



# EKMEKSİZ DİYETLER BEYNI YAŞLANDIRIYOR

Ekmeksiz diyet yapanları uyaran diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar, ekmeğin unutkanlığı engellediğini söyledi. Günde en az bir dilim ekmeğin tüketilmesi gerektiğini kaydeden Kanar, balık ve yoğurdun da unutkanlığı önlemede etkili olduğunu açıkladı

**B**aharın gelmesiyle birlikte insanların diyetle başladığını belirten Diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar, doğru diyetin önemine vurgu yaptı. Yanlış yapılan diyetin zararlarına dikkat çeken Kanar, bireylerin yaptığı en büyük hatanın ekmeği "Kilo alırım" korkusuyla tamamen hayatlarından çıkarmak olduğunu söyledi. Ekmeksiz yapılan diyetlerin beyin fonksiyonlarının yavaşlamasına sebep olduğunu ifade eden Kanar, günde en az bir dilim ekmeğin tüketilmesi gerektiğini dile getirdi. Kanar, "Sırf kilo aldırım korkusuyla ekmeği tamamen hayatınızdan çıkarırsanız pişman olacağınız sonuçlar alabilirsiniz. Ekmeksiz diyetler beynin erken yaşlanmasına neden oluyor" dedi.

## UNUTKANLIĞIN NEDENİ

Ekmeğin tüketen ile tüketmeyen bireylerdeki beyin fonksiyonlarının farklı olduğunu iddia eden Kanar, ekmeğin kullanılmayanlarda unutkanlığın daha erken görüldüğünü kaydetti. Kanar, "Ekmekteki vitaminler unutkanlığı önüyor. Şişmanların korkusuyla ekmeği hayatından çıkaran insanlarda bir süre sonra unutkanlığın başladığına dair şikâyetler aldım" ifadelerini kullandı.

Balığın unutkanlığı önlemede etkili olduğunu anlatan Kanar, haftada en az 2 defa balık tüketilmesini önerdi. Kanar,

## ARA ÖĞÜN

### TAKVİYELERİ

"Günlük 40 gramın üzerinde çikolata tüketmeyin" diyen Kanar, ara öğün olarak her gün 10 adet çiğ badem tüketiminin beyni genç tuttuğunu dile getirdi. Diyet yapanların B12 vitamin takviyesi alması gerektiğine değinen Kanar, "B12 et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı besinlerde bulunuyor. Haftada 3 gün kırmızı et tüketilmeli" diye konuştu.



"Balık, içerdiği omega-3 yağ asidi ile unutkanlığımıza mucize bir çözümdür. Omega-3 beyinde sinir iletimini artırma özelliğiyle yaşlanma sürecini azaltıyor" diye konuştu. Unutkanlığa en iyi gelen gıdalardan bir diğeri de yoğurt olduğuna vurgu yapan Kanar, ara öğünlerde yoğurt kullanılması gerektiğini kaydetti. Kanar, "Yoğurdun içerisindeki tirozin adlı madde sadece unutkanlığınıza çare olmuyor, aynı zamanda beyninizi uyarak hızlı düşünmenize ve enerjik olmanıza da katkıda bulunuyor" açıklamasını yaptı.

Aşırı alkol ve sigara tüketiminin Alzheimer'e yakalanma riskini arttırdığını ifade eden Kanar, bu maddelerden uzak durulması konusunda uyarılarda bulundu. Alzheimer hastalığı hakkında bilgi veren Kanar, çayın bu hastalığa karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğunu söyledi. Kanar, "Yapılan çalışmalarda yeşil ve siyah çayın Alzheimer hastalarında birçok yönden olumlu etkileri olduğunu anlaşılmıştır. Yeşil çayın etkisi siyah çaya göre daha uzun süreli olmakla birlikte iki çayın da akıl fonksiyonlarına olumlu etkisi olduğu biliniyor" dedi. ■ FATMA EREN