



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AKDENİZ DİYETİ

THY Skylife

Taze ve rengârenk sebzeler, yemişler ve balık ve zeytinyağı gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar bu bölgenin beslenme biçiminin doğal birer parçası ve hem kalbinize hem zihninize iyi gelecek birçok besleyici unsuru barındırıyor.

Bu diyetin faydaları ilk defa 1950'lerde, Güney İtalya'daki kasabalarda yaşayan yoksul insanların New York'taki varlıklı insanlardan ilginç bir şekilde çok daha sağlıklı olduğunu fark eden bir bilim insanı tarafından keşfedildi. Kendisinin beslenme biçimlerinin uzun ömürlülük paradoksuyla bir alakası olduğuna dair şüphesi haklı çıktı. Bir kalp uzmanı olarak ben de birçok meslektaşına katılıyor ve damar sertliğine bir önlem olarak bu lezzetli yaklaşımı hastalarımaya hâlâ öneriyorum.

Türkiye, Akdeniz mutfağındaki sağlıklı besinlerin yetiştirildiği birçok zengin bölgeye sahip. Günümüzde Batı Anadolu olarak bilinen bölgede zeytinyağı MÖ 6000 yılından bu yana üretiliyor! En eski zeytinyağı fabrikası olduğu düşünülen yapının kalıntılarını güzeller güzeli kıyı kenti İzmir yakınlarındaki Klazomenai'de hâlâ ziyaret edebilirsiniz.

Yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre zeytinyağı tüketen insanlarda HDL (iyi kolesterol) tüketmeyenlere kıyasla çok daha iyi çalışıyor. HDL değerleri damar duvarlarını kötü kolesterolden arındırmada ve kalp hastalıkları riskini arttıran enflamasyon kaynaklı damar hasarlarını engellemede daha iyi bir iş çıkarıyor. Kalp hastalığı riski taşıyan 7 binden fazla insanın katıldığı bir başka çalışmada natürel sızma zeytinyağı tüketenlerin kalp hastalığı ve kardiyovasküler rahatsızlık yaşama riskinin daha az olduğu bulundu. Bununla birlikte, zeytinyağının Türk Hava Yolları'ndaki yemeklerin hemen hepsine eklenmesinin asıl nedeni muhteşem lezzeti! Türkiye, Akdeniz diyetinin büyük bir bölümünü oluşturan enfes deniz ürünleri anlamında da oldukça zengin. Karadeniz Bölgesi'nin özel lezzeti hamsinin yanı sıra ülke kıyılarında yıl boyunca levrek yakalanır. Denizlerin sultanı olarak da bilinen Lüfer Karadeniz ve Marmara Denizi'nin birbirine bağlandığı Boğaz'ın eşsiz sularında tutulur. Balık yemek kalp sağlığına faydalı olmakla birlikte, ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı bir beyne sahip olmayı da sağlıyor. Hatta, yaklaşık 40 bin kişinin katıldığı bir anket daha fazla balık yemekle düşük demans riski arasında bir bağlantı kuruyor. Geleneksel Türk lezzeti balık ekmeği bu anlamda deneyebilirsiniz.

Türkiye kalbe iyi gelen iki tür yemiş de sunuyor. Biri Türkiye'nin güneydoğusundaki Gaziantep şehrinde yetişen ve baklavaya çok yakışan küçük ve kahverengi Antep fıstığı, diğeri de Türkiye'nin doğusunda yetişen ve çerez olarak harika giden yuvarlak ve daha yağlı Siirt fıstığı.

Akdeniz diyetinden en büyük faydayı sağlamak için tüm bu besinleri düzenli olarak tüketmek gerekiyor.

Türkiye'de nereye giderseniz gidin, kıyı insanların yüzyıllardır yediği lezzetli yemekleri siz de kolayca bulup yiyebilir ve bu sayede zihnen ve bedenen daha sağlıklı bir hâle gelebilirsiniz!



