



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PERHİZ NEDİR?

Ünlü bir Atasözümüz vardır: «Can boğazdan gelir..» Gerçekten, insanlar, yaşamak, güçlü, kuvvetli, sağlıklı yaşamak için yemelidirler, yiyeceklerdir. İyi besinler, yararlı besinler yolu ile vücudun ihtiyacı olan vitaminleri, kalorileri alacaklar, böylece, yeryüzünde olmalarının gereklerini, yürüme, çalışma gibi çeşitli işleri yapacaklardır. Ancak, can boğazdan gelir, düşüncesiyle aşırı beslenme, ya da yanlış beslenmelere de gerek duymamalıdır. Yanlış beslenme, bilgisizlik sonucu insanları bir takım dertlere, hastalıklara uğratmaktadır. Konuyu ülkemiz için ele alırsak: Eski devirlerde, bolluk dönemlerinde, insanlarımız «can boğazdan gelir» diyerek çok yemeyi, çeşitli yemeyi marifet saymışlar, çok iyi bilinen bazı hastalıklardan, ölmüşlerdir.

Bilim ilerledikçe, gerçekler öğrenildikçe durum değişmiş, en bilinmez denilen sebepler, hastalıkların sebepleri, karakterleri anlaşılmiş ve tedbirleri alınmıştır.

Bugün, kesinlikle belli olmuştur ki, insan ömrünü kısaltan, insan yaşamının çeşitli dönemlerinde bünyede arızalar meydana getiren, insanları acılar içinde kıvrandıran, hastalıklara ve ölümlere yol açan etkenlerin başında kötü beslenme gelmektedir.

Kötü beslenme, daha açık deyişle, iyi olmayan beslenmenin anlamı şudur: Alınacak besin maddelerinin miktarını, oranını bilememek, gerektiğinden fazla ya da eksik almak, vücudun ihtiyacı olan şeyleri değil, ihtiyacı olmayan şeyleri yemek, bunlar yüzünden bünyenin tahribine yol açmaktır.

Bilimsel gerçeklerin hemen hemen tümü ile bilinmesine rağmen insanlar yine hastalanmakta, yanlış beslenmenin kötü sonuçlarından kendilerini kurtıramamaktadırlar. İnsanlar, günümüzde de, can boğazdan gelir diye düşünerek rastgele beslenmekte, çok yemekte, yiyecekleri ayırt etmeden yiyebilmektedirler.

Klasik tanımı ile perhiz, vücuda zararlı olan şeylerden sakınma demektir. Başlangıçta bu, dinsel bir deyim olarak, insanların, dinin günah kabul ettiği şeyleri yapmaması anlamında kullanılmıştır. Musevilerin, Hıristiyanların, yılın belirli günlerinde et, yağ gibi şeyleri yememek suretiyle tuttıkları bir nevi oruç da perhiz olarak adlandırılır. Perhizin, Müslümanlıktaki şekli de Ramazan aylarında tutulan oruç'tur. Bilindiği gibi, Müslümanlar, Ramazan ayı boyunca sabahdan akşama kadar hiç bir şey yemezler.

Günlük yaşantımızda, perhiz, ya şişman insanların zayıflama çabalarının gereği olarak, ya da hasta kimselerin, doktor tavsiyesi ile yaptıkları bir tür denetlemeli besin almadır.

Doktorlar, hastalarına, genel olarak bazı yiyecekleri yemelerinin doğru olmadığını söylerler, bu yiyecekleri yasaklarlar. Zira, besinlerin bir çoğu, sıhhatli insanlara ne kadar yararlı olursa olsun, hastalara zararlı olmaktadır. Hastalığın ya devam etmesine, ya da hastanın ölüme kadar sürüklenmesine sebep olmaktadır. Örneğin, yağlı yemekler, sindirimi güç besinler barsakları bozulan kimselere zararlı olmaktadır. Bunun gibi, karaciğer bozukluklarından ileri gelen hastalıklarda da biberli, baharlı, ekşili yiyeceklerden kaçınmak gereklidir. Bazı bünyelerin de çeşitli yiyeceklere karşı alerjileri vardır.

Anlaşılabileceği gibi, her hastalık için ayrı ayrı perhiz şekilleri vardır. Hasta bünyeler, hastalığın türüne göre, değişik besin rejimlerine, değişik perhizlere tâbi tutulurlar.

Hastanın yemesi gereken, daha doğrusu yiyebileceği yemeklere perhiz yemekleri denilir.

Ancak, önemli hastalıklar dışında, bazı hastalıkların fiye yöneltilmesi, sağlam kimselerin iyi beslenmeleri, bazı hastalıklardan korunabilmeleri, şişmanlamaları ya da şişmanların zayıflamaları için uygulanan besin düzenleri de, mahiyeti bakımından perhiz olmakla beraber, bunlara genel olarak rejim adı verilmektedir. Perhiz kelimesi hastalar için, rejim ise çok hafif hastalar ya da hastalığa tutulmamak çabası içindeki kimselerin uyguladığı besin düzeni içiti kullanılan deyimlerdir.

Rejim kelimesi alınacak besinlerin daha uygun olması ile ilgilidir. Buna diyet adı verilmektedir.

Bünyesindeki muhtelif düzensizliklerin, bozuklukların, hastalıkların tedavisinde ilaçların, ameliyatların, hava değişimi, hasta bakımı gibi unsurların büyük önemi olmasına karşılık, perhizin de büyük önem taşıdığı tıp çevrelerinde kabul edilmiştir. Perhizin, ayrıca, bir çok bünye bozukluklarının, hastalıklarının ortaya çıkmasından önce sağlığı koruyucu etkisi bulunduğu da bir gerçektir. İnsanların, bilgili şekilde, çok küçük yaşlardan itibaren düzenli bir gıda rejimi ile büyümelerinin, gelişigüzel yiyeceklerle beslenip büyümesine nazaran çok daha olumlu sonuçlar verdiği anlaşılmıştır.

Yenilen yemeklerin, alınan besinlerin ya da keyif verici maddelerin sıhate zarar verebileceği ortaya çıktığı takdirde bunların ya bir kısmının tamamen kesilmesi ya da başka besinlerle değiştirilmesi suretiyle bünyenin zindeliğini, sıhhatliliğini sağlamak gerekir.

Bünyenin durumuna göre, perhiz ya belirli bir süre için uygulanır, ya da, —çok gerekli durumlarda— bütün ömür boyu sürdürülebilir. Bazan, ömür boyu sürmesi tavsiye edilen perhizlerin, bir süre sonra gereksiz olduğu anlaşılabilir durumlar da vardır.

Öyle hastalıklar vardır ki, hastanın hemen hemen hiç su içmemesi gerekir. Buna karşılık, bol su içilmesi tavsiye edilen hastalıklar da vardır. Bunun gibi, şekerli maddelerin tamamen kesilmesini gerektiren hastalıklar bulunduğu gibi şekerli maddelerin bol miktarda alınmasını gerektiren hastalıklar da olmaktadır. Bu arada, bazı hastalıklarda yalnız süt, yalnız sebze yemek suretiyle perhiz uygulanır. Bazılarında ise yağsız, tuzsuz, susuz ve nişastasız rejimlerin uygulanması gerekir. Hiç yiyecek verilmemek icab eden hastalıklar da vardır. Bunlara kesin perhiz denilmektedir. Örneğin apandisitler, barsak ve mide kanamaları ile bunların ülserlerinde hastanın hiç kırıdamadan yatması, hiç bir yiyecek, içecek almaması şarttır. Böyle durumlarda, çok şiddetli susuzluk

hissedilmesi hallerinde ancak ağız çalkalayacak kadar az su vermek, ya da enjeksiyon veya serum lavmanı ile susuzluk giderilir.

Hastalıklarda tedavi ve ilâçların yanı sıra perhizin büyük önemi bulunduğu hatırdan hiç çıkarılmamalı, pek çok hastalarda veya hastaların yakınlarında görüldüğü gibi perhizi bozmaya kalkışılmamalıdır. Bilinmelidir ki, perhizde en küçük bir sapma dahi, çok kötü sonuçlar verebilmekte, ondan sonra da dövünmeler, hayıflanmalar hiç bir şeye çare olamamaktadır. Hastanın, böyle bir durumda, ağırlaşması, ona bir noktada müsamaha gösteren yakınlarını büyük vicdan azaplarına sürükler.