

EKMEKSİZ DİYET OLUR MU? ŞİŞMANLIĞIN TEK SUÇLUSU EKMEK Mİ?

Dilara Koçak

Beslenme ve Diyet Uzmanı

8 Mart 2013

www.dilarakocak.com.tr

A

R

U

Z

E

Ö L Ç Ü L Ü B E S L E N İ N S A Ğ L I K L I Y A Ş A Y I N

**Ağacın kökü toprak
İnsanın kökü EKMEK tir.**



ÖLÇÜLÜ BESLENİN SAĞLIKLI YAŞAYIN

BİR AYDA 7-12 KG. VİTAMİN GARANTİ





3 günde 2 beden incel...





- **10 günde 15 kilo verdiren şifre**



BİLGİ ÇAĞI



	<u>2008 yılı</u>	<u>2013 yılı</u>
● DİYET	9.280.000	15.000.000 sonuç
● ZAYIFLAMA	4.220.000	12.000.000 sonuç
● SAĞLIKLI ZAYIFLAMA	869.000	2.060.000 sonuç
● BESLENME	6.270.000	18.800.000 sonuç
● DIET	150.000.000	597.000.000 sonuç

Kulağımız neler duyuyor?

- Ekmek sağlığa zararlıdır
- Ekmek sigara gibi aniden bırakılmalı
- Ekmek en tatlı zehir
- Zayıflamanın ilk kuralı ekmeği kesmek
- Domates en iyi antioksidant
- Makarna şişmanlatır mı?
- 3 beyazı eve sokmayın
- Meyve suyu için vitamin depolayın
- Detoks ile kanserden korunun
- Yaban mersini ile güçlenin
- Lahana ile zayıflayın
- Keten tohumunu sofradan eksik etmeyin
- Yumurta aklandı
- Kahve kalbe iyi midir?
- Dondurulmuş ürünleri kullanmalı mı?
- Süt zehirden farklı deđildir
- Keçi peynirinden başka peynir yemeyin

M
E
Z
U
R
A

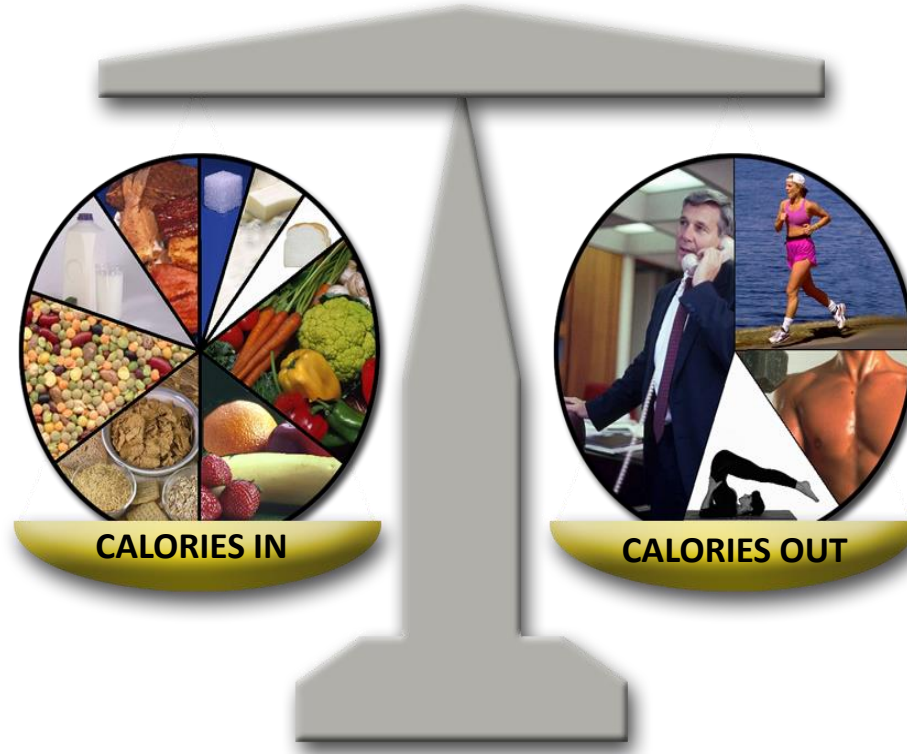
ÖLÇÜLÜ
BESLENİN
SAĞLIKLI
YAŞAYIN



ŞİŞMANLIK NEDENLERİ

- ☹ Genetik
- ☹ Enerji alımı ve harcamasındaki dengesizlik
- ☹ Fiziksel Aktivite yetersizliği
- ☹ Yemek Alışkanlıkları
- ☹ Hormonal problemler

Denge ve Çeşitlilik



Gazlı İçecekler

20 yıl önce

200 ml



85 kalori

Bugün

500 ml



220 kalori

FARK 135 KALORİ



A
R
U
Z
E
M
ÖLÇÜLÜ
BESLENİN
SAĞLIKLI
YAŞAYIN

135 KALORİYİ YAKMAK İÇİN

35 DAKİKA DAHA FAZLA HAREKET



○



Popcorn

20 YIL ÖNCE



150 GR

270 kalori

BUGÜN



350-400 GR

630 kalori

360 kalori!



360 KALORİYİ YAKMAK İÇİN

1 SAAT 10 DAKİKA YÜZME



İdeal Vücut Ağırlığı

- BKİ
- Bel çevresi
- Vücut yağ oranı
- Son 5 yıldaki en düşük ve en yüksek ağırlık
- Daha önce yapılan diyetler
- Aile öyküsü



A

R

U

Z

E

M

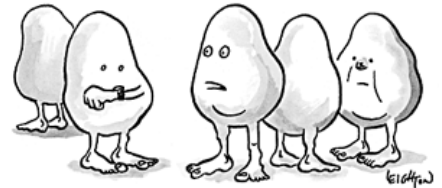
ÖLÇÜLÜ BESLENİN SAĞLIKLI YAŞAYIN

Kaybettiğiniz kiloların yağ olduğuna emin misiniz?

Yoksa su mu kaybediyorsunuz?

© Cartoonbank.com

YOUR LOST WEIGHT



"Ready to head back?"

Vücut Bileşimi

YAĞ DOKUSU

- Esansiyel yağlar
- Beyaz yağlar
- Kahverengi yağlar



YAĞSIZ DOKU

- Kas
- Kemik
- Su
- Sinir
- Damarlar
- Diğer organik maddeler

Kas ve yağ hücresi

Kas hücresi

- % 70 -75 Su
- % 7 Yağ
- % 22 Protein

Yağ hücresi

- % 22 Su
- % 72 Yağ
- % 6 protein

- **Vücut suyu kas oranı ile doğru orantılıdır.**
- **1 gr kas kaybı yaklaşık 2,7 gr su kaybı oluşturur.**
- **Kas, yağ dokusundan daha fazla enerji harcar**

Glikojen

- Karaciğer ağırlığının % 5'i
- Kaslar ağırlığının % 1'i
- Kan 17 gr içerir
- İnsan vücudunda toplam 300-500 gr kadar bulunur.



**Ekmeği
bıraktım 10 kg
zayıfladım**

**Limonlu su ile
yağlarınızdan
kurtulun**

**Sabah içilen
sıcak su yağları
eritiyor**

**MUCİZE
1 haftada
5kg
zayıfladı**

Bilmediğiniz ve
anlamadığınız bir işte
başarılı
olabilir misiniz?



Woo-Hoo!!!



YETERLİ DENGELİ BESLENME

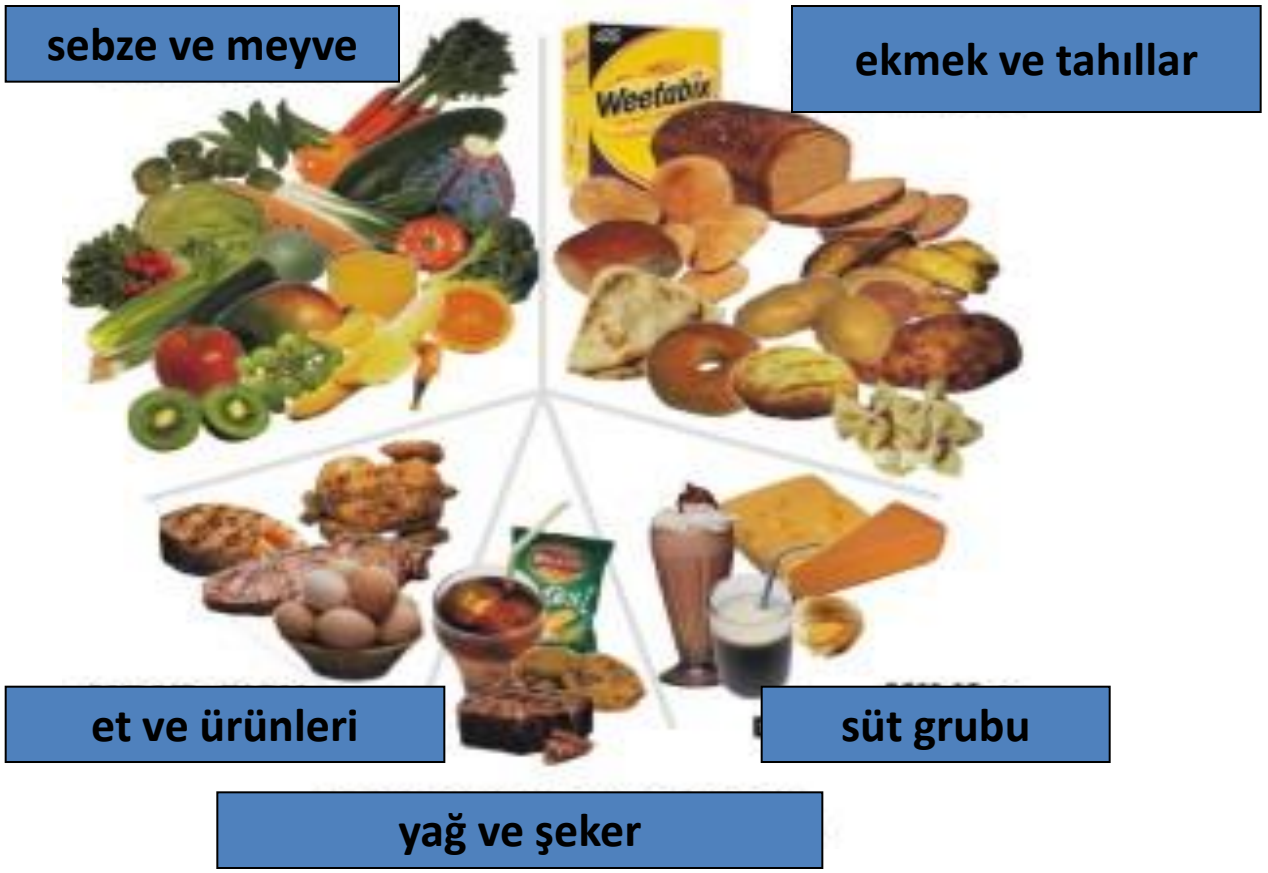
50 ye yakın besin ögesi her gün tüketilmeli

Karbonhidrat	1 gram 4 kalori
Protein	1 gram 4 kalori
Yağlar	1 gram 9 kalori
Vitaminler	
Mineraller	
Su	



A
R
U
Z
E
M
Ö L Ç Ü L Ü
B E S L E N İ N
S A Ğ L I K L I
Y A Ş A Y I N

Besin grupları

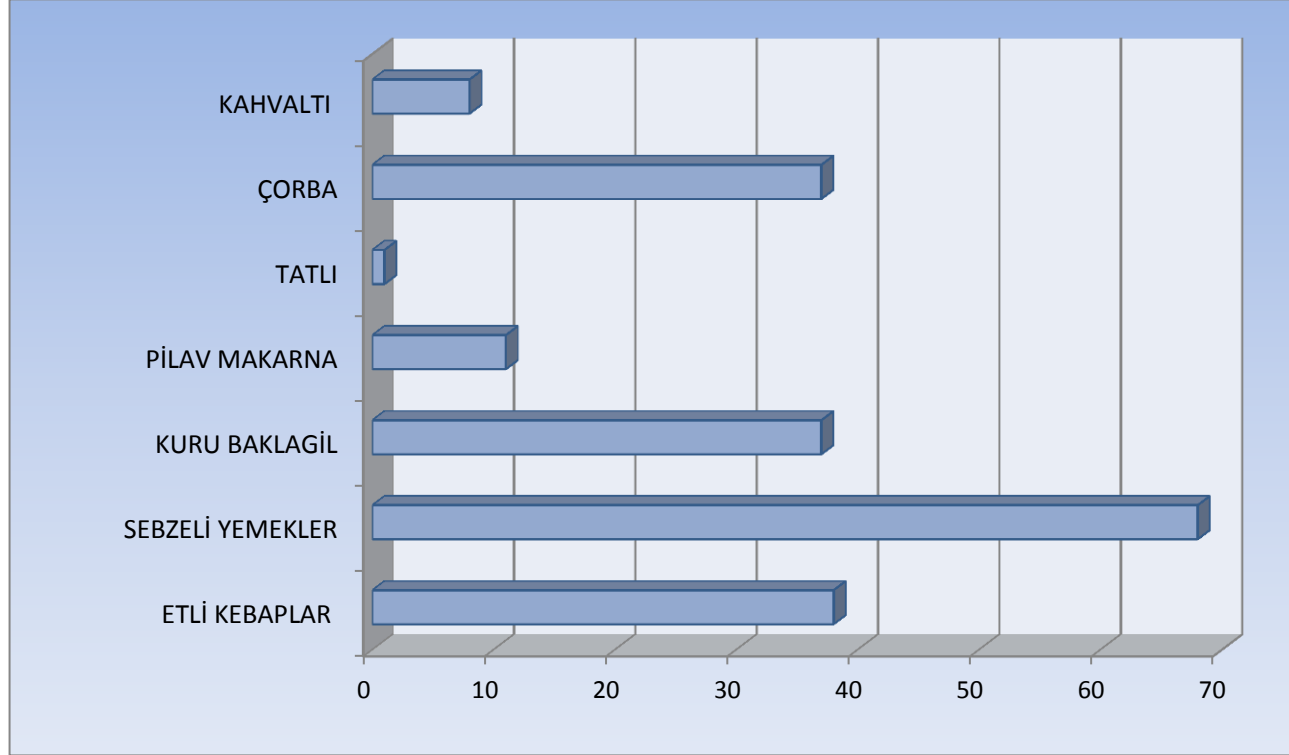


NEDEN EKMEK

- Yağ içermez
- Önemli bir karbonhidrat kaynağıdır
- Rafine edilmiş gıdaya göre daha uzun süre tokluk sağlar
- İyi lif kaynağıdır
- Mineral ve vitamin içerir
- Pratikdir
- Geleneksel damak tadı olarak mutlu eder
- Ucuzdur, doyurucudur



Yemeklere göre ekmek tüketimi



Günlük enerjinin %44 ü
ekmekten geliyor

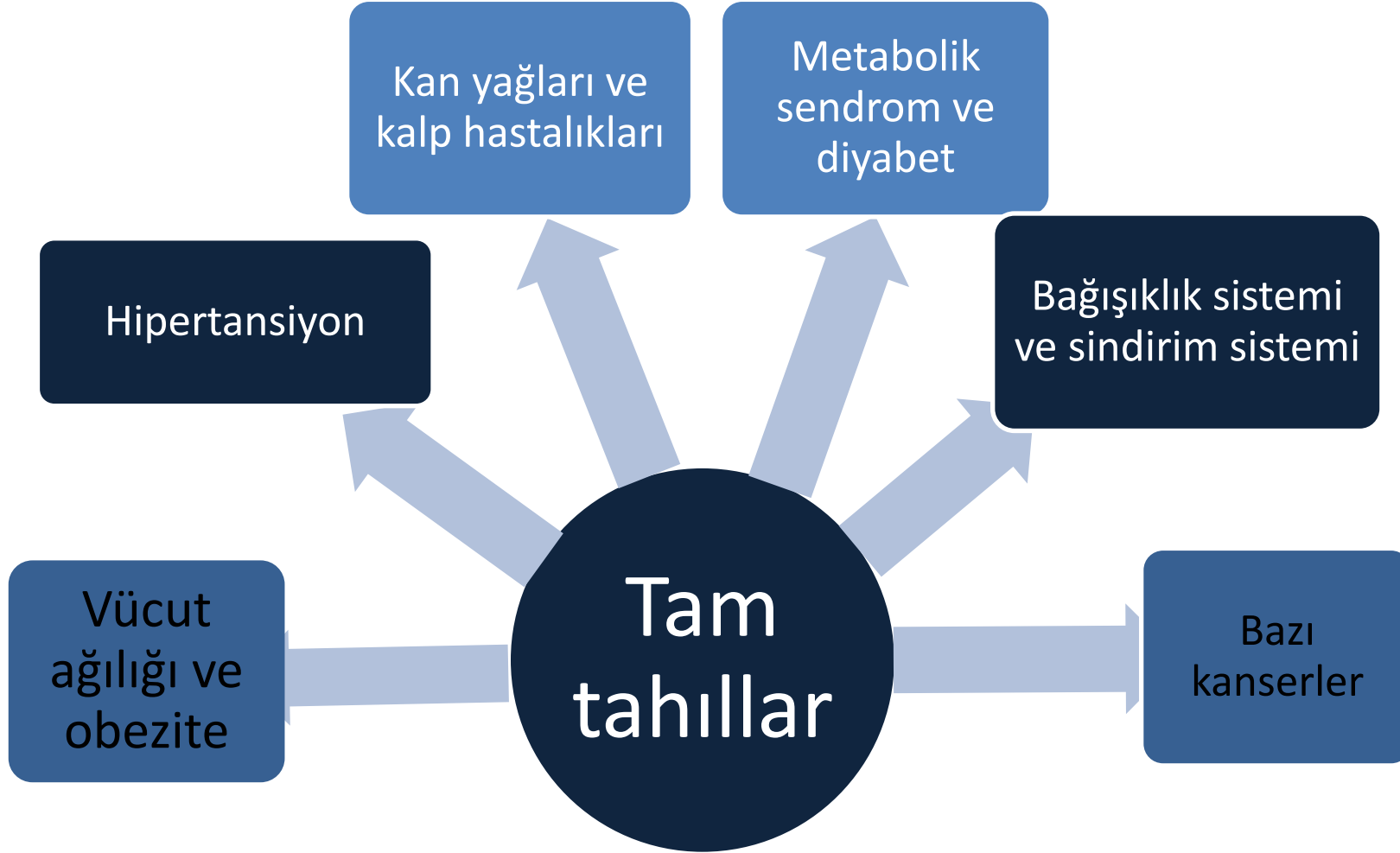
Ekmeğin %90ı
dışarıdan satın alınıyor

**Kadın var arpa
ununu aş eder, kadın
var buğday ununu
mundar eder**

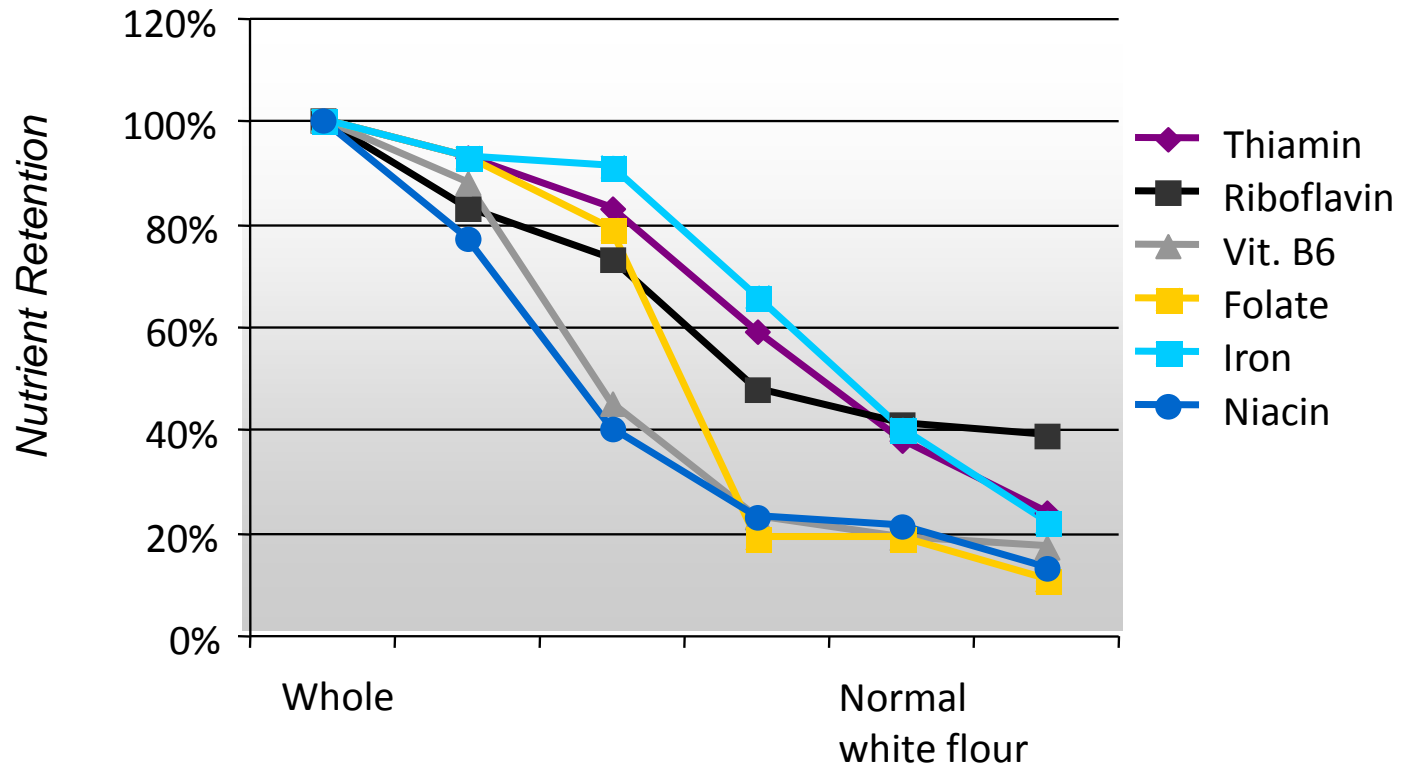
DOĞRU EKMEK NEDİR?

Buğdayın ve diğer tahılların sahip olduğu besin değerlerini tam olarak koruyan ve taşıyan, üretiminden tüketiciye ulaşana kadar tüm aşamalarda en yüksek hijyen standardına sahip uygun fiyatlı ekmektir.

Tam tahıllar ve sağlık ilişkisi



Beyaz undaki besin ögesi kayıpları



A
R
U
Z
E
M

ÖLÇÜLÜ
BESLENİN
SAĞLIKLI
YAŞAYIN



EKMEKçi küreği gibi dili var

Teşekkür ve saygılarımla...

**Ođlan olsun deli
olsun ekmek olsun
kuru olsun...**

EKMEK siz bir hayat düşünemiyorum