



Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Faik Özveren, “Tatlı aşırı miktarda tüketildiğinde alkol kadar zararlı etkilere yol açabilir” dedi.

Medical Park Ordu Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Faik Özveren, tatlının çok fazla tüketildiğinde alkol kadar vücuda zarar verebildiğine dikkat çekerek, “Tatlı aşırı miktarda tüketildiğinde alkol kadar zararlı etkilere yol açabilir. Bunun etkileri bir anda ortaya çıkmaz. Yavaş yavaş yıllar içerisinde oluşuyor. Hem vücudun ağırlığının artması hem de diyabete yol açması nedeniyle tehlikeli bir maddedir” diye konuştu.

Prof. Dr. Özveren, tatlının çok fazla tüketilmemesi gerektiğine işaret ederek, “Normalde vücuda giren karbonhidrat, protein, yağ bağırsaktan emildikten sonra insülin dediğimiz bir hormon kandaki glikoz değerini düşürür. Ama bunun vücutta bir kapasitesi var. Banka gibi düşünün. Belli bir para miktarı var ama siz bunu sürekli kullanıyorsunuz. Vücutta tatlı girmesi böyle bir duruma yol açıyor. Eğer tatlı tüketimi aşırı miktarda olursa insülin miktarı çok fazla salgılanacağı için pankreasın zaman içinde iflas etmesine neden oluyor” şeklinde konuştu.

“Glikozu doğrudan almamak gerekiyor” diyen Prof. Dr. Özveren, şöyle devam etti:

“Tatlı, aşırı miktarda vücuda girdiğinde kan şekeri yükseliyor. Kan şekeri yükseldiğinde birçok zararlı durumlara yol açıyor. Glikozun miktarını düşürmek için aşırı insülin salgılanıyor. Bir dönem sonra fazla enerji vücutta yağa dönüşüyor. Yağın iyi tipli ve kötü tipi vardır. Kötü tip vücutta aşırı miktarda alındığında genetik olarak bazı durumlarda kanda fazlalaşmaya başlıyor. Bu durum damarların içerisinde tabakalar oluşmasına neden oluyor. Kuşkusuz alkol de zararlı bir

maddedir. Bu şekilde aşırı miktarda yüksek enerji vücuda girdiğinde vücut bunu depolamak için yağa çeviriyor. Bu yağ da damarların tıkanmasına ve vücutun kilosunun artmasına neden oluyor. Koroner kalp hastalıkları, beyin damarlarında tıkanmalar, beyin kanamaları, vücut yükünün artmasına bağlı olarak omurga hastalıkları ortaya çıkıyor. Beslenmemize mutlaka dikkat etmek lazım. Dikkat etmek lazım derken çok yemek değil, doğrusu az yemektir. Tatlı aşırı miktarda tüketildiğinde alkol kadar zararlı etkilere yol açabilir. Bunun etkileri bir anda ortaya çıkmaz. Yavaş yavaş yıllar içerisinde oluşuyor. Hem vücutun ağırlığının artması hem de diyabete yol açması nedeniyle tehlikeli bir maddedir.”

