

Karatay Diyeti

"Tüm dünyayı tehdit eden obezite, yağların yasaklanması, karbonhidratın ise aşırı tüketilmesinden kaynaklanır." diyor Prof. Dr. Canan Karatay Efendigil.

Ülkelerin kendi kültürü ve coğrafik özelliklerine göre beslenme programı olmasını savunuyor. Bizim insanlarımıza da sofralarında **kırmızı ete, tereyağına, yumurtaya, ceviz**e yer açmaları konusunda tavsiyelerde bulunuyor.

Karatay hayatta kalmamızın en önemli nedenlerinden birinin kolesterol olduğunu söylüyor. Kırmızı et, yağ, yumurta özellikle kolesterolü yüksek kişilere önerilmez. **Karatay bu gıdaların değil asıl şeker ve karbonhidratın zararlı olduğunu savunuyor.** Protein ağırlıklı beslenmeye önem veren Karatay'a göre hayvanların yetiştiği ortam kadar **etlerin pişirilme şekli de önemli.** Kızartarak, yakarak, isleyerek değil haşlama usulüyle etler pişirilmeli.

"En sağlıklı yağlar soğuk baskı zeytinyağı ve doğal köy tereyağıdır. En tehlikelisi ise Omega-6, kanserojendir ve maalesef ayçiçeği, mısırözü ve margarin gibi bitkisel yağlarda bolca bulunur. Çiftlikte koşup oynayan, börtü böcek yiyen, hür tavuk yumurtası hiç zararlı değil." diyen Karatay'a göre yumurtayı yasaklamak bir cinayettir. Yumurtanın zararlı olması pişirme şeklinden kaynaklanır. Yumurtayı kavurduğunuz zaman ya da çok katı haşladığınız zaman zararlıdır.

Eğer kilo verilmek isteniyorsa vücudun leptin hormonu salgılamasına izin verilmeli. Çünkü insülin hormonu yağları biriktirir, leptin de eritir. Ara öğünlerle sık sık yemek yenildiğinde insülin salgılanması artarken leptin salgılanması da azalır.

Diyetin yanında kilo vermede hareket de çok önemli. Her gün spor yapamıyorsanız bile evde eşinizle ve çocuklarınızla horon tepebilirsiniz (Tabi komşularınız sıkıntı çıkarmayacaksa).

Gelin görün ki, protein miktarı serbest bırakılıp karbonhidratta kısıtlamaya gidildiğinde bazı sağlık problemleri açığa çıkabiliyor. Osteoporoz (kemik erimesi) bunlardan sadece biri. En önemli problemlerden biri de kanser gelişme riskini arttırması. Kanser gelişimine hücre çoğalmasını tetikleyen maddelerin artışıyla yol açar. Ayrıca protein alımının artması bunun aksine karbonhidrat alımının azalması bağırsaklara giden posa miktarını azaltarak kabızlığa neden oluyor.