



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN, TAŞ DEVRİ DİYETİ

İstanbul Üniversitesi (İÜ) Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ahmet Aydın, kanser ve beslenmenin doğru orantılı olduğunu belirterek, "Doğru beslenmeyle kanserlerin en az üçte ikisi önlenir" dedi.

Aydın, yaptığı açıklamada, Taş Devrinden bu yana insan metabolizmasında büyük değişiklik olmamasına rağmen tüketilen gıdalarda büyük oranda değişiklik olduğunu söyledi.

"Taş devri diyeti" olarak adlandırdığı, "yemeklerin doğadaki haline en yakın şekilde tüketilmesi esasına dayanan beslenme tarzının uygulanmasının kanseri önlemeye yardımcı olacağını" belirten Aydın, şunları kaydetti:

"Taş Devri diyetinin genel ilkesi iki beyaz (şeker ve beyaz un) mümkünse hiç yenmemelidir. Tuz (üçüncü beyaz) tamamen kesilmese de iyice azaltılmalıdır. Yiyecekler doğadaki şekline en yakın olarak tüketilmelidir. Yasaklar haricinde yeme sınırı yoktur. Çiğ yiyecekler toplam beslenmenin en az yüzde 60'ını oluşturmaktadır."

Aydın, kansere neden olan faktörlerin başında "beslenme hataları ve sigaranın geldiğini" belirterek, "Beslenme hataları yüzde 35, sigara yüzde 30, enfeksiyon hastalıkları yüzde 10, mesleki hastalıklar yüzde 4, alkol yüzde 3, çevre kirliliği yüzde 2, gıdalara konan katkı maddeleri yüzde 1, bilinmeyen nedenler yüzde 15 oranında kansere neden oluyor" dedi.

Kanseri önlemek için:

"Un ve şekerden kaçınarak insülin direncini yenin. Hiçbir şekilde tatlandırıcı ve tatlandırıcı içeren 'light' hafif yiyecek ve içecek tüketmeyin. Katkı maddesi ilave edilmiş, paketlenmiş gıdaları yemeyin. Taş devri diyetini uygulayın. Bol taze sebze ve meyve yiyin. Yeterli omega-3 alın. Ayçiçeği, mısır, soya, pamuk ve margarin gibi yağları diyetinizden çıkartın.

Bunların yerine zeytinyağı ve doğal hayvani yağları (tereyağı, içyağı ve kuyruk yağı) yiyin. Kefir, yoğurt, turşu, sirke, nar ekşisi ve boza gibi probiyotiklerden (faydalı mikroplar) zengin gıdalarla beslenin.

Özgür dolaşan hayvanların etini ve yumurtasını yiyin. Pastörize sütlerden mümkün olduğunca kaçınin. Kutu sütü tüketmeyin. Günde iki diş sarımsak ve/veya 1 baş kuru soğan tüketin. Günde 1-2 tatlı kaşığı zerdeçal tozu tüketin. Yeşil ve siyah çay tüketin (şekersiz). Stresten uzak durun. İyi uyuyun. Çevresel toksinlerden ve sigaradan uzak durun. D vitamini düzeylerinizi yükseltmek için dengeli şekilde güneşlenin ya da D vitamini takviyesi alın. Yeterli derecede egzersiz yapın.

İşlenmiş soya ürünü yemeyin. Yemekleri geleneksel yöntemler (buğulama, buharda pişirme) ile pişirin. Hızlı pişirme yöntemleri (mikrodalga gibi) besin kayıplarına yol açar, ayrıca kanserojen olabilirler. Toprak (güveç), cam ya da kalaylı bakır kapları tercih edin. Emaye ve çelik tencere daha sonraki tercihlerdir. Teflon ve alüminyum ise kesinlikle kullanmayın."

Özetle:

- a.. Un ve şekerden kaçınarak insülin direncini yenin.
- b.. Hiçbir şekilde tatlandırıcı ve tatlandırıcı içeren 'light' hafif yiyecek ve içecek tüketmeyin.
- c.. Katkı maddesi ilave edilmiş, paketlenmiş gıdaları yemeyin. Taş devri diyetini uygulayın.
- d.. Bol taze sebze ve meyve yiyin
- e.. Yeterli omega-3 alın; ayçiçeği, mısır, soya, pamuk ve margarin gibi yağları diyetinizden çıkartın. Bunların yerine zeytinyağı ve doğal hayvani yağları (tereyağı, iç yağı ve kuyruk yağı) yiyin.
- f.. Kefir, yoğurt, turşu, sirke, nar ekşisi ve boza gibi probiyotiklerden (faydalı mikroplar) zengin gıdalarla beslenin.
- g.. Özgür dolaşan hayvanların etini ve yumurtasını yiyin.
- h.. Pastörize sütlerden mümkün olduğunca kaçınin. Kutu sütü tüketmeyin. Mümkünse manda sütü kullanın. Süt yerine süt ürünlerini (yoğurt, peynir) tercih edin.
- i.. Günde iki diş sarımsak ve/veya 1 baş kuru soğan tüketin.
- j.. Günde 1-2 tatlı kaşığı zerdeçal tozu tüketin
- k.. Yeşil ve siyah çay tüketin (şekersiz!)
- l.. Streslerden uzak durun
- m.. İyi uyuyun.
- n.. Çevresel toksinlerden ve sigaradan uzak durun.

- o.. D vitamini düzeylerinizi yükseltmek için dengeli bir şekilde güneşlenin ya da D vitamini takviyesi alın.
- p.. Yeteri derecede egzersiz yapın
- q.. Aşırı alkol kullanmayın
- r.. İşlenmiş soya ürünü yemeyin.
- s.. Yemekleri geleneksel yöntemler (buğulama, buharda pişirme) ile pişirin. Turbo fırınlar da kullanılabilir.
- t.. Hızlı pişirme yöntemleri (mikrodalga gibi) besin kayıplarına yol açar; ayrıca kanserojen olabilirler.
- u.. Daha çok toprak (güveç), cam ya da kalaylı bakır kapları tercih edin. Emaye ve çelik tencere daha sonraki tercihlerdir.
- v.. Teflon ve alüminyum ise kesinlikle kullanmayın.

Prof. Dr. Ahmet AYDIN
İÜ Cerrahpaşa Tıp Fak.
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD