

Depresyon, Anksiyete ve Yemek

Hem salgın hem de iş yükleriyle zor bir dönemden geçtik. Hala da bitmiş sayılmaz. Aile düzenimiz, sevdiklerimizin sağlığı, iş yükleri ve ekonomik durumlar derken yediklerimizin de bizim hislerimize, hormonlarımıza yardımcı olduğunu unutabiliyoruz. Yemeklerle bağışıklık sistemimize nasıl savaşması gerektiğini öğretiyoruz. Akdeniz mutfağını uygulamak yeterli olmuyor, doğru pişirme teknikleri ve sebzeleri doğru işleme tekniklerine dikkat etmemiz gerekiyor.

Yedikleriniz Davranışlarınız Olur TV programımda ve kitabımda işlediğim konular arasında anksiyete ve depresyonun yemeklerle ilişkisi de bulunuyordu. Kısaca Food Time okurlarıyla da paylaşmak isterim.

Meyve suları sizin anksiyetenizi/ endişelerinizi ve depresyonunuzu arttıran yemek türü olabiliyor. Bütün halinde olan meyvelerdeki lif, meyvenin şekerinin kana hızlı karışmasını engeller ve kan şekerinizi yavaş yavaş sağlıklı şekilde yükseltir. Meyve suyu ise kan şekerinizi hızlı yükseltir, bu durum

“Meyve suyu ise kan şekerinizi hızlı yükseltir, bu durum endişelere ve depresyona yardımcı olur, hatta sizi öfkeli ve hızlı acıktıran duruma sürükleyebilir.”



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantln.com

endişelere ve depresyona yardımcı olur, hatta sizi öfkeli ve hızlı acıktıran duruma sürükleyebilir. Bu nedenle susadığınızda su içmeyi, meyveleri bütün olarak yemeyi tercih ettiğinizde vücudunuz daha iyi tepkiler verir.

Gazlı içecekler, sizi anlık olarak rahatlatılabilir ancak vücudunuza hiçbir faydaları olmadığını Amerikan Nöroloji Akademisi ve Türk Beslenme uzmanları dile getiriyor. Şekerli su içmenin size hiçbir faydası olmadığını hatırlatalım. Diyet gazlı içecekler de akrabası olan gazlı içecekler gibi masum değil.

“Diyet gazlı içecekler de akrabası olan gazlı içecekler gibi masum değil.”





Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

GASTRO PLATO,
YOUTUBE KANALIYLA
STÜDYOLARINI
DİJİTAL DÜNYAYA
TAŞIDI

Depresyon,
Anksiyete ve
Yemek

Gladyatörler
Vejetaryen miydi?

Sağlıklı
Saçlar İçin
En Gerekli
10
Besin

SORUMLU
RESTORAN
HAREKETİ PROJESİ

İKONİK PAZAR
BRUNCHLARI

GASTRO PLATO

Mine Güvenlidal

Fiyatı: 15.00 ₺

ISSN 2459-1920



772459 192001



Gazlı içeceklerde bulunan kafein anksiyetenizi ve bu içeceklere olan bağımlılığınızı arttırarak sağlığınız için kötü olabilir.

Bekle, bir tost yapıyorum! Demeyin... İşlenmiş bir ürün olan yumuşak mı yumuşak gözünüze muhteşem görünen beyaz ekmekten yaptığınız tost, yüksek oranda işlenmiş beyaz un içermektedir. Yedikten sonra hızla kan şekere dönüşür. Bu, anksiyete ve depresyon için kötü olabilecek enerji sıçramalarına ve çökmelerine neden olabilir. Tam tahıllı, çavdar, yulaf ekmekleri tostunuz için seçenekleriniz arasında unutmayın.



Şekerli unlu işlenmiş ürünlerde tüketim sıklığına ve miktarına dikkat ederek, özellikle trans yağ kullanılmamış ürünleri tercih edin.



Ketçapla patates kızartması iyi gider! Demeyin... Coğunlukla domates, olarak görüyorsunuz değil mi? Ama öyle değil! Şeker, hem de çok şeker yiyorsunuz. Ruh halinize dalgalanma yapabilecek yapay tatlandırıcılara sahipler. Bunun yerine ev yapımı domates ezmesi yeme şansına sahip olabilir misiniz bir deneyin.



Çok fazla işlenmiş et, kızarmış yiyecekler, rafine tahıllar, şekerlemeler, hamur işleri ve yüksek yağlı süt ürünleri yerseniz, endişeli ve depresif olma olasılığınız daha yüksektir. Tam lif açısından zengin tahıllar, meyveler, sebzeler ve balıklarla dolu bir diyet, daha dengeli bir omurga üzerinde kalmanıza yardımcı olabilir. Kronik rahatsızlığınız varsa doktorunuzun ve beslenme uzmanınızın söylediği şekilde bu ürünleri tüketin. 'Akdeniz diyeti iyidir' diyerek gut hastasıyken balık ağırlıklı beslenmek olmaz.

daha iyi olacaktır. Bu tür ürünleri rutin hale getirmeden, gerçek gıdadan saymadan çok az miktarda tüketmeye önem verin.

Hangi yaşta olursanız olun, kilonuza uygun miktarda su içmeyi ihmal etmeyin. Yaza adım adım yaklaşıyoruz, sevdiklerinize diyetlerinin dönüşümü konusunda destek olun, bilgilerini tamamlayın, sorunlarını tespit etmekte yardımcı olun ve vicdanınızı, iyiliğinizi kendiniz değerlendirmeniz dileğiyle. Sağlıklı kalın.

Şekerli unlu işlenmiş ürünler, hepimiz onları severiz ve ara sıra küçük ikramlar ve kendinizi ödüllendirmeler ruh halinize yardımcı olabilir. Ama bunlar nasıl yapıldığını bildiğiniz ürünler olmalı, yanlış türde yağlar, emilimi yavaşlatmak için az lifli kar beyazı un ve bol miktarda şekerin bulunduğu bir ürün portfolyosu sağlığınız için iyi değildir. Tüketim sıklığına ve miktarına dikkat ederek, özellikle trans yağ kullanılmamış ürünleri tercih edin. Ürünleri kendiniz yapıyorsanız çok



Kaynaklar:

- Amerikan Nöroloji Akademisi: "Diyet Sodasını Tutmun? Depresyonla bağlantılı şekerli içecekler, daha düşük riske bağlı kahve."
- Amerikan Kalp Derneği: "Yağlardaki Siska."
- Amerikan Halk Sağlığı Dergisi: "% 100 Meyve Suyunu Ortadan Kaldırarak Çocukluk Çağı Obezitesini Azaltmak."
- Psikoloji Bilimleri Derneği: "Orta Dozda Alkol, Gruplarda Sosyal Bağ Arttırır."
- İngiliz Psikiyatri Dergisi: "Orta yaşta diyet düzeni ve depresif belirtiler."
- Psikiyatride Olgu Sunumları: "Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Hipoglisemi Semptomları Diyet Modifikasyonu ile İyileştirildi."
- Cleveland Clinic: "Trans Yağlarla Dolu Bu 10 Gıdadan Kaçının."
- Diabetes.co.uk: "Diyabetli İnsanlar Hangi Meyve Suyunu İçebilir?" "Tatlandırılmış içecekler ve diyabet."
- Avrupa Klinik Beslenme Dergisi: "Aspartamın beyin üzerindeki doğrudan ve dolaylı hücresel etkileri."
- Harvard Health Publishing: "Karbonhidratlar - Sizin İçin İyi mi Kötü mü?"
- Harvard Halk Sağlığı Okulu: "Kahve içmek kadınlarda depresyon riskini azaltabilir."
- Kafein Araştırma Dergisi: "Kafein Yoksunluğu ve Bağımlılığı: Bağımlılık Profesyonelleri Arasında Bir Kolaylık Araştırması."
- Mayo Clinic: "Yaygın anksiyete bozukluğu: Bazı yiyeceklerin kaygıyı kötüleştirdiği ve diğerlerinin sakinleştirici bir etkiye sahip olduğu doğru mu?"
- PLoS One: "Yaşlı ABD Yetişkinleri Arasında Tatlandırılmış İçecekler, Kahve ve Çay ve Depresyon Riski", "Diyet Yağ Alımı ve Depresyon Riski: SUN Projesi."
- Psychiatric Quarterly: "Çölyak Hastalığı ve Gluten Duyarlılığının Nörolojik ve Psikiyatrik Bulguları."
- Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı Tarımsal Araştırma Servisi.
- Endokrinoloji ve Metabolizmadaki Eğilimler: "Yapay tatlandırıcılar, metabolik bozuklukları indüklemenin sezgisel etkisini üretir."