

ACIBADEM  
Hayat

Sunar

# DIYETLER HAKKINDA DOĞRU BİLİNEREN EFSANELER

Acibadem Sağlık Grubu uzmanları, diyetler hakkında doğru bilinen efsaneleri anlattı:

**YANLIŞ:** Ekmek yersem kilo alırım

**DOĞRUSU:** Ekmek bizim için en önemli ve en doğru karbonhidrat kaynağı. Ekmeksiz bir beslenme programı düşünülemez. Tam buğday, çavdar ve tam tahıllı ekmekler hem glisemik kontrolü sağlamaya, hem de enerji ihtiyacımızı karşılamaya yardımcı oluyor. Alınması

gereken enerjiye göre, miktarlarına dikkat ederek ekmek tüketmeniz kilo almanıza değil, sağlıklı beslenmenize katkıda bulunacaktır.

**YANLIŞ:** Limonlu/sirkeli su içmek zayıflatır

**DOĞRUSU:** "Bunu yersen kilo verirsin, bunu yersen vücudun yağ yakar" diyebileceğimiz bir besin maalesef yok. Limonlu/sirkeli su içmek bazik etki gösterdiği için vücuttaki asitleri temizlemeye yardımcı oluyor. Asitleri nötralize etmek yağların serbest kalmasını sağlıyor. Ancak bu yağlar, sadece diyet ve egzersiz yaparak yakılabilir.

**YANLIŞ:** Bir öğün atlasam kârdır

**DOĞRUSU:** 'Diyet yaparken ne kadar az yersem o kadar çok ve çabuk kilo veririm' düşüncesi yanlış. İdare edebileceğinizi düşünüp öğün atlamaya kalkarsanız, en fazla bir saat içinde o öğünde yiyeceğinizden çok daha fazlasını bir anda bitirmiş bulabilirsiniz kendinizi. Ayrıca metabolizmanın çalışma hızını kaybetmemesi için öğünlerin arasını çok uzun tutmadan, küçük porsiyonlarda yemek yemek en doğru olanı.



Sağlıklı "hayat" hakkında her şey