

24 Güneş Döngüsü ve mevsimlere uygun yaşamak

Yazar: **Deniz Orhun** | Yayın Tarihi: 30 Nisan 2023 | 13 Dakikalık Okuma

Hayatta karşılaştığımız olaylar karşısında alacağımız kararlarda beslenme şeklimiz, bizi yönlendiren etkenlerdendir. (Pixabay)

İklimе, coğrafyaya ve mevsime uygun olarak doğru kombinasyonlarda “akıllıca yemek yemek” aslında içimizde var olan bir kültürdür. Aile büyüklerimizden duyduğumuz “çileği mevsiminde ye, domatesin zamanı değil, son turfanda, ilk turfanda...” sözleri, bu kültürün varlığının ispatıdır.

Yemek seçimi

Tam seçim arifesinde biz de yemek seçimlerimizden bahsedebiliriz. Yemek seçiminde üç aşama vardır. İlk aşama “sevdiğin yemeyi yeme isteği”dir. Bu bize mutluluk sağlar ve vücutta dopamin salgılanması olur. İkinci aşama “keyfi sürdürme isteği”dir. Sakinlik ve rahatlama sağlar, endorfin salgılanması görülür. Üçüncü aşama ise “gıda bağımlılığı” durumudur, oksitosin aşamasıdır.

Hormonlarımız, seçimlerimizi yönlendirir. Yediklerimiz aracılığıyla sindirim sistemi ve kan dolaşımımıza katılan mineraller, kimyasal yapılarla hormonlarımıza etki eder. Hayatta karşılaştığımız olaylar karşısında alacağımız kararlarda beslenme şeklimiz, bizi yönlendiren etkenlerdendir.



Tabağımızdaki seçimle, dünya ekonomilerinin dengesini değiştirebileceğimiz gibi, gelecekteki sağlığınıza da yatırım yapabiliriz.

Yani yediklerimiz ve davranışlarımız arasında kopmaz bir bağ vardır. Bu bilince sahip olduğumuzda farkına vardığımız şey şudur: Önemli olan canımızın istediği değil, vücudumuzun neye ihtiyacı olduğunu bilmemiz ve onu sağlamamızdır. Bu, doğanın ve ekonominin kuralıdır. Gerçek fayda, ihtiyaç olan şeyin, ihtiyaç miktarı kadar sağlanmasıdır. Vücudumuzun faydasına olan yiyecekleri, uygun miktarda almak için kendimizi eğitmeliyiz. Tabağımızdaki seçimle, dünya ekonomilerinin dengesini değiştirebileceğimiz gibi, gelecekteki sağlığınıza da yatırım yapabiliriz.

Mevsime uygun yemek yemek

İklimе, coğrafyaya ve mevsime uygun olarak doğru kombinasyonlarda “akıllıca yemek yemek” aslında içimizde var olan bir kültürdür. Aile büyüklerimizden duyduğumuz “çileği mevsiminde ye, domatesin zamanı değil, son turfanda, ilk turfanda...” sözleri, bu kültürün varlığının ispatıdır. Sağlıklı yemek yemek deyince, genelde “hormonlu yiyecekler yememeliyiz” gibi noktalar geliyor aklımıza ancak bu bilgiye gıda kombinasyonlarını, yediğiniz saat ve mevsimin önemini de eklememiz gerekiyor.

Neden kışın domates yenmez?

Bugünün bilimiyle kültürümüzde kaybolmayan bazı doğruları görebiliyorum. Teknoloji ve güncel haberleri takip eden 94 yaşındaki sevgili Ayten anneannemin ve güzel-uzun yaşamış olan rahmetli babaannem Saadet öğretmenin verdiği bilgiler arasında “kışın domates yenmez” deyişi aklıma kazınmış bir ispattır. Domatesi kışın neden yemememiz gerektiği ise, yiyeceklerin karakteristik özellikleri ve gıda yapısı dediğimiz eşleştirmede gizlidir. Domates, iç ısını azaltan bir yapıya sahip olduğundan, kışın tüketmek mevsime uygun olmamaktadır. Ters olan durum, gıda teknolojileri sayesinde ulaştığımız bilgiye göre “zencefil” için geçerli. Yani zencefili iç ısını arttırdığı için[1] [2]baharlarda ve kışın yemek uygunken, yazın yemeklerimize koymamız çok sıcaklarda bizi rahatsız edebilir. Bu nedenle yapacağımız türlü yemeğinde, sebzeleri mevsimine göre seçmek önemli. “Peki ama kışın da yemeklerimize salça atıyoruz. Hatalı bir davranış mı uyguluyoruz?” diyebilirsiniz. İşte pişirme teknikleri burada önem kazanıyor. Hem tarım ürününü koruma ekonomisi açısından hem de ürün işlem gördüğü için sindirimi uzadığından iç ısıya etki etmesi taze yendiği gibi olmuyor. Bu söylediğim evde yapılan tuzunu, malzemeyi bildiğiniz salçalar için geçerli.

Mevsime uygun hareket etmek ve beslenmek, bana göre yeni bir ekonomik düzendir. Bu düzenle, mevsimlere ve iklim şartlarına uygun olarak insanların tatillerini, gıda tüketimlerini, tarımsal üretimi yani ekonomideki arzı ve talebi yönlendirebilirsiniz. Aslında bu düzen diye bahsettiğimiz şey bir ülkenin, bir politikanın düzeni değil, doğanın kendi dengesinin düzeni yani kuantum biyolojisi, kuantum fiziği, kuantum kimyası.

Doğa takvimini öğrenmek ve öğretmek gerekli. Bahar aylarında, açık bir papatyanın petal yapraklarını yukarıya kaldırmış şekilde kapattığını görürseniz bilin ki, havada tek bir bulut yoksa bile, yağmur geliyor ve hava serin olacak demektir. O zaman bahar ve yaz dönemindeyse hazırlayacağım yemek menüsünde; zencefil gibi iç ısını arttıran, acı gibi metabolizmamı hızlandıran, sindirmek için daha fazla enerji gerektiren yiyecekler ve vücut ısını arttıracak pişirme şekli tercih ederim.

24 Güneş Döngüsü nedir?

24 Güneş Döngüsü astronomik bir olaydır. Bir tam yıl içinde dünyanın güneş yörüngesindeki hareketlerinin sonuçlarını, dünyaya gelen elektromanyetik dalgaların

etkilerini, atmosfer ve okyanus devinimleri sonucu oluşan doğa olaylarını temel alır. Gök bilimi ve yeryüzündeki doğa olaylarına göre tarımı, turizmi, insan davranışlarını, mevsim bayramlarını, ticareti ve beslenmeyi, kısaca toplumdaki arz ve talebi şekillendirir.



24 Güneş Döngüsü gök bilimi ve yeryüzündeki doğa olaylarına göre tarımı, turizmi, insan davranışlarını, mevsim bayramlarını, ticareti ve beslenmeyi, kısaca toplumdaki arz ve talebi şekillendirir.

Bizdeki adıyla “mevsime – doğaya uygun beslenme” şekli tarih öncesi çağa kadar uzanmaktadır. “The Ebers Papyrus” Medikal papirüs MÖ 1500 (850 bitki, 700 sihirli formül), Edwin Smith Papirüs MÖ 1600 gibi birçok yazma eser bulunmaktadır. Tarım, tat uyumu ve şifalı bitkiler ile ilgili olan en önemli eserlerden biri de milattan önceye dayanan **“Shennong Ben Cao Jing” “The Divine Farmer’s Materia Medica”**’dır. Eski Çin’den gelen dünyanın en eski beslenme, yemek yeme rejimi olarak kabul edilen bu yemek kültürü, 24 Güneş Döngüsüne göre beslenmenin temelidir. Bizim kültürümüzde bildiğimiz hâli “mevsime uygun beslenmek” olarak geçmektedir. Günümüze doğru ilerlerken bu yazılanları Dioscorides’in milattan sonra 50-70’de yazdığı De Materia Medica izlemekte. Tercümesi olan eser Kitabü’l-Haşa’iş fit Tıb’dır. Bu yazmaların en önemli özelliği tarım ve doğayı kullanarak gıda, beslenme konusunda bizlere ipuçları vermeleridir.

Doğayı okumak, takip etmek gerekir. Güneş ışınlarının yeryüzüne gelişindeki eğim ya da ısının farklılaşması nasıl doğayı, ağaçları, bitkileri ve toprağı uyarıyorsa, ekosistemin bir parçası olan biz insanları da doğrudan ve dolaylı olarak fark etmediğimiz şekilde etkiliyor.

Sabah yataktan kalktığınızda boyunuzu ölçün ve tüm gün ayakta durduktan sonra akşam gelip boyunuzu tekrar ölçün. Yerçekiminin gücünün omurganıza yaptığı baskı nedeniyle boyunuzun kısalmış olduğunu göreceksiniz. Bugün göçmen kuşların birçoğunun göç yollarını yerçekimi değişimi kurallarıyla bulduklarını kuantum biyolojisiyle keşfediyoruz.

Yaşadığımız coğrafyaya, mevsimlere, yaşımıza ve aldığımız besinlere göre kan değerlerimiz değiştiğinde, oluşan mineral ve vitamin ihtiyaçları, doğru ve zamanında beslenme ile alınabildiği takdirde, bağışıklık sisteminin yetkin çalışmasına katkıda bulunabilmektedir. Mevsimlere göre aldığımız besinlerin etkilediği hormonlarımızın organlarımızda yarattığı yansımaların sonucu olarak, yediklerimiz davranışlarımızı yönlendirir.

Yemek kombinasyonlarımız ve pişirme şekillerimiz

Doğru kombinasyonları kültürümüzde tutmaya devam etmeli, ticaretin ya da başka etmenlerin etkisiyle girmiş yanlış gıda kombinasyonlarının ise farkına varmalı ve değiştirmeliyiz. Bu konuyu daha anlaşılır kılmak için birkaç örnek vermek istersek:

Kışın havuç daha tatlıdır!

Bitki, kış soğğundan strese girer ve şeker depolar. Bu nedenle havuçlar kışın daha tatlıdır. Tatlı tadını azaltmak için sotelemek, tatlı tadını arttırmak veya olduğu gibi tatlı tadını almak için buharda pişirmek gereklidir.

Bilimsel çalışmalar zerdeçal ve karabiberin birbirinin antioksidan etkisini arttırdığını göstermektedir.[3]

Kuşkonmazın yararlı tuzlarından fayda sağlamak için mutlaka buharda pişirilerek tüketilmesi gerekliliği, domatesin zeytinyağı ile tüketilmesinin daha faydalı olduğu bilimsel çalışmalarla ispatlanmıştır.[4] [5] [6]

Yapılan bir çalışmanın verilerine göre arpacık soğanı, dondurularak saklama işlemi

sırasında, içerisindeki organosülfidlerin çoğunluğunu korumuştur. Bütünüyle kaynatıldığında organosülfidlerin termal duyarlılığından dolayı organosülfidlerin % 95'inden fazlasını kaybetmiş, kesilmiş-kaynatılmış ve ezilmiş olarak saklandığında ise %76-80'ini kaybetmiş olduğu kanıtlanmıştır. (*Effect of processing conditions on the organosulfides of shallot (Allium cepa L. Aggregatum group)*. Tocmo R1, Lin Y, Huang D. *Food Science and Technology Programme, Department of Chemistry, National University of Singapore*, 117543 Singapore.) DOI: [10.1021/jf500739n](https://doi.org/10.1021/jf500739n)

Yani annelerimizin ıspanağı ya da kıymayı önceden soğanla pişirip hazırlayıp dondurması, vücudumuzun yemeğin minerallerinden hiç yararlanamayacağı şekildir.

Balık ve helvanın (tahin, susam "Sesame indicum") birlikte tüketimi gerçekleştiğinde tahin, balıkta olabilecek ağır metalleri tutmakta ve vücuttan atılımını sağlamaktadır. Yani balık sonrası tahin (susam) içeren ürünler, sağlığımız için uygun olmasının yanı sıra koruyuculuk içeren bir özelliğe de sahiptir. (*Efficient Binding of Heavy Metals by Black Sesame Pigment: Toward Innovative Dietary Strategies To Prevent Bioaccumulation*. J. Agric. Food Chem., 2016, 64 (4), pp 890–897, DOI: [10.1021/acs.jafc.5b05191](https://doi.org/10.1021/acs.jafc.5b05191), Publication Date (Web): January 11, 2016 American Chemical Society)

Şakşuka: Biber ile patlıcanın birlikte tüketilmesi uyumlu ve yararlıdır. Kültürümüzde var olan bu güzel alışkanlık, lezzet ile birlikte, yararlanım avantajı da sağlar. (*Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2014 Jun; 34(6): 1272–1280.)

İspanağın yoğurtla yenmesi ve çikolata ile sütün birlikte içilmesi, içerdikleri bileşiklerden dolayı uyumsuzdur. Süt, protein ve kalsiyum açısından zenginken, çikolata oksalik asit içerir. Birlikte yenildiğinde, süttten alınan kalsiyum ve çikolatanın oksalik asidi birleşerek çözünmez, kalsiyum oksalat yani böbrek taşı oluşturabilir. Bu sadece sindirilemez bir bileşiğin oluşmasına değil, aynı zamanda bağırsak problemine ve D vit. işlemini etkilediği için süttten gelen Ca emiliminin azalmasına da neden olmaktadır. Benzer durum, yoğurt-ıspanak kombinasyonu için de geçerlidir. Bununla ilgili çalışmayı M Lagemann, D Anders, V Graef, R.H. Bödeker'in yapmış olduğu ve PubMed'de yayınlanan 1985 Ekim 133(10):754-9 "Effect of cocoa on excretion of oxalate, citrate, magnesium and calcium in the urine of children" dosya raporunda inceleyebilirsiniz.

Mayıs ayında, doğa takviminde Çiçek fırtınaları, Filiz kıran rüzgarları, Kokulya fırtınası, Kabak meltemi gibi hava değişiklikleriyle karşılaşırız. Gece gündüz farklılıkları olacağından vücudumuzun ısını hazırlamamız gerekir. Hem Çiçek hem de Filiz kıran fırtınasında rüzgarlar iyi niyetlidir. Çiçek fırtınası ne kadar çiçek varsa açsın ve çiçek tozları uçuşsun diye eser. Filiz kıran fırtınası yeni filizleri ucundan budar ve hastalıktan korumak için bitkileri seyreltir, gücünü köklerine veren bitkinin güzel gelişmesini sağlar. Isı farklılıklarına alışmamız için bizlere de bir uyarıdır. Siz de vücudunuzu bu dönem için hazırlamalısınız. Taze otlar, ısırgan otu yıl boyunca yemediğimizden, bu dönem için güzel bir seçim olabilir. Doğayı hor görmeden, onunla zıtlasmadan, uyum içinde yaşamak, fiziksel sağlığımızı korumamızı kolaylaştırırken, hormonal dengelerimizi de dengede tutacağından hem iş hem de sosyal hayatımızda daha pozitif ve verimli olmamızı sağlayacaktır.

[1] *Int J Biometeorol.* 2015 Oct;59(10):1461-74. doi: 10.1007/s00484-015-0957-2. Epub 2015 Jan 26. Oral intake of encapsulated dried ginger root powder hardly affects human thermoregulatory function, but appears to facilitate fat utilization. Miyamoto M1,2, Matsuzaki K3, Katakura M3, Hara T3, Tanabe Y3,4, Shido O3.

[2] *J-STAGE homeNippon Eiyo Shokuryo Gakkaishi* Volume 58 (2005) Issue 1 Effect of Intake of Ginger on Peripheral Body Temperature Fumiko Fujisawa, Tomonori Nadamoto, Tohru Fushiki 2005 Volume 58 Issue 1 Pages 3-9 DOI <https://doi.org/10.4327/jsnfs.58.3>

[3] *Taylor & Francis, International Journal of Food Science Nutrition.* 2015 Apr 3; 66(3): 260–265. PMCID: PMC4487614 Published online 2015 Jan 13. doi: 10.3109/09637486.2014.1000837 PMID: 25582173 Turmeric and black pepper spices decrease lipid peroxidation in meat patties during cooking Yanjun Zhang, a Susanne M. Henning, a , * Ru-Po Lee, a Jianjun Huang, a Alona Zerlin, a Zhaoping Li, a and David Heber

[4] *Yedikleriniz Davranışlarınız Olur.* 2019 Velespit Yayınları, Orhun D., Akıllı K. ISBN 978-605-82592-8-7

[5] *On Food and Cooking* Mc Gee H. 1984 Simon & Schuster, ISBN 1-4165-5637-0 page

1153-1259

[6] Cook's Science. 2016 America's Test Kitchen, 9781940352459