9

Tıp fakültesinde bize, tüm tansiyon yüksekliklerinin % 95'inin esansiyel olduğu, yani "nedeninin tam olarak bilinmediği" öğretildi. Hasta, "Tansiyonum neden yüksek?" diye sorduğunda boynumuzu büküp "Nedenini bilmiyoruz" derdik. Artık esansiyel tansiyonun tamamen hayvansal gıdalar ve yağla ilgili olduğunu biliyoruz.

Yüksek tansiyonun beslenmeyle ilişkisi nasıl anlaşıldı? Amazon ormanlarında yaşayan ve bitkisel ağırlıklı beslenen Tsimane yerlilerinde hipertansiyon ve damar sertliği olmadığını gösteren ilk araştırma 2009 yılında yayınlandı. 100 Tsimane yerlisinin yalnızca üçünde, buna karşılık 100 gelişmiş ülke vatandaşının otuz dördünde tansiyon yüksekliği vardır. Tsimane erkeğinin sistolik kan basıncı on yılda 1 mm Hg'dan az artarken Batı tarzı beslenenlerde sistolik kan basıncı her on yılda bir 7 mm Hg artar. *Hypertension* dergisinin Mayıs 2012 sayısında aynı insan topluluğu üzerinde yapılan ve kan basıncı-beslenme ilişkisini gösteren başka bir makale daha yayınlandı. 2.296 yerli on yıl süreyle takibe alındığında görülüyor ki on binlerce yıl önceki atalarımız gibi bitkisel ağırlıklı bir beslenme rejimi uygulayan, mısır, pirinç, balık ağırlıklı beslenen yerlilerde yüksek tansiyon hastalığı yok denecek kadar az. Yağsız bitkisel beslenmenin tansiyonu hızla ve etkin bir şekilde düşürdüğünü gösteren bunun dışında pek çok çalışma var.

Örneğin Kanada McMaster Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada bitkisel bir diyet uygulayanların, düzenli ilaç kullanan ancak diyet yapmayanlara göre daha sağlıklı ve daha uzun yaşadıkları gösterildi (83). 14 farklı ülkede, yaşları 55 ve üstü olan 31.546 kalp damar hastası, bitkisel beslenenlerle ilaç kullanan ancak diyet yapmayanlar olarak iki grup halinde 5 yıl takip edildiğinde beslenmesine dikkat etmeyenlerin ilaçlarını düzenli almalarına rağmen daha çok felç ve kalp krizi geçirdiği görüldü.

Yaşınız ne olursa olsun yağsız bitkisel beslenme kalp damar hastalığı riskinizi azaltır. Buna karşılık beslenmenize dikkat etmezseniz, hangi ilacı yutarsanız yutun damarlarınızın tıkanmasına engel olamazsınız. Az yağlı vegan diyet prensiplerine uymanız halinde bir kaç ay içinde tansiyonunuz düşmeye başlar. Tansiyon sorununuz yeni başladıysa doktorunuzu bilgilendirerek ilaçtan tamamıyla kurtulabilirsiniz. Uzun zamandır tansiyonu yüksek olan hastaların ise ilaç çeşidi ve dozu azaltılabilir.

BİTKİSEL BESLENMEYLE ŞEKER HASTALIĞINDAN VE ŞEKER İLAÇLARINDAN KURTULABİLİRSİNİZ

Günümüzde şeker hastalarına yapılan ilk beslenme önerisi karbonhidratı kesmeleri oluyor. Yalnız şekerli ve rafine gıdaları değil, esmer ekmek, bulgur pilavı, kepekli pirinç, patates gibi kompleks karbonhidratları da kesmeleri isteniyor. Peki, bir işe yarıyor mu? Hayır... "Yıllardır ağzıma pirinç pilavı koymuyorum" diyen hastaların şekerleri düşmediği gibi daha da yükseliyor. Her geçen yıl ilaç çeşidi ve dozu artırılıyor, bazıları insüline geçmek zorunda kalıyorlar. Ben şeker hastalarının kaliteli karbonhidratlar yemelerini teşvik ediyor, asıl düşmanlarının yağ ve hayvansal gıdalar olduğunu söylüyorum. Az yağlı bitkisel beslenmeyle kısa sürede kilo verirken kan şekerleri düşüyor. Çoğunda ilaç dozlarını azaltıyor, insülin kullananlarda ağızdan kullanılan daha basit ve düşük doz şeker ilaçlarına geçebiliyorum.

İnsülin direnci ve hipoglisemi, her ikisi de modern yaşamın bize armağan ettiği beslenme rahatsızlıklarıdır. Kilo aldıkça, vücudunuzdaki yağ dokusu arttıkça, şekerin hücre içine girmesi güçleşir, salgılanan insülin miktarı daha artar. Bir süre sonra insülin de işe yaramaz olur. Bu aşamada pek çok kişiye ilaç başlanır, oysa az yağlı bitkisel beslenmeyle her iki sorundan da kalıcı olarak kurtulmak mümkündür.

Şeker hastalığının temelinde de diğer pek çok hastalıkta olduğu gibi aşırı tüketilen hayvansal proteinler ve yağ vardır. Dünyaca ünlü Sağlık Görevlileri Takip Çalışması'nda 4 milyon kişi takibe alındı; kırmızı et yerine kabuklu kuru yemiş ya da hububat yiyenlerde şeker hastalığı riskinin % 16-35 azaldığı görüldü (84). Kırmızı etin şeker

riskini artırmasının en büyük nedeni içeriğindeki demir ve doymuş yağ asitleridir. Demir hücresele seviyede oksidatif stresi artırarak pankreas beta hücrelerine zarar verir (85). Şeker hastalığı oluşumunda et ve işlenmiş hayvansal gıdalardaki sodyumun rolü olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (86). Bitkisel besinler fazla miktarda fiber içerir ve şekeri düşürücü etki gösterirler.

Nisan 2014'de *Diabetes Care* dergisinde yayınlanan bir çalışma, hayvansal besinlerin şeker riskini artırdığını bir kez daha gösterdi. 8 ülkede, 10.901 şeker hastası ve 15.352 kontrol, beslenme alışkanlıklarına göre gruplara ayrılıp 12 yıl süreyle takip edildi ve sonuçta fazla protein tüketen grupta şeker riskinin % 13 arttığı görüldü (87). Hayvansal besinlerin şeker hastalığı riskini artırdığını gösteren başka çalışmalar da var (88). George Washington Üniversitesi'nde şeker hastalarının bir kısmına "az yağlı vegan diyet" uygulanırken diğer gruba şeker hastalarına önerilen standart diyet uygulanıyor. 6 aylık takibin sonunda az yağlı vegan diyet uygulayanların % 43'ünde, ilaç dozunu azaltacak ya da bıraktıracak bir düzelme görülürken, standart diyet uygulayanların yalnızca % 26'sında olumlu gelişim görülüyor. Az yağlı veganlar bu süre içinde ortalama 6,5 kg, standart diyet uygulayıcıları 3,1 kg kaybediyorlar. HbA1c seviyesi (üç aylık şeker ortalaması) az yağlı veganlarda 1.23 puan düşerken, standart şeker diyeti yapanlarda yalnızca 0.38 puan azalıyor (89, 90).

Yalnız et değil, süt ve süt ürünleri, örneğin peynir de şeker hastalığı riskinizi artırır. Fransızların peynir ve kırmızı etle arasının iyi olduğunu biliyoruz. 66.485 kadının yeme alışkanlıkları açısından takibe alındığı bir çalışmada et, süt, yoğurt, peynir, yumurta gibi hayvansal gıdaları alan kadınlarda şeker riskinin % 70 arttığı görülmüştür (91).

KİLO VERMEK ÇOK KOLAY

Önce bir konuda anlaşalım; şişmanlık zararlıdır. Kilosu fazla olanlar daha sempatik, daha komik, daha neşeli olabilirler ama daha sağlıklı değildirler. Gazetelerde zaman zaman şişmanlığın zararlı olmadığı yolunda haberler çıkar. Sakın inanmayın, şişmanlık kalp damar hastalıkları ve kanser riskini artırmanın yanında bel, kalça, diz eklemlerinizi de bozar.

Şişmanlığın neden olduğu sağlık sorunlarının bir kaçını hatırlayalım:

- Kilolu olanlarda kalp hastalığı riski yaklaşık % 32 artar. Aşırı şişmanlık halinde bu risk artışı % 81'e çıkar.
- Şişmanlık insülin direncine neden olur.
- Şişmanlık şeker hastalığına kapı açar.

- Başta dizler ve bel olmak üzere hareketimizi, koşmamızı, yürümemizi engelleyen kas eklem rahatsızlıklarına neden olur; diz kıkırdaklarınız hasar görür.
- Şişmanlık tek başına tansiyon yüksekliğine yol açabilir. Hem şişman hem tansiyonu yüksek olan kişilerde kalp damar hastalığı riski daha fazladır.
- Başka hiçbir risk faktörünüz olmasa bile yalnızca şişman olmanız kalp yetmezliği riskinizi artırır. Şişmanlık kanın akışkanlığında ve kan basıncında artışa neden olarak kalp kasının kalınlaşmasına neden olur.
- Şişmanlıkta, depresyon başta olmak üzere ruhsal rahatsızlık görülme sıklığı artar.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de şişman insan sayısı gittikçe artıyor. Yalnız erişkinler değil, çocuklarımız da hızla şişmanlıyor. Caddede yürürken etrafınıza bir bakın, normal kilolu insan sayısının oldukça az olduğunu göreceksiniz. Çoğu insan şişman olduğunun farkında bile değil. ABD’de yapılan bir çalışma, şişmanların % 30’unun kendilerini normal kilolu, aşırı şişmanların % 70’inin de kendilerini az kilolu düşündüklerini gösterdi. Durumun farkında olanlar zayıflamak yerine gömleklerini pantolonlarının üzerine çıkararak göbeklerini gizlemeyi tercih ediyorlar.

Neden şişmanlıyoruz?

Daha çok işlenmiş gıda, daha çok beyaz un, daha çok et yediğimiz ve eskiye göre daha yağlı beslendiğimiz için şişmanlıyoruz. Tabii hareketsizlik de var... Telefon et, pizza gel-sin; kıymalı pide, üzerine de bir tatlı yiyelim alışkanlığı büyük bir hızla yayılıyor. Hazır yemeklerin ortak özelliği un ve yağ içermesidir. Yağ içeren her lokma sizi biraz daha şişmanlığa iter. Pirinç ve patatesi kilo aldıracağı için yasaklayanlar esas düşmanın yağ olduğunu görmezden gelirler. İster zeytinyağı, ister tereyağ, ister margarin yiyin, 1 gram yağdan 9 kalori alırsınız. Oysa 1 gram pirinçte yalnızca 0,1 kalori vardır. Aynı şekilde 1 gram tam buğday ekmeği yediğinizde yalnızca 2 kalori alırsınız. Diyet yapmak amacıyla salata yiyenler, üzerine boca ettikleri zeytinyağının kalorisini düşünmezler. Oysa yağın kilo aldırıcı etkisi şekerden bile fazladır.

Etle zayıflarsınız ama...

Zayıflamak için gittiğiniz doktor ve diyetisyenlerin % 90’ı karbonhidratı (ekmek, pirinç, patates vb) azaltırken hayvansal proteini artırır. Et ağırlıklı beslenme rejimleri kısa dönemde işe yarar gibi görülse de uzun dönemde tam ters bir etki yaparak kilo almanıza neden olur; yalnız onunla kalsa iyi, şeker hastalığı riskinizi de artırır. 729.236 yerlinin 10 yıl boyunca takip edildiği bir çalışmada çok et yiyenlerin daha çok kilo aldığı görülmüştür (92). Hayvansal proteinin kilo aldırıcılığı gösteren en kapsamlı çalışmalardan

biri EPIC-PANACEA çalışmasıdır. On farklı Avrupa ülkesinde 8 yıl süren araştırmada ister kadın ister erkek olsun çok et (ya da yumurta) yiyenlerin daha fazla kilo aldıkları gösterilmiştir (93). Günde ortalama 250 gram biftek yemek, 5 yılda ilave 1,7-2,5 kg artışa neden olmaktadır. Haljaker ve arkadaşları ister kırmızı et, ister yumurta olsun tüm hayvansal proteinlerin uzun vadede kiloya neden olduğunu göstermişlerdir (94).

Nasıl zayıflayacağız?

Bana zayıflamak için gelenlere özel bir diyet vermeyeceğimi söylüyorum. Vücudunuz için sağlıklı olan şeyleri yerseniz zaten kilo almazsınız. Buna karşılık “dengeli beslenme” adı altında şundan bir dilim, bundan bir kibrit kutusu yemenizi öneren diyetlerin sonucu hüsrandır. Onca emek, sıkıntı ve para, doktorunuzu ve diyetisyeni zengin etmekten başka işe yaramaz.

Geçen yıl bir kayak kazası geçiren Angela Merkel’in zayıflamasını isteyen doktorlar ona et ağırlıklı bir diyet değil, havuç ve pırasa verdiler. Kalıcı ve sağlıklı kilo vermenin tek yolu az yağlı bitkisel beslenmedir. Bu esnada yeşil ve beyazların dengesine dikkat etmek çok önemlidir. Zayıflamak isteyenlerin hayvansal gıdaları tam olarak keserken lifli kompleks karbonhidratları (yeşiller) artırıp beyazları (bakliyat, tahıl) azaltması gerekir. Tam tersi olarak ideal kilosunun altına düşenler yeşilleri azaltıp beyazları artırarak kilo alabilirler.

Her gün tartılın.

Hiç kilo almayan insanların her gün tartılmasına gerek olmadığını kabul ediyorum. Benim gibi bir günde bir kilo almaya müsait bir yapınız varsa ya da şu andaki kilonuzu fazla buluyorsanız, sağlıklı kilonun birinci şartı “her gün tartılmaktır.” Diyetisyenlerde “her gün tartılmaya karşı” ortak bir direnç vardır. Neymiş efendim, moral bozuyormuş... Kिलolu olmak, bir türlü zayıflayamamak moral bozmuyor mu? Ben hastalarımın sabah ilk iş olarak tartılmalarını istiyorum. Tartınız o gün içinde ne kadar yiyeceğiniz hakkında size kaba da olsa bir fikir verir. Kendi adıma standart kilomu birkaç yüz gram geçmişsem o gün beyazlardan uzak durur ve ertesi sabah ideal kiloma inerim. Tüm lezzetlere kolay ulaşabilen günümüz insanı için kilo vermek ve kiloyu muhafaza etmek küçük boyutlarda da olsa bir savaştır. Kazanmak istiyorsanız gözlerinizi düşmanın üzerinden ayırmamanız gerekir. Biraz gevşemeniz o hiç hoşlanmadığınız yağların birkaç gün içinde sınırlarınızı işgal edip kalçalarınıza, göbeğinize yerleşmesine neden olur. Biliyorsunuz, düşman bir kez yerleşti mi onu dışarı atmak zordur.

İdeal kiloya inmek ve bu kiloyu muhafaza etmek az yağlı vegan beslenme uygulayanlar için çok önemlidir. Aynı kiloda olmanız günlük kalori ihtiyacınızın karşılandığını gösterir ki bu aynı zamanda yeteri kadar protein ve diğer mikrobeyinleri aldığınızı anlamına gelir.

Kilonuz değişmiyorsa → ihtiyacınız olan kaloriyi alıyorsunuz demektir. → Yiyecekleriniz içinde rafine gıda, şeker ve ilave yağ yoksa → yeteri kadar sebze, meyve, tahıl ve bakliyat yediğiniz ve ihtiyacınız olan protein ve diğer mikro besinleri aldığınız sonucu çıkar.

İdeal kilonuza inin, size zayıf diyenlere aldırmayın.

İdeal kilonuzu hesaplamanız için basit bir önerim var; erkeklerin kilosu, boylarının son iki rakamından fazla olmamalı. Örneğin, 1.70 boyundaki bir erkek en fazla 70 kilo olmalıdır. Bayanlar boyun son iki rakamından 10 çıkararak maksimum kilolarını bulabilirler. Örneğin 1.60 boyundaki bir bayan en fazla $60-10=50$ kg olabilir. İnternette birkaç saniyede “Beden Kitle Endeksinizi” hesaplayan siteler var. Sonucun 18,5 ve altında çıkması zayıf olduğunuzu, 25 üzerinde olması kilonuzun fazla olduğunu, 30 üzerinde çıkması aşırı şişman olduğunuzu gösterir.

Zayıfladığınızda etraftan olumlu geri bildirimler alacaksınız. Bu arada bazılarının sizi kıskanacağını unutmayın; “yüzün çökmüş, gözlerinin altı kırışmış” diyenlere gülüp geçin. Şişmanlar yakın arkadaşlarının kilolu olmasını ister. İnsanlık tarihi boyunca milyonlarca yıl verem, AIDS, frengi gibi zayıflıkla seyreden hastalıklarla uğraştık. Bu yüzden çoğumuzun şuur altında, zayıflıkla hastalığı bağdaştıran bir korku vardır. Zayıflamak hoşumuza gitmediği gibi hem kendimizi hem de etrafımızdakileri korkutur. Atalarımız binlerce yıl boyunca zayıf bir insan görünce, “Acaba bulaşıcı bir rahatsızlığı mı var (verem, kolera, tifo vb), bana da geçer mi?” diye endişe ettiler. Bu endişe genetik-epigenetik mirasla hepimize geçmiş durumda. Arkadaşınızın size “Zayıfladın mı?” diye sorarken şüpheyle bir kaşını kaldırmasını normal karşılayın. Sözcüklere dökmezler ama “sakın kanser olmayasın?” imasını hissedersiniz. O kadar ki bir, iki, üçüncü kişi derken siz de kendinizden korkmaya başlarsınız. Korkunuzu yenmenizin en kestirme yolu eskisi gibi yağlı, ballı, bol kalorili beslenip kilo almaktır. Sakın bu tuzağa düşmeyin. Şunu unutmayın, kanserin tek bulgusu kilo vermek değildir. Kanserli hastanın bile az yemesi, zayıf olması, gelecekteki sağlığı açısından kilolu olmasından iyidir.

KANSER RİSKİNİ AZALTABİLİRSİNİZ

Az yağlı bitkisel beslenerek kalp krizini engellemek mümkündür, ancak kanser için aynı garantiyi veremeyiz. Kanser, beslenme dışında pek çok faktöre bağlı bir hastalıktır. Buna rağmen şunu rahatça söyleyebilirim; bitkisel beslenerek kanser riskinizi azaltabilir, daha önceden herhangi bir kanser tanısı aldıysanız gelişimini durdurabilir ya da yavaşlatabilirsiniz.

Hayvansal gıdaların kanserojen etkisi, büyüme hormonunu ve kan insülin seviyesini yükseltmesine ve kanserle ilişkisi olduğu gösterilen bazı amino asitleri ihtiva etmelerine bağlanıyor. Bitkisel beslenenler, kanser gelişiminden sorumlu tutulan ve daha çok hayvansal besinlerde bulunan “methionin”, “tryptophan” ve “cysteine” amino asitlerinin olumsuz etkisinden korunurlar.

Kanserle, özellikle methionin arasında çok kuvvetli bir ilişki vardır. Hayvan deneylerinde methioninin kanser gelişimini hızlandırdığı gösterilmiştir (95, 96, 97). Methionin bu etkisini, *Insulin-like growth hormon* (IGF-1) stimülasyonu ile yapar. Bu hormonu yükselten et, yumurta ve süt ürünlerinin meme, kalın barsak, prostat ve akciğer kanserini tetiklediği gösterilmiştir (98, 99). Şöyle desem yanlış olmaz: Vücudumuzun büyümesini ve gelişmesini hızlandıran maddeler kanser hücrelerinin de gelişmesini hızlandırır. Genetik olarak büyüme hormonu reseptörü olmayan kişiler kanser olmuyorlar (100). Aynı şekilde büyüme hormonu reseptörleri doğuştan yetersiz olan fareler, büyüme hormonu ve insülin salgılanmadığı için kanser ve şeker hastalığına yakalanmıyor ve çok uzun yaşıyorlar.

Et tüketimiyle kalp hastalıkları arasındaki ilişki iyi bilinir, buna karşılık kanser-et ilişkisi üzerinde fazla durulmaz. Fazla et tüketenlerde mide, kalın barsak ve prostat kanseri riskinin arttığı daha önce gösterilmişti. Kırmızı et, meme kanseri riskini de artırır (101). Boston kaynaklı çalışmada (Nurses Health Study II) 88.803 kadın et yeme sıklıklarına göre gruplara ayrılarak takip edildi. 2.830 kadında meme kanseri gelişti; en çok et yiyen grupta meme kanseri sıklığı en az et yiyen gruba kıyasla % 22 daha fazlaydı. Öğünlerden birinde et yerine sebze yenilmesi meme kanseri riskini % 15 düşürüyor. Kırmızı etin meme kanseri riskini neden artırdığını açıklamak için çeşitli görüşler ileri sürülüyor. Etin pişmesi sırasında ortaya çıkan heterocyclic aminler ve hidrokarbonların, etin içindeki demirin ve hayvanların hızlı büyümesi için verilen hormonların sorumlu olabileceği düşünülüyor.

Harvard Tıp Fakültesi tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 50 ile 71 arasında değişen yarım milyon kişi on yıl boyunca takip edildi. Takip süresinde erkeklerin 47.976’sı, kadınların 23.276’sı hayatını kaybetti. Her gün ortalama olarak küçük bir hamburger büyüklüğünde kırmızı et yiyenlerin kanser ve kalp hastalıklarından ölüm riski, et tüketmeyenlere göre %30 daha fazla bulundu (102).

Kanserden korunma adına ilk yapılması gereken şey, şeker ve şeker katkılı tüm yiyecekleri-içecekleri sınırlamak; ikinci yapılacak şeyse hayvansal proteini kesmek olmalıdır. Maalesef ülkemizde bu konuya yeteri kadar önem verilmediğinden, bırakın korunmayı kanser tanısı almış hastalar bile yeteri kadar diyet yapmıyor, hatta eskisinden daha çok hayvansal gıda tüketiyorlar. “Hastayım, o halde güçlenmek için çok yemeliyim”

düşüncesi insanları yanlış yola itiyor. Etkisinde kaldıkları, “zayıflama=kanser” eşitlemesi yüzünden zayıflamaktan korkuyor, kilo aldıkça güçlü olacakları, kansere yakalanmayacakları ya da kanserin nüks etmeyeceği yanılgısına kapılıyorlar. Oysa kanserli bir hasta ne kadar çok yerse kanser hücreleri o kadar fazla beslenir, ne kadar az ve bitkisel ağırlıklı beslenirse kanserli hücreler o kadar az gelişir ve kanserin gelişimi yavaşlar.

GUT HASTALIĞINDAN KURTULACAKSINIZ

Gut hastalığı daha çok 40 yaşın üzerindeki erkeklerde, ağırlı ve şiş eklemlerle kendini gösterir. Zengin hastalığı olarak bilinmesi, “etli, yağlı yemekler yiyen” kişilerde daha çok görülmesinden kaynaklanır. En büyük nedeni aşırı hayvansal protein tüketimidir; proteinin parçalanma ürünü olan ürik asit kristalleri yalnızca eklemlerde değil, iç organlarda da birikir. Ürik asit yüksekliğinin benim çok önemseydiğim olumsuz etkilerinden biri de beyni etkileyerek erken bunamaya neden olmasıdır; özellikle “hatırlama ve düşünme” fonksiyonlarını olumsuz etkiler.

Hayvansal ağırlıklı beslenenlerin daha çok gut olmasının bir nedeni de yeteri kadar C vitamini almamalarıdır. C vitamini ürik asit konsantrasyonunu düşürür. Hayvansal ağırlıklı beslenme rejimi uygulayanlarda hem ürik asit yapımı artar hem de C vitamini az alındığı için ürik atılımı azalmasına bağlı olarak ürik asit seviyesi yükselir.

Yalnız hayvansal gıdalar değil, alkol ve şekerli içecekler de gut hastalığını tetikler. Mercimek, ıspanak gibi bitkilerin aşırı tüketimi ürik asit miktarını artırır ancak sağlıklı ve bitkisel ağırlıklı beslenen kişilerde oluşan ürik asidin yararlı (antioksidan) bir etkisi vardır; fazlası böbreklerden idrar yoluyla atılır ve herhangi bir sorun teşkil etmez. Şişman, kas kütlesi az, yağ yüzdesi fazla kişilerde ürik asit yüksekliği ciddi sorunlara neden olur. Aşırı alkol kullanımı (en tehlikelisi bira), aspirin, idrar söktürücü ilaçlar ve bazı tansiyon ilaçları da ürik asidi yükseltir. Bunun dışında ürik asit yüksekliğinin en büyük nedeni sakatat, sucuk, salam, sosis, yağlı et, yağ, kabuklu deniz ürünleri, pasta börek gibi pürinden zengin yiyeceklerin fazla tüketilmesidir. Hayvansal gıdalar dışında mısır şurubu ve beyaz şeker de ürik asidi yükseltir. Günde iki adetten fazla kola benzeri şekerli içecek tüketen kişilerde gut riski % 85 artar (103).

BİTKİSEL BESLEN, KEMİKLERİN ERİMESİN

Televizyonda ya da gazetelerde bir yiyeceğin sağlığını için yararlı olduğu söylendiğinde esas amacın, o ürünün pazar payını artırmak olabileceğini unutmayın. Bu tip yayınların çoğunun arkasında, açık ya da gizli, bir şekilde şirketler veya üretici birlikleri vardır. Doğruluğu şüpheli bilgiler ekranlarda ve yazılı basında defalarca tekrar edilerek insanlara zorla öğretilir- ezberletilir. Sokaktaki insana, “Kemiklerimizin kırılmaması için ne içmeliyiz” diye sorarsanız yüzde doksanı “süt” yanıtını verecektir. Oysa bu konuda yapılan en geniş bilimsel araştırma tam aksini göstermektedir. 12 yıl süren “Harvard Nurses’ Health Study” araştırmasında 34-59 yaşları arasında 77.761 kadın takip edilmiş, süt ürünlerini fazla tüketenlerde az tüketenlere göre daha çok kalça kırığı görülmüştür (104). Kalsiyum deyince marul ve ıspanağın akla gelmemesinin nedeni, arkalarında güçlü bir “marul üreticileri birliği” olmamasıdır. Kalsiyum-kemik bağlantısının bu kadar iyi bilinmesinin nedeni de süt üreticileri birlikleri ve kalsiyum preparatları satan büyük ilaç firmalarının harcadığı milyar dolarlardır. Amerikalı süt üreticilerinin yıllık ciroları 50 milyar dolardır ve her yıl bütçelerinin 206 milyon dolarını reklama ayırırlar.

Ticari tıbbın bizlere, “takip ve tedavi edilmesi gereken ciddi bir hastalık” olarak tanıttığı kemik erimesi sorunu, aslında vücudun hareketsizliğe ve yaşlanmaya verdiği normal bir yanıtıdır. Kolunuzu on gün hareket ettirmeyin kemikleriniz hemen zayıflar, kullanmaya başlayınca aynı hızla yeniden sertleşir. Yalnız kemiklerimiz yaşlanmaz, yıllar geçtikçe cildimiz de elastikiyetini kaybeder. 80 yaşında bir insana, sende cilt buruşması hastalığı var, demiyoruz ama kemik erimesi var diyor, üstüne üstlük bir de şu ilaçları yutmazsan düşüp kalçanı kırarsın diye korkutuyoruz. Kemik erimesi hastalığı tanı ve tedavisinden başta doktorlar ve ilaç firmaları olmak üzere pek çok sektör büyük paralar kazanıyor. Süt ve süt ürünleri üreticileri bu sektörlerin başında geliyor. Midesini rahatsız ettiği halde sırf kemikleri erimesin diye kendini zorlayarak süt içen, yoğurt yiyen pek çok insan biliyorum. Oysa süt kemik erimesini önleseydi en çok hayvansal protein tüketen ülkelerden biri olan ABD en çok kalça kırığı olan ülke olmazdı. Bu gerçeğe rağmen hâlâ bazı çevreler süt ve yoğurdu kemik erimesinin tek çaresi gibi gösteriyorlar.

Sütün yüksek protein içeriği sağlığımızı olumsuz etkileyebilir. Hayvansal proteinler sülfür içerdikleri için yıkımları sonucunda sülfürik asit ortaya çıkar (105). Et, peynir, yumurta gibi hayvansal besinler yapı olarak asidik, sebze, meyve gibi bitkisel yiyecekler alkalidir. Kırmızı et, tavuk eti, süt, beyaz un, işlenmiş yiyecekler, şeker, kahve, çay, alkol idrarı daha asit yapar. En asidik içeceklerden biri, Ph’ı 2.8 olan “kola”dır. Hayvansal ağırlıklı beslenme hem mideden fazla asit salgılanmasına neden olur hem de

hayvansal gıdalardaki asidik amino asitlerin fazlalığı nedeniyle idrarla atılan asit miktarı artar. Böbreklerimiz fazla proteini kompanse etmeye çalışsa da bir yerden sonra vücut Ph'nın asit yöne dönmesi kaçınılmazdır. Asiditeyi gidermek için kemiklerdeki kalsiyum (sitrat ve karbonat) çekilerek nötralizasyon yapılmaya çalışılır. Kana çekilen kalsiyumun büyük bir kısmı böbreklerden idrar yoluyla atılır. İhtiyacınızın üstünde fazladan aldığınız her 10 gramlık protein idrarda 16 mg kalsiyum atılmasına neden olur. Kabaca şöyle söyleyeyim, ihtiyacınızın iki misli protein alırsanız idrarla atılan kalsiyum miktarı da % 50 artar. Kalsiyum seviyesindeki yükselmenin bir diğer olumsuz sonucu da böbrek taşlarıdır. Fazla hayvansal proteinin idrarla kalsiyum atılımını artırdığını gösteren çalışmalar vardır. Tam aksine Framingham Çalışması, magnezyum ve potasyumdan zengin meyve ve sebzeden zengin beslenmenin (4 yıllık bir sürenin sonucunda) kemik erimesini engellediği göstermiştir.

İngiltere de 3-18 yaşları arasındaki 2900 sağlıklı çocuk üzerinde yapılan 19 farklı deneyin sonucunda kalsiyumun kemikleri güçlendirmedeği ortaya çıkmıştır. Yüksek dozlarda kalsiyum kullanmak kemik kırıklarını engellememektedir (106, 107).

Bitkisel beslenenlerde kalsiyum eksikliği ortaya çıkar mı?

Bitkilerde protein muhtevası çok yoğun olmadığı için vegan beslenen birinin aşırı protein alması mümkün değildir, buna karşın hayvansal tüketimde günlük ihtiyacınızın 10 misli fazla protein alabilirsiniz. Fazla hayvansal proteinin kemikler üzerindeki olumsuz etkisi yalnızca kalsiyum çekmesi değil, aynı zamanda cortisol (steroid) seviyelerini yükseltmesidir. Fazla kortizonun en büyük yan etkisi de, kortizon kullanan hastalarda çok sık gözlemlendiğimiz gibi kemik erimesidir.

Kaslarınızı ve kemiklerinizi yeteri kadar kullanmazsanız ne yerseniz yiyecek kemiklerinizin zayıflamasına mani olamazsınız. Kemiklerinize, "benim sana ihtiyacım var" mesajını verirsiniz kemik kendisini sertleştirmek için elinden geleni yapar. Kalsiyumdan zengin bitkilerle beslenen ve yeteri kadar spor yapan birinde kemik erimesi gelişmez (108). Yaşlılık günlerinde kalça kırığı sorunuyla karşılaşmamak isteyenlerin bitkisel beslenmeden ayrılmaması gerekir. Bitkisel besinlerde yalnızca kalsiyum değil, kemikler için gerekli olan potasyum, magnezyum, vitamin K gibi diğer mikrobisler ve vitaminler de vardır (109).

Almanya'da (University of Applied Sciences) yapılan bir çalışma vegan beslenmenin yeteri kadar kalsiyum sağladığını göstermiştir (110). Tüm büyük baş hayvanlar yalnız kalsiyumu değil, çinko, demir, bakır ve başka pek çok minerali de yedikleri otan alıyorlar. Topraktaki tüm bu değerli mineraller, köklerden yapraklara, onlardan da bitkileri yiyecek hayvanlara ve insanlara aktarılır. Orangutanlar, inekler, boğalar, hepsi

kemiklerindeki kalsiyumu yeşil bitkilerden alırlar. 6 tonluk filin belim kalınlığındaki bacak kemiğinin kalsiyumu sadece yeşillikten gelirken bizim incecik kemiklerimiz neden başka kalsiyum kaynağına ihtiyaç duysun ki?

Günlük kalsiyum ihtiyacı

American Journal of Clinical Nutrition dergisinde 2007 yılında yayınlanan bir araştırma, gerçekte kalsiyum ihtiyacının bize öğretilen rakamın (1000-1200 mg/gün) neredeyse yarısı kadar olduğunu, günde 500 mg kalsiyum almanın tüm ihtiyacı karşılayacağını gösterdi (111). Et, süt, yoğurt, peynir gibi asidik yiyecekleri fazla yiyen kişilerde, idrarla kalsiyum atılımı artmasına bağlı olarak kalsiyum ihtiyacı artabilir. Buna karşılık bitkisel beslenme rejiminde günde 1000 mg'ı aşmak için bir çaba göstermeye, ekstra takviye almaya gerek yoktur, yenilen yeşilliklerdeki kalsiyum günlük ihtiyacı fazlasıyla karşılar.

Süt üreticileri reklam stratejilerini protein ve kalsiyum içeriği üzerine kurdular, oysa fazla kalsiyum aynı protein gibi vücudumuz için zararlıdır. Vücudumuzdaki kalsiyumun % 99'u fosfat tuzları şeklinde kemiklerde bulunur. Kalsiyumdan fakir beslenmede besindeki kalsiyumun daha büyük kısmı emilir; fazla kalsiyum alınması halinde böbreklerden atılım fazla olur. Yeteri kadar atılamayan kalsiyum kalpte, kaslarda, böbreklerde, damarlarda birikir. Duke Üniversitesi'nde 232 yaşlı kadın üzerinde yapılan MR destekli çalışmada kalsiyum tabletleri alanların beyin damarlarında kireç birikimleri oluştuğu görüldü. Zürih Üniversitesi'nin yaptığı bir çalışmada 11 yıl boyunca takip edilen 24.000 kişide, kalsiyum alanlarda kalp krizi riskinin % 86 arttığı tespit edildi.

Bunca yıllık meslek hayatımda kalsiyum eksikliği nedeniyle hasta olan birini (raşitizm hastalığı) görmedim. Kolay kırık vakaları ve kalça kırığı vakalarında sorun kalsiyum eksikliği değil, D vitamini eksikliği ya da hareketsizlik nedeniyle kemiklerde meydana gelen zayıflamadır. Mahayana Budistleri hiç hayvansal gıda tüketmez, süt içmezler. 30 yıldır vegan beslenen 105 Budist kadın (günlük kalsiyum alımı 303 mg) aynı yaş grubundan hayvansal beslenenlerle (günde 682 mg kalsiyum) kıyaslandığında her iki grubun kemikleri aynı sertlikte bulunmuştur (112).

Kalsiyumu doğrudan yeşilliklerden almak varken araya hayvansal bir ürün koymak gereksizdir.

Aşağıdaki tabloda bitkisel besinler ve çok yenilen iki hayvansal besindeki kalsiyum miktarlarını görüyorsunuz. Hayvansal gıdaların kalorileri çok yüksektir; 100 kalorideki miktarları kıyaslandığında bitkisel gıdalarda kalsiyum daha çoktur. Gram olarak baktığımızda sütte kalsiyum tartışmasız tüm bitkisel gıdalardan fazladır, ancak unutmayın ki birlikte kalori, doymuş yağ, kolesterol alır, kalp krizi ve kanser riskini artırır. Üstelik vücudumuz inek sütündeki kalsiyumu kolay kolay absorbe edemez, dahası inek

sütü kemiklerimizdeki kalsiyumun çözülmesine neden olur. Genç yaşlarında süt içen ya da süt ürünleri kullananların yaşlılık yıllarında kemik erimesine yakalanma riski daha yüksektir (113).

TABLO 4: KALSİYUM ZENGİNİ BESİN MADDELERİ

Besin maddesi	100 kaloride kalsiyum	100 gramda kalsiyum
Pak-choi (Çin lahanası)	807 mg	105 mg
Şalgam yaprakları	593 mg	190 mg
Karalahana	483 mg	145 mg
Ispanak	414 mg	58 mg
Marul	240 mg	36 mg
Süt	183 mg	912 mg
Salatalık	106 mg	16 mg
Beyaz lahana	100 mg	40 mg
Biftek	15 mg	41 mg

www.nutritiondata.com'dan alınan değerlerle derlenmiştir.

2014 yılı Kasım ayında *BMJ* dergisinde sütle ilgili kapsamlı bir araştırma yayınlandı.

61.433 kadın ve 45.339 erkek tam 20 yıl takip ediliyor ve bu süre içinde 15.541 kadın ölürken, 17.252 kadında kalça kırığı geliyor. Günde bir bardaktan az süt içenlerle günde üç bardaktan fazla süt içenler kıyaslandığında süt içenlerde kalça kırığı daha çok görülüyor. Çok süt içen kadınların herhangi bir yerinde kırık olma riski % 16, kalça kırığı riski ise % 60 artıyor. Yalnız kalça kırığıyla kalsa iyi, çok süt içenlerin genel olarak herhangi bir hastalıktan ölüm oranı da daha yüksek bulunuyor. Kadınların içtiği her bir bardak süt genel olarak herhangi bir nedenle ölüm oranını % 15, kalp krizinden ölme riskini % 15 ve kanserden ölme riskini de % 7 artırıyor. Günde üç bardaktan fazla süt içenlerin bir bardaktan az içenlere göre kanserden ölme riski % 93 artıyor (114).

AZ YEMEK ÇOK ÖNEMLİ

İnsanoğlu milyonlarca yıl şeker, yağ ve hayvansal proteinin doğada çok az bulunduğu bir ortamda yaşadı. Şeker tadı için dalında olgunlaşmış bir meyve ya da ayıların talan etmediği bir arı kovanı bulmak zorundaydı. Günümüzde hemen köşe başındaki marketlerde şişeleri özenle süslenmiş reçeller oldukça ucuz fiyata sizi bekliyor. Kasaplarda ithal etler, tavuğa benzeyen, aslında tavuk olmayan beyaz et parçaları, hem de çok ucuza satılıyor.

Doğada çok yiyen, buna karşılık çok uzun yaşayan bir canlı yok, buna karşılık az yiyip çok uzun yaşayanlar var. Örneğin az yemeleriyle tanınan kaplumbağalar ortalama 100-150 yıl yaşarlar. Evin bodrumunda unutulmuş bir kaplumbağayla ilgili bir haber okumuştum; 30 yıl sonra mahzenin kapısı açıldığında hayvanın gayet sıhhatli olduğunu görmüşler. Kaplumbağaların uzun yaşamasının en büyük nedeni metabolizma hızlarının son derece düşük olmasıdır.

Az yemenin (*calorie restriction*) ömrü uzatacağına dair ilk deneyler 1930'lu yıllarda Cornell Üniversitesi'nde fareler üzerinde yapıldı. Başarılı sonuçlar alınması üzerine benzer bir deney Wisconsin Üniversitesi'nde Resus maymunları üzerinde tekrar edildi ve % 20-25 daha az kaloriyle beslenen maymunların, normal beslenen maymunlara göre daha canlı, daha sağlıklı ve daha uzun ömürlü oldukları gösterildi. 20. yaşa geldiklerinde kalori kısıtlaması yapılan maymunların % 80'i, normal beslenen maymunların % 50'si yaşıyordu. Benzer çalışmalar insanlar üzerinde yapılmaya çalışıldıysa da başarılı olamadı. Belirli sayıda insanı uzun yıllar boyunca az yemeye ikna etmek neredeyse imkânsız olduğu için az yemenin, insan ömrü üzerine olan etkisini daha uzun yıllar belgeleyemeyeceğiz. Buna karşılık, bir iki yıl süreli yapılan çalışmalar bize bazı fikirler veriyor. Bu çalışmalardan biri Amerikan Nöroloji Akademisi toplantısında açıklandı. Beslenme şekillerine göre gruplara ayrılan 1200 kişiye zihinsel yetenekleri ölçen testler uygulandı. Deneklerin üçte birine günde 1500 kaloringin altında, üçte birine 1500-2150 kalori arasında, kalan üçte birine de 2150 kaloringin üzerinde gıda verildiğinde düşük kalori alanlar hafıza / zekâ testlerinde çok daha iyi sonuçlar aldılar.

Daha önce yapılan çalışmalar, şişman insanlarda Alzheimer riskinin arttığını ve tersi olarak kalori kısıtlaması yapılmasının hastalığın ilerlemesini yavaşlattığını göstermişti.

Günlük kalori miktarı tabii ki biraz da kişinin cüssesine ve günlük fiziksel aktivitesine bağlıdır. Genel beslenme prensibimiz, "bizi normal kilomuzda tutacak en az kaloriyi almak" şeklinde olmalıdır. Rush Üniversitesi'nden Dr. Christine Tangney 70-80 yaş üzerindeki insanların günde 2100 kalorigin fazla almamaları gerektiğini söylüyor. Bir şekilde yaksanız bile fazla kalori almak (çok yemek) yukarıda bahsettiğim çalışmada görüldüğü gibi kilo artışının yanında zihinsel melekelerin gerilemesine neden oluyor.

ARA ÖĞÜNE GEREK YOK

Tüm canlılar besin ihtiyaçlarını en basit, en kısa yoldan ve en az enerji harcayarak karşılamaya çalışırlar. Hiçbirimiz sehpanın üzerinde duran televizyon kumandasını almak için koltuğun arkasından dolanmayız. Oturma odanızdaki sarmaşık da gün ışığına ulaşmak için pencereye doğru giderken en kısa yolu tercih eder. Evrimsel süreçte milyonlarca yıl boyunca beslenirken enerjimizi hep dikkatli kullandık; yiyecek içecek ararken az yorulmaya çalıştık, acıkmadan yemedik, susamadan su içmedik. Bir geyik yavrusunu yakalayan, karınları tok kaplanların biraz oynadıktan sonra hayvanı serbest bıraktıklarını gösteren bir belgesel izlemiştim; nasılsa yakaladık, şunu mideye indirelim demediler. Acıkmadan yemek, hayvanların da insanların da doğasına aykırıdır. Bu yıl *Diabetologia* dergisinde yayınlanan bir çalışmada günde 6 öğün yiyenlerle iki öğün yiyenler kıyaslandı. 27'şerlik iki gruba ayrılan 54 hastanın bir grubu günde 6 öğün, diğer grup sadece iki öğün beslendi. Üç aylık sürenin sonunda günde sadece iki öğün yiyenler, 6 öğün beslenenlere göre hem daha çok kilo verdiler hem de kan şekerleri daha çok düştü (115). Bu yüzden "altı öğün yemek yiyin, ara öğünleri ihmal etmeyin" önerilerine sakın kulak asmayın. Aksi takdirde sağlığınıza kaybeder, kilo vereyim derken daha beter kilo alırsınız.

Ara öğün yemenin en önemli mahsurlarından biri ana öğüne yeteri kadar aç oturmanızı engellemesidir. Bu da lifli yiyecekleri, örneğin yağsız bir salatayı iştahla yemenizi engeller. Günde kaç kere yediğinizden çok, ne yediğiniz önemlidir. Ben iki öğün yiyorum diyenlere, (bitkisel beslendikleri sürece) hayır, mutlaka üç öğün yiyin demem; yeter ki yanlış beslenmesinler.

Açlık dürtüsü ve düşüncelerimizin iştahımız üzerine etkisi sandığımızdan fazladır. Araştırmalar, açken salınan ghrelin hormonunun düşüncelerimizi etkilediğini göstermektedir. Açlık hissettiren bu hormon tahammüslüğe ve sinirlenmeye neden olur. Bir araştırmada iki gruba, içinde krema olan bardaklar verildi. Bardakların hepsinde 380 kalori olmasına karşın bir kısmının üzerinde "az yağlı -300 kalori" diğerlerinin üzerinde de "tam yağlı -700 kalori" yazıyordu. Katılımcıların ghrelin seviyeleri ölçüldü ve doyup doymadıkları soruldu. 700 kalori aldıklarını sananlar kendilerine sorulduğunda doyduklarını, daha fazla istemediklerini söylediler. İşin ilginç tarafı bu kişilerin kan ghrelin seviyeleri de düşük çıktı. 300 kalori aldıklarını sananlar ise doymadıklarını, birkaç bardak daha içebileceklerini söylediler. Onların kan ghrelin seviyeleri de yüksekti. Görülen o ki bardağın muhtevası hakkındaki düşüncelerimiz, doymamızı, bardağın içindeki gerçek kaloriden daha çok etkiliyor. Diyet ürünler tüketenleri bu vesileyle bir kez daha uyarmak isterim. İster diyet kola, ister diyet yoğurt olsun, yediğiniz ürünün "kalorisi az" diye düşündüğünüz anda ghrelin seviyeniz

yüksek kaldığı için doyma duygusunu hissetmezsiniz. Aynı şekilde vücudunuzu ara öğün yemeye alıştıırırsanız ara öğün zamanı salgılanan ghrelin hormonunuz açlık hissetmenize neden olur. “Ara öğünleri ihmal etmiyorum gene de kilo alıyorum” diyenlere özellikle duyurulur.

KARBONHİDRATLAR

Az yağlı vegan beslenme, karbonhidrat ağırlıklı bir beslenme sistemidir. Karbonhidratlar biz insanlar için hayati önem taşıyan en önemli besin maddesi grubudur. Hiç et ya da yağ yemeden yaşayabilirsiniz ama karbonhidratsız yaşam olmaz.

Karbonhidratların bir numaralı işlevi vücudumuz için en iyi “yakıt” olmalarıdır. Hücrelerimiz enerjiyi glikozdan (yani karbonhidratlardan) alır. Et ağırlıklı hayvansal besinlerle beslenmek, benzinle çalışan arabaya mazot koymaya benzer; verim düşük, atık madde çok olur, bir süre sonra motor arızalanır. Çok et yiyenlerin yorgunluktan şikâyet etme nedenlerinden biri hücrelerin doğal yakıt olan karbonhidrattan mahrum kalmasıdır. Karbonhidratların diğer önemli yararları vitamin ve antioksidan deposu olmaları, daha da önemlisi “lif” ihtiva etmeleridir. Hayvansal besinlerde lif ve C vitamini olmaz. Bu iki hayati madde olmadan, yalnızca et ya da balık yiyerek canlılığı sürdürmek mümkün değildir. Yalnızca hayvansal proteinle yaşayamadığınız gibi sadece yağ yiyerek de yaşayamazsınız; “ketozis” dediğimiz bir çeşit zehirlenme durumu ortaya çıkar. Buna karşılık B12 vitamini takviyesiyle hiç hayvansal besin almadan, yalnızca bitkisel beslenerek yaşamak mümkündür, üstelik hastalık riskiniz azalır ve daha sağlıklı olursunuz.

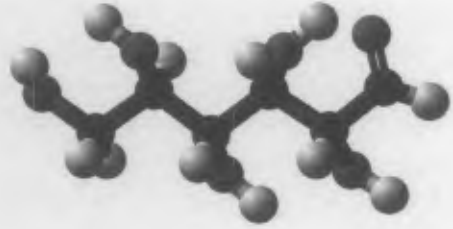
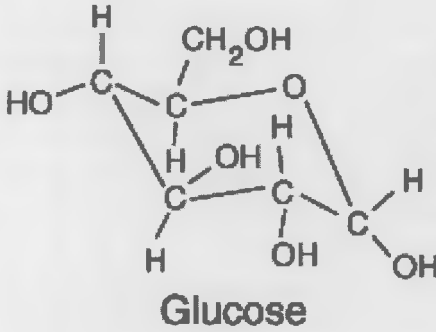
İnsanoğlunun temel güdülerinden biri doymaktır. Açlık halinde gerginleşir, huzursuz olurken, karnımız doyunca rahatlar, mutlu oluruz. Bu açıdan “ekmek yemeden doymam” diyenler, tatmin olmak için karbonhidrat bekleyenler yerden göğe kadar haklıdır. Susuzluğu gidermek için sudan daha iyi bir içecek olmadığı gibi karbonhidratlar da doyumluk sağlamada rakipsizdir. Şüphesiz et ve yağ da doyumluk sağlar ama hiçbir zaman ekmeğin, patatesin ya da pilavın verdiği doyumluğa ulaşamazsınız; işte bu yüzden et ya da hamburger köftesini karbonhidratın (ekmeğin) içine koyarak yersiniz.

Bitkiler güneşten ve topraktan aldıkları enerjiyi nişasta halinde depolar. Örneğin patates mükemmel bir nişasta deposudur. Buğday, pirinç, mısır gibi bitkiler de aslında depolanmış nişastadır. İnsanoğlunun evrimsel süreçte nişastayla tanışması patates, havuç gibi kök bitkiler yoluyla oldu. Uzak akrabalarımız olan şempanzeler patates yemelerine rağmen nişastayla araları bizim kadar iyi değildir, bizim gibi nişastadan faydalanacak şekilde evrim geçirmediikleri için tahıl yemezler.

Bir polisakkarit olan nişastanın sindirilebilmesi için vücudumuz tarafından emilebilen şeker parçacıklarına (monosakkaritlere) dönüşmesi gerekir. Parçalanmanın ilk adımı tükürükte bulunan amilaz enzimi tarafından yapılır. Amilaz enziminin parçalama yeteneği -aynı sütteki laktozu parçalayan enzimin farklılık göstermesi gibi- tüm toplumlarda aynı değildir. Avcı, toplayıcı toplulukların genetik yapısında aynı şempanzeler gibi yalnızca iki amilaz geni kromozomu varken tarıma erken dönemde geçen Kuzey Avrupalılar ve Japonlarda amilazı parçalayan gen sayısı 15'e çıkar. Tüm bunları şunun için anlatıyorum: Bazılarının iddia ettiği gibi insanlar etçil değildir, tam aksine karbonhidratlardan zevk alacak ve en mükemmel şekilde yararlanacak şekilde evrim geçirmişlerdir.

Şekerler En ünlü karbonhidrat "şeker" dir. Şeker deyince de ilk aklımıza gelen beyaz çay şekeri "sakkaroz" olur. Sakkaroz bir glikoz molekülüyle bir früktoz molekülünün birleşmiş halidir. En çok şeker kamışı ve şeker pancarında bulunur. Bilimsel olarak yalnız sakkaroz değil, sonu "oz" ekiyle biten diğer tatlı karbonhidratlara da şeker denir. Laktoz, glikoz, früktoz, maltoz, neticede hepsi birer şekerdir.

Karbonhidratların en basit hali, tek bir şeker molekülünden ibaret monosakkaritlerdir.

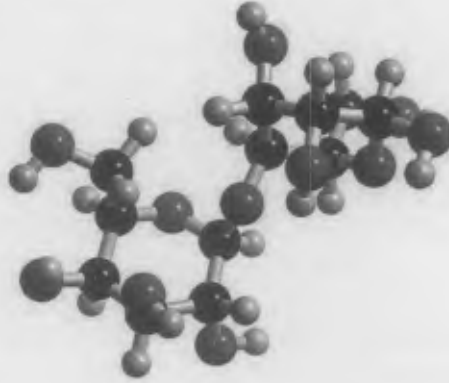


Glikoz

(Çizim: <http://hyperphysics.phy-astr.gsu.edu/hbase/organic/sugar.html>
Resim: http://en.wikipedia.org/wiki/Blood_sugar_regulation)

Üzüm şekerinde bulunan glikoz. (Glikoz, Uygulamalı Kimya Birliği'nin (IUPAC) önerdiği adlandırma kurallarına göre monosakkarit, yani tekli şeker anlamına gelir. Dekstroz glikozun doğal biçimidir. Sanayide sofralık şeker (glikoz) üretimi için bir polisakkarit olan nişasta kullanılır. Fabrikada yüksek ısıda -130 derece- enzim ilavesiyle parçalanarak tekli şeker (kristalize şeker) haline dönüştürülür.

Disakkaritler, iki glikozun birleşmesinden oluşur. Sütte bulunan laktoz (glikoz+galaktoz) ve arpa şekerinde bulunan maltoz (glikoz+glikoz) disakkarittir.



Laktoz, bir oksijen atomuyla bağlanmış disakkarit.
(<http://www.3dchem.com/molecules.asp?ID=58>)

Polisakkaritler (çoklu şekerler), birden fazla şekerin bir araya geldiği, temel yapı birimi glikoz olan büyük moleküllerdir. En önemli polisakkarit "nişasta"dır. Hayvansal dokularda enerji deposu olarak bulunan glikojen ve bitkilerin yapısında bulunan sellüloz da (lif) gene glikoz moleküllerinden oluşmuş bir polisakkarittir.

Karbonhidratlar değil, yağ kilo aldırır. Ne yerseniz yiyeceğiniz vücudunuzun enerji ihtiyacını karşılayan molekül glikozdur. Glikoz pankreastan salınan insülin hormonu vasıtasıyla hücre içine girer ve yakılır. Karbonhidratın kalorisi yağa göre düşüktür. 1 gram glikoz yaktığınızda yalnızca 4 kalori alırsınız. Örneğin, bir porsiyon (150 gram) pirinç pilavı yediğinizde verdiği harika doyumluk hissine karşılık sadece 165 kalori alırsınız. Buna karşılık pilava 1 tatlı kaşığı yağ ilave ettiğinizde ekstradan 35 kalori daha gelir ve aldığınız kalori 200'e çıkar. Kilo almamak için pirinç pilavını, patatesi yasaklayanlara, "Bu düşük kalorili yiyecekleri neden yiyemiyoruz?" diye sormak gerekir.

Tüm karbonhidratlar aynı mıdır? Hayır, değildir. Yukarıda bahsettiğim monosakkarit grubu basit şekerlerden uzak durmamız, buna karşılık lifli polisakkaritleri, yani kompleks karbonhidratları daha fazla tüketmemiz gerekir. Gıdalar rafine edilirken basit şekerler haline dönüştürülürler (nişastanın sofraya şekeri haline getirilmesi gibi). Bu yüzden kalorisi ve glisemik endeksi yüksek, besin değeri düşük işlenmiş yiyeceklerden uzak durmamız gerekir.

Hem yeşiller hem beyazlar kolesterol seviyesini düşürürler, ancak yeşil/beyaz dengelinin beyazlar lehine bozulması kan trigliserid seviyesinin yükselmesine neden olabilir. Bu sorun yeşillerin artırılmasıyla kolayca halledilir.

İşlenmiş- rafine karbonhidratlar Sofra şekeri, mısır şurubu şekeri ihtiva eden yiyecek ve içecekler, kola ve benzeri gazlı içecekler, beyaz un ve beyaz undan yapılmış her türlü yiyecek, beyaz pirinç, beyaz makarna, bisküvi, pasta, krakerler, çikolata, gofret, kahvaltılık gevrekleri ve meyve suları bu gruba girer. Lif içerikleri yok denecek kadar azdır. Bu yüzden kolay emilirler ve glisemik endeksleri yüksektir. Kana hızlı karışmaları yüzünden şekerin ani yükselmesine ve düşmesine neden olurlar.

Kompleks karbonhidratlar İşlem görmemiş, lif içeriği zengin, doğal rengini ve dokusunu muhafaza eden mikrobeyin zengini karbonhidratlardır. Tüm sebzeler, kök bitkileri, baklagiller, tam tahıl grubu, kepeğinden ayrılmamış yulaf, buğday, bulgur, tam buğday unu, kepekli pirinç, mısır, kinoa gibi tahıllar zengin lif yapılarıyla bu gruba girerler. Kompleks karbonhidratlar kolesterolü düşürür, şeker hastalığına neden olmadıkları gibi lifli yapıları nedeniyle doyumluk hissi verir, aşırı yememizi önlerler.

Eczaneden alacağınız hiçbir kapsül, bir yeşillikten elde edeceğimiz mikrobeyinleri içermez, üstelik ihtiyacınızdan fazlasını alma gibi bir tehlikesi de vardır. Buna karşılık doğal besinler yoluyla aldığımız vitaminlerde hiçbir zaman doz aşımı olmaz. Kapsüllere sıkıştırılmış vitaminlerin kanseri tetiklediği iyi bilinen bir gerçektir. Bundan 10 yıl önce

herkese E vitamini, A vitamini öneriyorduk, bugün yazılmamasının nedeni, bu vitamin desteklerinin kanseri tetiklediğinin ispat edilmiş olmasıdır. Beta karoten, A vitamini, E vitamini alanlarda akciğer kanserinden ölüm oranı % 28 oranında artmaktadır (116).

YEŞİLLER BEYAZLARI DÖVER

Bitkilerin mikrobeyazlar açısından hayvansal beyazlardan çok daha zengin olduğunu daha önce söylemiştim. Vitamin, mineral, fitokimyasallar, lif açısından bitkisel beyazların hepsi aynı değerde değildir. Bir genelleme yapmamız gerekirse, insan vücuduna faydalı olması açısından “lif ağırlıklı yaprak yeşiller” “nişasta ağırlıklı beyazlardan” daha yararlıdır (bkz. Tablo 1). Bu nedenle yeşiller beslenmenin olmazsa olmaz temel taşıdır. Özellikle öğlen ve akşam yemeklerinizde mutlaka yeşillik olmalı ve mutlaka yeşilliği beyazlardan ve pembelerden önce yemelisiniz. Bu arada iki beyazı yukarıda yaptığım genellemenin dışında tuttuğumu söylemek istiyorum: Sarmısak ve soğan yeşil grupta olmamalarına rağmen anti-kanser özellikleri ve içerdikleri mikro beyazlar nedeniyle en az yeşiller kadar yararlıdır.

Aşağıda yeşillerle beyazlar arasındaki farkı görünür hale getirmek için bir tablo hazırladım; hayvansal beyazların bitkisel olanlara göre ne kadar zayıf olduğunu göstermek için yanına bir de peynir ilave ettim.

TABLO 5: HER ÜÇ BESİNİN 100 KALORİSİNE KARŞILIK MİKROBESİN MİKTARLARI

Mikrobesin	Patates	Ispanak	Tam yağlı peynir
Protein	2,10 g	12,20 g	6,00 g
Lif	1,60 g	17,60 g	-
Kalsiyum	5,40 mg	462,00 mg	116,00 mg
Demir	0,38 mg	8,50 mg	0,20 mg
Magnezyum	27,40 mg	242,00 mg	6,20 mg
Çinko	0,31 mg	1,80 mg	0,60 mg
Selenyum	0,32 mcg	5,80 mcg	8,20 mcg
C vitamini	13,80 mg	100,00 mg	-
E vitamini	0,43 mg	4,00 mg	-
A vitamini	-	32,324 IU	125,00 IU

O çok sevdiğiniz, vazgeçemem dediğiniz peynirin içler acısı halini görüyor musunuz, ne yazık ki size yağ ve tuzdan başka bir şey vermiyor.

Az yağlı vegan beslenenlerde kilo dengesi açısından yeşil-beyaz dengesi çok önemlidir. Kilo vermek istediğinizde yeşilleri, kilo almak istediğinizde beyazları artırarak sağlıklı bir kiloya sahip olur ve o istediğiniz kiloyu muhafaza edebilirsiniz.

Sebzelerin vitamin, antioksidan, mineral deposu olduğunu zaten biliyoruz. Yeşillikler mikrobesinlerle doludur ancak şurası bir gerçek ki, bazı yeşiller bu açıdan daha zengindir. Sebzeler ve meyveler, "Nutrient density score - besin yoğunluk değeri"ne göre sınıflanır (117). Besin yoğunluk değeri, her besinin içinde bulunan potasyum, lif, protein, kalsiyum, demir, tiamin, riboflavin, niacin, folat, çinko gibi mikrobesinlerin ve A, B6, B12, C, D, E ve K vitaminlerinin miktarına göre hesaplanır.

Aşağıdaki tabloyu ülkemizde bulunan sebze ve meyveler için hazırladım. İlk ondaki sebzelerin bazılarını çok iyi tanıyorsunuz. Patates gibi kök bitkilerin aşağı sıralarda olması sizi aldatmasın. Bir sebzenin kalorisi arttıkça besin yoğunluk değeri azalır.

TABLO 6: BESİNLERİN YOĞUNLUK DEĞERLERİ

Sebze	Besin yoğunluk değeri
Tere	100,00
Pazı	89,27
Pancar yaprağı	87,08
İspanak	86,43
Hindiba	73,36
Kıvırcık marul	70,73
Maydanoz	65,59
Marul	63,48
Kara lahana	62,49
Şalgam yaprağı	62,12
Frenk soğanı	54,08
Kırmızı biber (sivri)	41,26
Roka	37,65
Brokoli	34,89
Bal kabağı	33,82
Brüksel lahanası	27,35
Yeşil soğan	27,35
Karnabahar	25,13
Beyaz lahana	24,51
Havuç	22,60
Domates	20,37
Limon	18,72
Turp	16,91
Kabak	13,89
Portakal	12,91
Limon	12,23
Greyfrut-kırmızı	11,64
Şalgam	11,58
Böğürtlen	11,39
Pırasa	10,69
Patates	10,51
Greyfrut - beyaz	10,47

(Ahududu, mandalina, yaban mersini, sarımsak ve kuru soğan bu listeye dahil edilmemiştir.)

Kaynak (118): Center for disease control and previntion. http://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/13_0390.htm

Hastalarımaya yeşillik yiyor musunuz diye sorduğumda, hepsi, yiyorum cevabı veriyor. Ana yemeğin yanındaki üç beş dal maydanoz, bir iki yaprak marul, yeşil yediğiniz anlamına gelmez. Yeşil, hem öğlen hem akşam yemeğinde ana öğün olmalıdır. Bunun anlamı günde en az 450 gram yeşillik yemektir. (Salata ve sebze haşlamalarını tartmanızı tavsiye ederim.)

Tüm bu sebzeleri çiğ yemek daha iyidir ancak pişirildiği takdirde fazla bir kayıp olmadığını bilin; kaynatma B, C vitaminleriyle diğer minerallerde az da olsa bir kayba neden olurken domates gibi bazı sebzelerin değeri pişirmeye daha artar. Sebzeleri kaynattığınızda suyunu başka yemeklerde kullanma alışkanlığı edinirseniz kayıp neredeyse sıfıra iner. (bkz. Sebze Suyu s. 137)

Yemek tariflerinde sebzelerin hepsini her mevsim bulamayabilirsiniz. Bir liste yapın ve hangisini hangi mevsimde nerede bulabileceğiniz hakkında notlar alın; az bulunan yeşilleri bulduğunuzda hemen alın ve bir biçimde değerlendirin. Listedeki ilk beş yeşilliğin adını bir kâğıda yazıp yanınızda taşımanızı tavsiye ederim, nerede bulursanız alın ve günü gününe değerlendirmeye bakın. Örneğin bir numaradaki tere gerçekten harika bir yeşilliktir. Her salataya üç beş yaprak koyup üzerine limon sıkın. Tereyi salsa sosu başta olmak üzere soslar bölümünde verdiğim sos tarifleri içine katarak değişik lezzetler yakalayabilirsiniz. Çorbalara katabilirsiniz, acılaştığı için pişirerek yemenizi tavsiye etmem.

BEYAZLAR: TAHİL GRUBU

Et severler görmezden gelse de insanlık on binlerce yıldır tahılla besleniyor. Tarihteki büyük medeniyetlere baktığımızda ağırlıklı olarak altı çeşit tahıl görüyoruz: Buğday, arpa, yulaf, pirinç, mısır ve darı. Mısır ve Mezopotamya uygarlıkları buğday, arpa, darı, mısır, patates ve pirinç tüketirken Güney Amerika ulusları binlerce yıl boyunca mısır ve patatesle beslenmiş; Asya, Çin ve Japon ulusları neredeyse günde üç öğün pirinç yemiş, Afrika'daki toplumlar darıyı tercih etmiştir.

Arkeolojik bulgular buğday ve un üretiminin yaklaşık 30.000 yıl eskiye gittiğini göstermektedir (119). Afrika'nın doğu kıyılarında 105.000 yıl önce darı tüketildiğine dair bulgular vardır (120). Milyarlarca insan binlerce yıl boyunca tahıl tüketti, kimsede şeker, insülin direnci sorunu yoktu, kimse şişman değildi. Nitekim araştırmalar, tüm bu sağlık sorunlarından tahılın sorumlu olmadığını, aksine işlenmiş olmamak kaydıyla, tüm tahıl ürünlerinin insülin direnci, şeker hastalığı ve obezite sorununa karşı yardımcı olduğunu göstermektedir (121).

Buğday Buğday, kullanım yerine göre (makarnalık buğday, ekmeçlik buğday vb), sertlik derecesine göre (sert buğday, yumuşak buğday) ya da tane rengine göre (esmer buğday, sarı buğday) değişik çeşitlere ayrılır.

Buğday tanesinin en dışında demir ve protein içeren kepek tabakası, hemen altında buğdayın ana gövdesini oluşturan nişasta bölümü vardır. Cücük (*germ*) buğdayın filizlenmesini sağlayan kısımdır; protein, lif ve demir açısından çok zengindir. Ayrıca zengin B vitaminleri (niacin, thiamin, riboflavin), mineraller, E vitamini ve Omega 3-6 kaynağıdır. Kepek ve cücük içeren tam buğday ve tam buğday unu, buğdayın tüm faydalı özelliklerini içerir. Kepek suda erimeyen (*insoluble*) lif içeriğiyle dışkının şekillenmesini sağlar, gıda maddelerinin barsakta ilerlemesini kolaylaştırır. Unlu yiyecekleri birkaç gün kesip arkasından üç gün süreyle tam buğday unundan yapılmış ekmeç ya da bulgur pilavı yiyin, dışkınzdaki şekillenmeyi hemen fark edersiniz.

Beyaz un yapmak için buğdayın üzerindeki kepek alınır, bu esnada faydalı elementlerin % 80'i kaybolur. Sonradan kepek ilave edilmesi halinde besleyici değer tam olarak geri gelmez. O yüzden mutlaka kepekli un değil, hiç ayrıştırılmamış tam buğday ununu tercih etmeliyiz. Ekmeğin tam buğday unundan mı, yoksa kepekli undan mı yapıldığını ayırt etmek olduğa zordur. Beyaz una pişirme sırasında melas ya da başka renklendiriciler katılarak tam buğday unu görünümu verildiğini, piyasada tam buğday unu diye satılan pek çok ürünün aslında kepekli undan yapıldığını unutmayın. Bu yüzden ekmeğinizi güvenilir bir fırından alın ya da daha iyi bir seçenek olarak evde tam buğday unundan kendiniz yapın.

Gluten sorunu Gluten buğdayın içerisinde bulunan bir protein grubudur. Bazı insanlarda glutene karşı özel bir hassasiyet vardır, sindiremez ve rahatsız olurlar. Gluten hassasiyeti (ölyak hastalığı) gaz, şişkinlik, hazımsızlık, karın ağrıları ve ishal ile seyreden genetik kökenli bir hastalıktır. Her 1000 kişiden birinde görüldüğü söylene de bazı toplumlarda her elli kişiden birinde görülecek kadar sıktır. Avrupa'da 133 kişide bir kişi glutene hassastır, ince barsak villuslarının (minik çıkıntılar) silinmesine bağlı olarak besin ve demir emilimi bozulur. Gluten hassasiyeti, çocuklarda erken teşhis konulamazsa büyüme geriliklerine, büyüklerde kansızlığa ve kemik erimesine, kadınlarda âdet düzensizlikleri ve kısırlığa neden olur, demir eksikliği anemisi yapar.

"Dermatitis Herpetiformis" adını verdiğimiz rahatsızlık da glutene karşı cildimizde oluşan döküntülerle karakterize bir hastalıktır. Hastalığın kesin teşhisi ince barsak biyopsisi gerektirir ve olduğa zordur. Buna karşılık hastanın dikkatli dinlenmesi ve kan testi ile % 90 hassasiyetle teşhis koymak mümkündür.

Çölyak hastalığı ön plandaki ishal nedeniyle teşhisi kolay bir hastalıktır, ancak gluten hassasiyeti herkeste aynı şiddette olmayabilir. Sadece gaz, mide şişkinliği ve hafif

karın ağrıları görülen vakalar uzun süre gizli kalabilir. Araştırmalar gluten hassasiyeti görülme sıklığının gittikçe arttığını göstermektedir. Amerikan ordusunda yapılan bir çalışma, elli yıl öncesine göre dört misli daha fazla gluten intoleransı olduğunu göstermiştir. Bazıları bunun nedeninin modern buğday (*Triticum aestivum*) olduğunu söylemektedir.

Eğer ekmeğe başta olmak üzere buğday ürünleri sizde karın ağrısı, ishal ya da yumuşak dışkılama yapıyorsa buğday ürünlerinden uzak durun. Buna karşılık hiçbir şikâyetiniz yoksa boş yere kendinizi buğdaydan mahrum etmeyin. Eğer şüpheleniyorsanız bir parça kan verip “endomisyum antikoru” baktırın; pozitif olması halinde buğday ürünlerini hayatınızdan çıkarırsınız, olur biter.

Bulgur Yunanların *pourgouri*, Arapların *burghul* dediği bulgurun ana vatanı Anadolu'dur. Çiğ köfte, kısır ve bulgur pilavı olarak tüketilir. Toplanan buğday önce kazanlarda kaynatılır, sonra değirmende öğütülüp iriliğine göre baş bulgur, ince bulgur, yarma, simit gibi çeşitlere ayrılır. Yani paketlerde aldığımız bulgur, çiğ değil, yarı pişmiş bir üründür. Kırmızı yanaklı köylü çocuklarının et tüketmedikleri halde sağlıklı olmalarının en büyük nedeni, protein ve demirden zengin bulgur yemekleridir. Bulgur, pirince kıyasla %50 daha fazla protein içerir. Magnezyum, fosfor, potasyum, sodyum, çinko, bakır, manganez ve selenyum gibi mineraller açısından da pirinçten üstündür. Zengin folik asit içeriği nedeniyle özellikle çocuklar ve hamileler için iyi bir besin maddesidir. Bulgurun önemli özelliklerinden biri de liften yana zengin olmasıdır.

Ekmek İnsanoğlunun tam on iki bin yıldır yediği ekmeğe son 10 yıldır düşman ilan edildi. Kilo mu alıyorsun, sorumlusu ekmeğe, şekerin mi var, sorumlusu ekmeğe, gece uykun mu kaçıyor, başka neden aramaya gerek yok, sorumlu ekmeğe! Eğer gluten hassasiyetiniz ya da kilo sorununuz yoksa tam buğday unundan yapılmış ekmeğe asla zararlı değildir. Aynı şekilde kepeğinden ayrılmadıkça çavdar, arpa vb tahıllardan yapılmış ekmeğeler de korkmadan yenilebilir. Ekmeğe lif muhtevasının yanında çeşitli vitamin ve mineraller içerir. Ayrıca, A, B kompleks vitaminleri ve mineraller (kalsiyum, demir, çinko, magnezyum) açısından da çok zengindir. Dünyanın endüstrileşmiş ülkelerinden biri olan Finlandiya'da yağlı gıdaların fazla tüketilmesine bağlı olarak kalp krizi çok görülür (endüstrileşmiş ülkeler arasında 2. sırada), buna karşılık kalın barsak kanserinde otuz üçüncü sıradadırlar. Bunun nedeni bol lifli beslenmeleri, özellikle kepek ekmeğini çok tüketmeleridir.

Ekmek mayası (*Saccharomyces cerevisiae*) tek hücreli bir canlıdır. Mayalanma işlemi sırasında hamurun içindeki nişastayı fermente ederek çoğalır. Bu sırada hamurun kabarmasını sağlayan karbondioksit gazı açığa çıkar ve ekmeğe süngerimsi bir yapı verir.

Fırın sıcaklığı 46 dereceye ulaştığında maya hücreleri ölür. Maya hücreleri ekmeğin besleyici muhtevasını zenginleştirir.

Yakınlarda (2014 Nisan) sonuçları açıklanan bir çalışmada kalp krizi geçiren 4.000 hasta on yıl boyunca takip edildi. Buğday-yulaf-arpa-esmer pirinç gibi tahıl tüketimi fazla olanların ikinci bir kalp sorunuyla karşılaşma riskinin % 27 daha az olduğu görüldü (122). Araştırmayı yapan Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü doktorlarından Dr. Eric Rimm, kalp krizi geçiren hastaların ekmeği kesmek bir yana, başta tahıl olmak üzere tüm bitkisel ürünleri artırmalarını öneriyor.

İspanya'da yapılan başka bir çalışmada 9.200 üniversite öğrencisi 5 yıl boyunca takip edildi. Günde iki dilim ya da daha fazla beyaz ekmeği yiyenlerin şişmanlık riski % 40 daha yüksek bulundu. Buna karşılık aynı miktarda tam buğday ekmeği yiyenlerde kilo artışı saptanmadı (123). Amerikan Kalp Birliği her gün düzenli olarak tam tahıl tüketimi önermektedir. Kilo sorunu olanların yeşilleri artırıp beyazları azaltmaları gerektiğini daha önce söylemiştim; bu çerçevede ekmeği de bir beyaz olduğu için kilosu fazla olanların miktara dikkat etmesi gerekir; en iyisi ideal kiloya inene kadar ekmeği çok az yemektir.

Pirinç Pirinç dünyada en çok tüketilen tahıldır; tüm insanlık yaktığı kalorisinin beşte birini pirinçten alır. En çok pirinç tüketen ülkeler Muson Asya ülkeleri adını verdiği Çin, Hindistan, Japonya ve Kore'dir. Bazı meslektaşlarım pirincin yüksek glisemik endeksi dolayısıyla şekeri yükselteceğini, kalp hastalığına neden olacağını söylüyorlar. Oysa Çin'in çok pirinç tüketen kırsal yörelerinde kalp hastalığı, kanser ve şişmanlık sorunu batılı ülkelere göre çok daha azdır. Japonlar çok az et yerler ve enerjilerinin % 60'ını başta kısa pirinç olmak üzere karbonhidratlardan karşılarlar. Japonya ve Güney Kore'de şişmanlık oranı % 3.2 iken ABD'de bu oran % 30'un üzerindedir. Çinlilerde karbonhidratların beslenmedeki oranı % 70-80'e çıkar; hayatları boyunca pirinç ve *no-odle* yemelerine rağmen genelde şişman değildirler.

Pirincin 100 gramında 7,1 gram protein vardır. Bunun dışında lif, kalsiyum, bakır, çinko, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, sodyum, selenyum, tiamin, riboflavin, niacin, pantotenik asit, vitamin E, folat içerir. Dikkat etmeniz gereken, kepeğinden ayrılmamış kabuklu (esmer) pirinci tercih etmek ve pişirirken yağ kullanmamaktır. Değişik soslarla lezzetlendireceğiniz kepekli pirinç pilavını sıkça tüketebilirsiniz.

Patates Patates yüzlerce yıl boyunca insanların en temel gıda maddelerinden biri olmuştur. Benim gibi sobalı, mangallı evlerde büyüyenler közün içinde pişirilmiş, el yakan patatesin lezzetini iyi hatırlar. Haşlanmış ya da fırınlanmış patates son derece faydalı ve

lezzetli bir besin maddesidir. 100 gram ağırlığında orta boy bir patatesten yaklaşık 93 kalori vardır; 2 gram lif, 3 gram protein içerir. C vitamini ve potasyum açısından zengindir. Haksız yere kilo aldırma ve şekeri yükseltmekle suçlandırıldığı için haşlanmış ve fırınlanmış patates son yıllarda eskisi kadar tüketilmemektedir. Buna karşılık cips ve kızartma tüketimi, özellikle okul çocukları ve gençler arasında gittikçe artmaktadır. Nedeni tahmin edeceğimiz gibi tuz ve yağla aldatılan damak tadımızdır. Yağda kızartılan patatesin kalorisi artarken besin değeri azalır; kızartmanın toksik ve kanserojen maddelerin açığa çıkmasına neden olduğunu da unutmayın. Son derece yararlı bir besin maddesi olan patates yağda kızartılınca zararlı bir besin maddesi haline gelir.

TABLO 7: HAŞLANMIŞ PATATES - KIZARMIŞ PATATES KARŞILAŞTIRMASI

(Her ikisi de 93 kalori veriyor. Kızarmış patatesten faydalı mikrobisler yok denecek kadar az olduğuna dikkat edin.)

	100 g fırında patates	30 g kızarmış patates
Kalori	93,00	93,00
Yağ	-	4,00
Doymuş yağ	-	1,00
Trans yağ	-	+ (yağa göre değişir)
Kolesterol	-	-
Karbonhidrat	21,00	11,00
Lif	2,00	1,00
Protein	3,00	1,00
Kalsiyum	15,00 mg	2,80 mg
Demir	1,10 mg	0,20 mg
Magnezyum	28,00 mg	-
Fosfor	70,00 mg	-
Potasyum	535,00 mg	-
Sodyum	10,00 mg	55,00 mg
Çinko	0,40 mg	-
Bakır	0,10 mg	-
Manganez	0,20 mg	-
Selenyum	0,40 mcg	-

Dünyada karbonhidrat esaslı beslenen topluluklardan biri Papua Yeni Gine'dir. Bazı bölgelerinde üç öğün tüketilir (günlük toplam kalorisinin % 90'ı patatesten alınır). Buna karşılık ne şeker hastalığı vardır ne protein eksikliği çekerler. 2007 yılında 100 Amerikalı'nın 10'unda şeker hastalığı varken 7.512 Papualı'nın yalnızca binde birinde şeker hastalığı saptanmıştır.

36.787 yetişkinde yapılan ve dört yıl süren bir çalışmada yağda kızartılan patatesin şeker riskini artırdığı, patates dahil olmak üzere tüm sebzelerin çiğ ya da haşlanarak yenmesinin ise tam tersine şeker riskini azalttığı gösterilmiştir (124). Washington Üniversitesi'nden Dr. Drewnowski ve arkadaşlarının 5.800 kişi üzerinde yaptığı bir başka çalışmada (NHANES) patates tüketimiyle şeker hastalığı, obezite ve CRP yüksekliği arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Küçük bir patatesi (100 gram) suda haşlar ya da fırında pişirirseniz hiç yağ almadan topu topu 90 kalori alırsınız. Aynı miktarda patatesi yağda kızarttığımızda ya da *fast food* restoranda hamburgerin yanında gelen patatesi yediğinizde aldığınız kalori neredeyse iki misli artarak 160 kaloriye çıkar, ilaveten 5 gram da yağ alırsınız. Patatesin içine katı yağ (tereyağ ya da margarin) koyarak patates ezmesi veya kumpir yaptığımızda 113 kaloriyle ilaveten 4 gram yağ alırsınız. Patatesin en zararlı şekli cips çeşitleridir; kolesterolü yükseltir, kanserojen maddeler içerir ve yüksek tuz içeriği nedeniyle tansiyonu yükseltir. 16 patates cipsi (28 g) yediğinizde 150 kaloriyle birlikte 9 gram yağ ilaveten 160 mg sodyum alırsınız. Yüksek derecede ısı uygulanan yiyecekler aynı mangalın üzerinde pişirilen et gibi kanser yapıcı heterosiklik aminlerin oluşmasına neden olur. Acrylamide içeren ambalajlı patates cipslerinin özellikle kanserojenik olduğu bilinmektedir.

Gördüğümüz gibi sorun patatesin kendisinde değil, içine konulan yağda, imalat şeklinde, pişirilme tarzındadır. Katkı eklenmeden fırında pişirilen ya da suda haşlanan patates soframızdan eksik etmememiz gereken faydalı bir besindir.

Baklagiller Baklagiller, protein oranları yüksek, yağ oranları düşük, kolesterol içermeyen sağlıklı meyve ve tohumlardır. Kanada'da yapılan bir çalışma, günde ortalama $\frac{3}{4}$ fincan baklagil (fasulye, bakla, nohut, soya, mercimek, bezelye) tüketiminin, LDL kolesterolü % 5 oranında düşürdüğü gösterilmiştir (125). Bakliyat, değerli bir amino asit kaynağıdır; bu arada methionin içeriklerinin düşük olması -methioninin kanseri tetikleyen yapısı nedeniyle- bir avantajdır (126).

Nasıl yeşil sebzeler besin değeri açısından eşit değilse, baklagillerin besin değerleri de farklıdır. En üstte mercimek ve bezelye vardır.

TABLO 8: BESİN DEĞERİ AÇISINDAN BAKLAGİLLER

Baklagiller	Besin değeri
Mercimek	94
Bezelye	94
Barbunya	65
Nohut	64
Kırmızı fasulye	56
Siyah fasulye	50
Kuru fasulye (beyaz)	47

NuVal System

Baklagillerin protein yapısı tahıl proteininden farklıdır. Dünya üzerindeki değişik kültürler tahılla bakliyatı kombine ederek farklı protein yapılarından istifade etmişlerdir. Anadolu'da kuru fasulye piriç pilavıyla, nohut yahni bulgur pilavıyla yenir. Latin Amerika ülkelerinde fasulyeyi tortilla ekmeği ile birlikte, soya piriçle birlikte yeniyor. Bu ülkelerdeki geleneksel yemek tarzında % 70 tahıl - % 30 bakliyat oranı görüyoruz (127).

Haftanın her günü az da olsa baklagillerden birini tüketmeye çalışın. Ben öğlen yemeklerinde yeşilliklerle birlikte bir baklagil çorbası içiyorum. Mercimekten yapılmış hamburger, soslar bölümünde bulacağınız tahinsiz humus sosu tarifleri her zaman elinizin altında olsun. Kızartılmış esmer ekmeğin dilimleri + Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184) lezzetli bir hububat baklagil kombinasyonu örneğidir.

MEYVELER

Gazete ve televizyon haberlerinden etkilenen insanlar ne yazık ki meyveyi korkarak yiyorlar. Oysa her biri zengin bir antioksidan, vitamin ve lif deposudur. Kan şekeri normal olanlar, kilo sorunları olsa bile günde 5 porsiyon meyve yiyebilirler. Şeker hastaları, üzüm, muz, karpuz gibi şekerli meyvelerde aşırıya kaçmamalı, greyfrut, portakal, kivi, çilek, böğürtlen, yeşil elma gibi meyvelere ağırlık vermelidir. Ağustos 2013'de yayınlanan bir çalışmada, meyvenin şeker hastalığına neden olmak bir yana, şeker hastalığı riskini azalttığı gösterilmiştir (128). 187.382 kişi beslenme ve meyve yeme alışkanlıkları kayda alınarak takip edildiğinde, 24 yılın sonunda 12.198 kişide (% 6.5) şeker hastalığı ortaya çıkıyor. Haftada iki porsiyondan fazla meyve yiyenler ile ayda bir porsiyondan az meyve

yiyecekler kıyaslandığında fazla meyve yiyenlerde şeker hastalığı riskinin % 23 daha düşük olduğu görülüyor. Buna karşılık meyvenin kendisini yemek yerine suyunu* içenlerde risk % 21 artıyor. Meyvenin hangi özelliğinin şeker riskini azalttığı tam olarak bilinmemekle birlikte bu yararlı etkiyi içindeki antisiyoninlerin yaptığı düşünülüyor.

Mayıs 2014'de *Stroke* dergisinde yayınlanan çalışmada son 19 yılda yapılmış 20 çalışma gözden geçirildi, günde 200 gram meyve yemenin felç riskini % 32 azalttığı gösterildi (129).

Şekeri hangi gıdadan alırsak alalım barsaklarımızdaki enzimler tarafından birkaç saniye içinde glikoz ve früktoza çevrilir. Meyvelerde hem früktoz hem glikoz bulunur. Yalnızca früktoz ya da yalnızca glikoz ihtiva eden bir meyve sebze yoktur. Früktoz/glikoz oranı meyveden meyveye değişir, örneğin elma ve armutta früktoz glikozdan üç misli fazla bulunur. Muz, üzüm, ananas, kayısı gibi meyvelerde bu oran yarı yarıyadır. Glikoz kan yoluyla tüm vücuda dağılır ve hücrelerin enerji ihtiyacını karşılar, buna karşılık früktoz karaciğerde parçalanarak enerjiye dönüşür. Kola içtiğinizde ya da dondurma yediğinizde karaciğeriniz früktoz bombardımanına maruz kalır, buna karşılık elma yediğinizde früktozun meyvenin içinden çekilmesi yavaş olur. Saf glikoz ya da patates gibi nişastalı yiyeceklerin glisemik endeksi yüksekken früktozun glisemik endeksi çok düşüktür. Aşırı miktarda früktoz ilaveli içecek tüketenlerin karaciğeri früktozu glikoza çevirmekte zorlanabilir, buna karşılık sağlıklı insanlar için meyvedeki früktoz bir sorun teşkil etmez.

Früktoz insülin salınımını artırmaz, buna karşılık açlık hissetmemize neden olan gehrelin hormonu salgılatır. Meyvenin doyurucu olmamasının nedeni budur. Fare ve kemirgenler aldıkları früktozun % 50'sini yağa çevirirler, oysa insanlar aldıkları früktozun % 50'sini glikoza, % 30'unu lactata, % 1'den azını da yağa çevirirler. Bu yüzden hayvan deneylerine bakarak früktozun zararlı olduğunu, damarları tıkayacağını söyleyemeyiz.

Meyvedeki früktozu, günümüzde içecek ya da tatlılara konulan ve mısır şurubundan elde edilen fabrikasyon früktozla aynı kefeye koymamak gerekir. Meyve tüketiminin sınırlandırılmasını isteyenler, "früktoz zararlı, o halde früktoz içeren meyve de zararlıdır" diyorlar. Bu düşüncüyü ileri sürerken meyvedeki früktozun glikozla birlikte olduğunu ve life bağlı olduğunu, bu yüzden glisemik endeksinin düşük olduğunu görmezden geliyorlar.

Toronto St. Michael Hospital'de John Sievenpiper ve arkadaşlarının yaptığı onlarca çalışma früktoz tüketiminin kilo aldırıcı, ürik asit yükseltici ya da tansiyon yükseltici bir etkisi olmadığını göstermiştir. 2011 yılında Archmer Daniels Midland ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada früktoz tüketimiyle trigliserid, kolesterol ve ürik

* Bu kitapta geçen tüm meyve suyu tanımlarında kastedilen ürün, taze sıkılmış meyve suyudur. Üzerinde doğal, saf vb ibareler yazsa da fabrikasyon - kutu meyve suyu kullanmayın.

asit seviyesi yüksekliği arasında bir ilişki bulunamamıştır. Güney Amerika'da yapılan bir başka çalışmada 17 erişkine günde 20 porsiyon meyve verilmiş (bu, günde 200 gram fütüktoz demektir) ve 6 ayın sonunda kilo alma, kan basıncında değışiklik, insülin ve lipid seviyelerinde herhangi bir yükselme görülmemiştir.

Sadece meyveyle beslenmek mümkün mü? Sadece meyve ve yemişle beslenen *Fruitarians* (meyveciler), en büyük erdemini, hayvan ya da bitki, hiçbir canlıyı öldürmemek olduğuna inanırlar. Elma ağacının meyvesini ya da bir cevizi yerseniz ağaca zarar vermez, doğanın size armağan ettiğı üründen faydalanırken onun tohumlarını taşımasına ve çoğalmasına yardımcı olursunuz.

Bir insanın kendisine meyveci (*fruitarian*) demesi için yiyeceklerinin en az % 75'inin meyve olması gerekiyor; geri kalan sebze, yemiş (ceviz, fındık vb) ve tahıl olabiliyor.

Meyve diyetinde tüm meyveler, üzüm, fındık, fıstık, ceviz vb yemişler yenilebiliyor. Uygulayan fazla sayıda insan olmadığı için uzun vadede sağlık sonuçları hakkında fazla bilgimiz yok, ancak münferit vakalardan olumlu geri bildirimler var. Bunlardan biri olan Michael Arnstein, 5 yıldır bu diyeti uyguladığını ve kendisini "Yarı Süpermen" gibi hissettiğini söylüyor. Maraton koşucusu; 100 mili 12 saat 57 dakika gibi olağanüstü bir hızda koşuyor. Son 5 yıldır hiç grip ya da soğuk algınlığı geçirmedini söylüyor.

Kendi adıma, elimde yeterli delil olmamasına rağmen sadece meyveyle beslenmeyi doğru bulmuyor, uzun dönemde protein açığına neden olabileceğini düşünüyorum. 1 orta boy elma yaklaşık 180 gramdır; 90 kalori verir (100 gram elma 50 kalori verir, 0.26 gram protein içerir). Başka hiçbir şey yemediğinizi düşünürsek, günlük 2.500 kalori ihtiyacınızı karşılamamız için 27 elma yemeniz gerekir, ki bu miktar 13 gram proteine tekabül eder. Aynı şekilde günlük ihtiyacınızın tamamını protein içeriğı daha kuvvetli olan muzla karşıladığınızı düşünürsek 23 muzla toplam 29 gram protein almış olursunuz, bu da zamanla protein açığı oluşturabilir. Bu yüzden meyvenin protein içeriğinin daha zengin yeşillerle, nişastalı beyazlarla ve baklagillerle desteklenmesi gerekir.

SONUÇ

- Meyveden korkmayın, günde en az beş porsiyon meyve yiyin. Bugüne kadar yapılan çalışmalar günde 5-8 porsiyon meyve yiyenlerin daha uzun yaşadığını gösterdi. Kendi adıma (daha kapsamlı bir çalışma aksini göstermedikçe) günde 5 porsiyon meyveden vazgeçmeyi düşünmüyorum.

- Şeker hastalarının hayvansal gıdaların yanında şekerli, unlu, nişastalı yiyecekleri azaltmalarını, buna karşılık meyve yemeye devam etmelerini tavsiye ediyorum.
- Tek bir meyveye takılıp kalmayın, mümkün olduğu kadar değişik tat ve renkte meyveler yiyin ve meyvenin olgun olanlarını tercih edin.
- Meyve suyu taze sıkılmış dahi olsa çok sık içmeyin. Meyve suyunda lif yoktur, vitamin ve mineralleri eksik, glisemik endeksi yüksektir.
- Kuru meyve, meyve suyundan iyi olmakla birlikte meyve kadar faydalı değildir. Kalori açısından daha yoğundur ve kilo almanıza neden olabilir.

PROTEİN

Proteinler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu temel besin maddelerinden biridir. “Amino asit” adını verdiğimiz yapı taşlarının zincirler halinde yan yana gelmesiyle oluşurlar. Proteinleri oluşturan amino asitler, adı üzerinde amin ve karboksil grupları içeren moleküllerdir. Aynı alfabedeki harflerin bir araya gelip sözcükler oluşturması gibi amino asitler de değişik biçimlerde bir araya gelerek proteinleri yaparlar.

Tüm proteinler 20 temel amino asitten oluşur. Bu 20 amino asidin on birini kendi vücudumuzda yapar, dokuzunu dışarıdan alırız. Besinlerle alınan bu değerli amino asitlere “esansiyel amino asit” adını veriyoruz. Dışarıdan alınması gerekli derken yalnızca hayvansal besinlerden alıyoruz anlamı çıkmasın; esansiyel amino asitlerin de esas kaynağı bitkilerdir, çünkü bitkiler bu 20 amino asidin 20’sini de kendileri yapabilirler. Örneğin inekler sütteki proteini, zengin bir protein kaynağı olan yonca ve diğer yeşilliklerden alırlar.

Lösin dışarıdan alınması gereken (esansiyel) bir amino asit olup proteinlerin yapısında bulunan en yaygın amino asittir. En çok tahıllarda, baklagillerde ve süt ürünlerinde bulunur.

Esansiyel amino asitler Histidine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Phenylalaline, Threonine, Tryptophan, Valine.

Esansiyel olmayan amino asitler Alanine, Arginine, Aspartic acid, Cysteine, Glutamic acid, Glutamine, Glycine, Proline, Serine, Tyrosine, Asparagine, Selenocysteine.

HAYVANSAL PROTEİN ŞART MI?

Sadece bitkiyle beslendiğimi öğrenenlerin bana sorduğu ilk soru, “Protein ihtiyacınızı nereden karşılıyorsunuz?” oluyor. İhtiyacım olan proteini bitkilerden alabileceğimi söylediğimde bana inanmadıklarını hissediyorum; bitkilerde protein olmadığını ya da bitkisel proteinlerin hayvansal proteinlerin yerini tutmayacağını düşünüyorlar. Hayvansal proteinin gerekli olduğu yolunda o kadar şartlanmışız ki sağlık sorunlarımızda hemen, “yeteri kadar hayvansal gıda alıp almadığımızı” sorgular, her gün bir yumurta ya da bir bardak süt içerek iyi olacağımızı düşünürüz. Yorgunluk hissedildiğinde, başta sinir sistemi ve uykusuzluk olmak üzere pek çok neden olmasına karşın ilk akla gelen “az beslenme” olur. Hayvansal gıdalarla beslenenlerin çok çalışınca, uykusuz kalınca ya da grip olunca “yorgun” olma şansları vardır, veganların yoktur. Etrafınıza bir bakın, her şeyi fazlasıyla yiyen, buna karşın yorgunluktan şikâyet eden çok kişi göreceksiniz. Hiçbirimiz, “çok yağlı yiyorum, ondan böyleyim” ya da “çok et yiyorum, ondan yorgunum” diye düşünmeyiz ama biraz diyet yapınca hemen “acaba bir şey eksik mi” diye kuruntu yaparız. Oysa çok güçlü (!) beslediği halde yorgunluktan sabah yataktan kalkamayan, 40’lı yaşlarında şeker hastası olan, kalp krizi geçiren pek çok hastam var.

Et severler hayvansal besinlerdeki amino asitlerin bitkisel besinlerden üstün olduğunu iddia ederler. Oysa ister yumurta yiyin, ister yulaf, ister ıspanak, midenize giren protein önce parçalanarak amino asitlerine ayrılır, sonra mide barsak duvarından kana karışır, hücrelere girdikten sonra tekrar zincirler oluşturarak yeni proteinler oluştururlar. Bu açıdan amino asidin nereden geldiği değil, çeşidi ve miktarı önemlidir. Kas, kemik yapısından tutun, tüm vücut organlarının tamiratını bu yeni oluşturulan proteinler yapar, hücreleri biçimlendirir, enzimlerin ve hormonların ana yapısını meydana getirirler. Hayvansal besinlerde, örneğin yumurtada amino asit yoğunluğu daha fazla olabilir ancak çeşitlilik açısından bitkisel besinler, en az hayvansal besinler kadar zengindir. Kıyaslamayı yaparken besinlerin muhtemel zararlı etkisini de göz önünde bulundurmamız gerekir. Meme kanseri ya da prostat kanseri riskinizi % 80 artırmak sizin için önemli değilse her gün bir yumurta yiyerek zengin amino asit kapsamından yararlanabilirsiniz. Bu, aynı içinde antioksidan var diye günde iki üç şişe şarap içmek gibi olur; zaman içinde verdiği zarar yararını kat be kat geçer. Aşağıda size 100 kalori verecek miktarlarıyla iki besin maddesinin karşılaştırması var. Bakalım marul mu zengin bir besin maddesi, yoksa kızarmış biftek mi?

TABLO 9: HER İKİ BESİN MADDESİNİN 100 KALORİSİNDE BULUNAN BESİN DEĞERLERİ

Besin maddeleri	Kızartılmış biftek	Marul (666 g)
Protein	8,14 g	9,25 g
Lif	-	10,00 g
A vitamini	-	Günlük ihtiyacın tamamı
C vitamini	-	Günlük ihtiyacın tamamı
Kalsiyum	16,00 mg	260,00mg
Yağ	20,00 g	2,00 g
Doymuş yağ	2,50 g	-
Kolesterol	32,60	-
Sodyum	30,00 mg	-

Marulun protein açısından etten daha zengin olduğuna dikkat edin. Bunun yanında yağ, kolesterol ve sodyum gibi sağlığı olumsuz etkileyecek özellikleri yok.

Dünyanın beslenme konusundaki en yetkili kuruluşu The Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences, “Ellerinde, bitkisel protein karışımıyla beslenen kişilerin mutlaka hayvansal protein almaları gerektiğini söyleyecek yeterli delil olmadığını” açıklamıştır. Ben de altını çizerek tekrar ediyorum: Hayvansal besinlerde mevcut olan tüm amino asitler ve insan vücudunun ihtiyaç duyduğu 9 esansiyel amino asidin tamamı bitkilerde vardır ve uygun bitki karışımlarıyla beslenen bir kişide asla herhangi bir amino asit - protein eksikliği ortaya çıkmaz. Öyle olmasaydı vegan beslenen milyonlarca kişide protein eksikliği ortaya çıkardı. Oysa araştırmalar onların daha sağlıklı olduğunu gösteriyor. Sonuç olarak nasıl ki fil, hipopotam, boğa, bizon gibi kaslı ve güçlü hayvanlar sadece bitkiyle besleniyor, insanlar da sadece bitkiyle beslenebilirler.

Ben sabahları yumurta yerine bir fincan yulaf yemeyi tercih ediyorum. İki besin maddesini protein muhtevası açısından kıyasladığımızda yulafın açık ara önde olduğu görülür.

TABLO 10: YUMURTA - YULAF PROTEİN KARŞILAŞTIRMASI

Amino asitler	1 orta boy yumurtada	1 fincan (81 g) yulafıta
Tryptophan	73,50 mg	147,00 mg
Threonine	245,00 mg	309,00 mg
Isoleucine	296,00 mg	407,00 mg
Leucine	479,00 mg	794,00 mg
Lysine	402,00 mg	516,00 mg
Methionine	167,00 mg	168,00 mg
Cystine	120,00 mg	369,00 mg
Phenylalanine	300,00 mg	539,00 mg
Tyrosine	220,00 mg	320,00 mg
Valine	378,00 mg	557,00 mg
Arginine	361,00 mg	689,00 mg
Histidine	136,00 mg	223,00 mg
Alanine	324,00 mg	456,00 mg
Aspartic acid	585,00 mg	986,00 mg
Glutamic acid	737,00 mg	737,00 mg
Glycine	190,00 mg	520,00 mg
Proline	226,00 mg	365,00 mg
Serine	428,00 mg	571,00 mg
Toplam protein	6,00 g	11,00 g

Yulaf sadece amino asitler açısından değil, mineraller açısından da yumurtadan üstündür. Yulafın sağlıklı lif deposu olmasına karşılık yumurtada lif sıfırdır. Bu arada olumsuz bir özellik olması açısından yumurtada sodyumun daha fazla olduğuna da dikkatinizi çekerim.

TABLO 11: YUMURTA - YULAF MİNERAL KARŞILAŞTIRMASI

Mineraller	Yulaf (81 g)	1 orta boy yumurta
Kalsiyum	42,10 mg	23,30 mg
Demir	3,40 mg	0,80 mg
Magnezyum	112,00 mg	5,30 mg
Fosfor	332,00 mg	84,00 mg
Potasyum	293,00 mg	59,00 mg
Sodyum	4,90 mg	61,60 mg
Çinko	2,90 mg	0,50 mg
Bakır	0,30 mg	-
Manganez	2,90 mg	-
Selenyum	23,40 mcg	13,90 mg
Florür	-	0,50 mg

GÜNDE NE KADAR PROTEİN ALMALIYIZ?

Beslenme konusunda en çok tartışılan konuların başında protein ihtiyacı gelir. İhtiyacı-mıza yetecek kadar lif alıp almadığımız, potasyum, magnezyum gibi minerallerle ilgili bir açığımızın olup olmadığı sorgulanmaz ama konu protein olunca herkesin içini bir “aman bir eksiklik olmasın” endişesi kaplar. Bu korkunun nedeni, gıda endüstrisi lobcilerinin yüz yıldır yaptığı propagandayla hipnotize olmuş zihinlerimizdir.

Günde ne kadar protein almalıyız sorusunun kesin bir karşılığı yoktur, çünkü günlük protein ihtiyacı, kişinin cüssesine, fizik kapasitesine, genetik yapısına göre büyük değişiklikler gösterir. Örneğin ABD toplumu günde ortalama 75-160 gram protein tüketirken Japonya Çin gibi Asya ülkelerinin kırsal bölgelerinde yaşayan insanlar günde 40-70 gram protein alırlar. Atkins diyetinde günde 150-350 gram protein tavsiye edilir; bizim ülkede de günde beş yumurta, 7-8 kalem pırla, yarım kilo yoğurt yenmesini önerenler var. Buna karşılık Yeni Gine’de enerji ihtiyaçlarını sadece tatlı patatesten karşılayan, günde sadece 20-25 gram protein almalarına karşın gayet sağlıklı yaşayan insanlar var. Klinikte her gün fazla protein aldığı için hasta olan insanlar görmeme karşılık protein eksikliği çeken hastaya hiç rastlamıyorum.

Bugün, yanlış olduğunu anladığımız, fazla miktarda protein tüketilmesini öğütleyen bilgiler Mendel ve Osborne’un 1913 yılında fareler üzerinde yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Bu araştırmacılar hayvansal gıdayla beslenen farelerin daha iyi

büyüdüğü iddiasıyla yumurta, süt, et gibi besinleri “süper besinler”, bitkisel besinleri de “B sınıfı proteinler” olarak ayırdılar. ABD’de güçlü bir lobisi olan et ve süt üreticileri bu sınıflandırmaya dört elle sarıldılar. Günümüzde hâlâ bu modası geçmiş, yüz yıllık bilginin sıkıntısını çekiyoruz. Daha sonra konuyla ilgili başka çalışmalar da yapıldı ancak gıda endüstrisinin etkisi altına girmeyen bilim adamlarının önerileri basında yeteri kadar ilgi görmedi. Örneğin Yale’nin biyokimya bölümünden Prof. Russell Henry Chittenden, 1903 yılında kendi hastalarıyla ilgili bulgularını yayınlayarak günlük protein alımının 150 gramdan 50 grama düşürülmesini önerdi ama kimse ilgilenmedi (130). 1940 yılına gelindiğinde bir başka araştırmacı, William Rose gene kendi hastalarıyla ilgili deneyimlerine dayanarak günlük protein ihtiyacının 20 gram olabileceğini, esansiyel amino asitlerin hepsinin bitkilerden eksiksiz olarak alınabileceğini gösterdi; onu da kimse dinlemedi (131).

Günümüzde hayvansal besin tüketenlerin sağlıklı olmak bir yana, kilo aldıklarını, şeker hastası olduklarını ve daha erken yaşta kalp krizi geçirdiklerini görüyoruz. Ekonomik durumu iyi olmayanların daha şişman ve hasta olmalarının nedeni yeteri kadar et yememeleri değil, dolaplarını sebze, meyve, bakliyat, tahıl yerine ucuz rafine yiyeceklerle doldurmaları, kola ve benzeri şekerli gazlı meşrubat içmeleridir.

Proteine en çok ihtiyaç, hayatın 1. yılında duyulur. En hızlı gelişmeyi gösterdiğimiz bu çağda sadece gövdemiz değil, beynimiz de büyür. Anne sütünün 100 gramında sadece 1 gram protein vardır ve bizler tüm bu hızlı büyümeyi ilk 1,5 ay boyunca günde topu topu 7 gram protein alarak sağlarız. Yürüme çağındaki bebek en fazla 1,5 litre süt içer ki bu, günde 15 gram protein anlamına gelir. En hızlı büyüdüğümüz dönemde günde 15 gram proteine ihtiyaç duyarken büyümediğimiz, hatta küçüldüğümüz erişkin yaşlarımızda neden günde 150 gram protein alalım ki?

Sağlıklı bir insan vücudu günde yaklaşık 3 gram protein kaybeder. Bunun büyük bir kısmı derinin dökülmesiyle ve barsaklar yoluyla olur. Buna vücudun tamir, yenilenme ve büyüme için ihtiyaç duyacağı protein miktarını ekleyen bilim adamları, günde 20-30 gramın yeterli olduğunu buldular (132, 133). Bitkisel kaynaklar bu miktarın çok daha fazlasını kolayca karşılayabilmektedir (134). İleriki sayfalarda göreceğimiz gibi az yağlı bitkisel beslenmede günlük protein alımı kilogram başına 0,8 gramın altına düşmez.

Dünya Sağlık Teşkilatı (The World Health Organization) günlük enerji ihtiyacımızın sadece % 5’inin (hamilelerde % 6) proteinden karşılanmasını önermektedir. Bu miktar günde 3000 kalori harcayan bir erkek için 38 gram, 2300 kalori harcayan bir kadın için 29 gram proteine karşılık gelir. Günümüz bilim adamları insanoğlunun kilogram başına 0.65 gram proteine ihtiyaç duyduğunu, kilo başına 0.8 gram proteinin insanların % 98’inin protein ihtiyacını karşılamak için yeterli olacağını söylemektedir.

Buna göre 70 kg ağırlığındaki bir erkeğin günde 56 gram, 55 kg ağırlığındaki bir kadının günde 44 gram proteine ihtiyacı vardır.

Az yağlı bitkisel beslenen bir insanın, “bugün ne kadar protein aldım” hesabı yapmasına gerek yoktur. Eğer beslenmenizde işlenmiş gıda, ilave yağ ve şeker yoksa, günlük kalori ihtiyacınızı tamamlamak ve gittikçe zayıflamamak kaydıyla bitkisel besinlerin tüm kombinasyonları günlük protein ihtiyacınızı karşılar.

Yukarda belirttiğim gibi protein az ya da çok tüm bitkilerde vardır. Genel bir kabul olarak protein, kalorisi düşük bitkilerde az, kalorisi yüksek olanlarda çoktur. Bu yüzden günlük kalori ihtiyacınızı tamamlarken ihtiyacınız olan proteini de alırsınız. Birkaç örnek vereyim. Bir adaya düştüğünüzü ve orada pirinçten başka bir yiyecek olmadığını, sabahtan akşama pirinç haşlaması yemek zorunda kaldığınızı düşünün. Günde 3.000 kalorilik pirinç yediğinizde 71 gram protein almış olursunuz. Adada sadece patates bulabildiğinizi düşünelim. 3000 kalorilik patates yediğinizde toplam 64 gram protein alarak günlük ihtiyacınızı rahatça karşılamış olursunuz. Nitekim 19. yüzyılda Rusya ve Polonya’da insanlar sadece patatesle beslenmek zorunda kalmış ve hiçbirinde protein eksikliği görülmemiştir. 1925 yılında yapılan bir çalışmada 25 yaşında bir erkekle 28 yaşında bir kadın 6 ay süreyle sadece patates yediler. Her ikisi de aktif çalışan bu insanlarda herhangi bir sağlık sorunu ortaya çıkmadı (135).

Bitkisel besinlerdeki proteine güvenin. Aşağıdaki tabloda 2400 kaloriyi tek bir besinle almanız halinde, birlikte alacağınız protein miktarları görülüyor. Kombinasyon yapmanız durumunda (tahıl-yeşillik-niştastalı kök bitkiler-bakliyat) şüphesiz çok daha iyi protein alma imkânına kavuşursunuz.

TABLO 12: 2400 KALORİNİN TEK BİR BESİNDEN ALINMASI HALİNDE GÜNLÜK PROTEİN ALIMI

Ürün	Ürünün 2400 kalorisindeki protein miktarı (g)
İnsan sütü	35
Ispanak	300
Marul	174
Bezelye (yeşil)	160
Kabak çekirdeği	130
Domates	120
Yulaf	102
Buğday	90
Badem	90
Soğan	66
Mısır	60
Havuç	54
Patates	54
Pirinç	48
Portakal	42
Muz	30
Elma	12

Kaynak: USA Food and Nutrition Database

EKSTRA BİTKİSEL PROTEİN DESTEĞİNE İHTİYACIMIZ VAR MI?

Bitkisel beslenerek yeteri kadar protein alınmayacağı şeklindeki “yalnış düşünceden” kurtulamayanların, protein içeriği zengin bitkileri ya da bu bitkilerden elde edilen ürünleri özellikle tüketmeye çalıştıklarını görüyorum.

Proteinden zengin bitkileri hatırlayalım:

spirulina “Mavi-yeşil alg” olarak bilinen filamentöz siyanobakteri. 100 gramı 26 kalori, 6 gram protein içerir. Anavatanı Meksika ve Afrika’dır. Türkiye’de doğal ortamında değil, Çukurova bölgesindeki büyük işletmelerin 20-30 cm derinliğindeki cam havuzlarında yetiştirilmektedir.

tofu Soya fasulye püresinden elde edilir. Sert ve yumuşak olmak üzere iki çeşidi vardır. 100 gramı 60 kalori verir, 7 gram protein ihtiva eder. Yemeklere ilave edilebildiği gibi tavada pişirilerek de yenilebilir.

seitan Buğday proteindir. Aşağıdaki linkte göreceğiniz gibi evde kendiniz de yapabilirsiniz (<http://www.youtube.com/watch?v=sVFgM-vNXMY>). 100 gramı 150 kalori verir, 24 gram protein içerir.

tempeh Soya fasulyesinin mayalanmasıyla elde edilir. 100 gramında 93 kalori, 19 gram protein vardır.

kenevir tohumu Üç çorba kaşığında 11 gram protein vardır.

kabak çekirdeği Bir çorba kaşığıyla 4 gram protein alırsınız.

Evde yaptığımız yemeklerde bazen tofu kullanırız ancak hiçbir zaman bu besin maddelerini özellikle protein açığımızı kapatacağım düşüncesiyle tüketmem. Severek yediğimiz, ağız tadımıza uygun, başta mercimek ve diğer bakliyatlar ve yeşilliklerde ihtiyacımızı fazlasıyla karşılayacak kadar protein vardır. Örneğin 100 gram mercimek yediğinizde (106 kalori) 9 gram protein alırsınız. Nohutun kalorisi biraz daha yüksektir, 100 gramından (160 kalori) 9 gram protein alırsınız. Gördüğümüz gibi baklagillerin yukarıda bahsettiğim protein kaynaklarından aşağı kalır bir yanı yoktur. Kenevir tohumu ve kabak çekirdeğinin yağ içeriği yüksek olduğu için kalp hastalarının tüketmesi doğru olmaz.

Bitkisel beslenmede, aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi halinde protein açığı olmaz:

- Yağlar, bitkisel de olsa (tereyağ, zeytinyağı, fındık yağı fark etmez) yüksek kalorilerine rağmen hiç protein içermezler. Yağlı yemekler çabuk doymanıza neden olarak yeteri kadar proteinden zengin besinler yemenizi engelleyebilir. Az yağlı vegan beslenirsiniz bu risk ortadan kalkar.
- Bitkisel de olsa (pekmez, akçağaç şurubu vb) şekerli besinlerin kalorisi yüksektir, aynı yağ gibi çabuk doymanıza neden olur; günlük kaloriyi almanıza rağmen yeteri kadar protein alamayabilirsiniz. Hiç tatlı yemeyin demiyorum; sıklığı ve miktarı abartmazsanız sorun olmaz.
- İşlenmiş gıdalar da aynı yağ ve şeker gibi protein eksikliğine neden olabilir. Örneğin rafine (beyaz) unun protein içeriği zayıftır. Karnınızı beyaz ekmek, bisküvi ya da işlenmiş, doğal yapısı bozulmuş yiyeceklerle doldurursanız kalori almanıza karşılık yeteri kadar protein alamazsınız.
- Günde 8 porsiyondan fazla meyve yer ya da günlük kalori ihtiyacınızın üçte birinden fazlasını meyveyle karşılırsanız meyvelerin protein muhtevası sebzelere göre düşük

olduğu için yine protein eksikliğiyle karşılaşabilirsiniz. Sosyal yaşamın zorunlulukları ya da seyahat vb nedenlerle yukarıdaki faktörlere yeteri kadar dikkat edemeyenler bir miktar ekstra bitkisel protein (spriluna, tempeh, seitan, tofu, mercimek) tüketerek protein ihtiyaçlarını kolayca karşılayabilirler.

- Benim boyum 173 cm, 73 kg geliyorum. Kilogram başına 0.8 gramdan günde 58.40 gram protein almam gerekir. Günde 1 saatin üzerinde spor yaparım. 2000 kalorinin biraz üzerindeki bir kalori alımı beni istediğim kiloda ve zindekte tutuyor. Sıradan bir günde aldığım kalori ve protein miktarını aşağıya çıkardım, bakalım protein eksikliği oluyor mu?

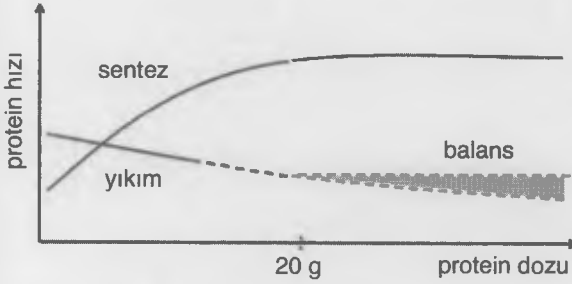
**TABLO 13: SIRADAN BİR GÜNDE ALDIĞIM
2.100 KALORİNİN PROTEİN İÇERİĞİ**

Yiyecek	Miktar	Kalori	Protein(g)
Kahvaltı			
Yulaf	6 kaşık	168,00	10,00
Keten tohumu	2 tatlı kaşığı	74,00	2,00
Kabak çekirdeği	1 kaşık (14 g)	60,00	2,50
Kuru üzüm (İzmir)	1 kaşık (28 g)	79,00	1,00
Elma	1 orta boy (132 g)	63,00	-
Öğlen yemeği			
Fırında patates	3 orta boy (173 g x3)	483,00	12,00
Semizotu çorbası	115	21,00	2,00
Esmer ekmek	1 dilim	55,00	2,00
Muz	2 orta boy	210,00	2,00
Armut	1 orta boy	51,00	1,00
Akşam yemeği			
Bulgur pilavı	1 tabak (150 g)	124,00	5,00
Nohut yemeği	1 tabak (180 g)	655,00	35,00
Brokoli	1 baş (37 g)	13,00	1,00
Kuşkonmaz	4 sap (60 g)	13,00	1,00
Marul	2/5 marul (200)	30,00	2,00
TOPLAM		2.099,00	78,50

Tabloda görüldüğü gibi 78.5 gramla sadece bitkisel beslenerek ihtiyacım olanın proteinin % 30'dan daha fazlasını alabiliyorum.

YOĞUN SPOR YAPANLAR FAZLADAN PROTEİN ALMALI MI?

Benim lafım değil, The Food and Nutrition Board of the National Academies'e göre "Direnci ya da dayanıklılık sporu yapan sağlıklı erişkinlerin ekstrasından protein almaya ihtiyacı yoktur." Kaslarımızın gelişmesi, yiyeceklerimizdeki protein miktarından çok, kaslarımızı ne kadar zorladığımıza bağlıdır. Kas kütlelerimiz aldığımız proteinle doğru orantılı olarak artmaz; 20 gramdan sonra bir plato oluşur, buna karşılık aşağıdaki grafikte görüldüğü gibi protein yıkımı artar.



Protein kas sentez ilişkisi

Günde kilogram başına 1,5 gram ve 3,0 gram protein verilen kişilerin kas protein sentezinde artış olmadığı gösterilmiştir (136). Bu şu anlama gelir: İhtiyacınızın üzerinde aldığınız protein, ister bitkisel ister hayvansal kaynaklı olsun, kasa dönüşmez; gıdayla fazla miktarda protein alsanız da eğer kaslarınızı çalıştırmazsanız kas gelişimi gerçekleşmez (137).

Kaslar fibrillerden oluşur. Fibrillerin içinde çekirdekler ve miyofibriller vardır. Kas fibrilleri birden fazla çekirdek ihtiva ederler. Fibrillerin dışında hareketsiz ve etkisiz bekleyen uydu (*satellite*) hücreler vardır.

Kas hücrelerinin herhangi bir şekilde zarar görmesi halinde uydu hücreler zarar gören bölgeye gelerek çekirdek katkısında bulunur, bir nevi çekirdek deposu vazifesi görerek hasarlı bölgenin tamirini sağlarlar. Bu da normalde kendi kendine çoğalamayan kas hücrelerinin bir şekilde büyümesini ve tamir olmasını sağlar. Ağırlık çalışmak, uydu hücreleri aktive ederek mevcut kas fiberlerinin daha çok çekirdek almasını ve büyümesini sağlar.

Vücut sporu ya da yoğun egzersiz yapan kişiler yakıt olarak proteine veya yağa değil, karbohidrata ihtiyaç duyarlar. Günde 8 gramlık ilave proteinin yoğun spor yapan kaslı bir vücudun tamir ihtiyacını karşılayacağı hesaplanmıştır. Olacak iş değil ya, bir sporcunun sadece ekme yiyerek yarışmaya hazırlandığını düşünelim. Zorlu bir egzersiz programı için günlük kalori alımını artırıp 4.000 kaloriye çıkaralım. 50 dilim tam tahıl ekme yediğinde 4.000 kaloriyle birlikte 199 gram protein almış olur. Aynı kaloriyi ekmele değil bezelye ile karşıladığını düşünürsek 4110 kalori alırken tam 275 gram protein alır. 10 kupa yulaf 3070 kalori verir, 107 gram protein içerir ve ihtiyacımız olan tüm amino asitleri bize sağlar. Gördüğünüz gibi spor yaptığı için günlük kalori miktarını artırmak zorunda kalanların dahi -yağ ve şekere dikkat etmeleri şartıyla- ekstra protein almalarına ihtiyaç yoktur. İster yeşil ister beyaz, daha çok besin tüketildiğinde ister istemez daha çok da protein alınır.

FAZLA PROTEİN ZARARLIDIR

İhtiyacınızdan fazla karbohidrat yerseniz fazla kaloriler yağa dönüşür ve kilo alırsınız. Fazla hayvansal protein almanın ise daha ağır bir bedeli vardır; kanser ve kalp hastalığı riskiniz artar. Amino asitlerine ayrıldıktan sonra karaciğere ve organlara giden proteinler, bir yandan vücudun asiditesini artırırken bir yandan “üre” ve “ürik asit” denilen atık maddeleri oluşturur. Ürenin çok büyük bir kısmı böbreklerden, çok az bir kısmı da ter yoluyla vücuttan atılır. Böbreğin atım kapasitesinin üzerinde hayvansal protein alan, örneğin fazla miktarda et yiyen kişilerde üre ve ürik asit miktarı artar.

Şüphesiz, çok et yediği halde şikâyeti olmayan insanlar vardır. Karaciğer ve böbrek yüksek kapasiteli organlar olduğu için özellikle gençler hayvansal protein yükünü kolaylıkla kaldırır. Belirli bir yaştan sonra geri dönüşü olmayan hasarlar (en basiti karaciğer yağlanması) başlayınca şikâyetler de ortaya çıkmaya başlar; üre seviyesi ve karaciğer enzimlerinde yükselmeler görülür. Klinikte her iki durumda da ilk aldığımız önlem, hastanın beslenmesindeki et ve hayvansal gıdaları kesmektir. Hayvansal gıdaların kesilmesi ürenin tekrar normale dönmesini kolaylaştırır (138).

NEDEN BALIK YEMEYELİM?

Çoğu insan sevdiğinden değil, “daha sağlıklı olmak” adına balık yer. Ben de uzun yıllar boyunca faydalı olduğunu düşündüğüm için balık yedim. Acaba balık yemek söylendiği kadar faydalı mı, yoksa birilerini zengin etmek için mi balık bu kadar göklere çıkarılıyor. Gariban balıkçılarla bir derdim olduğunu sanmayın; “balığa övgü” yağdıranlar onlar değil, çok daha büyük sermaye. Soruyorum size, balığın çok faydalı olduğuna inanmasanız, araştırmalarda, hem de defalarca, hiçbir yararının olmadığı gösterilmiş olmasına rağmen balık yağı ya da Omega-3 kapsüllerini yutar mıydınız?

Gelin, balık yemek söylendiği kadar sağlıklı mı, birlikte görelim.

- Balık tüm hayvansal besinler gibi yüksek oranda yağ içerir ve diğer hayvansal besinler kadar olmasa da (et, süt, yoğurt vb) kolesterolü yükseltir. Balığın kalorisinin yaklaşık üçte biri yağdan gelir. Bazı balıklar daha yağlıdır, örneğin somon balığının kalorisinin % 52’si yağdan gelir. Balıkta faydalı Omega-3 oranı yüksektir ancak Omega-3, başta semizotu, keten tohumu, ceviz olmak üzere çeşitli bitkilerde de vardır. Balıklar Omega-3’ü deniz dibindeki yosunlardan alırlar. Bu yüzden çiftlik balıklarında Omega-3 daha az bulunur. Suni besinlerle beslenen çiftlik balıklarında zararlı Omega-6 miktarı artar.
- Denizler ve okyanuslar büyük bir hızla kirleniyor. Karadeniz ve Marmara neredeyse yarı ölü deniz haline geldi. Şehirlerin atık sularının yanı sıra sanayi atıklarını taşıyan nehirler (Tuna nehri gibi) denizlerin *polychlorinated biphenyls* (PCB), kurşun, kadmiyum, kormiyum, arsenic, dioksinler ve strontium-90 gibi çeşitli radyoaktif maddelerle kirlenmesine neden olmuştur. Tüm bu toksik maddelerin kanser, çeşitli sinir sistemi hastalıkları ve doğumsal kusurları artırdığı bilinmektedir. 1995-2008 yılları arasında 18 Avrupa Birliği üyesi ülkede toplam 12.563 gıda maddesi çeşidi, endüstriyel toksinler (PCB) açısından tetkik edildi. En çok toksik madde bulaşması balık, yumurta, süt ve süt ürünlerinde tespit edildi (139). Balık yiyen erkeklerde tespit edilen yüksek miktardaki PCB seviyesinin sperm sayısını olumsuz etkilediği gösterildi (48).
- Balığın beyin gelişimine katkıda bulunduğu iddiası eski bir hurafedir. Öyle olsaydı Eskimoların diğer toplumlara göre çok daha zeki olmaları gerekirdi. Çok balık yemenin doğum defektlerine, zihinsel geriliğe ve gelişim anormalliklerine neden olduğunu bilmeyen hamileler çocukları zeki olsun diye balık yiyorlar. Haftada bir kez balık yiyen hamilelerin bebeklerine verdikleri civa, altı adet civalı aşından alabilecekleri civadan daha fazladır (140). Balığın Alzheimer ve demans rahatsızlığından koruyucu bir etkisi yoktur. Hollandalıların yaptığı bir çalışmada 5.395 kişi 10 yıl takip edilmiş, her gün

balık yiyenlerle hiç yemeyenler karşılaştırıldığında demans ve Alzheimer riski açısından hiçbir fark bulunamamıştır (141).

- Dünyada yaklaşık 1 milyar insan balıkla beslenmektedir. 1950 yılından bu yana gelişen süper tekneler ve sonar sistemlerle dünya denizlerindeki balıkların % 90'ını tükettik (142). Son yüz yılda dünya denizlerini o kadar hızlı talan ettik ki maalesef deniz doğal yaşamı bir daha asla eski seviyesine dönemeyecek. Balık üretimini artırmanın tek yolu balık çiftliklerinin sayısını artırmak, bu da kaçınılmaz olarak çevre kirliliğinin artması anlamına geliyor. Oysa sorunun çözümü daha çok balık üretmek değil, balık tüketiminin azaltılmasıdır. Çiftlik balıkları deniz balıklarından daha risklidir. Balıklara fazla miktarda antibiyotiklerin dışında etlerindeki pembeliği sağlamak için boya verilmektedir. Çiftlik somon balıklarındaki PCB, dioxin ve toxaphane seviyesinin oluşturduğu risk o kadar yüksektir ki, Environmental Protection Agency kendi internet sitesinde ayda bir kereden fazla çiftlik somonu yenilmemesini önermiştir. Sığır beyni ile beslenen çiftlik balıklarının (ABD'de bu uygulama yasaldır) deli dana hastalığına neden olabileceği gösterilmiştir (74). Balık çiftliklerinin hemen tamamı antibiyotik kullanmaktadır.
- ABD başkanı Barack Obama Nisan 2014'te genetiği değiştirilmiş somon balığı üretimine onay verdi ve dünyamızda ilk defa genetiği değiştirilmiş bir hayvan için toplu üretim ve tüketim izni alındı. AquaBounty Technologies şirketinin ürettiği somon balıkları doğada yaşayanlara göre çok daha hızlı büyüyor. Normal somonlar iki buçuk yılda 4 kg olurken bu balıklar iki yılda 6 kg oluyorlar. Bir başka deyimle ucuz yemler daha çabuk paraya dönüşüyor. ABD'de genetiği ile oynanmış gıda maddelerine karşı kuvvetli bir direnç olduğu için ilk satışların ucuz mal talep eden üçüncü dünya ülkelerine olacağı kesin. Bize bir şey olmadığını görürlerse zamanla onlar da yemeye başlayacak.
- Her yıl, balık yediği için ishal olan, ateşi yükselen onlarca hasta görürüm. Balık, mikrobik kaynaklı gıda zehirlenmesi riski en yüksek hayvansal besindir. Gastroenterite yol açabildiği gibi parazit hastalıklarına da neden olabilirler.
- Balık yiyerek alabileceğimiz en tehlikeli zehir, civadır. Civa kirliliği dünyanın önündeki en önemli çevre sorunlarından biridir. Sadece ABD'de yılda yüz ton civa kullanılmaktadır. Atmosferdeki civa miktarı 200 yıl öncesine göre üç misli artmıştır. Altın madenlerinin çevreye yaptığı civa kirliliği tüm atmosferdeki civa kirliliğinin %10'unu oluşturmaktadır. Araştırmalar civadan en çok balıkların ve vahşi hayatın etkilendiğini göstermektedir. Balıklarda en yüksek civa oranları küçük balık avcısı büyük balıklarda görülüyor ki bu konuda ilk akla gelen, ton ve kılıç balığıdır.

Balık neden göklere çıkarılıyor? Balığın çok değerli bir besin maddesi olarak gösterilmesi büyük balık üreticileri ve donmuş gıda üreticilerinin işine geliyor ancak en büyük kârı Omega-3 üreticileri yapıyor. Nitekim reklamları ve kamuoyu oluşturma faaliyetlerini daha çok onların yaptığını görüyoruz. Yoğun kampanyalar sayesinde insanlara, “ben balık yemiyorum, o halde Omega-3 yutmalıyım” düşüncesi yerleştirildi. 2012 yılındaki Omega 3 satışı (hap, yiyecek, içecek gıda takviyesi vb şekillerde) 33 milyar dolardır. 2007-2012 yılları arasında en çok satış artışı gösteren takviye, Omega-3 olmuştur (%12). İşin ironik tarafı, Omega-3 preparatlarının hiçbir faydası yoktur (143). Buna rağmen hâlâ en çok satılan preparatlardan biri olmasının tek nedeni, insanların balığın çok yararlı bir besin maddesi olduğuna inandırılmış olmasıdır.

Sonuç olarak günümüz çevre şartlarında balığın vazgeçilmez bir besin maddesi olduğunu söylemek mümkün değildir. Aynı sığır eti ya da tavuk eti gibi zararlı proteinler ve yüksek oranda yağ içerir, lif ihtiva etmez. Hem sağlığımızı, hem çevre ve dünyamızı geleceği için en iyisi, hiç balık yememektir.

SÜT ÜRÜNLERİ (SÜT, PEYNİR, KEFİR VB.)

Neden süt içiyoruz, biliyor musunuz? Süt, dünyanın en çok üretilen ve ticareti en çok yapılan gıda maddesi de ondan.

TABLO 14: DÜNYADA ÜRETİLEN GIDA MADDELERİ YILLIK TOPLAM CİRO

Süt	187.3 milyar dolar
Pirinç	185.6 milyar dolar
Sığır eti	169.5 milyar dolar
Domuz eti	166.8 milyar dolar
Tavuk eti	132.0 milyar dolar

Kaynak: Dünya Tarım Örgütü, 2013.

Pirinç dünyanın en çok üretilen tahılandır; düşünün ki sütün yıllık üretimi ondan bile fazla. Takdir edersiniz ki bu üretimin bir biçimde satılması, paraya dönüşmesi gerekiyor. Bu yüzden dönen milyar dolarların bir kısmı tanıtıma, reklama, süt ve süt ürünlerinin ne kadar faydalı olduğunu bize kanıtlayan (!) araştırmalara ayrılıyor.

İçtiğiniz sütün büyük ihtimalle saf olmadığını, hormon, antibiyotik, mantar öldürücüler, kortizon, böcek öldürücü ve sütün bozulmasını engelleyici kimyasallardan oluşan bir karışım olduğunu biliyor musunuz? Olacak iş değil ya, aldığınız sütün tüm bu zararlı faktörlerden etkilenmediğini düşünelim, süt gene de zararı faydasından fazla olan bir içecektir.

- **Sağlam kemikler için süte ihtiyacınız yoktur.** Çalışmalar, sütün kalsiyum içeriğinin çocukların kemik sertliği ve gelecekte osteoporoz riskini azaltmak açısından olumlu bir etkisinin olmadığını göstermiştir (144, 145). Egzersizin kemik yoğunluğu üzerindeki etkisi çok belirgin olmasına karşın süt ya da destek ürünü şeklinde günde 500 mg ile 1500 mg kalsiyum alanlar arasında bir fark görülmemiştir (146). Süt ve süt ürünleri kemikleri güçlendirseydi bu ürünlerin çok tüketildiği ABD, Yeni Zelanda, İsveç, Norveç gibi kuzey Avrupa ülkelerinde kemik erimesinin çok az görülmesi gerekirdi; aksine bu ülkelerde Singapur, Hong Kong, Papua Yeni Gine gibi sütün tüketilmediği ülkelere kıyasla çok daha fazla kalça kırığı görülmektedir (147, 148, 149).

Süt ve süt ürünleri, idrarla kalsiyum atılımına neden olarak kemik erimesini artırır (150). Kalsiyum yalnızca sütte değil, tüm yeşilliklerde fazlasıyla vardır (*bkz.* Tablo 4 s. 56). İnek de kalsiyumu neticede yediği ottan alır. Veganların kemikleri süt içenlere göre daha zayıf değildir (151). Sağlam kemikler için, kemiklerinize onlara ihtiyacınız olduğunu hissettirmeniz ve D vitamini seviyenizi yüksek tutmanız yeterlidir. Bunun yolu da güneşlenmek ve kasları kullanmak, yani spor yapmaktır.

- **Süt bağımlılık yapar.** Oğlum 7 yaşına kadar elinden biberonu bırakmadı. “Ne güzel, çocuk sütü seviyor” dediğimiz yavrularımızın aslında birer “süt - *kazein*” bağımlısı olduğunu yeni anladık. “Her şeyi bırakırım ama peyniri asla” diyenler de aslında aynı sütte olduğu gibi bir amino aside, *kazein*’e bağımlıdır. Bağımlılıktan kurtulmanın tek yolu, diğer bağımlılık yapan maddelere uygulandığı gibi o ürünü tam olarak kesmektir.

- **Tip 1 şeker hastalığıyla, erken yaşta süt ve süt ürünleri tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (152).** Çocuk inek sütüyle ne kadar erken yaşta tanışırsa tip1 diabetes riski o kadar artmaktadır (153). Amerikan Çocuk Doktorları Akademisi hayatlarının ilk üç ayında inek sütü ile tanışmayan bebeklerde ileride tip1 şeker hastalığı gelişme riskinin % 30 daha az olduğunu gözlemlemiştir (154).

- **Süt ve süt ürünleri kanserojendir (155, 156).** Tekrar etmekte fayda var, bir gıda maddesinin kanserojen olduğunu söylemek, tüketenlerin mutlaka kanser olacağı anlamına

gelmez. Aynı her sigara içenin akciğer kanseri olmaması, buna karşılık sigara içenlerde akciğer kanserinin daha çok görülmesi gibi, çok süt ve süt ürünleri tüketenlerde kanser daha çok görülür. Batılı ülkelere göre Çin'de meme kanserinin çok az görülmesinin nedeni süt ve süt ürünleri tüketiminin çok çok az olmasıdır. 1970'li yıllarda yapılan bir çalışmada 10 bin Çinli kadından sadece birinde meme kanseri görülürken Amerikalı 12 kadından birinde meme kanseri saptandı. Buna karşılık ABD'ye göç edip Amerikan tarzı beslenmeye başlayan Çinli kadınlarda meme kanseri oranları hızla yükselmektedir. Aynı şekilde prostat kanseri Çin'in kırsal bölgelerinde her 100 bin erkeğin birinde görülürken İngiltere'de 70 kat fazla görülmektedir. Meme kanseri teşhisi aldıktan sonra süt ürünleri dahil olmak üzere tüm hayvansal gıdaların kesilmesiyle tümörlü dokunun kaybolduğu hastalar vardır (157). Prof. Jane Plant süt ve süt ürünlerinin kanser yapıcı etkisi üzerinde çalışan bir doktordur. Kendisi de meme kanserine yakalanmış, metastazlar gelişmesine rağmen süt ve süt ürünlerini keserek hastalığını yenmiştir (158). Bir araştırmada çocukken çok süt içenlerde ileride kolon kanseri gelişme riski üç misli yüksek bulunmuştur (7). Süt içmenin yumurtalık kanseri riskini artırdığını biliyoruz (159). Aynı şekilde Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, yoğurdun da yumurtalık kanseri riskini artırdığını göstermiştir (160). Kaiser Permanente araştırma enstitüsü tarafından yapılan bir çalışmaya göre meme kanseri teşhisinden sonra günde bir porsiyon süt ya da süt ürünü tüketenlerde ölüm oranı % 64 oranında artmaktadır. Sütün kanserojen özelliğinin, içeriğindeki *kazein*'den ve IGF-1 (Insulin growth factor) dediğimiz büyüme hormonundan ileri geldiği öne sürülmüştür.

Dr. T. Colin Campbell, The Chine Study sonrasında yaptığı çalışmalarda *kazein*'in kuvvetli bir kanser tetikleyicisi olduğunu bulmuştur (68). Normal insan vücudunda az miktarda büyüme hormonu (IGF-1) vardır. Araştırmalar, IGF-1 seviyesi yüksek olan kadınların meme ve yumurtalık kanserine daha çok yakalandıklarını göstermektedir. 50 yaş üzeri bir kadının IGF-1'in en yüksek grubunda olması, kanser riskinin 7 misli artmasına neden olmaktadır. İnek sütündeki büyüme hormonu, doğan yavrunun yarıtıcılardan kaçmak için hemen ayaklanması ve hızla büyümesi içindir. Neredeyse altı ay annesinin kucağından inmeyen insan yavrusu için aşırı büyüme hormonuna ihtiyaç yoktur. İnek sütü içirilerek ekstra büyüme hormonu verilmesi, gelecekte kanser hücrelerinin ortaya çıkmasını ve hızla büyümesini teşvik etmektedir.

• **Süt ve süt ürünleri yüksek oranda doymuş yağ ve *xanthine oxidase* içerdikleri için kolesterolü yükseltir, kalp krizine neden olurlar (14, 161).** *Xanthine oxidase*'in damar duvarındaki hücreleri bozduğu ve çeperi sertleştirdiği gösterilmiştir (162). Sütün homojenize edilmesi bu olumsuz etkinin artmasına neden olmaktadır.

• **Süt ve süt ürünleri gaz ve şişkinlik yapar.** Hayvanları bir çitin arkasında toplayıp etinden, yününden, sütünden faydalanma becerisinin bundan 9-10 bin yıl önce Kuzey Avrupa ülkelerinde başladığı bilinmektedir. O ülkelerin insanları sütle daha erken tanıştıkları için zaman içinde sütteki laktozu parçalayan bir enzim yapısı (tek nükleotid polimorfizmine bağlı C-13910-T) geliştirdiler. Sütte bulunan şekerin (laktoz) emilebilmesi için on iki parmak barsağından laktaz enzimi salınması gerekir. Laktaz, sütteki laktozun kolay emilebilen glikoz ve galaktoza parçalanmasını sağlar. Bebeklik döneminde bu enzim hepimizde varken süt emme döneminin bitimiyle (2-5 yaşlar arası) enzim üretimi sonlanır, bu da sütün iyi hazmedilmesini engeller; dolayısıyla aşırı miktarda gaz, karın ağrısı ve ishale neden olur.

Laktoz intoleransının derecesi kişiden kişiye değişebilir. Bazıları yoğurt, peynir gibi süt ürünlerini de tolere edemezken çoğu insan sadece süt içince rahatsız olur. Özellikle sert peynirler çok az laktoz içerdikleri için genellikle şikâyete neden olmazlar.

Yüz İsviçreli'nin 96'sı, keza 100 İngiliz'in 95'i sütü rahatça hazmeder. Dünyanın doğusuna doğru gittikçe sütü rahat hazmeden insanların oranı azalırken laktoz intoleransı olanların sayısı artar. Değişik rakamlar olmakla birlikte Türkiye'de yaklaşık iki kişiden biri sütü hazmedemez. Anadolu insanı Asya'dan gelen (laktazı parçalayamayan) bir soyla Anadolu'nun yerlisi (laktazı kolay parçalayabilen) bir soyun karışımıdır. Eğer sütü kolay hazmediyorsanız Anadolu-Batı genleriniz iş başındadır; sütü hazmedemiyorsanız Asyalı genleriniz hâkimdir. Biraz daha doğuda, 100 Çinli'nin sadece 10'u sütü hazmedebilir. Kızılderililerin neredeyse tümü sütü hazmetmekte sorun çeker. Suriye, Irak gibi güney komşularımızın sadece % 20'si sütü hazmeder. Bir istisna olarak Arap yarımadasında yaşayanlar deve sütüyle daha erken karşılaştıkları için sütü kolay hazmederler.

Az yağlı süt aldatmacası Süt içmeyin dediğim hastalarımın ilk sorusu, "kalsiyumu nereden alacağım?" oluyor. Yeşilliklerden fazlasıyla kalsiyum alabileceklerini söyleyince son bir umutla, "Yağsız süt içsem olmaz mı?" diye soruyorlar. Süt kutusunun üzerindeki % 2,5 yağ ibaresine bakarak yağın ya da kolesterolün sadece % 2,5'ünü alacağınızı düşünüyorsanız yanılıyorsunuz.

TABLO 15: NORMAL SÜTLE AZ YAĞLI SÜTÜN KARŞILAŞTIRILMASI

	100 g süt	100 g az yağlı (%2,5) süt
Kalori	108 kalori	50 kalori
Yağ	7 g	2 g
Kolesterol	27 mg	8 mg

Gördüğünüz gibi % 2,5'lük sütte kalorinin % 50'si, yağın % 28'i, kolesterolün % 30'u yerinde durmaktadır.

Peyniri kesmeden kolesterol düşmez. Et yemediğim halde kolesterolüm düşmüyor, diyen hastalarım peynir yiyor musunuz diye sorarım. Çoğu evet, diyor ve peynirin kolesterolü yükselttiği bilgisini hayretle karşılıyor. Karaciğerinizde kolesterol imal eden bir usta olduğunu hayal edin, bu usta barsaklardan emilen yağı (ister tereyağdan ister peynirden isterse zeytinyağından gelsin, fark etmez) yakalar, kolesterole çevirip dolaşıma bırakır. Bu açıdan yağlı bir peynir doymuş yağ deposu olarak kolesterolünüzü etten daha çok yükseltir.

YUMURTA

Yumurthanın faydalı amino asitler ve vitaminler içerdiğini biliyorum. Bu anlamda bir hazine değerinde olduğunu söyleyebiliriz ancak zenginliğin bazen başa bela olduğu gibi yumurta da bazen faydadan çok zarar verir.

Aksini söyleyenler olsa da genel kabul, yumurthanın kolesterolü yükselttiği şeklindedir (163, 164). Bir yumurta sarısında 215-275 mg kolesterol vardır ki bu miktar, başka hiçbir besin yemeseniz dahi ihtiyacınızın üzerindedir. Az yağlı bir diyet uygulayan kişilere yumurta sarısı verilmesi kolesterolde 40 mg/dL kadar bir yükselmeye neden olmaktadır. Sacks ve arkadaşları yumurta yiyenlerde LDL kolesterolün % 12 kadar yükseldiğini göstermişlerdir (165).

Günde bir yumurta yiyenlerin kalp krizi ve şeker hastalığı riski, haftada bir yiyenlerden yüksektir (166). Şeker hastalarının düzenli yumurta yemesi kalp krizi riskini daha artırır. Physician's Health Study'de düzenli yumurta yiyenlerde kalp krizi riskinde artış görülmemiş, buna karşılık genel ölüm oranında bir misli artış bulunmuştur (167). Fazla yumurta yiyenlerde damar sertliği, boyun damarlarında plak oluşumu daha fazla görülür (163).

Yumurta sarısı yüksek oranda *arachidonic acid* içerir. Bu madde vücudumuzdaki enflamasyonu, yani yangıyı artırır. Aynı şekilde yumurtanın yüksek Omega-6 içeriği de (600 mg) enflamasyonu artıran bir faktördür.

Yumurta yememenizi istememin esas nedeni, kolesterolü yükseltmesi değil, kanser riskini artırmasıdır. California Üniversitesi tarafından yapılan, 27 bin erkeğin takip edildiği bir çalışmada, haftada ortalama 2,5 adetten fazla yumurta yiyenlerin prostat kanseri riski haftada yarım yumurta yiyenlerden % 81 fazla bulunmuştur (168). Harvard Üniversitesi benzer bir çalışma yapmış, prostat kanseri olduktan sonra günde bir yumurta yiyenlerle yemeyenler karşılaştırıldığında kanserin yiyenlerde iki misli hızla yayıldığı bulunmuştur. Yumurta tüketimiyle sadece prostat kanseri değil farinks, mide, kalın barsak, akciğer ve mesane kanserleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır (2). Yumurtanın fazla tüketilmesi B-hücreli lenfoma riskini artırmaktadır (6). Yumurta sektörü çalışanlarında penis ve *cervix* kanseri riski arttığı gibi tiroid, şizofreni, böbrek hastalıkları ve bazı otoimmün hastalıklar da artmaktadır (169).

Sonuç olarak yumurta yediğinizde kaybedecekleriniz, kazanacaklarınızdan fazladır. Otuz yıl boyunca günde iki paket sigara içip akciğer kanseri olan birinin sigarayı bırakması ne kadar işe yararsa kalp krizi, felç geçiren ya da kanser olan birinin artık yumurta yememesi o kadar işe yarar. O yüzden bugünden itibaren yumurtayı kesin, unutmayın ki tavuk onun için değil kabuğun içinde başka hiçbir gıdası olmayan civcivin gelişimi için yapıyor.

B12 VİTAMİNİ

B12'nin günümüzün en çok satılan vitaminlerinden biri olmasının nedeni, B12 eksikliğinin toplumda fazla görülmesi değil, ilaç firmalarının yaptığı açık-gizli eğitimidir. Toplumda sanki vitamin B12 yutmak hafızayı güçlendiriyormuş, bunamaya iyi geliyormuş gibi genel bir algı oluşturuldu. Unutkanım diyen herkes B12 yutuyor, kadınlar ev sohbetlerinde birbirlerine B12 öneriyorlar. Oysa çalışmalar, fazladan vitamin B12 alımının hafıza üzerinde bir etkisi olmadığını, bunamayı ya da Alzheimer'i engellemediğini gösteriyor (170, 171, 172). Aynı şekilde vitamin B12 desteğinin felç oranlarını azalttığını gösteren bir çalışma da mevcut değil.

B12 eksikliği olan kişilerde "pernisyöz anemi" denilen bir cins anemi-kansızlık ortaya çıkar. Ben şahsen son 10 yılda hiç pernisyöz anemi vakası görmedim. B12 eksikliği sık görülen bir sorun olsaydı, hiç olmazsa bir kaç hastaya tesadüf etmem gerekmez miydi?

Vejetaryen beslenme uygulayanlar zaten süt, yoğurt, yumurta gibi B12 içeren hayvansal besinler tükettikleri için B12 eksikliği görülmez. Vegan beslenmeye başlayanların da

telaşa düşmesine gerek yok, çünkü mevcut vitamin B12 depolarının normalin altına inmesi için en az 6 ay geçmesi gerekir. Veganlarda B12 eksikliği normal popülasyondan sadece % 1 daha fazladır (173).

Günlük B12 ihtiyacımız 2-3 mikrogramdır. Buradan yola çıkarak karaciğerdeki günlük ihtiyacın bin katı olan 2-5 miligramlık B12 deposunun 3 yıl kadar yeterli olacağı hesaplanmıştır. B12 depolarının çok azalması halinde atılan B12 barsaklardan tekrar emilir, bu mekanizmanın hayvansal gıda tüketmeyenleri 20-30 yıl eksiklikten koruyacağı iddia edilmiştir (174). Buna rağmen ucuz olması, her yerde bulunması ve yan tesirinin olmaması nedeniyle vegan beslenenlerin en geç 6. aydan itibaren B12 desteğine başlamaları uygun olur. Hamile ve süt veren annelerin B12 seviyeleri düşükse mutlaka takviye almaları gerekir. B12 vitamininin anneye ya da fetusa herhangi bir olumsuz etkisi yoktur.

Bakteriler B12 vitamini yapar, biz hazıra konarız. Kalın barsaklarımızda 400-500 çeşit bakteri vardır. B12 vitamini insanlarda sadece ince barsağın kalın barsağa yakın, aşağı kısımlarında ve kalın barsaktaki bir grup bakteri tarafından üretilir (175). İnce barsaklarda üretilen B12'nin çok az bir miktarı emilirken, kalın barsakta üretilen B12 vitamini emilemeden dışarı atılır. Hayvansal ağırlıklı beslenenlerin vücutlarında B12 üreten bakteri sayısı azalırken bitkisel beslenenlerde artar. Batı ülkelerine göç eden vejetaryen Hintlilerin barsaklarında B12 üreten bakterilerin azaldığı gösterilmiştir. Vücudumuzda az da olsa B12 vitamini üretilmesi, dışardan hayvansal desteğin minimum seviyede olması halinde bile yetersizlik ortaya çıkmasını engellemektedir. Haftada bir yumurta, ayda bir et yiyen İranlı köylülerde B12 seviyesi normal bulunmuştur (176).

Hayvansal gıdaların dışında B12 kaynakları Vitamin B12, sadece barsaktaki bakteriler değil, bazıları toprakta da yaşayan *Aerobacter*, *Agrobacterium*, *Alcaligenes*, *Azotobacter*, *Clostridium*, *Corynebacterium*, *Bacillus megaterium* gibi çeşitli bakteriler tarafından da yapılır. İnsanlarda hastalık yapmayan ince barsak bakterileri, fermente yiyeceklerdeki laktobasiller, deniz yosunları, mantarlar biyolojik olarak aktif B12 ihtiva ederler. Koyyalamudi ve arkadaşları 2009 yılında beyaz kültür mantarlarında, sığır eti, karaciğer ve yumurtadaki kadar B12 olduğunu gösterdi. Mantarlar B12 vitaminini topraktan alırlar. Temizliğin bu kadar ön planda olmadığı geçmiş yıllarda toprağa bulaşmış bitkisel yiyeceklerden B12 vitamini alabiliyorduk. Ancak hijyenin ön plana çıktığı, her yerin ve her şeyin dezenfekte edildiği günümüz dünyasında B12'yi bu şekilde almak mümkün değil.

Normal B12 değerleri B12 vitamininin bilimsel adı Cobalamin'dir. Sağlıklı bir insanda serum B12 seviyesinin 150 pg/ml (mililitrede pikogram) üzerinde olması gerekir. 80 pg/ml altındaki değerler kesin B12 eksikliğini gösterir (177). B12 seviyesi 200 pg/ml altında olanların mutlaka destek alması gerekir.

B12 vitamini ucuz, kolay bulunan ve fazlası toksik etki yapmayan bir vitamindir. Kan seviyesi 350 pg/ml üzerinde olanlara B12 vermenin bir faydası yoktur (170, 178). Buna rağmen ülkemizde bu seviyenin çok üzerindeki değerlere bile B12 önerilmektedir.

B12 vitaminini doğal yollardan almak yerine tablet çiğnemek benim de hoşuma gitmiyor. Buna karşılık hayvansal gıdaları kesmenin o kadar çok yararı var ki B12 desteği olmayı bir ayrıntı olarak görüyorum. Haftada iki kez alıyorsunuz, yutması kolay, fiyatı çok ucuz... Bu yüzden bitkisel beslenen hastalarımı altıncı aydan sonra ağızda emilen B12 desteği (1000 mikrogram) başlatıyorum.

Bitkisel beslenen bir kişinin -başka bir sağlık sorunu yoksa 1000 mikrogramlık B12 tabletlerinden haftada iki kez alması yeterlidir. Vegan beslenenlerin iki yılda bir B12 seviyesine baktırmaları uygun olur. Dil altı alamayan yaşlı hastalara kas içine (intramusküler) haftada bir 1 mg olarak toplam 8 hafta B12 uygulanıp daha sonra da ayda bir olarak ömür boyu devam edilir (170, 178). Mide küçültme ameliyatı geçirenlerin de her gün B12 almasında büyük yarar vardır.

DEMİR

BİTKİSEL BESLENME DEMİR EKSİKLİğİNE NEDEN OLUR MU?

Besin çeşitlemesine dikkat etmeyen vejetaryenlerde demir eksikliği ortaya çıkabilir ancak klinik olarak şikâyete neden olacak "anemi" yani kansızlık bitkisel beslenyenlere göre daha sık görülmez. American Dietetic Association'ın vejetaryen diyet hakkındaki görüşü de bu yöndedir: "Vejetaryen olanlarla olmayanlar arasında demir eksikliği anemisi açısından bir fark yoktur. Vejetaryen yetişkinlerin demir depoları daha düşük olmakla birlikte serum ferritin seviyeleri genellikle normal sınırlar içindedir." (179). Buna karşılık veganlarda askorbat, folat, magnezyum, bakır ve manganez seviyeleri et yiyenlere göre daha yüksektir (180). Vejetaryen/veganlarda demir daha düşük olsa bile normal populasyona göre daha fazla kansızlık görülmediğini gösteren başka çalışmalar da var (181, 182, 183).

Demir seviyesinin düşmemesi için aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir.

- Sütte bulunan *kazein* ve kalsiyum demir emilimini engeller. 165 mg kalsiyum ilavesinin demir emilimini % 50-60 oranında azalttığı gösterilmiştir (184). Bu nedenle demir eksikliği olanların süt ve süt ürünlerini tam kesmesi iyi olur.
- Çay, kahve, kola gibi içecekler aynı süt gibi demirin emilimini azalttıkları için yemeklerle birlikte içmemeye, araya en az bir saat koymaya dikkat edin.
- Yağ ve şekeri azaltıp demirden zengin yeşil yapraklılar ve bakliyatla beslenmeye dikkat edin. C vitamini demirin emilmesini kolaylaştırır. Bu yüzden demirden zengin besinlerle C vitamini zengini besinleri birlikte tüketin, örneğin mercimekli yeşil salata yiyin.
- Yeşillerin buharda ya da suda pişirilmesi demirin emilmesini artırır. Brokoliyi pişirseniz çiğ yemeye göre beş misli, lahanayı pişirerek üç misli fazla demir alırsınız.
- İşlenmemiş, rafine olmamış gıdaları tercih edin. Tam buğday unu beyaz una kıyasla, kepekli pirinç, beyaz pirince kıyasla iki misli daha fazla demir içerir.

Fazla demir bir yaştan sonra zararlıdır. Çocuklar, gençler, hamileler demire daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu yaş gruplarının eksiklik açısından dikkatli takip ve tedavi edilmesi önemlidir, buna karşılık orta yaştan gün alanların demire fazla ihtiyacı yoktur, aksine demirin zararını bile görebilirler. (Bu yüzden ilaç firmaları 55 yaş üstü multivitamin preparatlarına demir koymazlar.)

Hastalık yapan mikrop ve virüsler çoğalmak için demire ihtiyaç duyarlar. Bilimsel çalışmalar hastalık riskiyle karşılaşan vücudumuzun savunma adına demir depolarını boşaltabildiğini göstermiştir. Bu yüzden vücudunuzda bir enfeksiyon varken, örneğin griptiyken demir ölçtürmeyin, yanıtıcı olarak düşük sonuçlarla karşılaşabilirsiniz.

Kırmızı ette bulunan demir, kalp krizi riskini artırır. Kanı yoğun, demiri yüksek olanların daha çok kalp krizi geçirdiği 1992 yılından beri biliniyor (185). *Journal of Nutrition* dergisinde yayınlanan bir çalışmada 292.000 kişi 10 yıl süreyle takip edildi ve kırmızı ette bulunan ve kolay emilen "hem-demir" in kalp krizi riskini % 57 artırdığı tespit edildi. Demir, bu zararlı etkisini kolesterolü okside ederek ve serbest radikallerin salınımını artırarak yapıyor.

Demir şeker hastalığını tetikler. *Haemochromatosis* dediğimiz genetik demir yüksekliliği olanların % 65'inde zaman içinde şeker hastalığı gelişir. Veganlarda ve vejetaryenlerde hem şeker hastalığı hem de insülin direnci daha az görülür (186). Demir başta kalın barsak olmak üzere kanser gelişimini de tetikler (187).

Demir hangi bitkilerde var? Demirin tek kaynağı kırmızı et değildir. Aslına bakarsanız hayvanlar da demiri kendileri yapmaz, aynı kalsiyum gibi yedikleri bitkilerden alırlar. Tüm bitkilerde az ya da çok demir vardır. Özellikle demirden zengin bitkisel besinler mercimek, brokoli, fasulye çeşitleri, bezelye, koyu yeşil yapraklı sebzelerin hepsi, ıspanak, (özellikle pişmiş ıspanak) maydanoz, brokoli, tere, kabak çekirdeği, kabuklu kuru yemişlerdir. Ispanakta ve bazı yeşil yapraklılarda bulunan *oxalic* acidin demir emilimini engelleyeceği bildirilmişse de 2008 yılında yapılan bir çalışma ancak minimal bir etkinin söz konusu olduğunu göstermiştir (188).

Aşağıdaki tabloda bitkisel ve hayvansal besinlerdeki demir miktarını görüyorsunuz. Bitkilerle kırmızı eti ve diğer hayvansal gıdaları (her birinin 100 kalorisindeki demir miktarını) kıyasladığımızda bitkilerin demir açısından çok daha zengin olduğunu görürüz. Buna karşılık kırmızı ette bulunan demir hem molekülüne bağlı yapısıyla hazım sisteminden çok daha kolay emilir. Bitkilerde bulunan hem olmayan demirin emilmesi için besinin mide asidi ve pepsinle parçalanması gerekir. Sonuç olarak bitkilerdeki demir biraz daha uzun yoldan olmak kaydıyla aynı etteki demir gibi kana geçer ve işlev görür.

TABLO 16: BESİN MADDELERİNDEKİ DEMİR ORANI

Besin maddesi	Demir (100 kalorilerindeki mg demir)
Pişmiş ıspanak	15,50 mg
Karalahana	4,50 mg
Pişmiş mercimek	2,90 mg
Brokoli	1,90 mg
Nohut	1,80 mg
Pekmez	1,60 mg
Biftek	0,90 mg
Hamburger	0,80 mg
Tavuk beyaz eti	0,60 mg
Balık	0,30 mg
Süt	0,10 mg
Zeytinyağı	0,09 mg

YAĞ

VAZGEÇMEMİZ GEREKEN YAĞLAR

Elimizin yağlanmasını istemez, hemen yıkarız, gömleğimizde yağ lekesine tahammül edemeyiz, yağlı saçlardan nefret ederiz, kaldırımdaki yağ lekesi bile hoşumuza gitmez ama yağın boğazımızdan içeri gitmesine sesimizi çıkarmayız. Sıvı ya da katı tadını o kadar çok severiz ki sonrasında verdiği rahatsızlığı görmezden geliriz. Aslında yağ tek başına yendiğinde son derece lezzetsiz bir yiyecektir. İsterseniz ağzınıza bir kaşık tereyağ atıp çiğneyin, yutmakta zorlanır, lezzetli bir hale getirmek için yanına karbonhidrat eklemek, (örneğin ekmeğe sürmek) zorunda kalırsınız. Zeytinyağını fasulyeye katarak (zeytinyağlı fasulye), tereyağı pirinçle karıştırarak (pirinç pilavı) yemenizin nedeni budur.

Bizim ülkede yemek yapmak, eti, tahılı ya da sebzeği yağla karıştırmak anlamına gelir. İster soğanı yağda kızartın, ister sebzeleri pişirip üzerine yağ dökün, fark etmez. Küçük bir çocukken annelerimizin elimize üzerine yağ sürülmüş ekme dilimleri tutuşturduğunu hatırlıyorum. Batı dünyasında durum biraz farklıdır, onlar etin yanında servis edilen haşlanmış sebzeğe alışıktır. Bizde haşlanmış sebze yeme alışkanlığı yoktur. Batılılar bizim kadar çok yağ kullanmadıkları için yemeğe lezzet vermek amacıyla değişik soslar kullanır.

Az yağlı beslenmesini istediğim hastalarım en çok vitamin eksikliğinden endişe ediyorlar. A, D, E, K vitaminlerinin yağda çözüldüğü ve yağla alındığı doğrudur. D vitamininin en büyük kaynağı güneştir. Diğer üç vitamin, tahıl, bakliyat ve bitkilerin kendi bünyelerinde yağ olduğu için yemeklere ekstra yağ konulmasa da bitkisel besinlerden alınır. National Academy of Science'ın 1989 yılında yaptığı açıklamada, insanların yağda eriyen vitaminleri almaları için ihtiyaçları olan günlük yağ miktarının % 3-5 olduğu bildirilmiştir (57).

Yağsız beslenme hakkında ilk ciddi deney 90 yıl önce iki araştırmacı, Osborn ve Mendel tarafından yapıldı. Yağ alımı kısıtlanan fareler daha çok yediler ve daha iyi bir gelişim gösterdiler (189). William Brown adlı bir başka biyokimyacı, 1938 yılında kendine aşırı yağsız bir diyet uyguladı. Yağı çıkarılmış besin maddeleriyle beslenen William Brown altı ay boyunca sadece tam yağsız süt, yağı alınmış süzme peynir, *sucrose*, patates nişastası yedi, portakal suyu içti ve bazı vitamin preparatları yuttu. Tıbbi takibe alınan Brown'un kan *linoleic acid* ve *arachidonic acid* seviyelerinin yarıya indiği görüldü. Buna karşılık daha önce mevcut olan halsizlik şikâyeti ortadan kalktı, kan basıncı normale döndü ve okul çağından bu yana devam eden migren ağrıları tamamen geçti (190, 191).

Milyonlarca yıl boyunca yağ ihtiyacımızı doğada serbest yaşayan hayvanlardan, sebzelerden ve kabuklu yemişlerden karşıladık. Yemeğe ekstradan konulan yağın pişme işlemini kolaylaştırdığını ve lezzetini artırdığını muhtemelen son beş bin yılda fark ettik. Orta Doğu'da zeytin ağacının meyvesini ezerek yağ elde etmenin tarihi 5 bin yıldır (80). Bu zaman, insanoğlunun evrimsel süreci göz önüne alındığında bir göz açıp kapama süresidir. Sütten yağ elde etmeyi hayvancılık becerisini kazandıktan sonra öğrendik. Taş devrinde yaşayan insanlar avladıkları hayvanların yağını yiyordu diyenler haklı olmakla birlikte arada önemli bir fark olduğu unutmamalıdır. Devamlı hareket halinde olan hayvanların vücudundaki yağ, hem miktar olarak azdı hem de daha çok tekli ve çoklu doymamış yağ şeklindeydi. Dağlarda yaşayan hayvanlar, kuyruklarında 20-30 kg yağla yırtıcılardan kaçamazlar.

Zeytinyağı kötünün iyisidir; kilonuz normale ve hiçbir sağlık sorununuz yoksa yemeklerinize ve salatanıza "lezzeti artırmak" amacıyla az miktarda zeytinyağı koyabilirsiniz.

Tereyağ mikro besin muhtevası açısından son derece zayıf bir besin maddesidir; damarlarınızı tıkarken size bonus olarak fazla kalori dışında bir şey vermez. 70 gram tereyağ yediğinizde 4.500 kalori alır, günlük vitamin A ihtiyacınızın % 50'sini, vitamin E ihtiyacınızın % 11'ini karşılamış olursunuz. Diğer vitaminlerde günlük ihtiyacınızın % 2'sine bile ulaşamazsınız. Aynı kaloriyi veren miktarlarını kıyaslarsanız beğenmediğiniz pirinç bile tereyağa kıyasla çok daha zengin besleyici madde, vitamin karışımları ihtiva eder.

TABLO 17: PİRİNÇ - TEREYAĞ KARŞILAŞTIRMASI

	50 gram tereyağ	100 gram pirinç
Kalori	363,00 kalori	362,00 kalori
Vitamin A	1,200,00 IU	-
Vitamin C	-	-
Vitamin D	27,00 IU	-
Vitamin E	1,20 mg	-
Vitamin K	-	-
Vitamin K	3,50 mcg	-
Tiamin	-	0,40 mg
Riboflavin	-	-
Niasin	-	-
Vitamin B6	-	0,50
Folat	1,50 mcg	20,00 mcg
Vitamin B12	0,10 mcg	-
Pantotenik Asit	0,05 mcg	1,50 mcg
Kolin	9,40 mcg	-
Kalsiyum	12,00 mg	33,00 mg
Demir	0,00 mg	1,80 mg
Magnezyum	1,00 mg	143,00 mg
Fosfor	12,00 mg	264,00 mg
Potasyum	12,00 mg	268,00 mg
Sodyum	5,00 mg	4,00 mg
Çinko	0,05 mg	2,00 mg
Bakır	-	0,30 mg
Manganez	-	3,70 mg
Selenyum	0,50 mg	-

Çinliler fazla yağ tüketmez, toplam kalori ihtiyaçlarının ancak % 15'ini yağdan alırlar; Amerika'da bu oran % 35'dir. Genel olarak et ve yağ tüketiminin arttığı ülkelerde şişmanlığın arttığı görülmektedir. Adventist Health Study sadece veganların kilosunun normal olduğunu, buna karşılık vejetaryen ve vejetaryen olmayanlarda aşırı kilo sorunu olduğunu göstermiştir (192).

Yağı kesmenizi istememin pek çok nedeni var.

- Kilo vermenin en sağlıklı ve kalıcı yolu yağı kesmektir. Yağ, kalorisi en yüksek besin maddesidir. Bir gramından, karbonhidratların iki katı kalori alırsınız. Yediğiniz yağ, değişim göstermeden direk olarak depolara; göbek çevresi, kalça, gövde ve sellülitlere dağılır. Herhangi bir öğünde yediğiniz trans yağ ya da balık yağının iki gün içinde belin iki yanındaki çıkıntılara yerleştiği gösterilmiştir (193). Karbonhidratların yağa çevrilmesi için ise vücut az da olsa bir enerji harcamak zorundadır.
- Yağlı beslenme, özellikle doymuş yağ, kötü kolesterolü artırır. Biyolojik olarak doymuş yağ, ihtiyacımız olan bir besin maddesi değildir; LDL kolesterolü artırdığı için uzun vadede kalp damar hastalığına ve felce neden olur. Yağın kolesterol artırıcı özelliği doymuş yağlarda daha belirgin olmakla birlikte tüm yağların -zeytinyağının bile- içinde az da olsa doymuş yağ vardır. Ni-Hon-Sun çalışması, yerli Japon halkının kalorisinin % 15'ini yağdan aldığını, Honolulu'ya göç edenlerde bu oranın % 33'e, Kaliforniya'ya göç edenlerde % 38'e çıktığını, yiyeceklerdeki yağ oranı artışına paralel olarak kalp damar hastalıklarının arttığını göstermiştir (194).
- Fazla yağ, kandaki Omega-6 oranını artırır, Omega-3 oranını düşürür, bu da enflamasyonun artmasına neden olur. Vücuttaki Omega-6 oranının yükselmesi depresyon riskini de artırır.
- Fazla yağlı beslenme Tip II şeker hastalarının kan şekerinde yükselmeye neden olur.
- Yağlı beslenme, başta meme ve prostat kanseri olmak üzere kanseri tetikler. Tüketilen hayvansal yağ miktarı düştükçe meme kanseri görülme sıklığı ve ölüm oranı düşmektedir. Tayland, Filipinler, Kore, Çin gibi ülkelerde besinlerle alınan yağ miktarı düşük olduğu için meme kanseri az görülür, buna karşılık Hollanda, Danimarka, ABD, Fransa gibi yağ tüketimi yüksek olan ülkelerde meme kanseri daha sık görülmektedir (195).
- Yağlı yemekler uyku sorunlarına neden olur. *SLEEP* dergisinde 2008 yılında yayımlanan bir çalışmada yağlı yemeklerin gece boyunca sık uyanmaya ve yatakta dönmeye neden olduğu gösterildi. Çalışmaya göre yağlı yiyenlerin gece nefes alıp verme düzeni bozuluyor, dinlendirici REM uyku süresi azalıyor. Buna karşılık karbonhidrat dikkatin artmasına neden oluyor (196, 197).
- Yağ kalitesinin kontrolü zordur. Dışarıda yemek yediğinizde yemeğinize hangi yağın konulduğunu, hangi yağla kızartma yapıldığını, hidrojenize ya da trans yağ kullanılıp kullanılmadığını bilemezsiniz.

Sağlıklı beslenme adına yapacağımız ilk şey yemeklerimizdeki yağ miktarını azaltmak, tercihan tam kesmek olmalıdır. İlk günlerde bir eksiklik hissedebilirsiniz, sabrederseniz bir süre sonra damak tadınız alışır.

ZEYTİNYAĞI FAYDALI MI?

Ülkemizde faydası abartılıp zararları görmezden gelinen besin maddelerinin başında zeytinyağı gelir. Televizyonlarda zeytinyağı başta olmak üzere, meyve suyu, süt, yoğurt ve başka pek çok besin maddesi için abartılı ve aldatıcı reklamlar izliyorsunuz. Ekranaya çıkıp sizi tüketime ve daha çok yemeye teşvik eden doktorlar çok izleniyor, daha çok ilgi çekiyor. Rejting peşindeki televizyonlar da onları ekrana çıkarmayı seviyorlar.

Ülkemiz dünyanın en büyük dördüncü zeytinyağı üreticisidir (190 bin ton/yıl). Yedi yıl önce 99 milyon olan zeytin ağacı sayımız 170 milyonu aştı. 10 yıl önce kişi başı tüketim 900 gram iken şimdi 2 kiloya yaklaştı. Üretici birlikleri tüketimin daha da artması için çalışıyorlar. Reklamlar o kadar etkili oluyor ki zeytinyağının kalp damarlarını açtığını sanan insanların, kahvaltıda ekmek bananların, barsakları çalıştırıyor diye bardağa koyup içenlerin sayısı her geçen gün artıyor. Oysa gerçek şudur: Zeytinyağının damarları açıcı bir rolü yoktur, fazla yenilirse damarların tıkanmasına katkıda bulunur.

Zeytinyağı da neticede bir “yağ” dır ve diğer yağlar gibi bir gramında 9 kalori vardır. Bir yemek kaşığından tam 120 kalori alırsınız, üstelik içinde protein ve lif yoktur, vitamin-mineraller de sifıra yakın diyeceğimiz kadar azdır. Kıyasladığımızda öbür kötüden (şeker) çok üstün bir yanı olmadığını görürüz.

TABLO 18: 1 KAŞIK ŞEKERLE 1 KAŞIK ZEYTİNYAĞININ KARŞILAŞTIRMASI

	Şeker	Zeytinyağı
Kalori	50,00	120,00
Protein	-	-
Karbonhidrat	12,00 g	-
Lif	-	-
Yağ	-	-
Omega	30,00	0,10 g
Doymuş Yağ	-	1,80 g (%14)
Vitamin	-	çok az E vitamini
Mineral	-	-

Şimdi de iki yağı karşılaştıralım:

TABLO 19: TEREYAĞ - ZEYTİNYAĞI KARŞILAŞTIRMASI

	100 g tereyağ	100 g zeytinyağı
Kalori	717,00	884,00
Protein	1,00 g	-
Doymuş yağ	51,00 g	14,00 g
Vitamin A	2,499 IU	-
Vitamin C	-	-
Vitamin D	56,00 IU	-
Vitamin E	2,30 mcg	14,30 mcg
Vitamin K	7,00 mcg	60,20 mcg
Kalsiyum	24,00 mg	1,00 mg
Omega-3	315,00 mg	761,00 mg
Omega-6	2728,00 mg	9763,00 mg

Bir doymuş yağ deposu olan tereyağı övmek gibi bir niyetim yok, sadece zeytinyağının kendisine düzülen methiyeleri hak etmediğini göstermek istedim. İkisi de yağ olmakla birlikte zeytinyağının kalorisi daha yüksektir ve bu yüzden daha çok kilo aldırır. Salata-ya zeytinyağı dökme alışkanlığınızı terk etmezseniz kilo vermekte zorlanırsınız. Doymuş yağ oranını bir kenara bırakırsak K vitamini dışında diğer tüm parametrelerde tereyağ zeytinyağından üstündür. Zeytinyağının sıvı olması sizi aldatmasın; % 14 doymuş yağ ihtiva ettiği için az da olsa damar tıkaçıcı etkisi vardır. Beslenmede Omega-3 seviyesini artırırken Omega-6 seviyesini düşürmek esastır; bir çorba kaşığı zeytinyağında çok az (103 mg) Omega-3, 13 misli fazla (1.318 mg) Omega-6 vardır.

Zeytinyağının kalp için faydalı olduğu yanılıgısı zeytinyağlı beslenmeyle (Akdeniz tipi beslenme) sağlıksız, doymuş yağ içeren beslenme şekillerinin kıyaslanmasından kaynaklanıyor (198, 199). Her gün et, tavuk, tereyağ, margarin yiyen insanlarla zeytinyağlı sebze, bol meyve, balık yiyen insanları karşılaştırırsanız tabii ki zeytinyağı grubunda kalp damar hastalığı oranını düşük bulursunuz. Bunun nedeni zeytinyağı yenmesi değil, kırmızı et başta olmak üzere hayvansal gıdaların azaltılması ve bol sebze meyve, kabuklu kuruyemiş yenilmesidir. Zeytinyağının kalp için faydalı olduğunu söyleyebilmemiz için zeytinyağı tüketen büyük bir insan grubuyla hiç zeytinyağı yemeyen büyük bir grubun uzun yıllar boyunca takip edilerek kıyaslanması gerekir. Nitekim zeytinyağlı Akdeniz tipi beslenme uygulayanlarla sebze-haşlama pirinçle beslenenleri kıyaslayan

bir çalışma yağsız bitkisel beslenmenin kalp krizi riskini beş misli daha azalttığını göstermiştir (200). Öğünlerine zeytinyağı ilave edilen tavşanların koroner damarlarında ve aort damarlarında yağlanma ortaya çıkmaktadır (201). Beş yıl süreyle zeytinyağı ve doymuş yağ ile beslenen Afrika gri maymunların koroner arterlerinde doymuş yağla beslenenlerle aynı şiddette atheroskleroz gelişmiştir (202). Bir tek zeytinyağlı yemek, üç saat sonra kalp damarlarındaki endotel geçirimini % 30 azaltırken, kan trigliserid seviyenizi % 25 yükseltir (203).

Uzun yaşamlarının nedeni olarak zeytinyağı yemeleri gösterilen eski Giritliler aynı zamanda bol miktarda sebze, meyve yer, gün boyu tarlalarda çalışır, her yere yürüyerek giderlerdi. Son çalışmalar Giritlilerin uzun ömür avantajlarını kaybettiklerini gösteriyor; gene zeytinyağı kullanıyorlar ama aynı zamanda hazır gıdalar tüketiyorlar, daha kilolular ve eskisi kadar bedensel çalışmadıkları için daha çok hasta oluyorlar.

AZ YAĞLI VEGAN BESLENME HAKKINDA SON BİRKAÇ SÖZ

Miktar kısıtlaması var mı? Yağsız vegan beslenmenin en hoşuma giden yanlarından biri ana prensiplere uymak şartıyla herhangi bir miktar kısıtlaması yapmadan yiyebilmektir. Kendinizi sıkmanıza gerek yok, istediğiniz kadar yiyin ve sofradan gülümseyerek, karnınız doymuş ve mutlu bir şekilde kalkın. Yemeğin birinci tabağı sizi doyumadıysa ikinci kez almakta tereddüt etmeyin. Doymanız çok önemlidir, çünkü yemekten aç kalker ya da gün içinde kendinizi aç hissederseniz bitkisel beslenme kurallarının dışına çıkma ihtimaliniz artar ki bu en son isteyeceğim şeydir.

Diyeti bozarsam? Zararın neresinden dönerseniz kârdır. Acil servislerden, kalp krizinden uzak kalmak istiyorsanız, erken yaşta şeker hastası olmak istemiyorsanız bitkisel beslenmeye tekrar başlayın ve bu sefer prensiplere uyma konusunda daha dikkatli olun. Kırk yılın başında yapacağınız bir kaçamak şüphesiz hemen damarlarınızı tıkamayacaktır. Ancak ikinci kaçamağı üçüncü, üçüncüyü dördüncü takip ederse olmaz. Bu yüzden “hiç kaçamak yapmamak” konusunda kararlı olmanızda büyük fayda var. Bir paket sigara içmek kanser riskinizi artırmaz, sizi bronşit yapmaz, gene de çocuğunuzun bir tane bile sigara içmesini istemezsiniz. Aynı mantıkla düşünersek bir kez bile hayvansal gıda tüketmemek şüphesiz daha iyi olur. Diyetinize ne kadar sadık kalır, ne kadar az kaçamak yaparsanız damarlarınız o kadar sağlıklı kalır, kalp krizi geçirmezsiniz, kanser riskiniz düşük olur. Beyaz eşya servisleri cihazın kendileri dışında biri tarafından açılması halinde garantiyi kaldırır; siz de kalp krizi geçirmeme garantinizin kalkmasını istemiyorsanız

hayvansal besinlerden ve yağdan uzak durun. 10 dakikada yalayıp yutacağınız bir dondurmanın -ne kadar lezzetli olursa olsun- sağlık garantinizi bozmasına izin vermeyin.

Kendi tariflerimizi uygulayabilir miyiz? Ana prensiplere bağlı kalmak şartıyla kahvaltı ve yemeklerinizi bölgenizde çıkan mevsim meyveleriyle, değişik sebzelerle çeşitlendirebilir, değişik baharat ve pişirme şekilleri uygulayabilir, bitkisel olmak kaydıyla besin maddelerini istediğiniz şekilde karıştırabilirsiniz. Haftanın her günü için farklı bir kahvaltıyı tercih edebilir, isterseniz benim yaptığım gibi beğendiğiniz bir kahvaltıyı ya da pratik bir öğlen yemeğini haftanın beş günü tekrar edebilirsiniz. Yağ katkısı kullanmamak kaydıyla yerli-yabancı internet sitelerindeki vegan tarifler size yol gösterecektir.

Dışarıda ve iş yerinde yerken nelere dikkat etmeliyiz? Dışarıda yediğiniz yemeklerde taviz vermemeniz çok önemlidir. Benim gibi iş yerine evden yemek götürebilir, zaman içinde siz de kendi pratik çözümlerinizi bulabilirsiniz. Ben taşınması ve hazırlanması çok kolay olduğu için haftanın üç dört günü bakliyat çorba + yeşillik yiyorum. Sabah, o mevsimde bulabildiğiniz tüm yeşillikleri (maydanoz, ıspanak, semizotu, kırmızı ya da beyaz lahana, brokoli, kuşkonmaz vb) kaşığa gelecek şekilde ince doğrayın. Miktar olarak günde 400 gramın altına düşmemeye çalışın. İçine bir çay kaşığı zencefil, bir çay kaşığı zerdeçal atın. İsterseniz salatayı bir gece önceden hazırlayıp buzdolabında muhafaza edebilirsiniz. Gene kolaylık olması açısından bir gece önceden hazırladığınız çorbayı (patates, nohut, fasulye, mercimek, bezelye ya da karışık sebze çorbaları değişimli olarak) kaynatıp bir termosaya koyun. İşyerinde sadece büyük bir tabağa ve bir kaşığa ihtiyacınız olacak. Salatayı tabağın içine koyun, sıcak çorbayı sos şeklinde üzerine dökün. İşte size protein, vitamin, mineral deposu süper bir öğlen yemeği... İsterseniz yanında birkaç dilim tam buğday ekmeği yiyebilirsiniz. Bu şekilde vitamin, antioksidan, lif yapısı zengin doyurucu bir beslenme uygulaması olacaksınız. Üstelik bol lifli yeşiller pişmediği için vitaminleri kaybolmamış olacak.

Bazı günler öğlen yemeğinde eşimin bir önceki akşam için hazırladığı bakliyat ve sebze yemeklerini değerlendiriyorum. Vaktiniz yoksa yanınızda götüreceğiniz birkaç haşlama patates bile işinizi görür. Kabuğunu soyup biraz tuz biber ekerek hem protein hem lif ve mineral ihtiyacınızı karşılamış olursunuz. Öğlen yemeklerinde yeşil beyaz kombinasyonu yapmaya dikkat edin. Hazırlıksız yakalandığınız günleri üç-dört muz yiyerek geçiştirebilirsiniz. Arkadaşlarınızla bir restorana oturmanız gerekiyorsa yağsız bir salatayı (yağsız sosları yoksa) limon ya da nar ekşisiyle tatlandırabilir, birkaç dilim tam tahıl ekmeikle doyurucu bir hale getirebilirsiniz. Restoranlarda makarna da bir seçenek olabilir. Üzerine yağsız domates sosu isteyebilirsiniz.

Tatillerini büyük otellerde, tatil köylerinde geçirenlerin bitkisel beslenmeyle ilgili bir sorunları olacağını düşünmüyorum. Bu tip mekânlarda yulaf başta olmak üzere kahvaltılıklar, sebze haşlamaları, meyve çeşitleri günün her saatinde bol miktarda bulunabiliyor. Bunu karşılık trekking ya da dağcılık merakı olanlar önceden hazırlık yapmazlarsa sıkıntı çekebilirler. Eşim ve ben geçen yaz Kaçkarlara çıktık. Yolculuk öncesi yanımıza kuru yemiş (sarı ve beyaz leblebi, kuru kayısı, hurma, kuru incir) aldık. Sırt çantasında taşıdığımız bu yiyecekler yürüyüş molalarında atıştırmalık olarak çok işe yaradı. Eşimin önceden hazırladığı tatlı, tuzlu yulafli kurabiyeler de bu anlamda kurtarıcı oldu. Yolculuktan önce tüm bu malzemeleri her gün için ayrı kullanılacak şekilde poşetlere ayırmıştık. Sabah çadırdan çıkmadan önce sırt çantalarına birer poşet attık. Grupla seyahat ettiğimiz için mümkün olduğu kadar yemeklerde arkadaşlarımızla birlikte olmaya özen gösterdik. Pansiyonlarda aşçılardan yağsız bulgur pilavı, patates yemeği ve çorba yapmalarını rica ettik, sağ olsunlar hiçbiri ricamızı kırmadı. Böylece beslenme şeklimizden ödün vermeden seyahatimizi tamamlamış olduk.

Spor yapacak mıyız? Sporun sağlığa katkısını hepimiz biliyoruz. Çoğu insan kilo almasının ya da sağlıksız olmasının tek nedeni olarak spor yapamamayı görür. “Ah bir yürümeye başlasam” diye iç çekerler, sanki yürüseler her şey düzelecek, sağlıklarına kavuşacaklar diye düşünürler. Şunu unutmayın ki sadece sporla kalp damarlarınızı açamazsınız. Spor tek başına o kadar etkili olsaydı her yıl birkaç profesyonel sporcu kalp krizi geçirmezdi. Sağlık için “az yağlı bitkisel beslenmek” esastır, spor beslenmenin yardımcısidir. Kötü bir beslenmenin size verdiği zararı istediğiniz kadar spor yapın, gideremezsiniz.

Kalori yakmak ve kilo vermek açısından her insanın spora verdiği cevap farklıdır. İngiltere’de yapılan bir çalışmada, 35 kişi, bant üzerinde her seferinde 500 kalori yakacak şekilde koşturulmuş; üç ayın sonunda, 29’u kilo verirken 5 kişi aksine kilo almıştır. Şuur altımızda yatan “Nasıl da spor yapıyorum, biraz daha yiyebilirim” düşüncesine dikkat etmek gerekir.

Ben aşırı kilolu hastalarımın yarım saatlik yürüyüş dışında spor yapmalarını istemiyor, kilo verdikçe spor miktarını artırmalarını öneriyorum. Bu şekilde fazla kilonun koşmayla ve uzun yürüyüşlerle bel, kalça ve diz eklemine verdiği zararı engellemiş oluyor. Zaman içinde kas kitlesi arttıkça hastanın kilo vermesi de kolaylaşıyor. Kocaman bir eviniz olduğunu düşünün. Eğer sobanız küçükse devamlı da yaksanız evinizi ısıtamazsınız. İnsan vücudunun sobası kaslardır. Orta yaş üstündeki şişman insanlarda yağ yüzdesi artmış, göbük çevresi genişlemiş, kaslar azalmıştır. Kısaca ev büyümüş, soba küçük kalmıştır. Vücudunuzdaki kas kitlesini 1 kg kadar artırmanız sobanıza 100 kilokalori ekstra bir yakma gücü kazandırır. Bu yüzden kas kitlesini artırmak önemlidir. Fazla

yağlar atıldıktan sonra mekik, şnav gibi hareketler ve ağırlık çalışmaları ile üst gövde kaslarını geliştirmek yararlı olur.

Tuz ve baharat Aldığınız baharatın kalitesine dikkat edin. İçinde yağ, tuz, katkı maddesi olmasın. Alfatoksin içiren nemli, küflü ortamlarda saklanmış bayat ürünlerden uzak durun.

Tuza gelince... Yemeğe koyduğumuz tuzun yaklaşık % 40'ı sodyumdur. (3 gram tuzda 1200 mg sodyum vardır.) Günümüzde Amerikalı bir erkek günde 10,4 gram; kadın ise 7,3 gram tuz tüketmektedir. Bizler tuzu daha çok seviyoruz; ülkemizde erkekler günde 19,3 gram; kadınlar 16,8 gram tuz kullanıyor. Bu rakam normalde tüketilmesi gereken miktarın en az üç mislidir. Tuzun fazla miktarda tüketilmesi, buna karşılık potasyum içeren besinlerin az yenilmesi vücutta sodyum-potasyum dengesizliğine, bu da başta yüksek tansiyon olmak üzere pek çok rahatsızlığa neden olur. Yemeğe ekstra tuz ilave etmeyenler aşırı tuz almadıklarını düşünürler. Oysa yemeğe konulan tuz, toplam tuz tüketiminin sadece % 15'ine denk gelir. Günlük tuzun dörtte üçünü, üreticilerin ekmek dahil hazır gıdalarımıza koyduğu, bizim görmediğimiz ve farkına varmadığımız tuzdan alırsınız.

Amerikan sağlık teşkilatı günde en fazla 2300 mg sodyum alınmasını öneriyor. 51 yaş üzerindeki ve yüksek tansiyon hastalarının günde 1500 mg'ı aşmaması gerekir. 2009 yılında açıklanan PURE çalışmasında 100.000 kişi beslenme alışkanlıkları açısından izlenmiş, hem çok tuz yiyenlerde (günde 6.000 mg üzerinde sodyum alanlar) hem çok az tuz yiyenlerde (günde 3.000 mg'dan az sodyum alanlar) kalp ve diğer nedenlere bağlı ölüm oranının yüksek olduğu görülmüştür. En düşük riskli grup günde 3.000-6.000 mg arasında sodyum alanlardır. Hastalarıma hep "az tuzlu" yiyin dememin nedeni de budur. Bir çay kaşığı tuzda 2300 mg sodyum vardır. PURE çalışmasının sonuçlarına bakarak günde 1,5-2,5 çay kaşığı tuzun ideal olduğunu söyleyebilirim. Bu kitapta önerilen beslenme rejimine uymanız halinde işlenmiş gıdalla tuz alamayacağınız için yemeklerinize ve salatalara günde 1,5-2,5 çay kaşığı tuzu rahatlıkla ilave edebilirsiniz.

Kilo sorunu olanlar için bir not: Kitaptaki kahvaltı ve yemeklerin tümünü yapmak, her gün değişik bir yemek denemek zorunda değilsiniz. Öğlen ve akşam yemeklerinde önemli olan husus, bir porsiyon yeşilin yanında bir porsiyon beyaz yemektir. Az yağlı vegan beslenme uygulayanların eskisi kadar kolay kilo almayacağını, kilolu olanların daha kolay kilo vereceklerini söylemiştim. Zayıflamak isteyenlerin öğünlerdeki yeşil-kompleks karbonhidrat ağırlığını artırması, kilo almak isteyenlerin tam tersine beyazların oranını artırması gerekir. Yeşilliği ihmal ederek sadece hububat, bakliyat, patates ağırlıklı bir beslenme uygularsanız, yedikleriniz yağsız da olsa kilo alabilirsiniz.

AZ YAĞLI VEGAN TARİFLER

Not: Tarifler genelde 2-4 kişiliktir.

MUTFAK ALETLERİ

Aşağıdaki mutfak aletlerinin çoğuna zaten sahip olduğunuzu sanıyorum. Gene de bir göz atıp eksiklerinizi tamamlamanızı tavsiye ederim.

blender Az yağlı vegan beslenmede yemeklerin üstüne dökülen sosların çok önemli olduğunu söylemiştim. Lezzetli karışımlar hazırlayabilmeniz için bir blendere ihtiyacınız var. Yeni alacaksanız motorun güçlü olmasına dikkat edin.

rende

çelik termos (750 cc) Çalışanların öğlen yemekleri için bir termosu ihtiyacı olacaktır.

katı meyve sıkacağı

narenciye sıkacağı

süzgeç

fırın tepsisi

yanmaz fırın kâğıdı

yanmaz tavalar

kesme, doğrama tahtası

el çırpıcısı

mekanik yeşillik kurutucusu ve saklama kapları Yeşilleri yıkayıp kuruttuktan sonra kenarlarında havalandırma delikleri olan ve kolay çürümeyi engelleyen kaplara koyun. Buzdolabı için hazırlanan bu kaplarda saklanan sebzeler 5-6 gün tazeliklerini muhafaza ederler.

değişik boy çelik ya da teflon yanmaz tencereler

fırın

mikrodalga

tost makinesi Hazırladığınız sandviçleri servis etmeden önce tost makinesinde ısıtmanızı tavsiye ederim.

KAHVALTI

Az yağlı bitkisel beslenme uygulayanlar en çok kahvaltı alternatifini bulmakta sıkıntı çekiyorlar. Kahvaltı denince çoğumuzun aklına peynir ve yumurta geldiği için yerlerine bir şeyler koymakta zorlanıyoruz. Verdiğim kahvaltı tariflerini tek tek deneyin, bir kaçını mutlaka hoşunuza gidecektir.

“Sabah kuvvetli bir kahvaltı yapmak sağlık için çok önemlidir” masalı, tarlalarda, fabrikalarda işçilerin köle gibi çalıştırıldığı yıllardan kalma bir patron uydurmasıdır. Sabah evde karnını doyuran işçinin ara vermeden uzun süre çalışması amaçlanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar kahvaltıda tıka basa yemenin hiçbir yararı olmadığını gösteriyor. Sabah kalktığınızda karnınız açsa, kendinizi bir şeyler yemek için istekli hissediyorsanız tabii ki kahvaltı yapın. Kahvaltıyı ne zaman yaptığınızdan daha önemli olan, kahvaltıda ne yediğinizdir. Tüm yağlar (tereyağ, zeytinyağı) ve hayvansal ürünler (salam, sucuk, sosis, yumurta, süt vb) ilerde size damar tıkanıklığı, felç ve kalp krizi riski olarak geri döner. Kahvaltıda ne kadar kuvvetli yerseniz o kadar çabuk acıkırsınız. Hayvansal ya da işlenmiş gıdalar (beyaz ekmek, reçel, meyve suyu vb) hem çabuk acıktırır hem de şeker düşmesi riskini artırır.

Kahvaltılarınızda muz başta olmak üzere, elma, mango, çilek, kivi, yaban mersini, greyfrut, portakal, sözüün kısası aklınıza gelen tüm meyveleri kullanabilirsiniz. Mutfağınızda her zaman fazladan bir iki kutu yulaf ezmesi ve taze meyve çeşitleri olsun.

Yulafı sevmeyenler çorbaların iyi bir kahvaltı alternatifi olabileceğini unutmasınlar. Limon sıkılmış bir mercimek çorbası, kızarmış esmer ekmek dilimleriyle özellikle soğuk kış günlerinde çok iyi gider. Bir tabak mercimek çorbasında yaklaşık 50 gram mercimek vardır; 175 kalori verir. Aynı kaloriyi 8 dolu çorba kaşığı yulaftan alabilirsiniz. Yalnız mercimek değil, içine yağ ve hayvansal gıda koymadığınız sürece her çorbayı afiyetle içebilirsiniz.

Yulaftan faydalanın Yulaf, bazı yönleri buğdaydan üstün olmasına rağmen bizim ülkede daha çok hayvan yemi olarak kullanılmagelmıştır. Az yağlı bitkisel beslenmede yulaftın çok özel bir yeri vardır. Ben neredeyse haftanın beş günü kahvaltıda yulaf yerim. Takip eden sayfalarda tariflerini göreceğiniz gibi üzerine taze sıkılmış portakal suyu dökerek ya da elma suyunda, içine elma doğrayarak pişirip yiyebilirsiniz. Biraz çekirdeksiz üzüm, kabak çekirdeği içi ve keten tohumu katarsanız hem daha lezzetli olur hem de besleyici değeri artar. Yulaf, çorbaların ve kurabiyelerin vazgeçilmez malzemesidir.

**TABLO 20: KAHVALTI SEÇENEKLERİNİN BESİN DEĞERLERİ
KARŞILAŞTIRMASI**

	Mercimek çorbası	Yulaf ezmesi	Kabak çekirdeği ilavesiyle
Miktar	1 kâse (50 g)	8 kaşık (46 g)	1 kaşık (10 g)
Kalori	175,00	175,00	54,00
Yağ	0,50 g	3,50 g	4,60 g
Lif	15,00 g	5,00 g	0,40 g
Protein	13,00 g	6,50 g	2,50 g
Vitamin A	39,00 IU	-	38,00 IU
Vitamin C	4,40 IU	-	0,10
Vitamin K	2,50	1,00	5,10
Folat	240,00 IU	9,50	5,80
Kolin	45,00	20,00	6,30
Kalsiyum	26,00	24,00	4,30
Demir	3,70	2,10	1,50
Magnezyum	61,00	66,00	53,50
Fosfor	226,00	210,00	80,70
Potasyum	475,00	161,00	117,40

Gördüğümüz gibi bir kâse sade mercimek çorbası, mikrobeyinler açısından yulaf ezmesinden zengindir. Kabak çekirdeği ilave edildiğinde yulaf karışımı bazı mineraller açısından öne geçer ama ilaveten 54 kalori ve ekstra yağ alırsınız. Kalp hastalarının yulafa kabak çekirdeği ya da diğey yağlı tohumları ilave etmesi doğru olmaz, kalp sorunu olmayanlar ölçüyü aşmamak kaydıyla yağlı tohumları kullanabilirler.

Yulafın faydaları

- Kolesterolü ve tansiyonu düşürür, kalp krizi riskini azaltır.
- Besinlerdeki fiberin, yani lifin, kabızlıktan kalp damar hastalığına, kanser riskinden şeker hastalığına kadar pek çok rahatsızlığa iyi geldiğini biliyoruz. Yulafta bulunan beta-glukan mide barsak duvarlarında bal kıvamında bir jel oluşturarak şeker emilimini yavaşlatır, bu özelliğiyle insülin direncini olumlu etkiler.
- Tüm tahılların en yağlısı yulaftır, yağ ihtiyacının doğal yolla karşılanmasına yardımcı olur.
- Yulafın tahılların kralı olmasının bir nedeni de zengin protein (avenalin) içeriğidir. Avenalin sadece yulafta bulunur. World Health Organization yulaftaki proteinin et, süt ve yumurtadaki proteinle aynı kalitede olduğunu açıklamıştır (204).

TABLO 21: YULAF VE BUĞDAY KARŞILAŞTIRMASI

(100 gramında)	Yulaf	Buğday
Protein	16,90 g	12,60 g
Yağ	6,90 g	1,54 g
Kalsiyum	54,00 mg	29,00 mg
Demir	5,00 mg	3,19 mg
Magnezyum	177,00 mg	126,00 mg
Potasyum	429,00 mg	363,00 mg
Beta Glukan	4,00 g	1,00 g

Yukarıdaki tabloda yulafı buğdayın karşılaştırılmasını görüyorsunuz. Gördüğümüz gibi sadece protein, değil kalsiyum, demir ve diğer mineraller açısından da yulaf üstündür. Yulafın jel yapısı nedeniyle sindirilmesi için uzun bir zaman geçmesi gerektiğinden tokluk hissi daha uzun sürer ve kilo vermeye yardımcı olur. Kahvaltıda yulaf ezmesi yiyenlerin mısır gevreği yiyenlere göre öğlen yemeğinde üçte bir kadar daha az yeme ihtiyacı hissettikleri gösterilmiştir. Bazı yulaf türleri az miktarda glüten içerse de glüten hassasiyeti (Çölyak hastalığı) olan kişiler genellikle yulafı sorun yaşamazlar (205).

Kahvaltı için alışveriş

Aşağıdaki malzemelerin mutfağınızda bulunmasında fayda var.

- Yulaf ezmesi. Hazır kutularda satılır. İthal olanlar da var. Sert ve yumuşak olanları zaman içinde tanıyıp hoşunuza gideni seçebilirsiniz.
- Keten tohumu. Aktardan iri keten tohumu alıp evde çok hafifçe kavurmanızı tavsiye ederim. Kullanmadan önce blenderde kabaca öğütün. Aksi takdirde çiğ keten tohumu taneleri tam hazmolmayabilir.
- Dut kuru
- Çekirdeksiz kuru üzüm
- Kabak çekirdeği içi
- Meyve ve sebze çeşitleri
- Silken (krema) tofu
- Diğer malzemeler: Tarçın, goji kuru, yaban mersini, vanilya tozu ya da ekstresi, kaju, hurma, zencefil, esmer pirinç, tam buğday unu, pirinç unu, mısır unu, Hindistan cevizi, muskat cevizi, kabartma tozu, pirinç sütü, soya sütü, tuz, karabiber, pul biber, mantar, pekmez.

Böğürtlenli Elma

½ bardak çekirdeksiz kuru üzüm
1/5 bardak su
4 elma, soyulmuş, dilimlenmiş

¼ bardak böğürtlen
1 tatlı kaşığı tarçın
½ çay kaşığı vanilya ekstresi

Üzümleri bir tencereye koyup suyu ilave edin. Elma dilimlerini üzerine dizin. Kapağını kapatıp 5 dakika çok kısık ateşte pişirin. Böğürtlenleri ilave ettikten sonra 2 dakika daha pişirin, bir tabağa aldıktan sonra diğer malzemeleri üzerine döküp karıştırın.

Elmalı Sıcak Yulaf

6 kaşık yulaf ezmesi
2 elma
1 kaşık çekirdeksiz kuru üzüm
½ bardak su
2 tatlı kaşığı keten tohumu

¼ çay kaşığı tarçın
1 kaşık kabak çekirdeği
1 kaşık goji kurusu (şart değil, varsa ilave edin)
1 kaşık yaban mersini (şart değil, varsa ilave edin)

Katı meyve sıkacağına 1,5 elmanın suyunu çıkarıp küçük bir tencereye koyun. Doğranmış yarım elmayı ve üzümü üzerine ilave edip 1-2 dakika kaynatın. Yulaflı ve suyu ekleyip 1-2 dakika daha kaynatın. Koyu olması halinde su ilave edebilirsiniz. En son keten tohumu, tarçın, kabak çekirdeği, goji kurusu ve yaban mersinini ekleyerek karıştırın.

Soğuk Yulaf

6 kaşık yulaf ezmesi (miktarı doyma derecenize göre artırıp azaltabilirsiniz)

1 kaşık buğday kepeği (şart değil, varsa ilave edin)

1 dolu kaşık çekirdeksiz kuru üzüm

½ muz, elma ya da bir başka meyve, doğranmış

1 kaşık kuru dut

1 tatlı kaşığı çekilmiş keten tohumu

1 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)

1 kaşık kabak çekirdeği

½ bardak taze sıkılmış meyve suyu veya az yağlı soya sütü (Ben kolay bulunması açısından portakal suyunu tercih ediyorum, havuç, elma ya da taze sıkılmış başka bir meyve suyu olabilir.)

Bir kabin içine tüm malzemeleri koyun, en son meyve suyunu ya da soya sütünü ilave edin, bekletmeden yiyin.

Sebze Sulu Yulaf

Buzdolabınızdaki mevsim sebzelerinden faydalanabilirsiniz.

4-6 kaşık yulaf

4 yaprak marul

2 salatalık, doğranmış

½ demet ıspanak, maydanoz

1 etli biber, doğranmış

1 havuç, doğranmış

1 domates, doğranmış

Yulaf dışındaki malzemeleri blenderde çekin. Bir kaba aldıktan sonra yulafı ekleyin.

Kajulu Tost

½ bardak kaju

1 bardak su

2 hurma, doğranmış

½ çay kaşığı vanilya ekstresi

¼ çay kaşığı tarçın

Bir tutam zencefil

6 dilim esmer ekmek

Kajuyu yarım bardak suyla blenderde çekin. Suyun kalan yarısını, hurma, vanilya, tarçın ve zencefil ekleyerek tekrar blenderde çevirin. Yayvan bir kâseye döktükten sonra ek-meklerin her iki yüzünü karışıma bulayın.

Önceden ısıtılmış yanmaz tavada iki yüzünü de kızartın. Üzerine akçaağaç şurubu, elma sosu, pekmez ya da meyve püresi dökerek servis edin.

Dikkat! Tavada yapacağınız her türlü pişirme işleminde malzemeyi koymadan önce tava-nın iyice ısındığından emin olmak için birkaç damla su damlatın. Su kabarcıkları olursa yeterince ısınmıştır.

Hurmalı Pirinç

½ su bardağı fincan pişmiş kabuklu pirinç

3 hurma

1 muz

½ bardak su

1 tutam vanilya

1 tutam tarçın

Önceden pişmiş pirinci mikrodalgada yaklaşık 1 dakika ısıtın. Hurma, muz ve suyu blen-derde karıştırın. Bu karışımı ısınmış pirincin üzerine dökün. Üzerine vanilya, tarçın gez-dirin.

Hurmalı Pirinç Kahvaltısı

- 1 bardak siyah pirinç, bir gece önceden pişirilmiş
- 1 bardak pirinç sütü (soya sütü ya da badem sütü de olabilir.)
- ½ bardak su
- ½ bardak elma kuru (¼ bardak su içinde ıslatılmış)
- ½ bardak yaban mersini (dondurulmuş olabilir.)
- 2 doğranmış hurma, doğranmış
- 2 kaşık çekirdeksiz kuru üzüm
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 1 çay kaşığı vanilya çözültisi
- 1 kaşık keten tohumu

Tüm malzemeleri orta boy bir tencereye koyun, orta ateşte kaynamaya başlayınca altını kısın ve 15 dakika kaynatmaya devam edin. Servis ederken üzerine muz dilimleri koyun.

Kaju Soslu Ekmek

- 4 dilim ekme
- 4 dilim domates
- 1 küçük avakado, soyulmuş, dilimlenmiş
- 1 fıncan kajulu sos

Ekmeğin ve domateslerin iki yüzünü kızartın. Ekmeğin üzerine domates dilimleri ve onun üzerine avacado dilimlerini yerleştirin. Sonra üzerine Kajulu Sos (bkz. s. 178) döküp servis edin.

İspanaklı Yulaf Krep

- 3 kaşık yulaf ezmesi
- 2 kaşık mısır unu
- 2 kaşık tam buğday unu
- 1,5 kahve fincanı yağsız soya sütü
- 2 çay kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 10 yaprak ince kıyılmış ıspanak (maydanoz, pırasa, dereotu, kereviz sapı, maydanoz ya da pazıyla da yapabilirsiniz)
- 1 tutam muskat cevizi
- 1 tutam karabiber

Bir kapta tüm malzemeleri karıştırın. Önceden ısıtılmış kızgın yanmaz teflon tavaya dökün. Çevirerek her iki yüzü de kızarana kadar pişirin.

Klasik Kahvaltı

- Domates, salatalık, yeşil sivri biber, maydanoz ve diğer taze yeşillikler
- 8-10 tane az yağlı zeytin
- 1 kaşık pekmez
- Kızarmış tam tahıl ekmekek dilimleri

Muzlu Pankek

- | | |
|------------------------------|--|
| 1 çay bardağı tam buğday unu | 1 muz, çatalla iyice ezilmiş |
| 1 bardak yulaf ezmesi | 1,5 bardak soya sütü ya da pirinç sütü |
| 1 paket kabartma tozu | 2 çay kaşığı elma ya da üzüm sirkesi |
| ¼ çay kaşığı tuz | 1 çay bardağı ince dövülmüş ceviz |

Büyük bir kapta tüm malzemeleri una ilave ederek iyice karıştırın. Önceden ısıtılmış yanmaz tavada minik pankekler halinde pişirin.

Muzlu Yulaf Ezmesi

1 muz

1 çay bardağı yulaf ezmesi

1 kaşık kuru üzüm

2 elma suyu

Küçük bir tencerenin tabanına muz dilimleyin, üzerine yulafı ilave ettikten sonra üzümleri ekleyin, üzerini kaplayacak kadar elma suyunu döküp 3-5 dakika pişirin.

Pankek

1 bardak tam buğday unu

1 bardak yulaf ezmesi

2 tatlı kaşığı keten tohumu, dövülmüş

2 çay kaşığı kabartma tozu

1 bardak pirinç sütü ya da yulaf sütü

2-3 damla vanilya özütü ya da 1 çay kaşığı vanilya tozu

½ bardak su

½ bardak yaban mersini

Akçağaç şurubu ya da pekmez

Tam buğday unu, yulaf ezmesi, keten tohumu, kabartma tozu, pirinç sütü ve vanilyayı bir kapta karıştırın, akışkan macun kıvamına gelene kadar su ilave edin. En son yaban mersinini karıştırın.

Hazırladığınız karışımı kepeyle, küçük yuvarlaklar halinde, önceden iyice ısıtılmış kızgın tavaya dökün. Her iki yüzü kızarana kadar çevirerek pişirin.

Pankekleri tabağınıza alın, üzerine az miktarda akçağaç şurubu ya da pekmez dökün. (6 adet)

Tofulu Omlet

1 paket silken tofu

1 diş sarmısak, kıyılmış

1 tatlı kaşığı pirinç unu

2 kaşık soya sütü

1 tatlı kaşığı zerdeçal

Pul biber, karabiber, tuz

½ demet maydanoz, ince kıyılmış

10 kültür mantarı, doğranmış

1 etli kırmızı biber, doğranmış

Tofu, sarmısak, pirinç unu, soya sütü, zerdeçal, tuz ve toz biberleri blenderde karıştırın, maydanozu ilave edip biraz su ekleyerek krep hamuru kıvamına getirin.

Mantar ve kırmızı biberi bir tavada ayrıca sote edin.

Hamur karışımını önceden iyice ısıtılmış kızgın tavaya dökün, kısık ateşte pişerken üzerine sotelenmiş mantar ve kırmızı biber karışımını döküp spatula ile ikiye katlayın ya da karıştırın.

ÇORBALAR

Balkabağı Çorbası

500 g balkabağı, soyulmuş, dilimlenmiş	3 bardak sıcak su
1 soğan, doğranmış	1 çay kaşığı tuz
1 patates, doğranmış	1 çay kaşığı karabiber

Balkabağını, soğan ve patatesi içine sıcak su doldurduğunuz tencereye koyun, kabak ve patatesler yumuşayınca kadar pişirin. Tuzu ekledikten sonra karıştırın, sonra blenderden geçirin. Tabaklara servis yaptıktan sonra üzerine karabiber ekin.

Brokolili Sebze Çorbası

1 kuru soğan, minik doğranmış	½ bardak mısır
2 diş sarmısak, kırılmış	6 bardak su
1 orta boy havuç, minik doğranmış	½ çay bardağı kırmızı mercimek
1 patates, minik doğranmış	1 çay bardağı az yağlı soya sütü
1 bardak karnabahar, küçük parçalara ayrılmış	1 tutam kekik
1 bardak brokoli, küçük parçara ayrılmış	

Bir soğanla iki diş sarmısağı yanmaz tencerede az suyla soteleyin. Sonra sırayla havuç, patates, karnabahar, brokoli ve mısırı ilave ederek üzerine suyu dökün. Kırmızı mercimeği ekleyin, 20 dakika kaynatın. Altını kapatmaya yakın soya sütünü ekleyin. Kâseye koyduktan sonra üzerine kurutulmuş ekmek parçaları ve kekik serpiştirin.

Bulgur Çorbası

<i>1 orta boy soğan, ince doğranmış</i>	<i>6 bardak su</i>
<i>1 orta boy havuç, küp doğranmış</i>	<i>½ çay bardağı pilavlık bulgur</i>
<i>1 orta boy patates, küp doğranmış</i>	<i>1 çay kaşığı tuz</i>
<i>2 domates, rendelenmiş</i>	<i>4 dal maydanoz, ince kıyılmış</i>

Soğanı yanmaz tencerede az suyla soteleyin. Havuç ve patatesleri domatesle birlikte çevirin. Suyunu ilave ettikten sonra 10 dakika kaynatın, bulguru ekleyip 5 dakika daha pişirin. Tuz ilave edin. Servis ederken üzerine maydanoz serpiştirin. Kırmızıbiber, karabiber ekebilir, limon sıkabilirsiniz.

Brüksel Lahanası Çorbası

<i>1 orta boy soğan, doğranmış</i>	<i>6-8 bardak su</i>
<i>3 diş sarmısak, kıyılmış</i>	<i>3 kaşık bulgur</i>
<i>1 çay kaşığı tuz</i>	<i>1 çay bardağı nohut, haşlanmış</i>
<i>1 orta boy domates, rendelenmiş</i>	<i>½ çay kaşığı zerdeçal</i>
<i>200 g (15 adet) Brüksel lahanası</i>	<i>1 çay kaşığı karabiber</i>
<i>1 orta boy patates, küp doğranmış</i>	

Soğanla sarmısağı az su ve bir çay kaşığı tuzla soteleyin. Üzerine domates rendesini, ay doğranmış Brüksel lahanalarını ilave edin. Şöyle bir döndürüp patatesleri ekleyin, suyunu koyup 10 dakika kaynatın. Bulgur, nohut, zerdeçal ilave edip 10 dakika daha pişirdikten sonra altını kapayın. Üzerine karabiber dökerek servis edin.

Ezogelin Çorbası

1 su bardağı kırmızı mercimek

6 bardak su

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 orta boy soğan, ince doğranmış

1 küçük havuç, rendelenmiş

1 küçük patates, rendelenmiş

1 kahve fincanı kabuklu pirinç

Nane, kekik

Mercimeği suyla birlikte bir tencereye koyun, salçaları, soğan, havuç ve patatesi ekleyin, karıştırarak kaynatın. Pirinç, nane ve kekiği ilave edin, 5 dakika daha kaynatın. Servis etmeden önce blenderden geçirebilirsiniz.

Fasulye Çorbası

1 kuru soğan, ince doğranmış

1 diş sarmısak, ince doğranmış

2 bardak haşlanmış fasulye

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

2 çay kaşığı tuz

Bir tencerede soğan, sarmısak, fasulye ve salçaları tuz ilavesiyle 15 dakika pişirin. Blenderden geçirin ve istediğiniz yoğunluğu elde etmek için sıcak su ekleyin. Yeşil salata üzerine sos olarak kullanabilirsiniz.

Ispanak Çorbası

6 bardak su

2 diş taze sarmısak

1 çay kaşığı taze zencefil, doğranmış

½ kg taze ıspanak, doğranmış

1 bardak taze fasulye, doğranmış

1 çay kaşığı acı biber sosu ya da ½ çay kaşığı pul biber

Tencereye suyu, sarmısığı ve taze zencefili koyun. Sebzeleri ekleyin, yumuşayınca kadar pişirin. Biber sosunu ilave edin. İsterseniz blenderden geçirebilirsiniz.

Kereviz Çorbası

2 orta boy kereviz, minik küp doğranmış	1 çay bardağı domates, rendelenmiş
1 orta boy havuç, minik küp doğranmış	6 bardak su
1 orta boy soğan, doğranmış	½ çay bardağı kabuklu pirinç
1 çay kaşığı taze zencefil, rendelenmiş	½ limonun suyu

Tencereye kereviz, havuç, soğan, zencefil ve domatesi koyun, suyu ekleyin, kaynamaya bırakın. 15 dakika sonra pirinci de ilave edin. Pişene kadar kaynatmaya devam edin. Limon suyunu ekleyip ateşten indirin.

Körili Sebze Çorbası

6 bardak su	1 çay kaşığı köri
1 havuç, doğranmış	1 çay kaşığı zerdeçal
10 dal ıspanak ya da semizotu	1 çay kaşığı tarçın
1 kâse kabak, doğranmış	1 çay kaşığı Hindistan cevizi tozu
½ bardak taze fasulye	1 tutam zencefil
1 kuru soğan, doğranmış	2 çay kaşığı tuz
4 diş sarmısak, doğranmış	

Tencereye suyu koyun. Baharat dahil bütün malzemeleri ekleyin, sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Blenderde püre haline getirdikten sonra servis edin.

Mantar Çorbası

1 orta boy soğan, ince doğranmış	250 g taze mantar
2 çay kaşığı tuz	3 kaşık tam buğday unu
½ limonun suyu	

Yanmaz tencerede soğanı az su ve tuzla soteleyin.

Başka bir tencerede 3 bardak suyun içine limon suyunu katın, mantarları yaklaşık 5 dakika haşlayın. Haşlama suyunun bir bardağını kenara ayırın.

Mantarları süzerek minik parçalar halinde doğrayın. Diğer tencerede sotelediğiniz soğanın üzerine ekleyip birkaç kez çevirin. Unu karıştırarak ilave ettikten sonra 1 bardak mantar suyu ve 5 bardak fazladan su ilave ederek 5 dakika pişirin.

Mısır Çorbası

2 bardak mısır tanesi	2 kaşık mısır unu
1 küçük kuru soğan	2 çay kaşığı tuz
1 diş sarmısak	1 çay bardağı soya sütü
6 bardak su	

Önceden haşlanmış (ya da konserve) mısırları tencereye koyun, soğan, sarmısak, mısır unu ve tuzu katıp 15 dakika kaynatın ve blenderden geçirin. Soya sütünü katıp birkaç dakika daha kaynatın.

Nohut Çorbası

2 diş sarmısak, doğranmış
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2,5 bardak nohut, bir gece önceden ıslatılmış ve haşlanmış
1 dal taze biberiye ya da 1 çay kaşığı kuru biberiye
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı kimyon
½ çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
6 bardak su

Sarmısakları 1 kaşık suda hafifçe soteleyin, sonra salçaları ekleyerek karıştırın. Nohut ve diğer malzemeleri ilave edin, suyu ekleyerek kaynatın. Piştikten sonra blenderden geçirin.

Patates Çorbası

3 orta boy patates, soyulmuş, doğranmış	2 çay kaşığı tuz
1 orta boy soğan, soyulmuş, doğranmış	½ çay kaşığı karabiber
3 bardak su	½ çay kaşığı muskat cevizi rendesi

Tencereye patates ve soğanı koyun, suyu ilave ederek kaynatın. Patatesler yumuşayınca ateşten alın. Blenderde çekin, kıvamını ayarlamak için su ilave edin, tekrar bir taşım kaynatın. Baharatını ekleyerek servis yapın.

Semizotu Çorbası

1 baş soğan, ince doğranmış	½ limonun suyu
3 diş sarımsak, ince doğranmış	1 kahve fincanı bulgur
1 çay kaşığı tuz	150 g semizotu
6 bardak su	1 tutam dereotu, ince kıyılmış
2 kaşık tam buğday unu	1 sap yeşil soğan, ince kıyılmış

Kuru soğan ve sarımsağı üzerine tuz dökerek az suyla yanmaz tavada soteleyin. Suyu ekleyin. Aynı bir yerde karıştırdığınız un ve limon suyu karışımını üzerine ilave edin. Bulguru katıp 10 dakika kadar kaynatın. En son semizotunu ilave edin, bir taşım daha kaynatın. Kâseye koyduktan sonra üzerine dereotu ve yeşil soğan serpiştirerek servis yapın.

Soğan Çorbası

4 orta boy kuru soğan	½ çay kaşığı muskat cevizi rendesi
4 diş sarımsak	1 çay bardağı soya sütü
2 çay kaşığı tuz	1 kaşık mısır nişastası
6 bardak su	

Soğanları ay şeklinde ince ince, sarımsakları da minik parçalar halinde doğrayın. Tuzu ekleyip az suyla ikisini birden soteleyin. Suyu ilave edin kaynatın. Muskat cevizi ve başka bir kapta soya sütüyle çözdüğünüz mısır nişastasını karıştırarak ekleyin, 5 dakika daha kaynatın. Kâselere servis edip üzerine çorba ekmeği serpiştirin.

Çorba Ekmeği

İki dilim esmer ekmeK
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı kuru nane
2 diş sarmsak, ezilmiş

EkmeK dilimlerini keskin bir bıçakla küçük küpler halinde kesin, fırın tepsisine yayın. Kekik, pul biber, zerdeçal ve kuru naneyi bir kaptaki karıştırıp doğranmış ekmeKlerin üzerine dikkatlice serpiştirin. Bir başka kabın içinde hazırladığınız sarmsaklı suyu ekmeKlerin tamamını ıslanacak şekilde üzerine dökün. Önceden 200° C ısıtılmış fırında kızartın.

Taze Fasulye Çorbası

2 bardak taze fasulye, doğranmış
1 bardak doğranmış ıspanak ve kara lahana karışımı
½ bardak havuç, soyulmuş ve doğranmış
1 kök orta boy kereviz, doğranmış
4 diş sarmsak, doğranmış
½ çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı fesleğen
1 çay kaşığı biberiye
1 defne yaprağı
6 bardak su

Büyük bir tencerede bütün sebzeleri baharatıyla pişirin. Blenderden geçirerek ve su ilave ederek çorba kıvamına getirin.

Yeşil Kabak Çorbası

1 diş sarmısak, kıyılmış
1 soğan, doğranmış
5 bardak su
1 patates, doğranmış

2 orta boy kabak, doğranmış
2 çay kaşığı tuz
1 çay bardağı soya sütü
6-7 dal dereotu, kıyılmış

Sarmısak ve soğanı az suyla pişirin. Su, patates, kabak ve tuz ilave ederek kaynatın. Blenderden geçirdikten sonra soya sütünü ilave edin, bir taşım daha kaynatın. Üzerine dereotu serpiştirerek servis edin.

Yeşil Mercimek Çorbası

1,5 bardak yeşil mercimek, önceden ıslatılmış
1 baş soğan, doğranmış
1 kaşık domates salçası
1 kaşık biber salçası

6 bardak su
2 çay kaşığı tuz
½ bardak arpa şehriye
1 kaşık nane

Mercimekleri ayıklayıp yıkadıktan sonra bir tencereye koyun, Soğan ve salçaları ilave ederek karıştırın. Sonra üzerine suyunu koyun, tuz ekleyin, pişmeye bırakın. Yeşil mercimek yumuşayınca arpa şehriye ve naneyi ilave edin. Yaklaşık 10 dakika pişirip altını kapatın.

DÜRÜM VE SANDVIÇLER

Avokadolu Sebze Sandviçi

1 avokado	1 iri kırmızı biber
1 kaşık limon suyu	4 esmer tortilla ekmeği
1 kahve fincanı ılık su	1 orta boy soğan, ince halka doğranmış
1 çay kaşığı tuz	8 yaprak kıvrıcık marul
1 kabak	8 yaprak roka
1 patlıcan	

Avokadoyu doğrayıp limon suyu, su ve tuzla püre haline getirin.

Kabak, patlıcan ve kırmızı biberi 2 mm kalınlıkta uzunlamasına yassı kesin ya da doğrama makinesinde halka doğradıktan sonra teflon tava veya ızgarada önlü arkalı ızgara yapın.

Avokado ezmesini ısıtılmış *tortilla* ekmeklerine sürün. Izgara sebzeleri üzerine dizin. Soğan halkalarını ve kırmızı biberleri de sebzelerin üzerine koyun. En üste kıvrıcık ve roka yapraklarını ilave ederek dürüm yapın.

Humuslu Sebze Sandviçi

Tam buğday tortilla ekmeği ya da tost ekmeği

Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184)

Çeşitli sebzeler (domates, maydanoz, biber, havuç, kabak, soğan, önceden pişirilmiş yeşil fasulye, brokoli, mantar, mısır taneleri gibi evde bulunan sebzeleri dilimleyin, doğrayın)

Taze ıspanak ya da roka yaprakları

Tortilla ekmeklerinin bir yüzüne tahinsiz humus sosu sürün. Üzerine sebzeleri, en üste yeşil yaprakları yayın.

Tortilla ekmeklerini dürüm haline getirin (tost ekmeği kullanıyorsanız karışımın üzerine bir tost ekmeği daha kapatın). Dürüm ya da sandviçi tost makinesinde ısıtın.

Ispanaklı Tofu

2 bardak ıspanak, doğranmış
300 g silken tofu
1 limon suyu
1 soğan, ince doğranmış
½ çay kaşığı sarmısak tozu

½ çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
Birer tutam kırmızıbiber, karabiber, kekik
Tortilla ekmeği

Ekmeğin dışında tüm malzemeleri blenderden geçirin. Tortilla ekmeğine sürün. Ekmeği rulo haline getirip tost makinesinde hafifçe bastırarak ısıtın.

Kajulu Sebze Dürümü

1 bardak kaju, 2 saat suda bekletilmiş
1 limonun suyu

½ çay kaşığı hardal
½ bardak su

Yukarıdaki malzemeleri blenderde su ilavesiyle sos haline getirin.

2 soğan, ince doğranmış
1 sarı limon, kabuğuyla ince dilimlenmiş
2 kırmızı etli biber, ince dilimlenmiş

2 sarı etli biber, ince dilimlenmiş
1,5 çay kaşığı kimyon
1,5 çay kaşığı acı pul biber

Soğan dahil olmak üzere yukarıdaki malzemeleri yanmaz tavada sık sık karıştırarak ve dibine tutmaması için azar azar su koyarak, soğanlar karamelize oluncaya kadar karıştırın.

8 adet tam buğday unu ya da mısır unu tortilla ekmeği
2 bardak taze ıspanak, semizotu ya da roka

Tavada ya da fırında iyice ısıtılmış tortilla ekmeğine kaşık yardımıyla kajulu sosu sürün, sonra bir tabaka halinde soğan karışımını serin ve en üste ıspanak yapraklarını koyarak dürüm yapın.

Közlenmiş Biberli Ekmek Dilimleri

6 etli kırmızı biber	1 çay kaşığı tuz
4 diş sarmısak, dövülmüş	1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen	1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kuru zahter	6 dilim esmer ekmek
1 tatlı kaşığı kuru biberiye	

Biberleri çatalla delin, fırında ya da ocakta közleyin. Tohumlarını çıkarın, kabuklarını soyup ince doğrayın. Ekmek dışında diğer malzemelerle iyice harmanlayın.

İki dilim esmer ekmeği diğer malzemelerle birlikte blenderden geçirin.

Esmer ekmek dilimlerinin üzerine sürüp yiyin.

Mantarlı Sebze Sandviçi

İki dilim esmer ekmek ya da bir tortilla ekmeği
4 kaşık Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184)
4 baş mantar, doğranmış
3-4 sap maydanoz
1 iri etli kırmızı biber
4 yaprak ıspanak, roka, semizotu ya da bir başka yeşil

Esmer tortilla ekmeği ya da iki dilim esmer tam tahıl ekmeğini kızartın, bir yüzüne tahinsiz humus sosu sürün.

Mantarı yanmaz tavada 5-10 dakika yumuşayınca kadar soteleyip ince doğranmış maydanozla karıştırın. Maydanozlu mantarları tahinsiz humusun üzerine yayın.

Biberi közleyip kabuğunu soyun, mantarların üzerini örtün. En üste ıspanak yapraklarını yayın. Diğer kızarmış ekmek dilimini üzerine kapatın. *Tortilla* kullanıyorsanız dürüm yapıp tost makinesinde ısıtın.

Patatesli Ketçaplı Sandviç

İşten eve döndüğünüzde beş dakikada hazırlayacağınız basit ve lezzetli bir sandviç

1 büyük patates
4 dilim esmer ekmeç
Ketçap

Patatesi yıkayıp çatalla 10-15 yerinden delin. Mikrodalgada en yüksek ısıda 3 dakika pişirin. Sonra 2-3 mm kalınlığında dilimleyin. Yanmaz tavada patates dilimlerini, iki tarafı da kahverengi olacak şekilde kızartın.

Ekmekleri kızartın, üzerine ketçap sürün, sonra kızarmış patates dilimlerini yerleştirerek servis edin.

Patatesli Siyah Fasulye

3 patates	½ çay kaşığı pul biber
½ çay bardağı soya sütü	½ çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz	6 mısır unlu ya da tam buğday tortilla ekmeği
1,5 fincan siyah fasulye, haşlanmış	1,5 fincan ıspanak ya da semizotu
2 diş sarmısak, dövülmüş	2 orta boy soğan, ay şeklinde doğranmış
1 çay kaşığı kişniş, öğütülmüş	

Patatesleri haşlayıp soyun, soya sütü ve 1 çay kaşığı tuzla ezip püre haline getirin.

Fasulye, sarmısak, kişniş, pul biber ve kimyonu kalan 1 çay kaşığı tuzla yaklaşık 10 dakika tavada çevirin.

Tortilla ekmeklerini fırında ya da tavada ısıtıttıktan sonra patates püresini kaşıkla üzerine yayın, sonra bir kat ıspanak döşeyin. Onun üzerine de fasulye karışımını yayın. Sebzeleri ve soğanı da koyun. Dürüm yapıp afiyetle yiyin.

Yalancı Peynirli Dürüm

$\frac{3}{4}$ bardak su	$\frac{1}{2}$ tatlı kaşığı sarmısak tozu
2 kaşık tam tahıl unu	$\frac{1}{4}$ tatlı kaşığı zerdeçal, öğütülmüş
2 kaşık limon suyu, taze sıkılmış	1 tatlı kaşığı hardal
2 kaşık Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184)	İspanak, roka, semizotu, vb yeşillikler
1,5 kaşık domates sosu	1 domates, ince dilimlenmiş
2 tatlı kaşığı mısır nişastası	4-5 sap maydanoz, kıyılmış
1 tatlı kaşığı soğan tozu	Tortilla ekmeği

Yeşillikler, domates, maydanoz ve ekmeğin dışındaki tüm malzemeyi derin bir kaba koyup macunlaşana kadar iyice karıştırın. Metal çırpıcıyla karıştırarak kaynatın. Ateşi kısın, karıştırarak pişirmeyi sürdürün, krem peynir kıvamına gelince ateşten alın.

Tortilla ekmeğinin üzerine sürün. Üzerine roka, ispanak ve benzeri yeşil yaprakları, domates ve maydanoz serin, yuvarladıktan sonra tost makinesinde tekrar ısıtın. Ortadan ikiye bölerek servis edin.

Sarmısaklı Kızarmış Ekmek

$\frac{1}{2}$ havuç	2 baş bütün sarmısak
$\frac{1}{2}$ domates	10 dak.maydanoz, ince doğranmış
1 çay kaşığı tuz	Tam buğday ekmeğin dilimleri

Havuç ve domatesi blenderden geçirip 5-6 kaşık sebze suyu elde edin, tuzu ekleyin.

Sarmısakları soyun, sebze suyunun içine atıp 10 dakika bekletin. Çıkardıktan sonra yağlı fırın kâğıdının içine sıkıca sarıp önceden 200° C ısıtılmış fırında 45 dakika pişirin. Soğuduktan sonra küçük bir kâsede sebze suyu ve maydanozu ilave ederek yağ kıvamında ezin.

Ekmekleri hafifçe kızartın, ezilmiş sarmısağı ekmeğin dilimlerinin üzerine sürdükten sonra tekrar fırına yerleştirip 10 dakika daha kızartın.

MANGAL KEYFİ

Kinoalı Fasulye Köftesi

1 bardak kinoa	1 tatlı kaşığı hardal
1 bardak Meksika fasulyesi (kırmızı fasulye)	1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı buğday nişastası	2 tatlı kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı mısır nişastası	1 soğan, rendelenmiş
1 tatlı kaşığı patates nişastası	1 diş sarmısak
1 kaşık un	Kimyon, kekik, kırmızı toz biber, tuz

Kinoa ve fasulyeyi önceden haşlayın, fasulyeyi ezin. Derin bir kaptaki tüm malzemeleri karıştırıp iyice yoğurun. Gerektiği kadar tam tahıl un ekleyerek elle şekil verecek kıvama getirin. Yumurta büyüklüğünde toplar halinde koparıp köfte şekli verin. Yanmaz tavada iki yüzü de kızaracak şekilde pişirin. Yerken ketçap, hardal kullanabilirsiniz.

Mercimek Hamburger

2 bardak yeşil mercimek, haşlanmış	10 sap maydanoz
2 büyük soğan	1 çay kaşığı karabiber
1 diş sarmısak	2 çay kaşığı tuz
2 kaşık keten tohumu, ince dövülmüş	Esmer ekmek dilimleri
2 kaşık mısır unu ya da esmer un	Kıvırcık, ıspanak, salatalık turşusu, domates

Mercimek, 1 soğan, sarmısak, keten tohumu, mısır unu, maydanoz, karabiber ve tuzu blenderde çekin. Köfte büyüklüğünde parçalara ayırıp hamburger şekline getirin. Mangalda ya da önceden ısıtılmış teflon tavada her iki yüzünü de kızartın.

Bu arada diğer soğanı dilimleyip hamburgerlerin yanında onları da kızartın.

Hamburgeri esmer ekmek diliminin üzerine koyun, üstüne kıvırcık yaprak, ıspanak, salatalık turşusu, marul, domates dilimi ve yanda sotelediğiniz soğanlardan koyun. İkinci bir ekmek dilimini üstüne kapatıp sandviç haline getirin.

Sebze Şiş

1 kabak	10 iri mantar
1 patlıcan	1 kaşık soya sosu
1 kırmızı etli biber	1 çay kaşığı karabiber
2 yeşil biber	Tam buğday tortilla ekmekleri
8 kiraz domates	

Sebzeleri birkaç parçaya bölün, mantarı iri parçalara ayırın ve bir kabın içinde soya sosu ve karabiberle harmanlayın.

Sonra sebzeleri çöp şişlere takın. Mangalda ya da ızgarada (veya teflon tavada) çevirerek ızgara yapın. Sade olarak ya da ısıtılmış *tortilla* ekmeklerine sarıp yiyebilirsiniz.

Siyah Fasulyeli Sandviç

3 bardak siyah fasulye, önceden haşlanmış	2 sap yeşil soğan, doğranmış
2 kaşık domates salçası	1 havuç, kaba rendelenmiş
2 kaşık biber salçası	½ demet maydanoz, ince doğranmış
1 diş sarmısak, ezilmiş	2 bardak yulaf ezmesi
1 tatlı kaşığı soğan tozu	

Yulaf ezmesi dışındaki malzemeleri blenderden geçirin, en son yulafı ilave ederek karıştırın. Elinizle köfte şekli verip yanmaz mangalda (ya da tavada) iki yüzünü de pişirin.

Tam tahıl *tortilla* ekmeği ya da burger ekmeği içinde, üzerine marul, domates dilimi, soğan, hardal ya da ketçap dökerek servis edin.

SEBZELİ SALATA VE YEMEKLER

Sebze Suyu

Buzdolabınızda bulduğunuz sebzelerden birer adet alıp bir tencereye iri iri doğrayın (1 havuç, 3-4 kereviz yaprağı, 6-7 yeşil fasulye, 1 sap pırasa, 5-6 dal ıspanak, 1 etli biber, 1 kuru soğan, 6-7 dal maydanoz vb). Üzerine yaklaşık 7-8 bardak su ilave ederek ağır ateşte 1 saat pişirin. Yaklaşık 4 bardak sebze suyu elde edeceksiniz. Bir kapta dondurup buzlukta saklayabilir, sonra istediğinizde kullanabilirsiniz.

Karışık Yeşil Salata

Her öğlen yaklaşık 450 gram yeşillik yemeye çalışırım. Yeşil salatanın üzerine sos olarak bakliyat çorbası (mercimek, nohut, fasulye) döküyorum, hem hazırlaması kolay hem lezzetli hem de besleyici oluyor.

Semizotu, tere, roka, ıspanak, kereviz sapı, pancar yaprağı, maydanoz, dereotu, kırmızı lahana, beyaz lahana, brokoli ve diğer bulabildiğiniz yeşillikleri kaşığa gelecek şekilde mümkün olduğu kadar ince doğrayın. Bir kâseye koyduktan sonra üzerine beğendiğiniz sosu dökün.

Cevizli Marul Salatası

1 marul

½ çay bardağı çekirdeksiz kuru üzüm

1 avokado, dilimlenmiş

½ çay bardağı ceviz, dövülmüş

Portakal sulu elma suyu

Marulu geniş bir kaba doğrayın. Kuru üzüm, avokado ve cevizi ilave ederek karıştırın. Üzerine Portakal Sulu Elma Sosu (bkz. s. 182) döküp tekrar karıştırın.

Bamya

Bamya Yemeği

1 orta boy soğan, ince doğranmış
2 domates, rendelenmiş
1 diş sarmısak, ince kıyılmış
½ limon suyu

1 tatlı kaşığı domates salçası
½ kg ayıklanmış bamya
½ bardak nohut, haşlanmış

Soğanı tencerede az suyla yaklaşık 5 dakika pişirin. Sonra domates, sarmısak, limon suyu ve salçayı ekleyip suyunu az çekene kadar çevirin. 5 bardak su ilave edin, kaynadıktan sonra bamyaları ve nohutu ekleyin. Bamyalar yumuşayıncaya kadar pişirin. Tabağa servis edin, üzerine tekrar limon sıkabilirsiniz.

Bezelye

Sultani Haşlaması

½ kg sultani bezelye (taze fasulye ya da taze börülceyle de yapılabilir.)
½ fincan Sarmısaklı Limon Suyu Sosu (bkz. s. 183)

Sultani bezelyeyi ayıklayıp ikiye bölün. Buharda haşlayın. Üzerine sosu döküp servis edin.

Brokoli

Portakallı Brokoli

½ bardak portakal suyu

4 diş sarımsak, ince kıyılmış

¼ tatlı kaşığı pul biber

¼ çay kaşığı karabiber

1 top brokoli

Tencereye 3 kaşık portakal suyu koyun. Sarımsağı içine atıp rengi değişene kadar 5 dakika çevirin. Pul biber ve karabiberi de ekleyip karıştırdıktan sonra ayrı bir kaba alın.

Aynı tencereye kalan portakal suyunu ve saplarıyla doğranmış brokoliyi ekleyip yumuşayana kadar birkaç dakika pişirin. Sarımsaklı sosu üzerine ekleyerek karıştırın.

Ispanak

Ispanaklı Börek

3 adet esmer yufka

1 bardak soya sütü

½ kg ıspanak, ayıklanmış, doğranmış

1 orta boy soğan, doğranmış

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

Fırın camının içine pişirme kâğıdı koyun. Yufkanın birini içine serin, soya sütü ile ıslatın.

Ispanakları başka bir kabın içinde soğan, tuz ve karabiberle karıştırıp üçte birini yufkanın üzerine serin. Tekrar bir yufka serip soya sütüyle ıslatın. Ispanak harcını ikinci kez yayın. Sonra diğer yufkayı serip aynı işlemi tekrarlayın. Son yufkayı en üste serip soya sütünün kalanını üzerine dökün, önceden 200° C ısıtılmış fırına sürün. Üzeri hafif kızarana kadar pişirin. Fırından çıkarınca üzerini nemli bir bezle örtün.

Mercimekli Ispanak Başı

1 orta boy kuru soğan, doğranmış

1 orta boy kırmızı biber, minik doğranmış

1 bardak yeşil mercimek, önceden ıslatılmış

7 bardak su

1 kg ıspanağın başı (ıspanak demetinin dibindeki 2-3 cm'lik sap kısmını kullanın, yaprakları başka bir yemekte kullanabilirsiniz)

1 çay bardağı tam buğday unundan yapılmış erişte

1 kaşık limon suyu ya da ½ kaşık nar ekşisi

Karabiber, tuz

Soğanları tencerede tuz ve az suyla sarartın, kırmızı biberleri, mercimeği ilave edin, suyunu koyup kaynamaya alın. Yaklaşık 10 dakika sonra (mercimek yumuşayınca) doğranmış ıspanak saplarını ve erişteyi ekleyin. 10 dakika daha pişirip karabiberi ilave edin. İndirmeye yakın limon suyunu ekleyin.

Zencefilli Ispanak Sote

1 kaşık zencefil, minik doğranmış

4 dal yeşil soğan, ince doğranmış

400 g ıspanak

2 tatlı kaşığı soya sosu

2 tatlı kaşığı sirke

1 çay kaşığı tuz

¼ çay kaşığı karabiber

1 kaşık susam

Zencefli yanmaz tavada az suyla 1-2 dakika çevirin, sonra yeşil soğan ve ıspanakları ilave edip yaklaşık 3 dakika pişirin, ocaktan alın. Soya sosu, sirke, tuz ve karabiberi karıştırarak ıspanağa ekleyin. Üstüne susam serpiştirin. İsterseniz birkaç kaşık soya yoğurdu dökebilirsiniz.

Soya Yoğurdu

Yoğurt, Türk mutfağının temel ağız tatlarından biridir. Başta ıspanak, kabak yemekleri olmak üzere pek çok yemeğimize tat verir. Vegan beslenme prensipleri içinde yoğurt yemiyoruz ama bizim de vegan yoğurtlarımız var. Badem sütünden ya da soya sütünden yapabilirsiniz. Eşim soya sütünden yapmayı tercih ediyor.

Mayalamak için bir seferliğine soya yoğurduna ihtiyacınız var. Yurt dışına giden bir arkadaşınızdan isteyebilirsiniz. Yoğurdu bir kez yaptıktan sonra mayayı devam ettirebilirsiniz. Klasik usulde bir tencerede maya tutturmak oldukça zor, buna karşılık yoğurt makinesiyle gayet başarılı sonuçlar alacaksınız. Oda sıcaklığındaki bir litre soya sütünün içine üç çorba kaşığı soya yoğurdu döküp çırpma teliyle iyice karıştırın. Sonra makinenin kendi kaplarına koyun. 11 saat sonra yoğurdunuz hazır olacaktır, buzdolabında muhafaza edin.

Kabak

Kabak Kızartma

Kabakları ince dilimleyin. Yağsız elektrikli kızartma tenceresinde kızartın. Servis ederken üzerine domates sosu, soya yoğurdu ya da tercih ettiğiniz başka bir sos dökün.

Kabak Yemeği

1 kg kabak, küçük doğranmış
½ demet maydanoz, kıyılmış
½ demet dereotu, kıyılmış
1 orta boy soğan, doğranmış
1 diş sarmısak, kıyılmış

2 domates, rendelenmiş
1 kaşık domates ya da biber salçası
1 kahve fincanı dolusu kabuklu pirinç
Karabiber, tuz

Bütün malzemeleri tencereye koyun. Kısık ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin. İnmeye yakın tuz ve karabiberini ilave edin.

Tofulu Kabak

4 yeşil kabak
½ bardak silken tofu
1 diş sarmısak
3 sap yeşil soğan
½ demet maydanoz
½ demet dereotu

½ bardak yulaf ezmesi
½ bardak tam buğday unu ya da yulaf ezmesi veya mısır unu
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz

Kabakları iri rendeleyin, silken tofuyu çatalla iyice ezin, yeşilleri ince doğrayın. Tüm malzemeleri karıştırın. Önceden ısıtılmış tavaya dökün, bir yüzü kızarıncaya bir tabak yardımıyla çevirerek öbür yüzünü de kızartın.

Karalahana

Karalahana Kavurma

1 demet karalahana
1 soğan, ince doğranmış

2 diş sarmsak, ince doğranmış

Karalahanaları saplarından ayırıp ince doğrayın, haşlayın, süzün.

Soğanı tencerede az suyla pişirin, suyunu çektirip kavurun, sarmsağı ilave edin, en son karalahanayı katın. Tuz ve karabiberini ayarlayın, yaklaşık 10 dakika harmanlayın. Servis tabağına alıp üzerine Acı Fasulye Sosu (bkz. s. 175) dökün.

Karalahana Yemeği

1 bardak mısır tanesi, gecedan ıslatılmış
1 bardak barbunya, gecedan ıslatılmış
1 bağ karalahana, sapıyla birlikte ince doğranmış
1 orta boy soğan, doğranmış
1 kaşık biber salçası

1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
4 bardak su
1 kaşık mısır unu

Bir tencerede mısır ve barbunyayı haşlayın, suyunu süzün.

Ayrı bir tencerede karalahanayı 5-10 dakika haşlayıp suyunu dökün. Lahanayı diğer tenceredeki mısır ve barbunya karışımına katın, soğan, salça ilave edin, tuz, karabiber ve suyunu ekleyerek yumuşayana kadar pişirin. Bu arada kıvamını mısır unuyla ayarlayın.

Karnabahar

Karnabahar Graten

<i>1 orta boy karnabahar</i>	<i>½ çay kaşığı karabiber</i>
<i>2 kaşık tam buğday unu</i>	<i>½ çay kaşığı tuz</i>
<i>1 bardak soya sütü</i>	<i>1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi</i>
<i>½ çay kaşığı muskat cevizi</i>	

Karnabaharı yarım bardak suyun içinde ezmeden yaklaşık on dakika haşlayın.

Başka bir kapta buğday ununu 1 bardak soya sütüne karıştırarak muhallebi kıvamına getirin. Muskat cevizi, karabiber ve tuzu ilave edin.

Karnabaharı fırın camının içine yayın. Un süt karışımını karnabaharın üzerine dökün, üstüne Hindistan cevizini serpiştirip önceden ısıtılmış fırına verin, üzeri kızarana kadar pişirin.

Közlenmiş Karnabahar

<i>1 top karnabahar</i>	<i>1 çay kaşığı karabiber</i>
<i>2 kaşık balsamik sirke</i>	<i>1 çay kaşığı kırmızıbiber</i>
<i>2 kaşık soya sosu</i>	

Karnabaharları bir yüzü düz olacak şekilde doğrayarak dilimleyin. Geri kalan malzemelerle hazırladığınız sosu üzerine ilave ederek karıştırın.

Tepsiye fırın kâğıdı yerleştirin, karnabaharları üzerine dizin. Önceden 230° C ısıtılmış fırına yerleştirin, ara sıra çevirerek hafifçe kızarana kadar yarım saat közleyin.

Sebzeli Karnabahar Yemeği

<i>1 orta boy karnabahar</i>	<i>1 kaşık domates salçası</i>
<i>1 orta boy havuç</i>	<i>1 kaşık biber salçası</i>
<i>1 baş soğan</i>	<i>1 domates</i>
<i>1 etli kırmızı biber</i>	<i>1 çay kaşığı karabiber</i>
<i>8-10 dal maydanoz</i>	<i>1 çay kaşığı tuz</i>
<i>1 diş sarmısak</i>	

Malzemeleri ince doğrayın. Karnabahar dışındakileri yanmaz tencerede az suyla karıştırarak 2-3 dakika soteleyin. Sonra karnabaharı içine atıp 2-3 dakika daha çevirin. İki ay bardağı su ilave ederek yaklaşık yarım saat pişirin.

Kereviz

Kereviz Yemeği

<i>1 kg kereviz</i>	<i>½ limonun suyu</i>
<i>1 orta boy havuç</i>	<i>1 çay bardağı bezelye, haşlanmış</i>
<i>1 orta boy soğan</i>	<i>3-4 sap dereotu, kıyılmış</i>
<i>1 bardak portakal suyu</i>	<i>Tuz</i>

Kerevizleri küçük küpleri halinde, havuçları halka halka, soğanları ay şeklinde doğrayıp bir tencereye koyun. Portakal suyu, limon suyu ve tuz ilave edip kısık ateşte pişirin, suyu azaldıkça su ekleyin. İnmeye yakın bezelyeyi ilave edin, 5 dakika sonra altını kapayıp soğumaya bırakın. Servis yaparken üzerine dereotu serpiştirin.

Lahana

Kapuska

<i>½ küçük lahana, ince doğranmış</i>	<i>3 bardak su</i>
<i>1 soğan, doğranmış</i>	<i>½ çay bardağı ince bulgur</i>
<i>1 tatlı kaşığı domates salçası</i>	<i>1 çay kaşığı karabiber</i>
<i>1 tatlı kaşığı biber salçası</i>	<i>2 çay kaşığı tuz</i>

Lahanayı bir tencerede soğan, salçalar, karabiber ve tuzla karıştırın. Su ilave ederek kısık ateşte yaklaşık 10 dakika pişirin. Bulguru ekleyin, 5 dakika daha pişirin.

Üzümlü Lahana Salatası

<i>½ bardak çekirdeksiz kuru üzüm</i>	<i>4 bardak kırmızı ya da beyaz lahana, doğranmış</i>
<i>½ bardak elma suyu</i>	<i>2 havuç, rendelenmiş</i>
<i>1 küçük patates, haşlanmış</i>	<i>2 elma, doğranmış</i>
<i>1 limonun suyu</i>	<i>2 sap yeşil soğan, ince doğranmış</i>

Kuru üzüm, elma suyu, patates ve limon suyunu blenderde karıştırıp sosu hazırlayın. Diğer malzemeleri ayrı bir kapta karıştırın. Sosu üzerine dökün.

Mantar

Domatesli Mantar Yemeği

1 orta boy soğan	½ bardak buğday, önceden sıcak suda ıslatılmış
2 havuç, doğranmış	3 domates, doğranmış
1 kabak, doğranmış	1/3 bardak domates kurusu
1 patates, haşlanmış, doğranmış	250 g mantar
1 bardak kereviz suyu	2 çay kaşığı tuz

Soğan, havuç, kabak ve patatesi bir tencereye koyun, kereviz suyuyla bir bardak su daha ilave edip yaklaşık bir saat ağır ateşte pişirin.

Sonra hepsini blenderde karıştırın. Püre halindeki malzemeyi tekrar tencereye koyun, buğday, domates, kuru domates ve mantarları ekleyip kısık ateşte 45 dakika demlendirin.

Mantar Dolması

8 büyük boy beyaz kültür mantarı	2 tam ceviz
1 etli kırmızı biber	½ çay kaşığı karabiber
1 diş sarmısak	1 çay kaşığı tuz
½ dilim ekmek	

Mantarların saplarını çıkarıp hafifçe içini oyun. Diğer malzemeleri blenderden geçirip mantarlardaki oyuklara yerleştirin. Fırın tepsisine dizin, önceden 200° C ısıtılmış fırında yaklaşık yarım saat pişirin.

Patates

Fasulyeli Soğuk Patates Salatası

500 g patates, dilimlenmiş
400 g nohut, haşlanmış
1 kereviz sapı, dilimlenmiş

4 yeşil soğan, doğranmış
¼ bardak siyah zeytin, çekirdeği çıkarılmış
½ bardak domates, doğranmış

Domates dışındaki malzemeleri bir kaba alın, sevdiğiniz bir salata sosunu ilave ederek karıştırın. Buzdolabında iki saat bekletin, servis yaparken domatesleri ilave edin.

Fırında Patates

2-3 patates

Patatesleri kabuğuyla fırında pişirin. Soyduktan sonra ikiye bölün, biraz tuz, karabiber, kırmızıbiber dökerek afiyetle yiyebilir ya da üzerine bir sos dökebilirsiniz. Patates Salatası Sosu (bkz. s. 181) ya da Salsa Sosu (bkz. s. 183) veya az miktarda ketçapla tatlandırabilirsiniz.

Hash Brown

4 patates, soyulmuş, rendelenmiş
1 soğan, ince doğranmış
1 çay kaşığı tuz

½ çay kaşığı karabiber
½ bardak soya sütü

Patatese, soğan tuz ve karabiber ekleyerek karıştırın. Soya sütü ilave edin. Yanmaz tavaya döküp kaşığın tersiyle bastırarak yarım santim kalınlığına getirin. Bir tarafı kızardıktan sonra düz bir kapak kullanarak ters çevirin, diğer yüzünü de kızartın.

Humuslu Patates Dilimleri

4 patates

1 bardak yeşil soğanlı Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184)

½ bardak maydanoz, ince kıyılmış

Patatesleri haşlayın, soyun, 3-4 mm kalınlıkta halka şeklinde doğrayın. Üzerine humus sürün, en üste maydanoz serpiştirin.

Lahanalı Patates

2 patates

½ bardak soya sütü

1 küçük soğan, minik doğranmış

3 bardak lahana, ince doğranmış

¼ bardak rezene, ince doğranmış

½ limonun suyu

2 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 bardak bezelye, haşlanmış

1 kaşık susam

¼ demet maydanoz, ince doğranmış

Patatesleri haşlayın, bir kaptaki soya sütüyle ezip püre haline getirin. Soğanları orta ateşte az suyla karamelize edin. Lahana ve soğanları katın, yumuşayıp suyunu çekene kadar çevirin. Rezene, limon suyu, tuz ve karabiberi ilave edip bir iki kez daha çevirin. Patates karışımı ve bezelyeyi üzerine döküp iyice karıştırın.

Cam fırın tepsisine yayıp üzerine susamları serpiştirin. Önceden 175° C ısıtılmış fırında yarım saat pişirin. Üzerine maydanoz serpiştirip servis edin.

Mercimekli Patates Köftesi

3 büyük patates, doğranmış

½ küçük soğan

1 diş sarımsak

1 bardak kırmızı mercimek, haşlanmış

1/3 bardak mısır unu

2 kaşık mısır nişastası

6 sap maydanoz, kıyılmış

½ çay kaşığı kimyon

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

Patatesleri 1 çay kaşığı tuz, soğan ve sarımsakla haşlayın. Suyunu süzün ve patatesleri püre halinde ezin. Önceden haşlanmış mercimeği, mısır unu, mısır nişastası, maydanoz ve baharatını ekleyerek karıştırın. Elinizle hamburger köfteleri gibi şekil verin. Önceden iyice ısıtılmış, yanmaz tavada iki yüzünü de çevirerek pişirin.

Patates Kumpir

2 iri patates

4 kaşık soya sütü

½ bardak havuç, haşlanmış, ince doğranmış

½ bardak bezelye, haşlanmış

½ bardak kornişon turşu, doğranmış

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

Patatesleri pişirme kâğıdına sarıp önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30-40 dakika pişirin. Çıkardıktan sonra ikiye bölün, orta kısmını bir kaşık soya sütü yardımıyla çatalla iyice ezin, havuç, bezelye ve turşuyu ilave edin, baharatını ayarlayın. Az miktarda ketçapla tatlandırabilirsiniz.

Patates Salatası

4 orta boy patates	1 çay kaşığı sumak
½ demet maydanoz, kıyılmış	1 tatlı kaşığı nane
1 çay kaşığı biberiye	½ limonun suyu
4 dal yeşil soğan, doğranmış	Karabiber, tuz
1 kaşık nar ekşisi	

Patatesleri haşlayın, kabuklarını soyup doğrayın. Geniş bir kaptaki tüm malzemeleri karıştırın.

Soslu Patates Salatası

4 patates, haşlanmış, doğranmış	1 küçük soğan, doğranmış
1 domates, doğranmış	1 çay kaşığı biberiye
1 çay kaşığı pul biber	2 çay kaşığı tuz

Malzemeleri karıştırın, üzerine Patates Salatası Sosu (bkz. s. 181) dökün, tekrar karıştırın.

Soya Sütü Patates

4 patates	1 çay kaşığı biberiye
1 diş sarımsak, dövülmüş	½ çay kaşığı karabiber
4 bardak soya sütü	1 çay kaşığı tuz
1 tutam muskat cevizi	

Patatesleri 2-3 mm kalınlığında daireler halinde doğrayıp fırın kabına yerleştirin. Diğer tüm malzemeleri ayrı bir kaptaki patateslerin üzerine dökün. Soya sütünün patateslerin yüzeyiyle bir olmasına dikkat edin. 200° C ısıtılmış fırında yaklaşık 30-40 dakika pişirin.

Patlıcan

Babaganuş

- 1 baş (8 diş) sarmısak
- 2 bostan patlıcanı
- 1 etli kırmızı biber, ikiye ayrılmış, çekirdekleri çıkarılmış
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı tuz
- Tortilla, esmer lavaş eklemek ya da tam buğday ekmeği

Sarmısak dişlerini fırın tepsisine (ya da mikrodalgaya) koyup yumuşayınca kadar pişirin. Patlıcan ve kırmızı biberi közleyip ince doğrayın. Sonra tüm malzemeleri birbirine karıştırın. Tortilla ekmeği ya da lavaş içinde servis edin ya da kızarmış tam buğday ekmeğinin üzerine sürün.

Domates Soslu Patlıcan

- 2 orta boy kuru soğan, doğranmış
- 4 diş sarmısak, kıyılmış
- ½ kg patlıcan, doğranmış
- 1 iri kırmızı biber, doğranmış
- 3 tatlı yeşil biber, doğranmış
- 3 domates, minik doğranmış
- 1 çay bardağı su
- 4 yaprak taze fesleğen, kıyılmış
- 1 çay kaşığı kekik, kıyılmış
- 2 çay kaşığı tuz

Soğan ve sarmısağı yanmaz tencerede az su ve tuz ekleyerek soteleyin. Patlıcan ve biberleri tencereye ilave edin. Domatesleri karıştırarak ilave edin. Suyunu ekleyip yaklaşık yarım saat pişirin. Altını kapadıktan sonra ince doğradığınız fesleğeni (ya da 1 tatlı kaşığı kuru fesleğeni) ve kekiği üzerine serpiştirin.

Patlıcan Közleme

1 kg patlıcan	1 etli yeşil biber, ince doğranmış
1 domates, ince doğranmış	1 kaşık sirke
1 soğan, ince doğranmış	1 limonun suyu
5 dal maydanoz, ince kıyılmış	1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak, ince çekilmiş	

Patlıcanları közleyip soyun, ince doğradıktan sonra diğer malzemeleri katıp iyice karıştırın.

Yerelması

Portakallı Yerelması

½ kg yerelması	1 bardak sıcak su
1 orta boy soğan, ince doğranmış	½ fincan kabuklu pirinç
1 orta boy havuç, doğranmış	10 dal dereotu, ince kıyılmış
2 portakalın suyu	2 çay kaşığı tuz

Yerelmalarını soyup yıkayın, ceviz büyüklüğünde parçalara ayırın. Soğanı az su ve tuzla soteleyin. Önce havucu daha sonra yerelmalarını ekleyip birkaç kez çevirin. Portakal suyu, sıcak su ve pirinci ekleyip 10-15 dakika daha pişirin. Servis yaparken üzerine dereotu serpiştirin.

Yerelması Salatası

1 kg yerelması, soyulmuş, doğranmış ¼ kaşık kırmızıbiber
2 kaşık limon suyu

Yerelmalarını kapaklı bir cam kaba koyun. Limon suyunu ilave edin, üzerine kırmızıbiberi serpiştirin. Kapağını kapatın, sallayarak baharatın dağılmasını sağlayın.

Taze Fasulye

Fasulye Haşlama

½ kg taze fasulye

Fasulyeyi ayıklayıp ortadan ikiye bölün. Buhar tenceresinde ya da normal tencerede yaklaşık 10 dakika haşlayın. Çıkardıktan sonra yeşilliğini ve diriliğini kaybetmemesi için önceden hazırladığınız buzlu bir kabın içine atın. Tabağa koyduktan sonra üzerine Mantarlı Biber Sosu (*bkz.* s. 180) ya da Susamlı Salata Sosu (*bkz.* s. 184) dökerek yiyebilirsiniz.

BAKLİYAT SALATA VE YEMEKLERİ

Nohut, fasulye ve mercimek gibi bakliyatları önceden ıslatıp haşlayın ve birer pişirimlik poşetler içinde buzlukta muhafaza edin. Böylece ihtiyacınız olduğunda önceden ıslatmak ve uzun süre beklemek zorunda kalmazsınız.

Kuru Fasulye

Fasulye-Domates-Havuç Karışımı

1 bardak siyah fasulye, haşlanmış

1 havuç, iri rendelenmiş

1 küçük kırmızı soğan, ince doğranmış

1 bardak kiraz domates

10 dal maydanoz, kıyılmış

1 avokado, doğranmış

½ misket limonu, doğranmış

½ limonun suyu

2 çay kaşığı sarımsak tozu

1 çay kaşığı pul biber

Tüm malzemeleri bir kapta karıştırın.

Fasulyeli Enginar Salatası

2 bardak barbunya fasulyesi, haşlanmış

1 bardak nohut, haşlanmış

1 büyük domates, doğranmış

1 dolmalık biber, çekirdekleriyle birlikte doğranmış

1 soğan, doğranmış

¼ demet maydanoz, kıyılmış

4 enginar, haşlanmış, iri doğranmış

Tüm malzemeleri hafifçe karıştırın. Üzerine Fasulyeli Enginar Salatası Sosu (bkz. s. 177) dökün.

Fasulyeli Mısır Böreği

4 adet esmer yufka

1 soğan, doğranmış

250 g mısır, haşlanmış

½ kg siyah fasulye, haşlanmış

½ kg domates sosu

1 etli biber, doğranmış

1 küçük domates, doğranmış

İki yufkayı fırın tepsisinin içine yayın, taşan kenarları keserek düzeltin. Soğanı az suda pişirin. Yufkaların üzerine önce mısırla birlikte blenderden geçirilmiş fasulyeyi yayın, sonra domates sosunun yarısını, soğan, biber ve domatesi koyun, diğer iki yufkayı üzerine kapayın. Kalan domates sosunu en üste dökün. Önceden 175° C ısıtılmış fırında en az bir saat pişirin.

Karışık Fasulye

1 bardak beyaz fasulye, haşlanmış

1 bardak siyah fasulye, haşlanmış

1 bardak maş fasulyesi, haşlanmış

5-6 dal yeşil soğan, doğranmış

1 fincan kırmızı Meksika fasulyesi, haşlanmış

½ bardak mısır tanesi, haşlanmış

1 küçük kırmızı soğan, ince doğranmış

Tüm sebzeleri bir kâseye alın, üzerine Bezelye Sosu (bkz. s. 176) ya da Salsa Sosu (bkz. s. 183) dökün.

Kuru Fasulye Yemeği

2 bardak fasulye, bir gece önceden ıslatılmış

3 orta boy soğan, doğranmış

1 kırmızı biber, doğranmış

1 yeşil biber, doğranmış

1 kaşık dolusu domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 çay bardağı domates, doğranmış

4 bardak kaynar su

½ çay kaşığı tuz

Fasulyeleri bir taşım kaynatıp suyunu dökün. Soğan ve biberleri tuzla soteleyin. Salçaları, domatesi ve fasulyeyi katarak karıştırın. Üzerine kaynar suyu ilave edin, fasulyeler yumuşayınca kadar pişirin.

Mangolu Fasulye Salatası

1 mango, küp doğranmış	½ demet maydanoz, kıyılmış
½ kırmızı tatlı soğan, doğranmış	1 olgun limonun suyu ve kabuk rendesi
½ kg beyaz fasulye, haşlanmış	1 marul ya da kıvırcığın yaprakları

Malzemeleri karıştırıp marul yaprakları içinde servis edin.

Mısırlı Siyah Fasulye

1 soğan, ince dilimlenmiş	½ demet maydanoz, kıyılmış
250 g taze (ya da konserve) mısır tanesi	3 kaşık balsamik sirke
½ kg siyah fasulye, haşlanmış	½ marul
1 büyük domates, doğranmış	

Soğan ve mısırı yanmaz tavada kahverengileşinceye kadar çevirin. Marul dışında tüm malzemeleri bir kaptaki karıştırın, marul yaprakları içinde servis edin.

Portakallı Fasulye Salatası

1 iri soğan, minik doğranmış	2 portakal, soyulmuş ve dilimlenmiş
1 dolmalık biber, doğranmış	½ demet maydanoz, kıyılmış
¼ bardak portakal suyu	2 bardak siyah fasulye, haşlanmış
1 limonun suyu	½ demet roka
½ tatlı kaşığı kimyon	½ demet körpe ıspanak
½ tatlı kaşığı acı sos	

Soğan ve biberi yumuşayana kadar kavurun. Bir kâseye önce portakal suyu, limon suyu, kimyon ve acı sosu karıştırın. Bir başka kâsede portakal dilimlerinin üzerine soğanlı karışımı dökün, maydanoz ve fasulyeleri ilave edin. En son portakal suyu karışımını dökün ve hepsini karıştırın. Servis tabağının altına roka yapraklarını ya da körpe ıspanakları döşeyin, üzerine salatayı dökün.

Siyah Beyaz Fasulye Haşlaması

1 bardak siyah fasulye

1 bardak beyaz fasulye

Fasulyeleri haşlayın, suyunu süzün. Üzerine Mangolu Salsa Sosu (bkz. s. 179) ya da tercih ettiğiniz başka bir sos dökün.

Tandır Ekmekli Fasulye

2 bardak beyaz ya da kırmızı fasulye, haşlanmış

4 yeşil soğan, doğranmış

5 yeşil biber, ince doğranmış

1 domates, doğranmış

½ bardak Salsa Sosu (bkz. s. 183)

Tandır ekmeği ya da tortilla ekmeği

Ekmek ve salsa sosu dışındaki tüm malzemeleri karıştırın. Üzerine salsa sosunu dökün. Tandır ekmeği ya da tortilla ekmeklerini kaşık gibi kullanarak yiyebilirsiniz.

Mercimek

Mercimek Köftesi

1 bardak kırmızı mercimek

4 bardak su

1 bardak kısırlık ince bulgur

1 kaşık biber salçası

1 kaşık domates salçası

1 çay kaşığı kimyon

3 çay kaşığı tuz

10 dal yeşil soğan, doğranmış

½ demet maydanoz, kırılmış

Marul yaprakları

Pul biber

Mercimeği 4 bardak suyla tencerede kaynatın, suyunu çekmeye yakın bulguru ekleyip karıştırın ve ateşi kapatın. 5 dakika sonra salçaları, kimyon ve tuzunu ekleyip iyice yoğurun, en son soğan ve maydanozu katın, tekrar yoğurun, köfte halinde şekil verin, marul yapraklarıyla ve pul biberle servis yapın.

Mercimekli Bat

1 bardak ince bulgur	1 tatlı kaşığı pul biber
1 bardak yeşil mercimek, haşlanmış	1 limon suyu
3 kaşık salça	½ demet maydanoz, ince kıyılmış
3 bardak sıcak su	½ demet taze soğan, ince kıyılmış
1 çay kaşığı tuz	200 g asma yaprağı

Bulgur, mercimek, salça ve 3 bardak sıcak suyu bir kâsede karıştırıp 30 dakika bekletin. Bulgur yumuşayınca tuz, pulbiber ve limon suyunu ilave edin. Maydanoz ve yeşil soğanı bulgurlu karışıma ekleyerek harmanlayın. Hazırladığınız karışımı haşlanmış asma yapraklarına sararak da servis edebilirsiniz.

Mercimekli Patates Yemeği

1 kuru soğan, doğranmış	2 bardak yeşil mercimek
2 havuç, iri rendelenmiş	½ bardak su
1 etli yeşil biber, doğranmış	¼ demet maydanoz, kıyılmış
1 etli kırmızı biber, doğranmış	5-6 orta boy patates, haşlanmış
1 kaşık domates salçası	1 bardak soya sütü
3 diş sarmısak, kıyılmış	Buğday unu
Kimyon, kekik	Karabiber, tuz

Soğanı yanmaz tavada suyla çevirin, havucu, biberleri ve salçayı katın. Sarmısak, kimyon ve kekiği ekleyerek birkaç tur daha karıştırın. Sonra mercimekleri ve ½ bardak suyu ilave edin. Maydanozları katıp birkaç dakika suyunu çektin.

Ayrı bir kapta patatesleri ezin ve azar azar dökerek soya sütü, gerektiği kadar tam buğday unu, tuz ve karabiberi ekleyin, yoğurarak yumuşak bir hamur kıvamına getirin.

Cam fırın tepsisinin tabanını fırçayla ıslatın, patates karışımının yarısını dökün. Üzerine mercimekli karışımı serdikten sonra kalan patates püresini tekrar yayın ve önceden 200° C ısıtılmış fırında rengi değişene kadar, 10-15 dakika pişirin.

Mercimekli Yufka Böreği

2 bardak yeşil mercimek, haşlanmış	3 esmer yufka
1 baş soğan, doğranmış	1 bardak soya sütü
½ demet maydanoz, kıyılmış	Karabiber, tuz

Yeşil mercimeği bir kaba koyup içine soğan, maydanoz, tuz ve karabiber ekleyin.

Yufkaları üçgen şeklinde kesin, üzerlerine kaşıkla soya sütü dökerek ıslatın. Yufkanın içine, hazırladığınız mercimek harcından uygun miktarda koyup sigara böreği gibi sarın.

Kalan soya sütünü fırçayla böreklerin üzerine sürüp yanmaz kâğıt döşenmiş fırın tep-sisine dizin. 200° C ısıtılmış fırında üstü kızarana kadar pişirin.

Mercimek Salatası

1 bardak yeşil mercimek	4-5 kornişon turşu, ince doğranmış
3-4 dal yeşil soğan, ince doğranmış	2 çay kaşığı tuz
1 orta boy havuç, rendelenmiş	1 kaşık nar ekşisi
8-10 dal maydanoz, kıyılmış	1 kaşık limon suyu
8-10 dal dereotu, kıyılmış	

Mercimeği yıkayıp haşlayın, suyunu süzün. Diğer malzemelerle birlikte derin bir kapta karıştırın.

Mercimek Yemeği

1 bardak yeşil mercimek	1 domates, rendelenmiş
2 orta boy kuru soğan, doğranmış	1 etli kırmızı biber, doğranmış
10 mantar, doğranmış	2 bardak su
1 tatlı kaşığı domates salçası	1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı biber salçası	2 çay kaşığı tuz

Mercimeği 15 dakika kaynar suda bekletip suyunu süzün. Soğanları bir tencerede iki kaşık suyla 5 dakika suyunu çekene kadar pişirin. Mantarları ekleyip kavurmaya devam edin, salçaları, domates rendesi, biber, mercimek ve suyu ilave edin. Karabiber ve tuz koyup 20-30 dakika, mercimekler yumuşayınca kadar pişirin.

Nohut

Dereotlu Farinata

2 bardak nohut	1 tatlı kaşığı limon suyu
2 bardak ılık su	1 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay bardağı soya sütü	1,5 çay kaşığı tuz
1 demet dereotu, kıyılmış	

Nohutu haşlayıp süzün, ılık suyla blenderden geçirin. Soya sütü, dereotu, limon suyu ve baharatını ilave edin. Yuvarlak cam fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin ve üzerine karışımı dökerek yayın. Önceden 250° C ısıtılmış fırında yarım saat pişirin.

Kerevizli Nohut Yemeği

1 bardak yeşil mercimek	2 çay kaşığı tuz
1 orta boy soğan, doğranmış	1/3 demet maydanoz, doğranmış
4 kereviz sapı, doğranmış	2 kaşık limon suyu
4 bardak sebze suyu	½ çay kaşığı tarçın
½ bardak arpa	½ çay kaşığı zerdeçal
1 domates, rendelenmiş	½ çay kaşığı zencefil
1 bardak nohut, haşlanmış	½ çay kaşığı karabiber
1 defne yaprağı	

Mercimeği 1 saat sıcak suda bekletin. Soğan ve kereviz saplarını ½ bardak suyla tencereye koyup 5 dakika karıştırarak pişirin. Sebze suyu, arpa, domates, mercimek, nohut, defne yaprağı ve tuz ilave edin, kaynayınca altını kısıp yaklaşık 45 dakika, mercimekler yumuşayana kadar pişirin. Sonra maydanoz, limon suyu, tarçın, zerdeçal, zencefil ve karabiber katıp yaklaşık 10 dakika daha pişirin. Sıcak servis edin.

Nohut Ezmeli Börek

1,5 bardak nohut, haşlanmış

½ bardak silken tofu

1 küçük kuru soğan, rendelenmiş

1 tatlı kaşığı nane

1 çay kaşığı tuz

2 yufka

Nohuta tofuyu ilave ederek karıştırın, blenderde 1 kahve fincanı su ilavesiyle çekin. Bu karışıma soğan, nane ve tuz ekleyerek karıştırın.

Yufkaları sigara böreği sarar gibi üçgen biçiminde kesin. İçine nohutlu malzemeyi serip birer ucundan katlayarak dikdörtgen börekler haline getirin. Yanmaz tavada çevirerek arkalı önlü pişirin.

Nohut Salatası

1 bardak nohut, haşlanmış

1 orta boy kırmızı kuru soğan, ince doğranmış

½ demet maydanoz, kıyılmış

Nohutu soğan ve maydanozla karıştırın. Üzerine Sarmisaklı Limon Suyu Sosu (bkz. s. 183) ya da sevdiğiniz başka bir sos dökün.

Nohut Yemeği

2 bardak nohut, gecedan ıslatılmış

3 orta boy soğan, doğranmış

1 kırmızı biber, doğranmış

1 yeşil biber, doğranmış

1 kaşık dolusu domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 çay bardağı domates, doğranmış

4 bardak su

2 çay kaşığı tuz

Nohudu bir taşım kaynatın. Soğanları biberlerle birlikte bir tencerede az suyla sote edin. Sonra salçaları, domates ve nohutu katarak karıştırın. En son kaynar su ve tuz ilave ederek pişirin.

TAHILLI SALATA VE YEMEKLER

Buğday

Buğday Salatası

2 bardak buğday, haşlanmış

4 dal yeşil soğan, minik doğranmış

½ demet maydanoz, kıyılmış

½ demet dereotu, kıyılmış

4 kornişon salatalık turşu, minik doğranmış

1 kaşık nar ekşisi

½ bardak nar tanesi (isteği bağlı)

2 çay kaşığı tuz

Tüm malzemeleri harmanlayıp servis edin.

Keçiboynuzlu Buğday

1 bardak haşlanmış buğday

1 kaşık keçiboynuzu tozu

Uygun bir kapta karıştırmanız yeterlidir.

Mercimekli Manti

1 bardak yeşil mercimek, haşlanmış	½ çay kaşığı kırmızıbiber
1 orta boy soğan, doğranmış	3 bardak tam buğday unu
8-10 dal maydanoz, kıyılmış	2 çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber	Naze, pul biber, sumak

Mercimek, soğan, maydanoz, karabiber ve kırmızıbiberi blenderde çekin ve harç haline getirin.

Başka bir kapta buğday ununu, gerektiği kadar su ve 1 çay kaşığı tuzla hamur haline getirip on dakika dinlendirin. Sonra oklavayla açıp küçük kareler halinde kesin. Önceden hazırladığınız mercimekli harcı minik parçalar halinde hamurun içine koyun, köşelerini birleştirerek mantıları sıkın.

Bir tencereye 1 çay kaşığı tuz ve 6 bardak su koyup kaynatın. Mantıları içine atıp yaklaşık 15 dakika kaynatın, sonra süzerek tabaklara atın. Üzerine domates ya da salça sosunu dökülebilir, nane, pul biber, sumak ilave edebilirsiniz.

Mercimekli Yuvarlama

1 bardak ince bulgur	1 bardak önceden ıslatılmış yeşil mercimek
3 çay kaşığı tuz	3 kabak, küp doğranmış
1 çay kaşığı karabiber	2 diş sarımsak, kıyılmış
1 çay kaşığı kimyon	1 bardak domates sosu
3 kaşık tam buğday unu	1 çay kaşığı pul biber
1 kaşık ceviz, dövülmüş	1 çay kaşığı nane
2 kaşık ince dövülmüş keten tohumu	

İnce bulgurun üzerine 1 bardak kaynar su döküp 15 dakika şişmesini bekleyin. Sonra bulguru 1 çay kaşığı tuz, karabiber, kimyon, un, ceviz, keten tohumu ve gerektiği kadar suyla hamur kıvamında yoğurun. Küçük parçalar halinde koparıp fındık büyüklüğünde toplar yapın. Fırın tepsisinin içine yayın, 200° C ısıtılmış fırında yaklaşık 20 dakika hafifçe kızartın.

Bir tencereye mercimek, kabak, sarımsak ve 2 çay kaşığı tuz koyun. 2 bardak kaynar su ekleyip suyu azalana kadar pişirin. Fırında kızarttığınız bulgur toplarını karışıma ilave edin, altını kapayın. Servis tabağına aldığınızda üzerine domates sosu, pul biber ve nane koyun.

Sebzeli Makarna

Tam buğday kesme makarna yerine tam buğday ev eriştesi, noodle ya da tam buğday spaghetti de kullanabilirsiniz.

1 paket tam buğday kesme makarna

2 kuru soğan, iri doğranmış

4 diş sarmısak, kıyılmış

½ küçük karnabahar, parçalara ayrılmış

6 baş brokoli, parçalara ayrılmış

1 etli kırmızı biber, doğranmış

1 etli sarı biber, doğranmış

5 dal yeşil soğan, doğranmış

1 tatlı kaşığı acı sos

3 kaşık soya sosu

1 çay kaşığı kırmızıbiber

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

Yanmaz tavada önce soğanı, sonra sarmısakları çevirin. Sonra sırayla karnabahar, brokoli ve biberleri ekleyip 10 dakika yumuşayana kadar soteleyin, yeşil soğan, acı sos, soya sosu, kırmızıbiber, karabiber ve tuz katarak çevirin.

Başka bir kapta makarnayı haşlayın. Sebzelerin üzerine koyup karıştırın ve servis edin.

Soğanlı Domatesli Makarna

2 büyük soğan, yassı doğranmış

250 g tam tahıl makarna

2 domates, küp doğranmış

1 çay kaşığı tuz

2 diş sarmısak, ince doğranmış

10 dal maydanoz, ince doğranmış

Fırını ızgara konumunda önceden ısıtın. Soğanları fırın kâğıdı üzerinde tepsiye yayıp karamelize oluncaya kadar ara sıra çevirerek kızartın. Soğanı yanmaz tavada ya da ızgarada da pişirebilirsiniz.

Bu arada makarnayı haşlayın. Domatesleri, tuz ve sarmısağı tencereye koyup iki tıklayana kadar pişirin. Sonra makarnayı ilave ederek karıştırın. Servis tabağına alınca üzerine maydanoz yapraklarını serpiştirin, üstünü kaplayacak biçimde soğanı koyun.

Tam Tahıl Makarna

Suda haşlayıp süzün. Pişirirken suyunu çektirirseniz daha lezzetli olur. Biz evde yaptığımızda her seferinde değişik soslarla deniyoruz. Benim tavsiyelerim bezelye sosu, mantar sosu ya da fesleğenli domates sosu.

Makarnayı tekrar ısıtmanız gerekecekse suyundan bir bardak kenara ayırın, ısıtırken azar azar üzerine ilave edin.

Tofulu Sebzeli Pizza

2,5 bardak tam buğday unu

½ bardak soya sütü

1 tatlı kaşığı instant kuru maya

2 tatlı kaşığı kekik

2 çay kaşığı tuz

½ bardak ılık su

1 kaşık domates salçası

1 kahve fincanı yağsız silken tofu

1 bardak kültür mantarı, iri doğranmış

1 domates, küp doğranmış

1 kırmızı etli biber, doğranmış

1 kahve fincanı mısır, haşlanmış

4-5 yaprak fesleğen

1 küçük kuru soğan, halka doğranmış

1 diş sarmısak, kıyılmış

Buğday unu, soya sütü, kuru maya, 1 tatlı kaşığı kekik, tuz ve suyu bir kaptaki karıştırın, yoğurup hamur haline getirin, mayalanmaya bırakın. Yarım saat beklettikten sonra 10-15 dakika tekrar yoğurup yarım saat daha mayalayın.

Cam fırın tepsisi içine yanmaz kâğıt serin, hamuru yayın. Domates salçasını tofuyla blenderden çekip hamurun üzerine yayın. Üstüne sebze parçalarını (mantar, domates, kırmızı biber, mısır, fesleğen, kuru soğan, sarmısak) ve kalan 1 tatlı kaşığı kekiği serpiştirin. Önceden 220° C ısıtılmış fırında pişirin.

Zencefilli Erişte

250 g tam tahıl erişttesi

2 kaşık soya sosu

2 tatlı kaşığı taze zencefil, doğranmış

2 diş sarmısak, ince kıyılmış

1 kırmızı etli biber, doğranmış

2 taze soğan, doğranmış

½ demet maydanoz, kıyılmış

1 tatlı kaşığı susam

Erişteyi pişirip süzün. Geniş bir kaptaki tüm malzemeyi karıştırın, susamı üzerine serpiştirin.

Bulgur

Marketlerde esmer bulgur, sarı bulgur, kepekli köy bulguru gibi çeşitler göreceksiniz. Lezzetleri farklıdır, deneyerek damak zevkinize en uygun olanı bulabilirsiniz. Organik olmasına dikkat edin. Sarı bulgur Anadolu'nun sert durum buğdayından yapılır. (Piyasada boya katılarak sarartılan bulgurlar var, bu yüzden alışverişinizi güvenilir yerlerden yapın.) Mutfağınızda hem pilavlık bulgur hem köftelik ince bulgur hem de yarma olmasında yarar var.

Arpa Şehriyeli Bulgur Pilavı

<i>½ çay bardağı arpa şehriye ya da tel şehriye</i>	<i>2 çay kaşığı tuz</i>
<i>1 bardak pilavlık esmer bulgur (ya da kepekli pirinç)</i>	<i>Kaynar su</i>

Arpa şehriyeleri yanmaz teflon tencerede esmerleşene kadar birkaç dakika çevirin. Yıkamış bulguru üzerine ekleyin, birkaç kez karıştırıp tuzunu da ekledikten sonra üzerini bir parmak geçecek kadar kaynar su koyup pişmeye bırakın.

Domatesli Bulgur Pilavı

<i>1 küçük soğan, doğranmış</i>	<i>2 sivri biber, doğranmış</i>
<i>2 diş sarımsak, kıyılmış</i>	<i>1 büyük domates, doğranmış</i>
<i>1 tatlı kaşığı domates salçası</i>	<i>2 çay kaşığı tuz</i>
<i>1 tatlı kaşığı biber salçası</i>	<i>1 bardak pilavlık esmer bulgur (ya da pirinç)</i>

Soğanı, sarımsak, salçalar, biber, domates ve tuz katarak yanmaz tencerede soteleyin. Bulguru ekleyin, üstünü bir parmak geçecek kadar kaynar su döküp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

Kısır

1 bardak bulgur	1 çay kaşığı kimyon
1 bardak kaynar su	2 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı biber salçası	1 kuru soğan, doğranmış
1 tatlı kaşığı domates salçası	6-7 dal yeşil soğan, ince doğranmış
2 tatlı kaşığı nar ekşisi	2 iri domates, küp doğranmış
1 büyük diş sarmısak, doğranmış	1 salatalık, soyulmuş, küp doğranmış
½ bardak limon suyu	1 bardak dolusu maydanoz, ince kıyılmış
2 çay kaşığı acı biber (isteğe bağlı)	1 marul

Bulguru kaynar suda suyunu çekip şişmesi için, üstü kapalı olarak yaklaşık 15 dakika, bekletin.

Geniş bir kapta, soğan, domates, salatalık, maydanoz, marul dışındaki malzemeleri bulgura ilave ederek yoğurun. Sonra diğer malzemeleri de karıştırıp marul yapraklarıyla birlikte servis edin.

Maydanozlu Bulgur Pilavı

1 bardak nohut	1 tatlı kaşığı biber salçası
1 büyük soğan	½ demet maydanoz, kıyılmış
1 kırmızı dolmalık biber	1 bardak esmer bulgur (ya da kepekli pirinç)
2 diş sarmısak	2 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı domates salçası	

Bir gece önceden ıslattığınız nohutu haşlayın. Soğanı, biberi ince ince doğrayın, yanmaz tencerede az suyla sarartın, sonra sarmısak, tuz ve salçaları ekleyerek karıştırın. Maydanoz ve bulguru ilave edin, karıştırın, en son nohutu ekleyin. Üzerini bir parmak geçecek kadar kaynar su koyun, çekene kadar pişirin.

Sade Bulgur Pilavı

Bulgur pilavının her çeşidi hoşuma gider ancak favorim ananas soslu sade bulgur pilavıdır. Pişirdiğinizde tanelerin biraz diri kalmasına dikkat edin.

1 bardak esmer pilavlık bulgur
1,5 bardak kaynar su

1 çay kaşığı tuz

Bulguru yıkayıp süzün, teflon tencereye koyun, üzerine kaynar suyu dökün, tuz ilave edin. İki tıkladıktan sonra altını kısın, kapağını kapatın, suyunu çekene kadar pişirin. Üzerine ince kıyılmış maydanoz serpiştirebilir veya Portakallı Fasulye Sosu (bkz. s. 182) ya da Ananas Sosu (bkz. s. 175) dökebilirsiniz.

Soğanlı İçli köfte

Malatya yarması, sert buğday çeşidinin kaynatılarak kurutulduktan sonra belirli tekniklerle dövülerek ayrılmasıyla elde edilir. İstanbul Mısır çarşısında ve yöresel ürünler satan dükkânlarda bulabilirsiniz.

4 büyük soğan, halka doğranmış
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı acı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay bardağı çekilmiş ceviz

2 bardak doğranmış ıspanak
1 bardak ince bulgur
1 bardak Malatya yarması
1 tatlı kaşığı biber salçası

Soğanları yanmaz tencerede tuz, pul biber ve karabiber ile karamelize olana kadar kısık ateşte kavurun, ceviz ve ıspanağı ekleyip 1-2 dakika karıştırın.

İnce bulguru yaklaşık 15-20 dakika kaynar suda bekletin. Yarmayı katıp su ekleyerek yoğurun, biber salçasını katın ve kulak memesi kıvamında hamur haline gelene kadar yoğurun. Kopardığınız parçayı elinizde içli köfte haline getirin ve içine hazırladığınız soğanlı malzemeyi koyup kapatın.

Kaynar suda yaklaşık 7-10 dakika haşlayın. Servis tabağına koyduktan sonra üzerine sıcak Fesleğenli Domates Sosu (bkz. s. 178) dökün.

Pirinç

Fırında Pirinçli Sebze Yemeği

¼ bardak kırmızı mercimek

1 orta boy soğan, doğranmış

3 mantar, ince doğranmış

1 bardak ıspanak ya da semizotu

200 g domates, küp doğranmış

1 bardak kabuklu pirinç, haşlanmış

1 çay kaşığı sarmısak tozu

1 çay kaşığı kurutulmuş adaçayı

½ çay kaşığı kırmızıbiber

½ çay kaşığı karabiber

1 bardak domates sosu

Mercimeği 1 bardak suyun içinde haşlayın ve haşlama suyunda ezin. Soğan ve mantarı yanmaz tavada soteleyin, ıspanağı ilave ederek karıştırın, kapağını kapayıp ıspanağı hafifçe pişirin. Domates sosu dışında kalan malzemeleri ilave ettikten sonra karıştırın.

Cam fırın kabına koyun ve kaşıkla yayararak üzerini düzleyin. Üzerine domates sosu gezdirin. Önceden 175° C ısıtılmış fırında yaklaşık 45 dakika pişirin.

Mısırlı Pirinç Salatası

½ bardak su

1 kırmızı etli biber, ince doğranmış

5-6 dal yeşil soğan, doğranmış

1 bardak yeşil fasulye, minik doğranmış

½ bardak konserve mısır

½ bardak siyah fasulye, haşlanmış

1 bardak kepekli pirinç

1 çay kaşığı karabiber

Bir tencereye suyla birlikte, kırmızı biber, soğan, yeşil fasulye ve mısırı koyup suyunu biraz çektirene kadar 10-15 dakika pişirip kalan suyu süzün. Sebzeleri, siyah fasulyeyi ve pirinci üzerine ekleyerek karıştırın. Üzerine Limonlu Salata Sosu (bkz. s. 179.) döküp karabiber serpiştirin.

Pirinç Pilavı

1 bardak kabuklu pirinç	½ çay bardağı nohut, haşlanmış
2 bardak su	1 kaşık kuş üzümü
1 çay kaşığı tuz	

Pirinci yıkayıp tencereye koyun, 2 bardak kaynar su ve tuz ilave edin, kaynamaya başlayınca altını kısıp suyunu çekene kadar pişirin. Nohut ve kuş üzümünü ilave ederek karıştırın. Üzerine ince kıyılmış maydanoz serpiştirebilir ya da Portakallı Fasulye Sosu (bkz. s. 182) veya başka bir sos dökerek servis edebilirsiniz.

Risotto

1 küçük soğan	1 sap taze biberiye (isteğe bağlı)
1 bardak kepekli pirinç	1 kereviz sapı (isteğe bağlı)
2 bardak Sebze Suyu (bkz. s. 137)	1 çay kaşığı karabiber
100 g porçini mantar	2 çay kaşığı tuz
1 bardak yağsız soya sütü	

Soğanı az su ve tuzla soteleyin. Pirinci üzerine ilave edin. Önceden hazırladığınız sebze suyunu pirincin üzerine azar azar dökün, karıştırarak pişirin.

Başka bir kaba mantarı koyun, üzerine 1 bardak su ilave ederek 10 dakika bekletin. Sonra mantarları suyuyla birlikte pirince ekleyin, karıştırmaya devam edin. Bir bardak yağsız soya sütü ve karabiberi (isteğe bağlı olarak biberiye ve kereviz sapı) ekleyin. Risotto kıvamına gelince altını kapatın ve sıcak servis edin.

Suşi

2 bardak esmer pirinç	1 salatalık, şerit doğranmış
1 çay kaşığı pirinç sirkesi	1 havuç, şerit doğranmış
3 yaprak yosun	1 avokado, şerit doğranmış
2,5 bardak su	1 fincan soya sosu

Pirinci lapa kıvamında pişirin. Ocağın altını kapattıktan sonra sirkeyi üzerine döküp hafifçe karıştırın.

Yosun yaprağını, tezgâha yapışmasın diye bir alimünyum folyo üzerine (kare şeklinde) koyun, pirinci taşmayacak şekilde üzerine yayın, ortasına salatalık, havuç ve avakadoyu dizin. Yosun yaprağını folyonun yardımıyla bir kenarından yuvarlayarak sıkı bir rulo haline getirin. Keskin bir bıçakla 1 cm'lik halkalar şeklinde kesin. Soya sosuyla birlikte servis yapın.

Üzümlü Pirinç Pilavı

2 bardak kepekli pirinç	1 kırmızı etli biber, doğranmış
1 küçük soğan, ince doğranmış	1 yeşil biber, doğranmış
1 bardak sebze suyu ya da normal su	¼ bardak kuru üzüm
1 bardak portakal suyu	10 sap maydonoz, doğranmış
1 çay kaşığı köri	1 mango ya da şeftali, dilimlenmiş
1 çay kaşığı kimyon	

Pirinci soğan, sebze suyu, portakal suyu, köri, kimyon ve biberlerle birlikte tencereye koyup suyunu çekene kadar pişirin. Sonra üzerine üzümleri ilave ederek karıştırın ve yaklaşık 10 dakika bekletin. En son üzerine maydonoz serpiştirin ve servis tabaklarına aldıktan sonra üstüne doğranmış mango ya da şeftali dilimlerini koyun.

Mısır

Mayıs ayından itibaren pazarlarda taze mısır koçanları satılmaya başlar. Tüm yaz boyunca bu harika besin maddesinden ara öğün-atıştırmalık olarak yararlanabilirsiniz.

Basit Mısır Salatası

2 mısır koçanı
1 kırmızı etli biber, doğranmış

1 çay kaşığı pul biber
½ çay kaşığı tuz

Mısırı bir bıçakla yukarıdan aşağı doğru keserek kolayca ayıklayabilirsiniz. Bir kâseye koyduğunuz tanelere biber, tuz ve pul biber ilave ederek karıştırın. İsterseniz biber ve tuz yerine bir kaşık pekmez dökebilirsiniz.

Haşlanmış Mısır

Mısırı haşlayıp yiyebilirsiniz. Eşim her seferinde 6-7 koçan haşlar, iki üç gün yeriz. Biraz tuzla enfes olur.

Meksika Usulü Mısır Salatası

1 bardak mısır tanesi
1 fincan siyah fasulye, haşlanmış
4 yeşil soğan, doğranmış
1 kırmızı etli biber, ince doğranmış

½ demet maydanoz, kırılmış
½ bardak Salsa Sosu (bkz. s. 183)
2 kaşık balsamik sirke

Tüm sebzeleri bir kaptan karıştırın. Salsa sosu ve sirkeyi blenderde çevirip sebzelerin üzerine dökün ve karıştırın.

Mısır Salatası

2 bardak mısır tanesi
1 etli kırmızı biber, doğranmış
1 demet kereviz sapı, doğranmış

6 dal yeşil soğan, doğranmış
¼ bardak siyah zeytin, doğranmış
¼ bardak yeşil zeytin, doğranmış

Tüm malzemeleri karıştırın. Üzerine Susamlı Salata Sosu (bkz. s. 184) ya da tercih ettiğiniz başka bir sos dökerek servis edin.

Pırasalı Mısır Ekmeği

3 bardak kaba mısır unu
½ kg pırasa, doğranmış
3-4 dal taze nane, kıyılmış
5-6 dal maydonoz, kıyılmış

1 bardak soya sütü
1 paket kabartma tozu
2 çay kaşığı tuz

Tüm malzemeleri bir kaptan yoğurun, yeteri kadar su ekleyerek hamur kıvamına getirin. Fırın camının tabanına pişirme kâğıdı serin, üzerine karışımı dökün ve düzleyin. Önceden 200° C ısıtılmış fırında üzeri biraz kızarana kadar pişirin.

KİNOA

Hardal Tohumlu Kinoa

1 tatlı kaşığı siyah hardal tohumu
1,5 bardak su
1 bardak yıkanmış kinoa
1 büyük soğan, doğranmış

½ demet maydanoz, kıyılmış
1 kaşık soya sosu
½ küçük Arnavut biberi

Hardal tohumlarını sıcak, küçük bir tavaya koyun. Tohumlar patlamaya başlayınca hemen kapağını örtüp kenara alın.

Başka bir tencerede suyu kaynatın, kinoayı içine atıp kısık ateşte 15 dakika pişirin.

Soğanları fırının ızgarasında ya da yanmaz tavada az su ilavesiyle, ara sıra çevirerek kahverengi olana kadar pişirin.

Pişen kinoaya hardal tohumlarını, maydanoz, soya sosu ve arnavut biberini ilave edin. Servis tabağına alınca üzerine karamelize soğanları karıştırmadan yayın.

SOSLAR

Az yağlı vegan beslenmede sosların ayrı bir önemi ve yeri vardır. Yağ kullanmadığımız için gerek tahıl ve bakliyat haşlamaları gerekse sebze haşlamaları ve salataları soslarla lezzetlen-
diriyoruz. Tarifini verdiğim tüm sosları sırayla yapmanızı öneririm. Beyazların ve yeşillerin
üzerinde her birini ayrı ayrı deneyin.

Acı Fasulye Sosu

200 g beyaz ya da kırmızı fasulye (veya konserve fasulye)
2 diş sarmısak
2 çay kaşığı dolusu pul biber ya da acisos
½ çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı tuz

Suda bekletilmiş fasulyeleri pişirin. Diğer malzemelerle birlikte blenderde karıştırın. Fasulyenin suyuyla sos kıvamına getirin. Sebze haşlamalarında kullanabilirsiniz.

Ananaslı Sos

1 küçük soğan, ince doğranmış	1 kaşık kuru üzüm, suda bekletilip süzölmüş
1 küçük elma, ince doğranmış	1 tatlı kaşığı köri tozu
½ ananas, küçük küp doğranmış	1 çay kaşığı karabiber
1 kırmızı biber, ince doğranmış	2 kaşık elma sirkesi

Soğanı yanmaz tavada pembeleşinceye kadar 2-3 dakika kavurun. Elma sirkesi dışındaki malzemeleri içine katıp 1-2 dakika çevirin, en son elma sirkesini katın, yarı yarıya azalana kadar kaynatın.

Avokadolu Fesleğen Sosu

1 avokado, doğranmış	½ çay kaşığı karabiber
1 limonun suyu	½ çay kaşığı kırmızıbiber
4 diş sarmsak	¼ bardak dolma fıstığı içi ya da kaju
1 bardak sebze suyu ya da su	1 bardak taze fesleğen yaprağı

Tüm malzemeleri blenderden geçirip sos kıvamına getirin. Hem salataların hem de bakliyat ve tahılların üzerinde kullanabilirsiniz.

Bezelye Sosu

2 bardak bezelye, haşlanmış	1 domates
1,5 kaşık limon suyu	1 çay kaşığı karabiber
½ demet maydanoz	½ çay kaşığı pul biber
1 küçük kırmızı soğan, ince kıyılmış	

Tüm malzemeleri blenderde çekin, gerekirse az suyla kıvamını ayarlayın. Fasulye salataları üzerinde, makarnada kullanılabilir, koyu kıvamlı yaparsanız kızarmış esmer ekmek dilimi üzerine sürebilirsiniz.

Ceviz Sosu

½ bardak ceviz	1 tatlı kaşığı soya sosu
1 diş sarmsak	Gerektiği kadar su

Tüm malzemeleri blenderde çekerek sos kıvamına getirin. Ispanak ya da karalahana kavurması üzerine yakıştır.

Enginarlı Fasulye Sosu

400 g enginar, haşlanmış	2 sap taze soğan, doğranmış
½ kg yeşil fasulye, haşlanmış	1 çay kaşığı karabiber
2 kaşık limon suyu	1 çay kaşığı kırmızıbiber
1 diş sarmısak, kıyılmış	

Tüm malzemeleri blenderde yumuşak bir kıvamda gelinceye kadar ezin. Gerekirse su ilave edebilirsiniz.

Fasulyeli Enginar Salatası Sosu

1 limonun suyu	1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
1 kaşık balsamik sirke	2 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı hardal	1 diş sarmısak, ince kıyılmış

Malzemeleri karıştırın, Fasulyeli Enginar Salatası'nın üzerine dökün (bkz. s. 155)

Fasulyeli Salsa Sosu

400 g domates, rendelenmiş	½ limonun suyu
½ kg siyah fasulye, haşlanmış	½ demet maydanoz
1 büyük diş sarmısak	

Tüm malzemeleri blenderde karıştırıp sos kıvamına getirin.

Fesleğenli Domates Sosu

2 domates, ince rendelenmiş ya da rondoda çekilmiş
1 diş sarmısak, ince rendelenmiş
10 yaprak taze fesleğen (ya da 2 çay kaşığı kuru fesleğen)
1 çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber

Domatesleri küçük bir tencereye alıp ocağa koyun, sarmısağı ilave edin, sos kıvamına gelene kadar yaklaşık 10 dakika kaynatın. İndirmeye yakın ince doğranmış fesleğen, tuz ve karabiberi ilave ederek birkaç kez daha karıştırın.

Humuslu Taze Soğan Sosu

½ bardak Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184)
½ bardak soğan, ince doğranmış

Soğanları sosla iyice karıştırın.

Kajulu Sos

½ bardak kaju	1 tutam zerdeçal
½ küçük soğan	1 tutam kırmızıbiber
1 diş sarmısak	1 tutam tuz
1 bardak su	1 kaşık mısır nişastası (2 kaşık suyla seyreltilmiş)
1 limonun suyu	1 tutam karabiber

Kaju, soğan ve sarmısağı su ilave ederek blenderde sos kıvamında çekin. Minik bir tencereye alıp üzerine limon suyu, zerdeçal, kırmızıbiber ve tuz ilave edin. Kaynamaya başlarken mısır nişastasını da ilave ederek kaynayana kadar karıştırmaya devam edin. Ocağı kapadıktan sonra karabiber ekleyin.

Körili Pirinç Sosu

1 bardak pişmiş esmer pirinç

2 bardak su

1 kaşık soya sosu (isteğe bağlı)

1 tatlı kaşığı sarmısak tozu

1 çay kaşığı köri tozu

Esmer pirinci suyla iyice incelenene kadar 1-2 dakika blenderden geçirin. Kalan malzemeleri ekleyip çevirmeye devam edin. Bir tencereye alın, kabarcıklanmaya başlayana kadar sürekli karıştırın. Sebze haşlamaları ve salataların üzerine kullanabilirsiniz.

Limonlu Salata Sosu

1 limonun suyu

2 tatlı kaşığı soya sosu

1 tatlı kaşığı acı sos

1 tatlı kaşığı kekik

1 kaşık balsamik sirke

1 çay kaşığı kuru nane ya da 4 yaprak ince doğranmış taze nane

Tüm malzemeleri iyice karıştırın.

Mangolu Salsa Sos

1 mango, doğranmış

½ salatalık, küp doğranmış

½ domates, doğranmış

¼ limon suyu

½ acı kırmızı biber, doğranmış

¼ demet maydanoz, kıyılmış

Tüm malzemeleri iyice karıştırıp 15 dakika bekletin. Fasulye salataları ve yemeklerinin üzerine kullanabilirsiniz.

Mantarlı Sos

1 soğan, ince doğranmış

3 diş sarmısak

300 g mantar, ince dilimlenmiş

2 kaşık tam buğday unu

1 kaşık soya sosu

2 bardak su ya da sebze suyu

Karabiber

Derin bir tencerede su ilave ederek soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Sarmısak ve mantarları içine atıp mantarlar yumuşayıncaya kadar pişirin. Tam buğday unu, soya sosu, karabiber karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Su ya da sebze suyu ile kıvamını ayarlayarak blenderden geçirin.

Mantarlı Biber Sosu

8 büyük boy beyaz kültür mantarı

1 etli kırmızı biber

1 diş sarmısak

½ çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

2 tam ceviz

Tüm malzemeleri blenderde çekin.

Tam buğday ekmeğinin üzerine sürüp önceden 200° C ısıtılmış fırında yarım saat, hafifçe kızarana kadar pişirebilirsiniz.

Mısır Sosu

5 koçan taze mısır, haşlanmış

1 küçük soğan, ince doğranmış

½ bardak sebze suyu ya da su

½ limon suyu

Mısırları haşlayıp tanelerini çıkarın. Soğanla birlikte blendere koyup çekin. Karışımı tavaya koyup yumurta çırpıcı gibi çırpıcı kabarmaya başlayana kadar pişirin. Gerekirse su ilave edin. Altını kapadıktan sonra ½ limon suyu ilave ederek karıştırın. Yeşil yapraklı salatalarda kullanabilirsiniz.

Soğanlı Mantar Sosu

300 g mantar, ince dilimlenmiş
 1 kaşık tam buğday unu
 1 kaşık mısır nişastası
 1 kaşık soya sosu
 1 çay kaşığı karabiber
 ½ bardak yulaf sütü ya da yağsız soya sütü
 ½ tatlı kaşığı sarmısak tozu ya da 2 diş sarmısak
 1 kaşık soğan tozu ya da ½ ince doğranmış soğan
 1 sap yeşil soğan, doğranmış
 ½ bardak su

Tüm malzemeleri bir tencereye koyup kaynayana kadar karıştırarak pişirin, koyulaşınca mikserle karıştırarak ve su ilave ederek akıcı sos kıvamına getirin.

Patates Salatası Sosu

½ bardak silken tofu
 1 kaşık hardal
 1 kaşık soya sütü ya da pirinç sütü
 2-3 dal maydanoz
 2-3 dal dereotu
 Bir tutam karabiber, taze öğütülmüş

Tüm malzemeleri blenderde karıştırın. Pirinç sütü ilavesiyle kıvamını ayarlayabilirsiniz.

Patlıcan Sosu

2 orta boy patlıcan
 2 domates, doğranmış
 2 taze yeşil biber
 2 orta boy soğan
 4 diş sarmısak
 3-4 dal maydanoz
 1 çay kaşığı karabiber
 2 çay kaşığı tuz

Patlıcanları ocakta közleyin ya da mikrodalgada 10 dakika pişirip kabuklarını soyun.

Diğer malzemeleri bir tencerede kısık ateşte yumuşayınca kadar pişirin. Patlıcanı da içine kattıktan sonra hepsini blenderden geçirin. Sebze haşlamalarının üzerinde kullanabilirsiniz.

Portakallı Fasulye Sosu

1 büyük soğan, ince doğranmış	1 çay kaşığı kırmızıbiber
3 diş sarmısak, dövülmüş	2 çay kaşığı tuz
1 kaşık zencefil, rendelenmiş	1 kg siyah fasulye, önceden haşlanmış
1 tatlı kaşığı kekik	1 bardak portakal suyu
1 çay kaşığı karabiber	

Soğan ve sarmısağı, yanmaz tavada suyla 5 dakika pişirin, zencefil, kekik ve diğer baharatı ilave ederek 5 dakika daha çevirin. Fasulye ve portakal suyunu ekleyin, karıştırarak 15 dakika daha pişirin. Beyazların, örneğin pirinç pilavının üzerinde kullanabilirsiniz.

Portakal Sulu Elma Sosu

2 elma	½ çay kaşığı tarçın
½ bardak portakal suyu	1 diş sarmısak

Elmaları soyup çekirdeklerini çıkarın. Tüm malzemeleri blenderde çekip sos kıvamına getirin. Marul ağırlıklı yeşil salatalara çok yakışıyor.

Portakal Sulu Salata Sosu

4 kaşık sarmıksız Tahinsiz Humus Sosu (bkz. s. 184)
2 kaşık balsamik sirke
3 kaşık portakal suyu
1 tatlı kaşığı hardal
½ tatlı kaşığı taze zencefil, doğranmış

Tüm malzemeleri karıştırarak yeşilliklerin üzerine dökün.

Salsa Sosu

2 orta boy domates	2 kaşık limon suyu
1 küçük kuru soğan soğan	3-5 yaprak taze nane ya da 1 tatlı kaşığı kuru nane
½ acı Arnavut biberi	¼ avokado
1 diş sarmısak	1 sap yeşil soğan
1 tutam maydanoz	Karabiber, tuz

Domateslerin çekirdeklerini çıkarıp küçük küçük doğrayın, soğanı ve biberi de irice doğrayıp diğer malzemeler ve baharatla birlikte karıştırın. Sonra tüm malzemeleri robottan geçirin.

Sarmısklı Limon Suyu Sosu

1 limonun suyu	1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1 büyük diş sarmısak, ezilmiş	1 çay kaşığı kekik
1 tutam karabiber	

Tüm malzemeleri karıştırın.

Sebzeli Humus Sosu

1 bardak nohut, haşlanmış	½ soğan, doğranmış
3 kaşık limon suyu, taze sıkılmış	½ acı biber
1 çay kaşığı kimyon	1 etli biber, doğranmış
2 diş sarmısak	1 kereviz, doğranmış
4 dal maydanoz	1 salatalık, doğranmış
1 havuç, doğranmış	1 bardak su

Bütün malzemeleri suyun yarısıyla blenderde çekin. Kalan suyu gerektiği kadar ilave ederek kıvamını ayarlayın.

Susamlı Salata Sosu

- 4 kaşık susam tohumu
- 2 tatlı kaşığı agave
- 2 tatlı kaşığı soya sosu

Susam tohumlarını kavurduktan sonra kahve değirmeninde ya da blenderde çekin. Bir kaba koyup agave ve soya sosunu ilave edin. İyice karıştırın.

Tahinsiz Humus Sosu

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 2 bardak nohut, haşlanmış | 2 diş sarımsak |
| 3 kaşık limon suyu, taze sıkılmış | 1 çay kaşığı pul biber |
| 1 çay kaşığı kimyon | 1 çay kaşığı sumak (isteğe bağlı) |
| ½ çay kaşığı tuz | 5 kaşık sebze suyu ya da su |

Suyun yarısıyla tüm malzemeleri blenderde çekin. Su ilave ederek kıvamını ayarlayın.

Tarçınlı Elma Sosu

- | | |
|--------|---------------------|
| 5 elma | ½ çay kaşığı tarçın |
|--------|---------------------|

Elmaları soyup çekirdeklerini çıkarın, iri küpler halinde doğrayın. İkisini katı meyve sıkacağına sıkarak yarım bardak elma suyu hazırlayın.

Elma suyunu küçük bir tencereye koyun, doğranmış elmaları ve tarçını ilave ederek kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişirin. Sonra el blenderi ya da mikserden geçirin.

Tofu Sosu

4 kaşık silken tofu	1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı nar ekşisi	½ çay kaşığı pul biber
½ limon suyu	1 diş sarmısak

Tüm malzemeleri el blenderinde iyice çekin, sos kıvamına gelecek şekilde su ilave edin. Yeşil salataların üzerinde kullanabilirsiniz.

Zencefilli Sos

¼ kahve fincanı soya sosu	2 diş sarmısak, dövülmüş
¼ fincan pirinç sirkesi	¼ çay kaşığı zencefil
¼ fincan su	

Tüm malzemeleri blenderden geçirir. Kapaklı cam bir şişede buzdolabında saklayın.

Zerdeallı Sos

1,5 kaşık tam buğday unu	1 çay kaşığı sarmısak tozu
1 bardak su	1 tutam kekik
1 tatlı kaşığı soya sosu	1 tutam öğütülmüş zerdeçal
1 ay kaşığı soğan tozu	3 sap maydanoz, ince doğranmış

Unu yanmaz tavada karıştırarak kavurun, azar azar suyu ilave edin. Diğer malzemeleri de karıştırarak 15 dakika ağır ateşte pişirin. Su ilavesiyle yoğunluğunu ayarlayın.

KURABİYELER/TATLILAR/ATIŞTIRMALIKLAR

Tatlılarda Yumurta Yerine Kullanılabilecek Malzemeler

Yumurtanın yapıştırıcı ve kıvam verici etkisini sağlamak için:

Keten Tohumu Özü

2 yumurta etkisinde keten tohumu özü hazırlamak için:

6 kaşık su

2 tatlı kaşığı keten tohumu

Keten tohumunu blenderde iyice çekin. Suyu ilave ederek iyice karıştırıp yapışkan bir macun haline getirin.

1 yumurta yerine keten tohumu dışında aşağıdakilerden birini de kullanabilirsiniz:

1 tatlı kaşığı yemek sodası (karbonat) + 1 kaşık sirke (daha pofuduk kekler için)

1 kaşık öğütülmüş keten tohumu + 3 kaşık su (karıştırıp 5 dk bekletin, sonra kıvam alana kadar iyice çırpın)

Yarım muz (ezip püre kıvamına getirin)

1 kaşık soya unu + 1 kaşık su

1 kaşık nohut unu + 1 kaşık su

¼ bardak tofu (blenderde iyice püre haline getirilmiş)

¼ bardak yumuşak tofu (krema tofu ya da silken tofu, blenderde püre edilmiş)

1 kaşık öğütülmüş chia tohumu + 3 kaşık su

1 kaşık ararot + 1 kaşık soya unu + 2 kaşık su

1/3 bardak balkabağı püresi

¼ bardak erik püresi (mürdüm eriği ya da mor erik)

Pirinç Sütü

Küçük bir tencereye ½ bardak esmer pirinç, 1 vanilya çubuğu ya da ½ çay kaşığı vanilya ekstresi, 5 bardak su koyun. 45 dakika düşük ateşte kaynatın. Su eksildikçe ilave edin. Soğuduktan sonra blendere atıp yaklaşık 3 dakika iyice çekin. Sonra bir tülbende koyup süzölmeye bırakın. İyice süzölmeye için zaman zaman ılık su ekleyin ve karıştırın.

Meyve Püresi

Neredeyse tüm meyvelerden püre yapabilirsiniz. Bir örnek olarak elma püresi için elmayı soyun, çekirdeğini çıkarın, iri iri doğrayın. Buharda ya da 2-3 kaşık suda yumuşayınca kadar pişirin. Suyuyla birlikte güzelce ezin. İsterseniz bir tutam tarçın ilave edebilirsiniz.

Bulgurlu Kurabiye

1 çay bardağı ince bulgur

½ çay bardağı ayçekirdeği, kaba çekilmiş

½ çay bardağı zeytin, çekirdeği çıkarılmış

3 domates kurusu, suda bekletilmiş, doğranmış

1 çay bardağı yulaf ezmesi

2 çay bardağı tam buğday unu

1 çay bardağı soya sütü

1 tatlı kaşığı pul biber

2 çay kaşığı tuz

Bulguru kaynar su katarak şişirin. Ayçekirdeği, zeytin ve domates kurusunu blenderde kabaca çekin. (Domates kurusu yerine suda bekletilmiş, doğranmış biber kurusu da kullanabilirsiniz.)

Sonra tüm malzemeleri hamur kıvamında karıştırın. Gerektiğinde su ilave ederek hamur haline getirin. Küçük topaklar halinde koparıp yassı kurabiye şeklini verin. Yanmaz kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin, önceden 200° C ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

Yulafli Kurabiye

1 bardak yulaf ezmesi	½ bardak pekmez
2 kaşık keten tohumu	1 bardak soya sütü
1,5 bardak yulaf kepeği (ya da buğday kepeği)	4 hurma, doğranmış
1 paket kabartma tozu	2 incir, doğranmış
1 paket vanilya	½ bardak çekirdeksiz kuru üzüm
1 portakal kabuğu rendesi	3 gün kurusu kayısı, doğranmış

Tüm malzemeleri karıştırıp yoğurun. Kurabiye şekli verin. Fırın tepsisinde pişirme kâğıdı üzerine dizin. Önceden 200° C ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırını kapalıktan sonra 15 dakika bekleterek kıtırlaşmasını sağlayın.

Mavi Yemişli (blueberry) Muffin

1 olgun muz	1 çay kaşığı kabartma tozu
425 g tatlı patates	½ çay kaşığı tuz
¼ fincan akçağaç şurubu	1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı vanilya ekstresi	½ çay kaşığı muskat
1,5 bardak tam buğday unu	¼ çay kaşığı zencefil
½ çay kaşığı karbonat	1 fincan taze ya da dondurulmuş mavi yemiş

Muzu iyice ezin, tatlı patatesi haşlayıp püre haline getirin, içine katın, akçağaç şurubu ve vanilya ekstresini de ekleyerek karıştırın.

Başka bir kaptan tam buğday unu, karbonat, kabartma tozu, tuz, tarçın, muskat ve zencefil karıştırıp ilk karışıma ilave edin, mavi yemişleri de katıp biraz daha karıştırın. Bir kaşık yardımıyla silikon muffin kaplarına döküp önceden 375° C ısıtılmış fırında 20 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin.

Brownie

<i>1 kaşık keten tohumu, ince dövülmüş</i>	<i>2 kaşık kakao</i>
<i>1 çay bardağı su</i>	<i>½ çay bardağı pekmez</i>
<i>1 bardak tam buğday unu</i>	<i>½ çay bardağı agave nektarı</i>
<i>½ bardak beyaz un</i>	<i>1 paket vanilin</i>
<i>1 paket kabartma tozu</i>	

Keten tohumuyla suyu bardağın içinde iyice çırpın.

Bir başka kapta diğer malzemeleri iyice karıştırıp en son keten tohumu karışımını ilave ederek tekrar karıştırın. Yanmaz kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine dökün ve önceden ısıtılmış fırında yüksek ısıda 45 dakika pişirin.

Böğürtlenli Tart

<i>3 bardak taze böğürtlen (ahududu, çilek, çekirdeği çıkarılmış vişne de kullanabilir ya da meyveleri karıştırabilirsiniz)</i>
<i>2 kaşık tam buğday unu</i>
<i>2 kaşık agave</i>

Üst malzemesi:

<i>½ bardak tam buğday unu</i>	<i>1 kaşık agave</i>
<i>1 tatlı kaşığı kabartma tozu</i>	<i>1 tatlı kaşığı vanilya özü</i>
<i>1/3 bardak yulaf sütü, badem sütü ya da yağsız soya sütü</i>	

Meyveleri un ve agave ile karıştırın, yanmaz kâğıt üstünde fırın tepsisine yayın ve önceden 200° C ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin.

Üst malzemeyi ayrı bir kapta bulamaç kıvamında karıştırdıktan sonra tartın üzerine yayın ve tekrar fırına atıp yarım saat, üzeri hafifçe kızarana kadar kızartın.

Elmalı Turta

1 bardak elma suyu	¼ bardak tam buğday unu
3 kaşık buğday nişastası	1,5 kaşık agave
3 elma, doğranmış	2 damla vanilya ekstresi ya da bir tutam vanilya
1 dolu çay kaşığı tarçın	½ bardak ceviz, iri dövülmüş
1 bardak yulaf ezmesi	

Fırını önceden 375° C ısıtın. Elma suyunun yarısıyla buğday nişastasını iyice karıştırın. Elma parçaları ve tarçını da ekleyip cam fırın kabına koyun, 20 dakika pişirin.

Ayrı bir kapta yulaf ezmesi, tam buğday unu, agave şurubu, kalan elma suyu ve vanilyayı karıştırın. Pişirdiğiniz elma karışımını fırından çıkarıp üzerine yayın, dövülmüş cevizi en üste serpiştirin, tekrar fırına verip 20 dakika daha pişirin.

Meyveli Pasta

2/3 bardak pirinç sütü
3 kaşık agave
1 kaşık vanilya özü
2/3 bardak tam buğday unu
1,5 tatlı kaşığı kabartma tozu
2 bardak yabanmersini (ya da çekirdeği çıkarılmış vişne, çilek vb)

Bir kapta süt, agave ve vanilyayı karıştırın. Unla kabartma tozunu ilave ederek karıştırın. Cam fırın kabına aktarın. Meyveleri üzerine serpiştirin. Önceden 175° C ısıtılmış fırında 45 dakika, kahverengi renk alıncaya kadar pişirin. İsterseniz servis etmeden önce üzerine birkaç kaşık Meyve Püresi (bkz. s. 187) dökün.

Armut Tatlısı*5 sarı armut**10 diş karanfil**10 tatlı kaşığı agave şurubu**Vanilye ekstresi ya da şekersiz vanilya tozu*

Armutların kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın, uzunlamasına ortadan ikiye bölün, kapaklı cam fırın kabına koyun. Armut yarılarının her birinin üzerine bir tatlı kaşığı agave, tek bir diş karanfil koyun, tepsinin ortasına bir damla vanilya ekstresi damlatın ya da bir tutam vanilya tozu atın. Üstünü kapayıp 200° C fırında armutlar kızarana kadar pişirin.

Kayısı Tatlısı*20 gün kurusu kayısı**4 kaşık pekmez*

Kayısları yıkayıp bir tencereye koyun, üzerine 1 bardak su dökün ve 10 dakika kaynatın. Sonra pekmezi dökün, 5 dakika daha kaynatıp şurubu koyulaşınca ateşi kapatın. Servis tabağına alıp üzerine dövülmüş ceviz dökerek servis yapın.

İncir Tatlısı*20 incir**4 kaşık pekmez**1 bardak su*

İncirleri yıkayıp bir tencereye koyun, suyunu ilave ederek 10 dakika kaynatın. Pekmezi üzerine döküp 5 dakika daha kaynatın. Pekmez koymadan da yapabilirsiniz. Şurubu koyulaşınca ateşi kapatın. Servis tabağına alıp üzerine dövülmüş ceviz serpiştirerek servis edin.

Hurmalı Ceviz Dondurması

4 hurma, çekirdeği çıkarılmış
½ bardak ceviz içi, iri dövülmüş
½ bardak yulaf ezmesi
½ çay kaşığı vanilya ekstresi ya da ½ paket vanilya tozu
3 çay kaşığı kakao tozu
½ bardak kuru üzüm
1 tatlı kaşığı portakal rendesi
2 kaşık Hindistan cevizi
Aldığı kadar badem sütü ya da pirinç sütü

Tüm malzemeleri blenderde iyice karıştırın. Küçük kek kalıplarına döküp buzlukta dondurun. Dilimleyerek servis yapın.

Muzlu Dondurma

5 iri muz soyup halka halinde doğrayın, yanmaz kâğıda dizip derin dondurucuda dondurun.

Dondurucudan çıkarın, hafifçe çözülünce blenderde iyice çevirin. Tek kişilik servis kapları ya da dondurma kâselerine koyun. Üzerine öğütülmüş Hindistan cevizi ya da çikolata sosu dökerek servis yapın.

Çikolata sosu için:

3 kaşık agave ya da hurmatat
3 kaşık doğal kakao tozu
1 bardak su
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
3-4 damla vanilya özütü ya da ½ paket vanilya tozu

Tüm malzemeleri bir tencereye koyun, iyice karıştırarak orta ateşte koyulaşana kadar pişirin.

Çikolatalı Tofu

350 g yağsız tofu
¼ bardak agave
2 kaşık saf kakao

1 tatlı kaşığı vanilya
1 kaşık Hindistan cevizi

Tüm malzemeleri blenderde yumuşayana kadar çevirin. Tek kişilik kâselere dökün. 2 saat buzdolabı ya da dondurucuda bekletin. Üzerine Hindistan cevizi serpiştirin. Sade ya da çilek, muz gibi meyveleri batırarak yiyebilirsiniz.

Ahududulu Tofu

½ bardak yağsız tofu
1,5 bardak (250 g) ahududu

2 kaşık agave
1 kaşık vanilya özütü

Tüm malzemeleri blenderde yumuşayana kadar çevirin. Tek kişilik kâselere dökün. 2 saat buzdolabı ya da dondurucuda bekletin.

Yabanmersinli Tofu

½ bardak yağsız tofu
1,5 bardak (250 g) yabanmersini
2 kaşık agave

1 kaşık vanilya özütü
1 kaşık file badem

Badem dışında tüm malzemeyi blenderde yumuşayana kadar çevirin. Tek kişilik kâselere dökün. 2 saat buzdolabı ya da dondurucuda bekletin. Üzerine file badem serpiştirerek servis yapın.

Ananaslı Tofu

350 g yağsız tofu

½ kg ananas, küp doğranmış

1 kaşık vanilya

1 kaşık agave

1 muz, ince dilimlenmiş

Muz dışındaki malzemeleri blenderden geçirerek iyice karıştırın. Tek kişilik kâselere dökün. Servis yaparken için üzerine dilimlenmiş muzları koyun.

Kayısılı Hurmalı Bar

1 bardak kuru kayısı

6 hurma (ya da 6 incir)

1 bardak kuru üzüm

1 bardak çiğ badem

½ bardak Hindistan cevizi, ince kıyılmış

1 tutam tuz

Kayısı, çekirdeği çıkarılmış hurma ve kuru üzümü bir kaba koyup üzerini geçecek kadar içme suyu ilave ederek yaklaşık dört saat bekletin. Suyunu süzdükten sonra blendere koyup parçalayın. Macun kıvamına gelince bir kaba alın.

Bademleri blenderde orta incelikte kıyıp bu macuna karıştırın. Hindistan cevizi ve tuzu da ilave ettikten sonra hamur haline getirin. Küçük topaklar halinde koparıp her birini yarım sigara paketi büyüklüğünde dikdörtgen barlar haline getirin, Hindistan cevizine bulayın.

Kaju Bar

1 bardak kaju, kavrulmuş

1 tatlı kaşığı zencefil

2 tatlı kaşığı susam

1 bardak çekirdeksiz kuru üzüm

2 tatlı kaşığı agave

Agave dışında tüm malzemeleri blenderde karıştırın. Bir kaba alıp düzleyin, üzerine agave döktükten sonra yaklaşık bir saat buzdolabında bekletin. Keserek servis edin.

Meyve Ezmeleri (*Smoothie*)

Smoothie, çekirdeksiz ve yumuşak meyvelerin (çilek, muz, kavun, karpuz, mango vb) blenderde çekilmesiyle elde edilen ezmedir. Gerekirse biraz su ya da bitkisel süt ilave edilir. Posa atılmadığı için faydalı lifler ve mikrobeseinler açısından zengindir. Biliyorsunuz Vegan Beslenme'de taze sıkılsa bile bardak bardak meyve suyu içilmesini önermiyorum. Nedeni glisemik endeksin yüksek olmasının yanında faydalı liflerin ve mikrobeseinlerin posa olarak atılmasıdır. Kahvaltıda yulafın üzerine meyve suyu dökebilirsiniz, yulafın üzerini örtecek kadar konulan az miktardaki meyve suyu yulaf tarafından emildiği için kan şekerini hızla yükseltmez. Çeşitli meyvelerden yapacağınız ezmeleri ara öğün olarak, akşam eve geldiğinizde yemek hazırlanana kadar açlığını almak için ya da güzel bir partide alkol alternatifi bir içecek olarak tüketebilirsiniz.

2 mango, 4 muz, 10 çilek

Kabuklarını soyduğunuz meyveleri blendere atıp çekin, gerekirse biraz su ilave edebilirsiniz.

Muzlu Karpuzlu Meyve Karışımı

1 dilim karpuz, çekirdekleri çıkarılmış

1 muz

1 salatalık, soyulmuş

10 sap ıspanak

1 tatlı kaşığı keten tohumu

1 hurma, çekirdeği çıkarılmış

4 küp buz

Malzemelerin hepsini blenderden çekin. İsterseniz bir miktar badem ya da pirinç sütü ilave edebilirsiniz.

KAYNAKLAR

1. Vered Padler-Karavani, "Diversity in specificity, abundance, and composition of anti-Neu5Gc antibodies in normal humans: potential implications for disease." *Glycobiology*, 18(10), ss. 818-30, Ekim 2008.
2. Aune D., De Stefani E., Ronco AL, Boffetta P., "Egg consumption and the risk of cancer: a multisite case-control study in Uruguay." *Asian Pac J Cancer Prev.*, 10(5), ss. 869-76, 2009.
3. An Pan, PhD; Qi Sun, MD, ScD; Adam M. "Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies." *Arch Intern Med.*, 0(2012), 201122871-9, 2012
4. "Nitrites, nitrosamines, and cancer." *Lancet*, 1(7551), ss. 1071-2, Mayıs 1968.
5. Hu J., La Vecchia C., Morrison H., Negri E., Mery L., "Canadian Cancer Registries Epidemiology Research Group. Salt, processed meat and the risk of cancer." *Eur J Cancer Prev.*, 20(2), ss. 132-9, Mart 2011.
6. Rohrmann S., Linseisen J., Jakobsen M. U., "Consumption of meat and dairy and lymphoma risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition." *Int J Cancer*, 128(3), ss. 623-34, Şubat 2011
7. Pols van der J .C., Bain C., Gunnell D., Smith G. D., Frobisher C., Martin R. M., "Childhood dairy intake and adult cancer risk: 65-y follow-up of the boyd orr cohort." *Am J Clin Nutr.*, 86(6), 2007.
8. Thiébaud A. C., Jiao L., Silverman D. T., Cross A. J., "Dietary fatty acids and pancreatic cancer in the NIH-AARP diet and health study." *J Natl Cancer Inst*, 101(14), ss. 1001-11, Temmuz 2009.
9. Xu W. H., Dai Q., Xiang Y. B., Zhao G. M., Zheng W., "Animal food intake and cooking methods in relation to endometrial cancer risk in shanghai." *Br. J. Cancer*, 95(11), 2006.
10. Tate P.L. , Bibb R., Larcom L. L., "Milk stimulates growth of prostate cancer cells in culture." *Nutr Cancer*, 63(8), ss. 1361-1366, 2011.
11. Qin L. Q., Xu J. Y., Wang P. Y., Kaneko T., Hoshi K., Sato A., "Milk consumption is a risk factor for prostate cancer: Meta-analysis of case-control studies." *Nutr Cancer*, 48(1), 22-27, 2004.
12. Danilo C., Frank P. G., "Cholesterol and breast cancer development." *Current Opinion in Pharmacology*, 12 (6), ss. 677-682, 2012.
13. High marks for below-average cholesterol. For the best protection against clogged arteries and heart disease, average cholesterol no longer makes the grade—lower is better. *Harv Heart Lett.*, 16(6), ss. 4-5, Şubat 2006.
14. Sun Q., Ma J., Campos H., Hu F. B., "Plasma and erythrocyte biomarkers of dairy fat intake and risk of ischemic heart disease." *Am J Clin Nutr.*, 86(4), s. 929, 2007.

15. Koeth RA., Wang Z., Levison B. S., "Intestinal microbiota metabolism of l-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis." *Nat Med.*, Nisan 2013.
16. Fontana L., Meyer T.E., Klein S., Holloszy J. O., "Long-term low-calorie low-protein vegan diet and endurance exercise are associated with low cardiometabolic risk." *Rejuvenation Res.*, 10(2) ss. 225-234, 2007.
17. Zhang C., Schulze M. B., Solomon C. G., Hu F. B., "A prospective study of dietary patterns, meat intake and the risk of gestational diabetes mellitus." *Diabetologia*, 49(11) ss. 2604-2613, 2006.
18. Qiu C., Frederick I. O., Zhang C., Sorensen T. K., "Risk of gestational diabetes mellitus in relation to maternal egg and cholesterol intake." *Am. J. Epidemiol.*, 173(6), ss. 649-658, 2011.
19. Jaime U., "Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet." *J Am Diet Assoc.*, 110(6), ss. 911-16, Haziran 2010.
20. Richard D. Semba, "Does accumulation of advanced glycation end products contribute to the aging phenotype?" *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 65(9), ss. 963-75, Eylül, 2010, Epub Mayıs, 2010.
21. Arya F., Egger S., Colquhoun D., Sullivan D., Pal S., Egger G., "Differences in postprandial inflammatory responses to a 'modern' v. traditional meat meal: a preliminary study." *Br J Nutr.* 104(5), ss. 724-8, Eylül, 2010.
22. Vogel R. A., Corretti M. C., Plotnick G. D., "Effect of a single high-fat meal on endothelial function in healthy subjects." *Am J Cardiol.*, 79(3), 350-4, Şubat, 1997.
23. Erridge C., "The capacity of foodstuffs to induce innate immune activation of human monocytes in vitro is dependent on food content of stimulants of Toll-like receptors 2 and 4." *Br J Nutr.* 105(1), ss. 15-23, Ocak 2011.
24. Bergeron C. R., Prussing C., "Chicken as reservoir for extraintestinal pathogenic *Escherichia coli* in humans", *Canada. Emerg Infect Dis.* 18(3), ss. 415-21, Mart 2012.
25. Jakobsen L., Garneau P., "Is *Escherichia coli* urinary tract infection a zoonosis? Proof of direct link with production animals and meat." *Eur J Clin Microbiol Infect Dis.* 31(6), ss. 1121-9, Haziran 2012.
26. Salta E., Panagiotidis C., "Evaluation of the possible transmission of BSE and scrapie to gilthead sea bream (*Sparus aurata*)." *PLoS One*, 4(7), e6175, 2009.
27. Friedland R.P., Petersen R. B., Rubenstein R., "Bovine spongiform encephalopathy and aquaculture." *J Alzheimers Dis*, 17(2), ss. 277-279, 2009.
28. Food and Drug Administration, HHS § 589, 2001.
29. Kent K. C., Zwolak R. M., Egorova N. N., Riles T. S., Manganaro A., Moskowitz A. J., Gelijs A. C., Greco G., "Analysis of risk factors for abdominal aortic aneurysm in a cohort of more than 3 million individuals" *J Vasc Surg.*, 52(3) ss. 539-48, Eylül 2010.
30. Saito K., Yokoyama T., Miyake Y., Sasaki S., Tanaka K., Ohya Y., Hirota Y., "Maternal meat and fat consumption during pregnancy and suspected atopic eczema in Japanese infants aged 3-4 months: the Osaka Maternal and Child Health Study." *Pediatr Allergy Immunol.*, 21(1 Pt 1), ss. 38-46, Şubat 2010, Epub Haziran 2009.

31. Hailu A., Knutsen S. F., Fraser G. E., "Associations between meat consumption and the prevalence of degenerative arthritis and soft tissue disorders in the Adventist health study, California U.S.A." *J Nutr Health Aging*, 10(1), ss. 7-14, 2006.

32. Beasley J. M., Newcomb P.A., Trentham-Dietz A., "Post-diagnosis dietary factors and survival after invasive breast cancer." *Breast Cancer Res Treat.*, 128(1) ss. 229-36, Temmuz 2011.

33. Jiang R., Camargo C. A. Jr, Varraso R., Paik D. C., Willett W.C., Barr R.G., "Consumption of cured meats and prospective risk of chronic obstructive pulmonary disease in women." *Am J Clin Nutr.*, 87(4) ss. 1002-8, Nisan 2008.

34. Appleby P. N., Allen N. E., Key T.J., "Diet, vegetarianism, and cataract risk." *Am J Clin Nutr.* 93(5) ss. 1128-35, Mayıs 2011.

35. Jantchou P., Morois S., Clavel-Chapelon F., Boutron-Ruault M.C., Carbonnel F., "Animal protein intake and risk of inflammatory bowel disease: The E3N prospective study." *Am J Gastroenterol.*, 105(10), ss. 2195-201, Ekim 2010.

36. Purba M.B., Kouris-Blazos A., Wattanapenpaiboon N., Lukito W., Rothenberg E.M., Steen B.C., Wahlqvist M.L., "Skin wrinkling: can food make a difference?" *J Am Coll Nutr.*, 20(1) ss. 71-80, Şubat 2001.

37. Arora T., Sharma R., Frost G., "Propionate. Anti-obesity and satiety enhancing factor?" *Appetite.*, 56(2), ss. 511-5, Nisan 2011.

38. Vergnaud A.C, Norat T., Romaguera D., et al., "Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study" *Am J Clin Nutr*, 92, ss. 398-407, 2010.

39. Wang Y., Beydoun M.A., Liang L., Caballero B., Kumanyika S. K., "Will all Americans become overweight or obese? Estimating the progression and cost of the US obesity epidemic." *Obesity (Silver Spring)*, 16(10), ss. 2323-2330, 2008.

40. Lin J., Hu B. F., Curhan G. C., "Associations of diet with albuminuria and kidney function decline" *Clin J Am Soc Nephrol*, 5(5), ss. 836-43, Mayıs 2010.

41. Zhang T., Sun H. W., Wu Q., Zhang X. Z., Yun S. H., Kannan K., "Perfluorochemicals in meat, eggs and indoor dust in China: assessment of sources and pathways of human exposure to perfluorochemicals" *Environ Sci Technol.*, 44(9) ss. 3572-9, Mayıs 2010.

42. Swank R. L., Dugan B. B., "Effect of low saturated fat diet in early and late cases of multiple sclerosis" *Lancet*, 336(8706), ss. 37-39, 1990.

43. Faranak Ghaemi-Oskouie. "The role of uric acid as an endogenous danger signal in immunity and inflammation" *Curr Rheumatol Rep.*, 13(2), ss. 160-6, Nisan 2011.

44. Emanuele E., Minoretti P., Altabas K., Gaeta E., Altabas V., "Adiponectin expression in subcutaneous adipose tissue is reduced in women with cellulite" *Int. J. Dermatol.* 50(4), ss. 412-416, 2011.

45. Watt-Boolsen S., Andersen A. N., Blichert-Toft M., "Serum prolactin and oestradiol levels in women with cyclical mastalgia" *Horm Metab Res.*, 13(12), ss. 700-2, Aralık 1981.

46. Hill P., Wynder F., "Diet and prolactin release" *Lancet*, 2(7989), ss. 806-7, Ekim 1976.

47. Attaman J. A., Toth T. L., Furtado J., Campos H., Hauser R., Chavarro J.E., "Dietary fat and semen quality among men attending a fertility clinic" *Hum. Reprod.*, 27(5), ss. 1466-74, 2012.
48. Rozati R., Reddy P. P., Reddanna P., Mujtaba R., "Role of environmental estrogens in the deterioration of male factor fertility" *Fertil Steril.* 78(6), ss. 1187-94, Aralık 2002.
49. Kutlu A., Oztürk S., Taşkapan O., Onem Y., Kiralp M. Z., Ozçakar L., "Meat-induced joint attacks, or meat attacks the joint: rheumatism versus allergy" *Nutr Clin Pract.* 25(1), ss. 90-1, Şubat 2010.
50. Adeva M. M., Souto G., "Diet-induced metabolic acidosis" *Clin Nutr.* 30(4), 416-421, 2011.
51. White R. F., Palumbo C. L., Yurgelun-Todd D. A., Heaton K. J., "Functional MRI approach to developmental methylmercury and polychlorinated biphenyl neurotoxicity" *Neurotoxicology*, 32(6), ss. 975-980, 2011.
52. Zeilmaker M. J., Hoekstra J., Eijkelen van J. C., "Fish consumption during child bearing age: a quantitative risk-benefit analysis on neurodevelopment" *Food Chem Toxicol.*, 54, ss. 30-34, 2013.
53. Zeilmaker M. J., Hoekstra J., Eijkelen van J. C., "Speciation of methyl- and ethyl-mercury in hair of breastfed infants acutely exposed to thimerosal-containing vaccines." *Clin. Chim. Acta.*, 412(17-18), ss. 1563-1566, 2011.
54. Lorigeril de M., Salen P., Martin J. L., Mamelie N., Monjaud I., Touboul P., et al. "Effect of a mediterranean type of diet on the rate of cardiovascular complications in patients with coronary artery disease. Insights into the cardioprotective effect of certain nutriment" *J Am Coll Cardiol.* 28, ss. 1103-1108, doi: 10.1016/S0735-1097(96)00280-X., 1996.
55. Estruch R., Ros E., Salas-Salvado J., Covas M. I., Pharm D., Corella D., et al. "Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet" *N Engl J Med.*, doi: 10.1056/NEJMoa1200303, 2013.
56. Bonnie L. Beezhold, "Preliminary evidence that vegetarian diet improves mood" American Public Health Association annual conference, Philadelphia, PA., 7-11 Kasım, 2009.
57. National Cancer Institute, *Sources of Selected Fatty Acids among the US Population*, ss. 2005-06, 2010.
58. Hudson C., Hudson S., MacKenzie J., "Protein-source tryptophan as an efficacious treatment for social anxiety disorder: a pilot study" *Can J Physiol Pharmacol.*, 85(9), ss. 928-32, Eylül 2007.
59. Smith A. N., *Diverticular Disease of the Colon in the Large Intestine*, ed Phillips S. F., Pemberton J. H. ve Shorter R. G., Raven Press, ss. 549-578, 1991.
60. Kauppila L. I., "Mikkonen R, Mankinen P, Pelto-Vasenius K, Mäenpää I. MR aortography and serum cholesterol levels in patients with long-term nonspecific lower back pain" *Spine (Phila Pa 1976)*, 29(19), ss. 2147-52, Ekim 2004.
61. Winston J. Craig, "Health effects of vegan diets", *Amer J Clin Nutr*, 89(5), ss. 1627S-633S, Mayıs 2009.

62. Kempner W., M.D., Duraham, N. C. "Treatment of heart and kidney disease and of hypertensive and arterio-sclerotic vascular disease with rice diet." Thirtieth Annual Session, American College of Physicians, New York, N. Y., 30 Mart 1949.

63. Ornish D., Brown S. E., Scherwitz L. W., Billings J. H., Armstrong W. T., Ports T. A., McLanahan S. M., Kirkeeide R. L., Brand R. J., Gould K. L., "Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?" *Lancet.*, 336(8708), ss. 129-33, Temmuz 1990 .

64. Ornish D. MD, Scherwitz L. W. PhD "Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease" *JAMA.*, 280(23) ss. 2001-2007, 1998.

65. Mattes R. D., "Fat Preference and Adherence to a Reduced fat Diet." *Amer J Clin Nutr.*, Mart 1993.

66. Enos M. W. F., Holmes L. C. R. H., Beyer C. J., "Coronary disease among United States soldiers killed in action in Korea." *J Amer Med Assoc*, 152(12), ss. 1090-3, 1953.

67. Chilton F. H. ve Tucker L., *Inflammation Nation*, A Fireside Edition, 2006.

68. Champbell T. Colin *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*, Benbella Books, 2004.

69. American Dietetic Association; Dietitians of Canada. "Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets." *J Am Diet Assoc.* 103(6)ss. 748-65, Haziran 2003.

70. Macknin M., Kong T., Weier A., Worley S., Tang A. S., "Plant-Based, No-Added-Fat or American Heart Association Diets: Impact on Cardiovascular Risk in Obese Children with Hypercholesterolemia and Their Parents." *J Pediatr.*, pii: S0022-3476(14)01227-X. doi: 10.1016/j.jpeds.2014.12.058, Şubat 2015.

71. Stergiopoulos K. MD, PhD; Brown D. L. MD, "Initial Coronary Stent Implantation With Medical Therapy vs Medical Therapy Alone for Stable Coronary Artery Disease." *JAMA*, v. 172, no. 4, Şubat 2012.

72. Morrison D. A., Sacks J., "Balancing benefit against risk in the choice of therapy for coronary artery disease. Lesson from prospective, randomized, clinical trials of percutaneous coronary intervention and coronary artery bypass graft surgery." *Minerva Cardioangiol.*, 51(5), ss. 585-597, 2003.

73. Boden W. E., O'Rourke R. A., Teo K. K., Hartigan P. M., "Optimal medical therapy with or without PCI for stable coronary disease" *N Engl J Med.* 356(15), ss. 1503-16, Nisan 2007, Epub Mart 2007.

74. Kim J. B., Yun S. C., Lim J. W., Hwang S. K., Jung S. H., Song H., Chung C. H., Lee J. W., Choo S. J., "Long-Term Survival Following Coronary Artery Bypass Grafting: Off-Pump versus On-Pump Strategies." *J Am Coll Cardiol.*, 63:2280-8. pii: S0735-1097(14)01631-3., doi: 10.1016/j.jacc.2014.02.584., Haziran 2014.

75. Marcia C., Oliveira de O., "Dietary Intakes of Zinc and Heme Iron from Red Meat, but Not from Other Sources, Are Associated with Greater Risk of Metabolic Syndrome and Cardiovascular Disease" *J. Nutr.*, v. 142, no. 3, ss. 526-533, Mart 2012.

76. Ornish D. "Intensive lifestyle changes and health reform" *Lancet Oncol.*, 10(7), ss. 638-639, 2009.
77. Maddox T. M., et al. "American Heart Association's Quality of Care and Outcomes Research 2014" *Scientific Sessions*, 2014.
78. Sinnet P., Whyte M., "Papua New Guinea" *Western Diseases: Their emergence and prevention*, (ed.) H. Hubert Carey Trowell ve Dennis Parsons Burkitt, Harvard University Press, 1981.
79. Kumar B. Rajan, PhD, "Association of Cognitive Functioning, Incident Stroke, and Mortality in Older Adults." *STROKEAHA*, 114.005143, Epub. 7 Ağustos 2014.
80. Eskelinen M. "The effects of midlife diet on late-life cognition: an epidemiological approach" Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences, no. 220. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1394-4/urn_isbn_978-952-61-1394-4.pdf, 22 Nisan 2014.
81. "Turmeric compound boosts regeneration of brain stem cells" *BioMed Central*, 25 Eylül 2014.
82. Port S., Demer L., Jennrich R., Walter D., Garfinkel A., "Systolic blood pressure and mortality" *Lancet*, 355(9199), ss. 175-80, Ocak 2000.
83. Dehghan, M., "Healthy eating beneficial beyond drug therapy in preventing a second heart attack" *J Amer Heart Ass.*, 10 Ağustos 2012.
84. Pan A., Sun Q., Bernstein A. M., Schulze M. B., Manson J. E., Willett W.C., Hu F. B., "Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis" *Am J Clin Nutr.*, 94(4), ss. 1088-96., Ekim 2011, doi: 10.3945/ajcn.111.018978., Epub Ağustos 2011.
85. Rajpathak S. N., Crandall J. P., Wylie-Rosett J., Kabat G. C., Rohan T. E., Hu F. B., "The role of iron in type 2 diabetes in humans" *Biochim Biophys Acta*, 1790, ss. 671-81, 2009.
86. Männistö S., Kontto J., Kataja-Tuomola M., Albanes D., Virtamo J., "High processed meat consumption is a risk factor of type 2 diabetes in the Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study," *Br J Nutr*, 103, ss. 1817-22, 2010.
87. Nielen van M., Feskens E. J. M., Mensink M., "Dietary Protein Intake and Incidence of Type 2 Diabetes in Europe: The EPIC-INTERACT Case-Cohort Study" 10 Nisan 2014, doi: 10.2337/dc13-2627 *Diabetes Care*, 10 Nisan 2014.
88. Pan A., Sun Q., Bernstein A. M., Schulze M. B., "Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis" *Am J Clin Nutr.*, v. 94, no. 4, ss. 1088-1096, Ekim 2011.
89. Barnard N D., Cohen, J., Jenkins David J. A., "A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes" *Diabetes Care*, v. 29, no. 8, ss. 1777-1783, Ağustos 2006.
90. Aune D., Ursin G., Veierød M. B., "Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies" *Diabetologia*, 52(11), ss. 2277-87, Kasım 2009, doi: 10.1007/s00125-009-1481-x, Epub 7 Ağustos 2009.

91. Faherazzi G., et al "Dietary acid load and risk of type 2 diabetes: The E3N-EPIC cohort study" *Diabetologia*, DOI: 10.1007/s00125-013-3100-0, 2103.

92. Kahn H. S., Tatham L. M., Rodrigex C., et al. "Stable behaviors associated with adults' 10-year change in body mass index and likelihood of gain at the waist" *Am J Public Health*, 87(5) ss. 747-54, Mayıs 1997.

93. Vergnaud A. C., Norat T., Romaguera D., Mouw T., May A. M., Travier N., "Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study" *Am J Clin Nutr*, 92, ss. 398-407, 2010.

94. Halkjær J., Olsen A., Overvad K., Jakobsen M. U., Boeing H., Buijsse B., Palli D., Tognon G., "Intake of total, animal and plant protein and subsequent changes in weight or waist circumference in European men and women: the Diogenes project" *Int J Obes*, 35(8), ss. 1104-13, Ağustos 2011, doi: 10.1038/ijo.2010.254. Epub 7 Aralık 2010.

95. Mikol Y. B., Hoover K. L., Creasia D., Poirier L., "Hepatocarcinogenesis in rats fed methyl-deficient, amino acid-defined diets". *Carcinogenesis* 4 (12), ss. 1619-29, Aralık 1983, doi:10.1093/carcin/4.12.1619. PMID 6317218.

96. Ghoshal A. K., Farber E., "The induction of liver cancer by dietary deficiency of choline and methionine without added carcinogens". *Carcinogenesis* 5 (10), ss. 1367-70, 1984, doi:10.1093/carcin/5.10.1367. PMID 6488458.

97. Newmark H. L., Yang K., Lipkin M., Kopelovich L., et al. "A Western-style diet induces benign and malignant neoplasms in the colon of normal C57Bl/6 mice" *Carcinogenesis*, 22 (11) ss. 1871-5, 2001, doi:10.1093/carcin/22.11.1871. PMID 11698351.

98. Wu Y., Yakar S., Zhao L., Hennighausen L., LeRoith D., "Circulating insulin-like growth factor-I levels regulate colon cancer growth and metastasis" *Cancer Research*, 62, ss. 1030-1035, 2002.

99. Laban C., Bustin S. A., Jenkins P. J., "The GH-IGF-I axis and breast cancer" *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 14, ss. 28-34, 2002.

100. Gallagher E. J., LeRoith D., "Is Growth Hormone Resistance/IGF-1 Reduction Good for You?" *Cell Metabolism*, v. 13, no. 4, ss. 355-356, Nisan 2011.

101. "Dietary protein sources in early adulthood and breast cancer incidence: prospective cohort study" *BMJ*, 2014, 348 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g3437> Epub. 10 Haziran 2014.

102. Sinha R., Cross A. J., Graubard B. I., Leitzmann M. F., Schatzkin A., "Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people" *Arch Intern Med*, 169(6), ss. 562-71, Mart 2009.

103. Malik V. S., Popkin B. M., Bray G. A., Després J. P., Willett W. C., Hu F. B., "Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis" *Diabetes Care* 33 (11), ss. 2477-2483, Kasım 2010, doi:10.2337/dc10-1079, PubMed 20693348.

104. Feskanich D., Willett W. C., Stampfer M. J., Colditz G. A., "Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study" *American Journal of Public Health*, 1997.

105. Barzel U. S., "Excess dietary protein can adversely affect bone" *J Nutr.*, 128(6) ss. 1051-3, Haziran 1998.
106. Wactawski-Wende J., Kotchen J. M., Anderson G. L., Assaf A. R., Brunner R. L., O'Sullivan M. J., Margolis K. L., et al. "Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures" *N Engl J Med.*, 354(7) ss. 669-83, Şubat 2006.
107. Prince R. L., Devine A., Dhaliwal S. S., Dick I. M., "Effects of calcium supplementation on clinical fracture and bone structure: results of a 5-year, double-blind, placebo-controlled trial in elderly women" *Arch Intern Med.*, 166(8), ss. 869-75, Nisan 2006.
108. Tucker K. L., Hannan M. T., Chen H., et al. "Potassium, magnesium, and fruit and vegetable intakes are associated with greater mineral density in elderly men and women" *Am J Clin Nutr*, 69(4), SS. 727-736, 1999.
109. Feskanich D., Weber P., Willett W. C., et al. "Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study" *Am J Clin Nutr*, 69(1), ss. 74-79, 1999.
110. Kohlenberg-Mueller K., "Calcium balance in young adults on a vegan and lactovegetarian diet" *J Bone Miner Metab.*, 21(1), ss. 28-33, 2003.
111. Hunt C. D., Johnson L. K., "Calcium requirements: new estimations for men and women by cross-sectional statistical analyses of calcium balance data from metabolic studies" *Am J Clin Nutr.*, 86(4), s. 1054-63, Ekim 2007.
112. Ho-Pham L. T., Nguyen P. L., Le T. T., Doan T. A., Tran N. T., Le T. A., Nguyen T. V., "Veganism, bone mineral density, and body composition: a study in Buddhist nuns" *Osteoporos Int.*, Nisan 2009.
113. "Consumption of dairy products, particularly at age 20 years, was associated with an increased risk of hip fracture in old age. Case-Control Study of Risk Factors for Hip Fractures in the Elderly." *Amer J Epidem.* v. 139, no. 5, 1994.
114. Michaëlsson K., "Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies" *BMJ*, 349, 2014, g6015 doi: 10.1136/bmj.g6015, Epub 27 Ekim 2014.
115. Kahleova, H., "Diabetes: 2 Large Meals Better Than 6 Small?" *Diabetologia*, Mayıs 2014.
116. "Certain Vitamin Supplements May Increase Lung Cancer Risk, Especially in Smokers." *American Thoracic Society*, Mart 2008, <http://www.thoracic.org/newsroom/press-releases/journal/articles/march-2008.php>.
117. Di Noia J., "Defining Powerhouse Fruits and Vegetables: A Nutrient Density Approach" *Prev Chronic Dis.*, 2014, 11:130390. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130390>.
118. Center for disease control and prevention. http://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/13_0390.htm.
119. Revedin A., Aranguren B., Becattini R., Longo L., Marconi E., Lippi M. M., Skakun N., Sinitsyn A., Spiridonova E., "Thirty thousand-year old evidence of plant food processing" *Proc Natl Acad Sci USA*, 107(44), ss. 18815-19, Kasım 2010.
120. Mercader E., "Mozambican grass seed consumption during the Middle Stone Age" *Science*, 18: 326 (5960), ss. 1680-83, Aralık, 2009.

121. Lutsey P. L., Jacobs D. R. Jr, Kori S., Mayer-Davis E., "Whole grain intake and its cross-sectional association with obesity, insulin resistance, inflammation, diabetes and subclinical CVD: The MESA Study" *British Journal of Nutrition*, 98, 397-400, 2007.

122. Li S., Flint A., "Dietary fiber intake and mortality among survivors of myocardial infarction: prospective cohort study" *BMJ*, 2014, 348:g2659 doi: 10.1136/bmj.g2659, Epub. 29 Nisan 2014.

123. "Could White Bread Be Making You Fat? European Congress on Obesity", 29 Mayıs 2014, http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=178764&ecd=mnl_day_053014.

124. "Dietary Patterns and Diabetes Incidence in the Melbourne Collaborative Cohort Study" *Am J Epidemiol.*, 165, ss. 603-610 2007.

125. Ha V., Sievenpiper J. L., Souza de R. J., Jayalath V. H. "Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials" *CMAJ*, Nisan 2014, doi: 10.1503/cmaj.131727, Nisan 2014.

126. López-Torres M., Barja G., "Lowered methionine ingestion as responsible for the decrease in rodent mitochondrial oxidative stress in protein and dietary restriction possible implications for humans" *Biochim Biophys Acta*. 1780(11) ss. 1337-47, Kasım 2008, doi: 10.1016/j.bbagen.2008.01.007. Epub 18 Ocak 2008.

127. Lappe F. M. *Diet for a Small Planet*, Ballantine Books, Mayıs 1985.

128. Muraki et al. "Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies" *BMJ* 2013, 347:f5001 [enlace: bmj.com]

129. <http://www.webmd.com/stroke/news/20140508/fruits-and-veggies-may-lower-stroke-risk>.

130. Massey L. K., "Dietary animal and plant protein and human bone health: a whole foods approach" *J Nutr.*, 133(3), ss. 862S-865S, Mart 2003.

131. "A Brief History of Protein: Passion, Social Bigotry, and Enlightenment" McDougall Newsletter, Aralık 2003.

132. Calloway D. H., "Sweat and miscellaneous nitrogen losses in human balance studies" *J Nutr.*, 101(6), ss. 775-86, Haziran 1971.

133. Hegsted D. M., "Minimum protein requirements of Adults" *Am J Clin Nutr.*, 21(5), ss. 352-7, Mayıs 1968.

134. Millward D. J., "The Nutritional value of plant-based diets in relation to human amino acid and protein requirements" *Proc Nutr Soc.*, 58(2) ss. 249-60, Mayıs 1999.

135. Kon S., "The value of whole potato in human nutrition" *Biochemical J.*, 22, ss. 258-260, 1928.

136. Walrand S., Short K. R., Bigelow M. L., Sweatt A. J., Hutson S. M., Nair K. S., "Functional impact of high protein intake on healthy elderly people" *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.*, 295, 2008, E921-E928, doi:10.1152/ajpendo.90536.2008.

137. Goldberg A. L., Etlinger J. D., Goldspink D. F., Jablecki C., "Mechanism of work-induced hypertrophy of skeletal muscle" *Med Sci Sports*, 7(3), ss. 185-98, Sonbahar 1975.

138. Hansen H. P., "Effect of dietary protein restriction on prognosis in patients with diabetic nephropathy" *Kidney Int.*, 62(1), ss. 220-8, Temmuz 2002.

139. "Results of the monitoring of non dioxin-like PCBs in food and feed" *EFSA Journal*, 8(7), ss. 1701, 2010; [35 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1701.
140. Rozati R., Reddy P. P., Reddanna P., Mujtaba R., "Role of environmental estrogens in the deterioration of male factor fertility" *Fertil Steril.*, 78(6), ss. 1187-94, Aralık 2002.
141. Devore E. E., Grodstein F., Rooij van F. J., Hofman A., Rosner B., Stampfer M. J., Witteman J. C., Breteler M. M., "Dietary intake of fish and omega-3 fatty acids in relation to long-term dementia risk" *Am J Clin Nutr.*, 90(1), ss. 170-6, Temmuz 2009.
142. Myers R. A., Worm B., "Rapid worldwide depletion of predatory fish communities" *Nature*, 423(6937), ss. 280-3, Mayıs 2003.
143. Hooper L., Thompson R. L., Harrison R. A., Summerbell C. D., Ness A. R., Moore H. J., Worthington H. V., Durrington P. N., Higgins J. P., Capps N. E., Riemersma R. A., Ebrahim S. B., Davey S. G., "Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review" *BMJ.*, 332(7544), ss. 752-60, Nisan 2006.
144. Winzenberg T., Shaw K., Fryer J., Jones G., "Effects of calcium supplementation on bone density in healthy children: meta-analysis of randomised controlled trials" *BMJ*, 2006; doi:10.1136/bmj.38950.561400.5.
145. Lanou A. J., Berkow S. E., Barnard N. D., "Calcium, dairy products and bone health in children and young adults: a re-evaluation of the evidence" *Pediatrics*, 115, ss. 736-43, 2005.
146. Lloyd T., Beck T. J., Lin H. M., Tulchinsky M., Egli D. F., Oreskovic T.L., et al. "Modifiable determinants of bone status in young women" *Bone*, 30, ss. 416-21, 2002.
147. Lanou A. J., "Bone health in children" *BMJ.*, 14 Ekim 2006, 333(7572), ss. 763-4.
148. "Human vitamin and mineral requirements" *Report of a Joint Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Food Organization of the United Nations Expert Consultation*. Bangkok, Thailand, Eylül 1998.
149. Abelow B. J., Holford T. R., Insogna K. L., "Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis" *Calcif Tissue Int.*, 50, ss. 14-8, 1992.
150. Recker R., "The effect of milk supplements on calcium metabolism, bone metabolism and calcium balance" *Am J Clin Nutr.*, 41, s. 254, 1985.
151. Ho-Pham L. T., Nguyen P. L. T., "Veganism, bone mineral density, and body composition: a study in Buddhist nuns" *Osteoporosis International*, v. 20, no.12, ss. 2087-2093, Aralık 2009.
152. Saukkonen T., Virtanen S. M., Karppinen M., et al. "Significance of cow's milk protein antibodies as risk factor for childhood IDDM: interaction with dietary cow's milk intake and HLA-DQB1 genotype. Childhood Diabetes in Finland Study Group" *Dibetologia*, 41 ss. 72-78, 1998.
153. Kimpimaki T., Erkkola M., Korhonen S., et al. "Short-term exclusive breastfeeding predisposes young children with increased genetic risk of type I diabetes to progressive beta-cell autoimmunity" *Diabetologia*, 44, ss. 63-69, 2001.
154. Eidelman A. I., Schanler R. J., "Policy statement: breastfeeding and the use of human milk" *Pediatrics*, 129, ss. 827-841, 2012.

155. "Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study" *Am J Clin Nutr.*, 74, ss. 549-554, 2001.
156. Chan, S., et al. "Dairy products, calcium and prostate cancer risk in the Physician's Health Study." 91st Annual Meeting of American Association for Cancer Research, Nisan 2000.
157. <http://www.telegraph.co.uk/foodanddrink/healthyeating/10868428/Give-up-dairy-products-to-beat-cancer.html>
158. <http://rense.com/general35/av.htm>.
159. Larsson S. C., Bergkvist L., Wolk A., "Milk and lactose intakes and ovarian cancer risk in the Swedish mammography cohort" *Am J Clin Nutr.*, 80, ss. 1353-7, 2004.
160. Cramer D. W., Harlow B. L., "Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer" *Lancet*, 2(8654), ss. 66-71, Temmuz 1989.
161. Kumar N., Singhal O. P., "Atherosclerosis: are dairy products safe?" *Intern J Dairy Techn.*, v. 45, no. 2, ss. 49-52, Mayıs 1992.
162. Oster K., Oster J., Ross D., "Immune Response to Bovine Xanthine Oxidase in Atherosclerotic Patients" *American Laboratory*, ss. 41-47, Ağustos, 1974.
163. Spence J. D., Jenkins D. J., Davignon J., "Egg yolk consumption and carotid plaque" *Atherosclerosis*, 224, ss. 469-473, 2012.
164. Weggemans R. M., Zock P. L., Katan M. B., "Dietary cholesterol from eggs increases the ratio of total cholesterol to high-density lipoprotein cholesterol in humans: a meta-analysis" *Am J Clin Nutr.*, 73(5), ss. 885-91, Mayıs 2001.
165. Sacks F. M., Salazar J., Miller L., et al. "Ingestion of egg raises plasma low density lipoproteins in free-living subjects" *Lancet*. 1, ss. 647-9, 1984.
166. Hu F. B., Stampfer M. J., Rimm E. B., et al. "A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women" *JAMA*. 281, ss. 1387-94, 1999.
167. Djousse L., Gaziano J. M., "Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: The Physicians' Health Study." *Am J Clin Nutr.*, 87, ss. 964-9, 2008.
168. Richman E. L., Kenfield S. A., Stampfer M. J., Giovannucci E. L., Chan J. M., "Egg, red meat, and poultry intake and risk of lethal prostate cancer in the prostate-specific antigen-era: incidence and survival" *Cancer Prev Res (Phila)*, 12, ss. 2110-21, Aralık 2011; doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-11-0354. Epub Eylül 2011.
169. Johnson E. S., Yau L. C., Zhou Y., Singh K. P., Ndetan H., "Mortality in the Baltimore union poultry cohort: non-malignant diseases" *Int Arch Occup Environ Health*, 83(5), ss. 543-52, Haziran 2010.
170. Toh B. H., Driel van I. R., Gleeson P. A., "Pernicious anemia" *N Engl J Med*. 337(20), ss. 1441-1448, 1997.
171. Aisen P. S., Schneider L. S., Sano M., et al.; "Alzheimer Disease Cooperative Study. High-dose B vitamin supplementation and cognitive decline in Alzheimer disease: a randomized controlled trial" *JAMA*, 300(15), ss. 1774-1783, 2008.

172. McMahon J. A., Green T. J., Skeaff C. M., Knight R. G., Mann J. I., Williams S. M., "A controlled trial of homocysteine lowering and cognitive performance" *N Engl J Med.* 354(26), ss. 2764-2772, 2006.
173. Matesz D., MA. *Powered By Plants.Natural Selection & Human Nutrition*, Integrity Press, 2013.
174. Herbert V., "Staging vitamin B-12 (cobalamin) status in vegetarians" *Am J Clin Nutr* 59(5 Suppl), ss. 1213S-1222S, Mayıs 1994.
175. Albert M. J., Mathan V.I., Baker S.J., "Vitamin B12 synthesis by human small intestinal bacteria" *Nature*, 283(5749), ss. 781-2, Şubat 1980.
176. Halsted J. A., Carroll J., Dehghani A., Loghmani M., Prasad A., "Serum vitamin B12 concentration in dietary deficiency" *Am J Clin Nutr.* 8, ss. 374-6, Mayıs- Haziran 1960.
177. Ting R. Z., Szeto C. C., Chan M. H., Ma K. K., Chow K. M., "Risk factors of vitamin B 12 deficiency in patients receiving metformin" *Arch Intern Med.*, 166 (18), ss. 1975-9, Ekim 2006.
178. Evatt M. L., Mersereau P. W., Bobo J. K., Kimmons J., Williams J., "Centers for Disease Control and Prevention. Why vitamin B12 deficiency should be on your radar screen." <http://www.cdc.gov/ncbddd/b12/index.html>. 20 Ağustos 2010.
179. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: "Vegetarian Diets" *J Am Diet Assoc.*, 103(6) ss. 748-65, Haziran 2003.
180. Haddady, E. H., "Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians" *Am J Clin Nutr.* 70(3 Suppl), ss. 586S-593S, Eylül 1999.
181. Haddad EH, Berk LS, Kettering JD, Hubbard RW, Peters WR. Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. *Am J Clin Nutr* 1999;70(suppl):586S-93S.
182. Obeid R, Geisel J, Schorr H, et al. The impact of vegetarianism on some haematological parameters. *Eur J Haematol.* 2002; 69: 275-9.
183. Hallberg L. Bioavailability of dietary iron in man. *Ann Rev Nutr* 1981;1: 123-147.
184. Hallberg, L., Brune, M., Erlandsson, M., Sandberg, A. & Rossander-Hulten, L. (1991) Calcium: Effect of different amounts on non-haem- and haem-iron absorption in humans. *Am. J. Clin. Nutr.* 53: 112–119.
185. Salonen JT, Nyyssönen K, Korpela H, Tuomilehto J, Seppänen R, Salonen R. High stored iron levels are associated with excess risk of myocardial infarction in eastern Finnish men. *Circulation.* 1992 Sep;86(3):803-11.
186. Hua NW, Stoohs RA & Facchini F 2001 Low iron status and enhanced insulin sensitivity in lacto-ovo vegetarians. *British Journal of Nutrition* 86 515–519.
187. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* Vol. 15, 2274-2279, November 2006
188. genannt Bonsmann SS, Walczyk T, Renggli S et al. Oxalic acid does not influence nonhaem iron absorption in humans: a comparison of kale and spinach meals. *Eur J Clin Nutr.* 2008 Mar;62(3):336-41. Epub 2007 Apr 18. 2008.
189. Osborne, T. B., and Mendenel, L. B., *J. Biol. Chem.*, 46,145 (1920-21).

190. Evans, H. M., and Burr, G. O., *Proc.Sot. Exp. Biol. and Med.*, 26,390 (1928).
191. Van L. L., and Baker, J. C., *New York Agric. Exp. Station, Techn. Bull.* 65 (1918).
192. Serena Tonstad, Terry Butler, Ru YanGary, E. Fraser. Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care.* May 2009; 32(5): 791–796.
193. Catherine J Field, Relationship of diet to the fatty acid composition of human adipose tissue structural and stored lipids. *The American Journal of Clinical Nutrition* 42: December 1985 pp, 1206-1120
194. Connor WE, Hodges RE, Bleiler RE. The serum lipids in men receiving high cholesterol and cholesterol-free diets. *J Clin Invest.* 1961;40:894–901.
195. <http://www.worldlifeexpectancy.com/cause-of-death/breast-cancer/by-country/>
196. SLEEP 2013: Associated Professional Sleep Societies 27th Annual Meeting. Abstract 0977. Presented June 4, 2013.
197. Cibele Crispim, MS, of the Federal University of Sao Paulo, Brazil, led the study. The findings were presented at SLEEP 2008, the 22nd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies.
198. Covas MI, Konstantinidou V, Fitó M. Olive oil and cardiovascular health. *J Cardiovasc Pharmacol.* 2009 Dec;54(6):477-82. doi: 10.1097/FJC.0b013e3181c5e7fd. Review.
199. Dalen JE, Devries S. Diets to Prevent Coronary Heart Disease 1957-2013: What Have We Learned? *Am J Med.* 2013 Dec 30. pii: S0002-9343(13)01111-X. doi: 10.1016/j.amjmed.2013.12.014. [Epub ahead of print] Review.
200. Tokudome S, Nagaya T, Okuyama H, et al. Japanese versus Mediterranean Diets and Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2000;1(1):61-66.
201. Hosseini M, Asgary S. Effects of dietary supplementation with ghee, hydrogenated oil, or olive oil on lipid profile and fatty streak formation in rabbits. *ARYA Atheroscler.* 2012 Fall;8(3):119-24.
202. Rudel LL, Parks JS, Sawyer JK. Compared with dietary monounsaturated and saturated fat, polyunsaturated fat protects African green monkeys from coronary artery atherosclerosis. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 1995 Dec;15(12):2101-10.
203. Rueda-Clausen CF, Silva FA, Lindarte MA, et al. Olive, soybean and palm oils intake have a similar acute detrimental effect over the endothelial function in healthy young subjects. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2007 Jan;17(1):50-7. Epub 2006 Mar 20.
204. Lasztity, Radomir (1999). *The Chemistry of Cereal Proteins.* Akademiai Kiado (English). ISBN 978-0-8493-2763-6.
205. Janatuinen, E.K.; Kemppainen, T.A.; Julkunen, R.J.K.; Kosma, V-M.; Mäki, M.; Heikkinen, M.; Uusitupa, M.I. (2002). "No harm from five year ingestion of oats in celiac disease". *Gut* 50 (3): 332–335. doi:10.1136/gut.50.3.332. PMC 1773136. PMID 11839710.