

Kışın vücut ısısının düşmesi ile ihtiyaç duyulan enerji miktarı artmaktadır. Buna karşın havaların soğuması ve hareketliliğin azalması sebebi ile de bazal metabolizma hızı azalmaktadır. Böylece artan enerji ihtiyacı iştahı arttırmakta hem de azalan fiziksel aktiviteyle birlikte yağ depolama kapasitesi artmaktadır. Bu durum kilo alma riskini artırmaktadır.



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Min.

deniz.orhun@klemantin.com

Aşırı yemek yeme isteğimizin altında yatan nedenler neler?

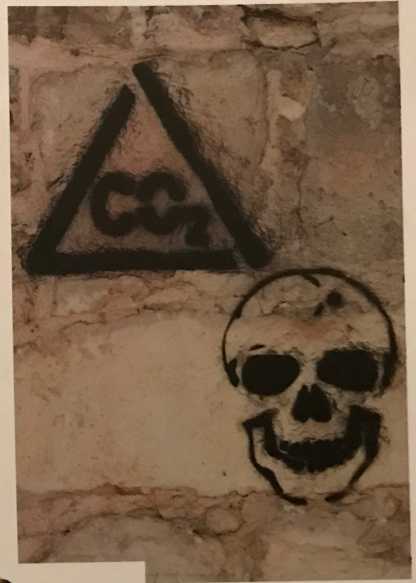
Gerçekte neden şişmanlıyoruz?

Kış aylarında gündüzler kısa olmakla birlikte geceler uzun sürmektedir. Gündüz saatlerinde açlık aklınıza bile gelmezken, geceleri artan iştah hissi yoğun oranda ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple artan enerji ihtiyacınızı karşılamak ve açlık hissinizi azaltmak için diyetinize tok tutan besinleri ilave etmemiz şart olmaktadır. Bir de tabii pişirme tekniğine de dikkat edin. Suda değil, buharda pişirmek hem tokluk hissinde yardımcı hem de yiyeceklerden doğru mineral ve vitaminlerin alımına etken oluyor. Lezzet ise bonusu, çünkü suda haşlamaya göre yemeklerinizin çok daha lezzetli bir yapısı oluyor, aklınızın kenarında bulunsun.



Bunların dışında yapılan bazı araştırmalar mevcut. Bunlardan da bahsetmek gerekirse;

Alabama Univ. Beslenme ve Obezite Araştırma Merkezi Başkanı Dr. David B Allison, her ülkede obezite oranlarında artış olduğunu, bunu yediğimiz gıdaların yanı sıra farklı ama ortak olan bir noktanın daha olduğunu söyleyerek araştırmış. Yani olay sadece fast food veya TV seyretmek, video oyunları oynamak ve hareketsizlik değil, evden işe giden eve gitmek, spor yapmamak da değil diyor. Çünkü şişmanlayanlar sadece insanlar değil. 2011 yılında Dr. Allison diğer bu konuda çalışan üniversitelerle ortak çalışmalar yürütmüş ve 24 ayrı memeli topluluğunu ve 20.000 kadar hayvanı incelemiş ve takip etmişler. Sonuçta takip edilen tüm hayvanların kilo almaya meyilli tablo çizdiği gözlenmiş. Bunun nedeni ise ortak bir noktada toplanmış. Havadaki CO₂ seviyesinin giderek arttığı ve CO₂ deki artışla dünya şişmanlık artışı paralel olarak ivmelandığı tespit ediliyor. Ne kadar çok CO₂ teneffüs ederseniz, kanınız o kadar asidik oluyor. Kanın asitlik derecesine son derece hassas olan beyin hücrelerinin aktivitesi artıyor. Bunlar oreksin nöronları. "Öreksin" Yunanca iştah kelimesinden geliyor. Yani bu hücreler bizim yemek yeme isteğimizi de doğrudan bağlantılı.



Bir başka bulgu ise, gıdalarımızı sakladığımız plastiklerde, hormonları rahatsız ederek yağ depolamamıza neden olan, iç salgı bezlerimizi rahatsız eden endokrin engelleyici obesogen denilen kimyasal bileşik gruplarına dikkat etmek gerek. "Obesogen" insanları ve hayvanları şişmanlatan kimyasallara verilen ad. Bruce Blumberg, California Univ. yapılan çalışmasında bu kimyasallarla çalışmış.

Plastiklerden aldığımız bel kalınlığınızı kimyasallardan kurtulmak için, cam ya da paslanmaz çelik mutfak kaplarını tercih

Kışın vücut ısısının düşmesi ile ihtiyaç duyulan enerji miktarı artmaktadır. Buna karşın havaların soğuması ve hareketliliğin azalması sebebi ile de bazal metabolizma hızı azalmaktadır. Böylece artan enerji ihtiyacı iştahı arttırmakta hem de azalan fiziksel aktiviteyle birlikte yağ depolama kapasitesi artmaktadır. Bu durum kilo alma riskini arttırmaktadır.



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com

Aşırı yemek yeme isteğimizin altında yatan nedenler neler?

Gerçekte neden şişmanlıyoruz?

Kış aylarında gündüzler kısa olmakla birlikte geceler uzun sürmektedir. Gündüz saatlerinde açlık aklınıza bile gelmezken, geceleri artan iştah hissi yoğun oranda ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple artan enerji ihtiyacımızı karşılamak ve açlık hissimizi azaltmak için diyetimize tok tutan besinleri ilave etmemiz şart olmaktadır. Bir de tabii pişirme tekniğine de dikkat edin. Suda değil, buharda pişirmek hem tokluk hissiine yardımcı hem de yiyeceklerden doğru mineral/ vitaminlerin alınmasına etken oluyor. Lezzet ise bonusu, çünkü suda haşlamaya göre yemeklerinizin çok daha lezzetli bir yapısı oluyor, aklınızın kenarında bulunsun.

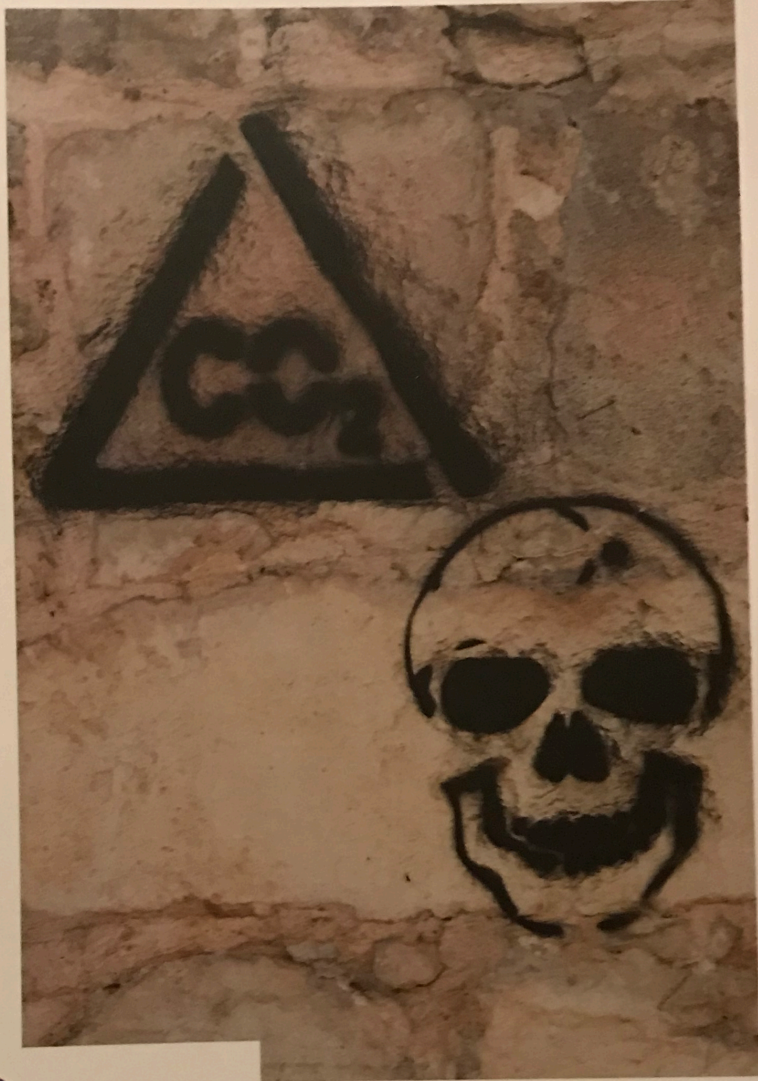


Bunların dışında...
lar mevcut. Bunlar...
gerekirse;

Alabama Univ. B...
Araştırma Merke...
Allison, her ülke...
artış olduğunu, k...
yanı sıra farklı ar...
nın daha olduğunu...
mış. Yani olay sa...
seyretmek, vide...
hareketsizlik de...
gitmek, spor ya...
Çünkü şişmanla...
değil. 2011 yılı...
konuda çalışan...
çalışmalar yürü...
topluluğunu ve...
celemiş ve taki...
edilen tüm hay...
tablo çizdiği gö...
ise ortak bir no...
daki CO₂ (karbo...
alınan CO₂ sev...
CO₂ deki artış...
paralel olarak...
Ne kadar çok...
kanınız o kada...
asitlik dereces...
olan beyin hü...
Bunlar oreksin...
Yunanca iştah...
bu hücreler bi...
le doğrudan b...

Bunların dışında yapılan bazı araştırmalar mevcut. Bunlardan da bahsetmek gerekirse;

Alabama Univ. Beslenme ve Obezite Araştırma Merkezi Başkanı Dr. David B Allison, her ülkede obezite oranlarında artış olduğunu, bunu yediğimiz gıdaların yanı sıra farklı ama ortak olan bir noktanın daha olduğunu söyleyerek araştırmış. Yani olay sadece fast food veya TV seyretmek, video oyunları oynamak ve hareketsizlik değil, evden işe işten eve gitmek, spor yapmamak da değil diyor. Çünkü şişmanlayanlar sadece insanlar değil. 2011 yılında Dr. Allison diğer bu konuda çalışan üniversitelerle ortak çalışmalar yürütmüş ve 24 ayrı memeli topluluğunu ve 20.000 kadar hayvanı incelemiş ve takip etmişler. Sonuçta takip edilen tüm hayvanların kilo almaya meyilli tablo çizdiği gözlenmiş. Bunun nedeni ise ortak bir noktada toplanmış. Havadaki CO₂ (karbondioksit) miktarı. Günlük alınan CO₂ seviyesinin giderek arttığı ve CO₂ deki artışla dünya şişmanlık artışı paralel olarak ivmelendiği tespit ediliyor. Ne kadar çok CO₂ teneffüs ederseniz, kanınız o kadar asidik oluyor. Kanın asitlik derecesine son derece hassas olan beyin hücrelerinin aktivitesi artıyor. Bunlar oreksin nöronları. "Öreksin" Yunanca iştah kelimesinden geliyor. Yani bu hücreler bizim yemek yeme isteğimizle doğrudan bağlantılı.



Bir başka bulgu ise, gıdalarımızı sakladığımız plastiklerde, hormonları rahatsız ederek yağ depolamamıza neden olan, iç salgı bezlerimizi rahatsız eden endokrin engelleyici obesogen denilen kimyasal bileşik gruplarına dikkat etmek gerek. "Obesogen" insanları ve hayvanları şişmanlatan kimyasallara verilen ad. Bruce Blumberg, California Univ. yapılan çalışmada bu kimyasallarla çalışmış.

Plastiklerden aldığımız bel kalınlaştırıcı kimyasallardan kurtulmak için, cam ya da paslanmaz çelik mutfak kaplarını tercih