Taş Devri Diyeti

Eski toprak ifadesini genelde büyüklerimizin bizden daha sağlıklı olduğunu belirtirken kullanıyoruz. Binlerce yıl önceki Taş Devri'ni ele alırsak, insanlar daha doğal, katkısız gıdalar tüketip daha hareketli bir yaşam sürdürüyorlardı ve o zamanlar şişmanlık, diyabet, kalp hastalığı, hipertansiyon, reflü, ülser, romatizma, kanser gibi hastalıklar yaygın değildi, en azından adı konmamıştı.

Taş Devri diyeti de bunu esas alarak düzenlenmiş bir diyet türüdür. Taş Devri Diyetinin esas amacı düşük karbonhidratlı gıdaları ve besinlerin en doğal halini tüketmektir. Öncelikle bu diyet; günlük hayatımıza yerleşmiş olan üç beyazı yani tuz, şeker ve unu yasaklıyor. Yenilecek etin sahibi hayvanın bile nasıl beslendiği önemli bu diyette, yemlenen değil, otlanan hayvanın kırmızı eti yenmeli ve sucuk, kavurma ve pastırma şeklinde tüketilmeli, fazla pişirilmemeli.

Köy tavuğu, köy yumurtası ve kümes hayvanları tercih edilmeli. Sakatatlar, hayvanların en değerli bölümleri olduğu için yenebileceği savunulmuş.

Sıkça tükettiğimiz sebzelerin ve yeşil yapraklıların çiğ yani salata tarzında tüketilmesi öneriliyor. Patates, havuç ve patlıcan yüksek şeker içeriği nedeniyle çok tercih edilmemeli.

Kahvaltılarımızın vazgeçilmezi olan süt ürünleri hakkında ise mayalanmış süt ürünleri yani tam yağlı yoğurt ve peynirin tercih edilmesi gerektiğine ve aynı zamanda kefirle mayalanmış sütün çok faydalı olduğuna dikkat çekilmiştir.

Nohut, fasulye vb. baklagiller haftada 2-3 kereden fazla yenmemeli. Tüm kızartmalardan uzak durulmalı, eğer yenecekse de sarımsaklı yoğurt ve yeşillikle yenmeli. Unlu gıdalardan uzak durulmalı ama diyete uyum sağlayamayan kişiler kısa bir süre için tam buğday, kepek ekmeği vb. tüketebilirler. Yiyecekler içinde bulunan tuz bizim için yeterlidir, yemeklerin ve salataların üzerine tuz serpilmemeli. Eğer az tuz sizi halsiz bırakıyorsa, tuzu çok az artırabilirsiniz. Diğer bir beyaz olan rafine şekerler ise kesinlikle yasak.

Tabi ki sağlıklı beslenmek, sağlıklı yaşam için yeterli değildir. Egzersiz konusunda ise önemli olan fazlalığı değil devamlılığıdır. Bu yüzden hedef iyi belirlenmeli ve her gün uyulmalıdır. Özetlersek; tahıllar, unlu gıdalar, şeker, tatlılar, meşrubat ve patates tüketilmemeliyken, baklagiller, süt ve çok şekerli meyveler az tüketilmeli, her gıdanın doğal olanı tercih edilmeli ve hareketli bir yaşam sürdürülmelidir.