

Ekmeksiz diyet kilo verdirmez

Doygun Ekmek, Diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar ile birlikte ekmeksiz diyetlerin zararlarını anlatıyor

“Ekmeği kes, kilo ver!” Bu söylem diyetle ilgili en yaygın şehir efsanelerinden biri... Üstelik bu efsane, temel besin maddesi ekmek olan Türk toplumunun sağlığını ciddi anlamda tehdit ediyor. Yapılan birçok araştırma düşük glisemik indeks ve yüksek protein diyeti uygulamasının kilo kaybının yanı sıra kardiyovasküler risk faktörlerini de artırdığını gösteriyor. Ambalajlı ve katkısız tam buğday ekmeğinin Türkiye'deki ilk üreticisi Doymun Ekmek'in sosyal medyada hayata geçirdiği Doymun'la Hayata Dair Projesi'nde Diyetisyen

Elvan Odabaşı Kanar, ekmeksiz diyet olmayacağına dikkat çekiyor. Ekmeğin popüler ve bir o kadar da yanlış diyetlerde iddia edildiği gibi kilo aldırmadığını aksine verdiğini söyleyen Elvan Odabaşı Kanar, doya doya ve sağlıklı zayıflamak için beslenme programında tam tahıllı ekme-

lere yer

ver-

ilmesinin şart olduğunu vurguladı ve ekmekle ilgili gerçekleri anlattı. Doymun Ekmek'in Facebook sayfasında Diyetisyen Kanar'ın #EkmeksizDiyetOlmez hashtag'i ile yaptığı açıklamalar takip edilebiliyor, merak edilen sorular Kanar'a sorulabiliyor.

