

- Dyt. Ebru Piroğlu Durgut:

- "Doğru Olduğunu Sanarak Yapılan Yanlışlar Kilo Almaya Neden Olur"

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Ebru Piroğlu Durgut, diyet yapan kişilerin düştüğü en önemli hatalardan birinin vücuda yeterli miktarda karbonhidrat vermemek olduğunu söyledi.

Medical Park Ordu Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Ebru Piroğlu Durgut, diyet yapan kişilerin doğru olduğunu sanarak yaptıkları yanlış uygulamaların kilo almaya neden olduğunu belirterek, yaptığı açıklamada, "Diyete başladığı zaman ekmek, pilav, makarna, patates, mısır gibi besinleri tüketmeyi kesen kişilerin metabolizması, ihtiyacı olan karbonhidratı önce alır. Glikoz oranı inince kan şekeri de düşer. Sonrasında vücut, kas içerisindeki karbonhidratı kullanmaya başlar, bu da kas kaybı anlamına gelir ve vücut beraberinde su kaybeder. Yani diyetle karbonhidratı kesen kimse tartıdaki sonucu görünce kilo verdiği yanılgısına düşer, ancak gerçek olan vücudun kaybettiği yağ değil, kas ve sudur. Ayrıca proteinin vücut mekanizmasını hızlandırdığı doğrudur. Ancak sürekli protein almak kas dokularını eksiltir ve su kaybına neden olur. 1 gram kas dokusu kaybı yaklaşık 2,7 gram su kaybına neden olur. Yağsız doku kitlesi kaybı metabolik hızı düşürür. İnsanlar tartıya çıktığı zaman kilo verdiklerini zannederler ancak metabolizma yavaşladığı için diyet sonrasında hızlı bir şekilde kilo alırlar" dedi.

"Doğru Şekilde Zayıflamak İçin Doğru Spor Yapın"

Spor merkezlerini dolduran veya her gün evinde sadece karın, bel için egzersiz hareketleri yapan bayanların doğru bildiği bir yanlışın da, çeşitli egzersiz ve diyetlerle bölgesel olarak zayıflayabileceklerine inanmalarının olduğunu ifade eden Dyt. Ebru Piroğlu Durgut, "Bütün insanların birer genetik şifresi ve vücutlarının belli bölgelerinde var olan yağ hücreleri vardır. Kişi kilo verdiği genetik şifresi doğrultusunda daha çok bu bölgelerde zayıflama gerçekleşir. Ancak vücut tipinde hiç bir değişiklik olmaz. Kişi armut tipinde ise şişman armut değil zayıf bir armut veya zayıf bir elma olarak kalır. Vücudun egzersiz ve sporla kilo vermesi için yağ yakma formuna geçmesi gereklidir, bu da ancak 20 dakika süren düzenli aerobik egzersizle başlar. Çoğu zaman 2 saat sürekli mekik hareketi yerine uygun nabızla 35 dakikalık bir yürüyüş, istenilen sonuçlara ulaşmakta faydalı olur" diye konuştu.

"Vücudunuzu Uzun Süre Aç Bırakmayın"

Halk arasında inanılan bir başka yanlışın da sabahları, yemek öncesinde aç karnına limonlu sıcak su içmenin vücuttaki yağları erittiği olduğuna vurgu yapan Dyt. Ebru Piroğlu Durgut; ". Bu inanç tamamen yanlıştır. Suyun veya içine katılacak olan limon, soda, gibi maddelerin, bitki çaylarının kesinlikle yağları eritmek, yok etmek gibi bir etkisi bulunmamaktadır. Sıcak suyun tavsiye edilmesinin asıl nedeni midede 80 dakika gibi uzun bir süre kalması ve doyumluk hissi vermesidir. Bunun yanı sıra meyvelerin glikemik endeksinin bazı besinlere göre yüksek olmasından dolayı hızlı şekilde kan şekerini yükseltme özellikleri vardır. Kan şekeri yükseldiği zaman insülinin salgılandığı ve yemeğin yanında alınan meyve nedeniyle de, bütün yenilenlerin yağa dönüştüğü iddia edilmektedir. Ancak vücut, ihtiyacı olan enerjiyi yemekten alır. Eğer kişi normalden fazla yerse meyve olsa da olmasa da fazla besinler yağa dönüşür; buna paralel

olarak kişi ihtiyacı olan enerjiyi az bir yemek ve yanında meyveyle tamamlıyorsa yediği besin enerji olarak kullanılacağı için yağa dönüşmez. Genelde meyvenin öğün aralarında önerilmesinin sebebi ise; meyvenin yanında proteinli bir gıda ile tüketildiğinde kan şekerini dengelemesi ayrıca aç karnına yenilen meyvedeki vitamin minerallerin daha iyi emilebilmeleridir. Bütün bunların yanında vücudun kilo almasına neden olan en önemli etkenlerden biri, onu bütün gün aç bırakıp sadece akşamları yemek yemektir. Çünkü yaklaşık 20 saat aç kalan vücut bu durumun devam edeceğini düşünür ve savaşa hazırlanır gibi yediklerini depolamaya başlar. Sonra 4 saat içerisinde gelen besinler yağ olarak depolanır. Bu konuda doktor ve diyetisyenlerin tavsiyesi vücudu uzun süre aç bırakmamak ve mutlaka her 2,5 - 3 saatte bir şeyler yemektir" şeklinde konuştu.

