

Ekmeksiz diyet kilo mu aldırır?



Diyetle ilgili en yaygın şehir efsanelerinden biri olan 'Ekmeği kes, kilo ver' tam tersine kilo almına yol açtığı ve pek çok sağlık problemini de beraberinde getirdiği belirtildi.

Ekmeksiz diyet efsanesi, temel besin maddesi ekmeğin, yüksek protein diyeti uygulamasının kilo kaybının yanı sıra kardiyovasküler risk faktörlerini de artırdığını gösteriyor.

"Doygun'la Hayata Dair Projesi"nde görev alan Diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar, ekmeksiz diyet olma-yacağına dikkat çekiyor. Ekmeğin popüler ve bir o kadar da yanlış diyetlerde iddia edildiği gibi kilo aldırmadığını aksine verdiğini söyleyen Kanar, doya doya ve sağlıklı zayıflamak için beslenme programında tam tahıllı ekmeklere yer verilmesinin şart olduğunu vurguluyor.

Ekmeksiz diyetlerle sağlıklı zayıflamanın hayal olduğunu söyleyen Diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar, "Düşük karbonhidratlı beslenmeye ve yüksek protein ile yağ alımına dayalı ekmeksiz diyetler başlangıçta

hızlı kilo kaybı sağlıyor, ancak uzun süreçte iyi düzenlenmiş bir beslenme programı ile aynı kilo kaybı gözleniyor. Araştırmada bireyle-re bir yüksek bir de düşük karbonhidratlı diyet uygulanıyor. Düşük karbonhidratlı diyeti yapanlarda 3. ve 6. aylarda fazla ağırlık kaybı gözlemlenirken 12 ayın sonunda iki diyet tedavisi arasında farklı bir sonuç bulunmuyor. Farklı bir bilimsel çalışmada ise düşük karbonhidratlı diyetlerde 6. ayda ağırlık kaybının durduğu belirtiliyor" dedi.

Diyetisyen Kanar, vücudumuz için gerekli olan ek-mekten vazgeçmeden zayıflamanın en sağlıklı yol olduğunu belirterek, "Ekmeksiz bir diyet bireylerde kalp damar rahatsızlıklarında, böbrek hastalıklarında, yeme ve davranış bozukluklarında, diyabet hastalığında, karaciğer hastalığında ve daha birçok sağlık probleminde artışa neden olabiliyor. Karbonhidratlı her 20 gram azalış kardiyovasküler hastalık riskini yüzde

5 artırıyor"

Birçok çalışmada düşük glikemik indeks ve yüksek protein diyeti uygulamasının kilo kaybının yanı sıra kardiyovasküler risk faktörlerini de artırdığının saptanmış olduğuna dikkat çeken Diyetisyen Kanar, tam tahıl tüketen bireylerde bazı hastalıkların riskinin önemli derecede azaldığını, kalp hastalıkları riskinin de yüzde 25 ila 36, tip2 diyabet riskinde yüzde 21 ila 27, GİS kanserleri riskinde yüzde 21 ila 43, obezite riskinde ise yüzde 47 oranında düşüş sağlandığını açıkladı. Kanar, karbonhidratlı her 20 gram azalış ve proteindeki her 5 gram artışın kardiyovasküler hastalık riskini yüzde 5 artırdığını belirtti.

Ekmeğin sağlığımız için olduğu kadar kilo vermek ve verdiğimiz kiloyu korumak için de şart olduğunu deyin Kanar, "İştah kontrolü sağlayan ekmeğin acıkma sıklığımızı dengeliyor. Tam tahıllı ekmekler yağ oranınızı düşürerek kilo

kontrolüne yardımcı oluyor. Bu nedenle diyetinizde tam tahıllı ekmeğin tüketilmesi kilo kaybı sağlıyor. Ekmeğin kan şekeri dengelediği için tokluk hissi sağlıyor ve tatlı ihtiyacınızı kontrol altına alıyor. Tam tahıl ekmeğinde yer alan B grubu vitaminler metabolizmada anahtar rol oynayarak metabolizma hızınızı yavaşlatmasını engelliyor" dedi.

Ekmeğin ilgili şehir efsanelerine inanmamak gerektiğinin altını çizen Kanar, şu uyarılarda bulundu: "Tam buğday, çok tahıllı, çavdar ekmeği şışmanlatmaz aksine zayıflamaya yardımcı olur! Düzenli tam buğday, çok tahıllı, yulaf ve çavdar ekmeği tüketirken karnı çevresini yağlanmasını azaltır.

Tam tahıllı, tam buğday ve çavdar ekmeğinin glikemik indeksi düşük ve diyet lifi yüksek olduğundan zayıflama diyetlerinde mutlaka bulunmalı. Kalorisiz düşük bir besin ve çok kısa sürede enerjiye çevriliyor"