

Gelelim mercimeğin FAYDALARINA

1980'lerde mercimek fazlalığı yaşayan ülkemizde tüketim artsın diye mercimeğin faydalarını anlatan 'Mercimek Ayşe' lakaplı Prof. Dr. Ayşe Baysal 84 yaşında. İlk beslenme profesörü olan Baysal günümüzde çok konuşulan isimlerin önerilerine karşı çıkarak "Kardiyoğün, spor akademisi mezununun beslenmeyle ilgisi ne" diyor.

Mesude ERŞAN

YAŞAMINI doğru beslenmeye adanmış Prof. Dr. Baysal, kurucusu ve onursal başkanı olduğu Prof. Dr. Ayşe Baysal Beslenme Eğitimi ve Araştırma Vakfı'yla (BESVAK) çabalarını sürdürüyor. Bir yandan bilim ödülleri ve öğrenci bursu verirken diğer yandan kampanyalardan geri kalmayan Prof. Dr. Baysal'ın son çabalarından biri de ekmeği hedeflenenlere karşı oldu. Prof. Dr. Baysal, "Ortalıkta o kadar çok yanlış bilgi dolaşıyor ki... Beslenme ve diyetetik bir bilim. Spor öğretmenleri (Şeyda Çoşkun) ne ders almış ki diyet öneriyor. Kurslarda öğrendikleriyle yanlış bilgiler veriyorlar" diyor.

KARATAY EKMEKTE HATALI

Kardiyolog Prof. Dr. Canan Karatay'ın ekmeği yasaklamasının bilimsel bir yaklaşım olmadığını söyleyen Prof. Dr. Baysal, "Ekmeğin için bu şeker diyor. Hayır efendim, ekmeğin şeker değil. Şekerde protein olmaz,



Ayşe Baysal, köy enstitülerinde yetişti.

ekmekte var. Ben 'Ekmeğin yemeyin' denmesini topluma hakaret sayıyorum. Türkiye'nin temel besini ekmeğin. Sağlık Bakanlığı ile ekmeği iyileştirmek için yapılan çalışmaların hepsine katıldım. Un üreticileri de bizimle işbirliği yaptı.

ÇOCUKLARA YUMURTA

Temmuzdan beri unun, dolayısıyla ekmeğin mineral içeriği 3 katına çıkarıldı. En iyi magnezyum kaynağı oldu. Obezitenin nedeni ekmeğin değil" diyor. Yüksek proteinli diyetlerin Prof. Dr. Karatay'ın buluşu değil, yıllardır bilinen Atkins diyeti olduğunu anlatan Prof. Dr. Baysal, şunları söylüyor: "Evet fazla kilolarda biraz proteini artırmak daha kolay kilo vermeyi sağlar. Ama sürekli protein yemek zararlı. Proteinler emilerek aminoasitlere ayrılıyor. Kana geçiyor, karaciğere taşınıyor. Karaciğer bunlardaki azot grubunu ayırmak için uğraşılıyor. Ondan sonra karaciğer çıkan amonyağı üreye çeviriyor. Karaciğer ve böbrekler boşuna yoruluyor. Günde 1 gram proteine ihtiyaç varken fazlası üre olarak atılıyor. Daha sonra da kemikleri eritiyor. Yüksek protein özellikle

hayvansal kaynaklı protein yiyeceklerde osteoporoz çok daha yaygın görülüyor. Yumurta en ucuz protein kaynağı. Yoksul insanların mutlaka tüketmesi gerekiyor. Yumurta'nın ete göre bir üstünlüğü var. Sarımsındaki lesitin beynimizi çalıştırıyor. Özellikle çocukların başasını için günde bir yumurtayı tavsiye ediyoruz."

TEREYAĞI MASUM OLMAZ

Baysal ayrıca tereyağı gibi doymuş yağların da kolesterolü artırıcı bir etkisi bulunduğunu söylüyor. "Doymuş yağ bir şey yapmaz" diyor (Canan Karatay)... Yahu bütün dünya 'yapar' diyor. Bütün deneyler, bilim adamları, damarlarda fazla miktarda kolesterol biriktiği zaman damarların tıkanacağına birleşiyor. 'İstedikim kadar yumurta ye, pastırma ye, et ye' diyor. Ama 5 yıl sonra bunları yiyenler ne olacak? Zarar veren öneriler bunlar. Üstelik özendiriyor da" diyor.

HAREKET EDEN YAKAR

Diyette yasaklar yerine dengeli ve yeterli beslenmenin önemli olduğuna dikkati çeken Prof. Dr. Baysal, obezitenin temel nedenlerinin başında hareketsizliğin geldiğini söylüyor. Prof. Dr. Baysal, yediğini harcıyanların şişman olamayacağını söylüyor.

TV'den mercimeğin yararlarını anlattı

80'li yıllarının çocuk ve yetişkinleri için Prof. Dr. Baysal, "Mercimekçi Teyze". Baysal bilime dayalı beslenme bilgilerini kapsadığı takdirde TRT'den gelen teklifi kabul etti. Aslında

programın adı "Beslenirken" idi ve Derya Baykal sunuyordu. Baysal ise TRT ekranından mercimeğin çok besleyici ve iyi bir protein kaynağı olduğunu savunuyor, tarifler veriyordu.



Ayşe Baysal

Mesude Erşan

Fotoğraf: Rıza ÖZEL

'MERCİMEK AYŞE'DEN ÖNERİLER: EKMEK YİYİN, HAREKET EDİN

NE Mİ YİYORUM?

Öğlen mercimek, yatmadan yoğurt

Röportajdan bir gün önce yedikleri:

- **Kahvaltı:** Bir dilim ekmeğin, bir yumurta, bazen az miktarda tahinli pekmez, az peynir, 2-3 ceviz. Bazen peynir yerine yağsız çökelek ve cevizli karışım tercih ediyor.
- **Ara öğün:** Genellikle ihtiyaç duymuyor, çok açkırsa yoğurt veya bir ekmeğin parçasını içine ceviz koyup yiyor. Bir porsiyon meyve de bir başka seçenek olabilir. Her zaman bol su içiyor.
- **Öğlen:** Yeşil mercimekli, eristeli çorba, bir dilim ekmeğin.
- **Ara öğün:** Yoğurt
- **Akşam:** Bir parça tavuk, marul salata, makarna ve bir küçük dilim ekmeğin.
- **Yatmadan:** Yoğurt.

BUNLARI UNUTMAYIN Asla kızartma!

- Salatasız olmaz. Mutlaka en az bir öğünde salata yiyin. Salataları farklı renkteki sebzelerden hazırlayın.
- Günde iki porsiyon meyve yiyin. Yine farklı renkleri tercih edin.
- Yemekleri çelik tencerede, ağzı kapalı pişirin.
- Evde fritöz olmamalı. Yiyeceklerini kızartmayın. Çok canınız çekerse yağsız tavada sık olmamak koşuluyla kızartın.