

# Gençliğin sırrı Metiyonin

Bilim adamları vücutta proteinlerin sentezlenmesi sonucu oluşan Metiyonin adlı amino asidin uzun yaşam ve dinç bedenle ilişkisini kanıtladı.

**METİYONİN** vücutta sentezlenmeyen ve muhakkak yiyeceklerle alınması gereken proteinlerin sindirilmesi sonucu açığa çıkan olmazsa olmaz bir amino asittir. Metiyoninsiz bir beslenmenin en önemli sorunu karaciğerin yağlanmasıdır. O nedenle ne tamamen sıfırlanmalı ne de aşırı tüketilmemelidir. Uzun yaşayan ve sağlıklı yaşayan erkek ve kadınların değerlendirildiği 'Uzun Yaşam Değerlendirmesi' pilot çalışmasında dünyada 6 ayrı kıtada farklı ülkelerde besin tüketim ve sağlık araştırmaları 70 yaş üzeri katılımcıların sonuçları metiyoninden düşük vejetaryen tipi ancak az yağlı yemenin daima genç görünmek için anahtar olduğunu göstermiştir.

## Yaşam süresinden sorumlu

Beslenmelerine dikkat eden ve daha az hayvansal yiyeceklerle beslenen bu gönüllülerin günlük yedikleri yiyeceklerin besin analizi yapıldığında diyetlerinde normal alınması gereken değere göre yüzde 35 daha az metiyonin aminoasidinden beslendikleri saptanmıştır. Bu veriler özellikle yaşam süresi bilinen farelerde, yüzde 35 oranında

### Yeni bir hayat



Uzman Diyetisyen  
Selahattin DÖNMEZ  
sdonmez@stargazete.com

metiyonini azaltılmış bir beslenme uyguladıklarında beklenen yaşam sürelerinin uzadığı ve yaşlanma belirtilerini de oluşmadığı gözlemlenmiştir.

## Doğru besinleri tüketin

Metiyonin hayvansal protein içeren yiyeceklerde yüksek miktarda bulunur. Bu nedenle metiyoninden kısıtlı bir beslenme uygulamak isterseniz günde her kilogram için 10 mg metiyonin sağlamanız yeterli olacaktır. 75 kg ağırlığında bir birey için daha dinç ve zinde yaşam için günde 750 mg kadar metiyonin sağlayan yiyecekleri tüketmesi gerekecektir. Aşağıdaki tabloya baktığınızda bu hayvansal kaynaklı yiyecekleri önerdiğim oranda yiyerek hayvansal yiyecekleri kısıtlamak ve bol taze sebze ve meyve yiyerek beslenmek yaşam sürenizi önemli bir biçimde uzatabilir ve en önemlisi yaşlanma belirtilerinizi de durdurabilirsiniz. Kilonuza göre günde ne kadar metiyonin alacağınızı hesapladıktan sonra, metiyonini en çok içeren yiyecekleri en fazla ne kadar yiyebileceğinizi hesaplayabilirsiniz.



## MAKARNADA DA VAR

**BITKİSEL** kaynaklı proteinlerden gelen metiyoninin vücutta kullanılabilirliği oldukça düşük olduğu için yüksek metiyonin içeren ana hayvansal kaynaklı protein yanına tahıllar, taze sebze ve meyveleri bolca yiyebilirsiniz. Öğünlerinizde sebze makarna, mevsime uygun farklı zeytinyağlı sebze yemekleri, tam taneli tahıllardan yapılmış taze ekmekler, zeytin, bal, pekmez, taze meyveleri bolca tüketebilirsiniz.

### BESİNLERİN METİYONİN İÇERİKLERİ

Parmesan peyniri	3 karper kadar	970 mg
Yağsız süt	1 çay bardağı	910 mg
Yağsız yoğurt	1 çay bardağı	890 mg
Ton balığı	3 köfte kadar	860 mg
Tavuk-hindi eti	3 köfte kafar	800 mg
Beyaz peynir	3 karper kadar	710 mg
Biftek	3 köfte kadar	650 mg
Somon	3 köfte kadar	630 mg
Köfte	3 adet	600 mg
Ceviz	1 çay bardağı	470 mg
Yumurta	1 adet	370 mg
Kurubaklagiller	1 küçük tabak	155 mg