

BÜYÜKANNEMİZİN MUTFAĞI GERİ GELİYOR

Sağlıklı beslenme konusunda birbirinden farklı birçok görüş öne sürülüyor, bu da doğal olarak kafamızı karıştırıyor. Hangi besinleri mutfağımıza almamız, hangilerinden uzak durmamız konusunda bocalıyoruz. Oysa çözüm çok basit: Büyükannenize güvenin ve onun yemeyi düşünmeyeceği ne varsa, onları ağızınıza sürmeyin!

Dünya nüfusunun artması ve teknolojiadaki hızlı ilerleme, çok daha kısa sürede, düşük maliyetli besin maddeleri üretilmesi için yeni çalışmalar yapılması ihtiyacını doğurdu. Doğal üretim hem zahmetli hem de oldukça maliyetliydi. Tarlaların sürülmesi, sebzelerin ekilmesi, ağaçların dikilmesi, sulanması, toprağın çapalanması ve nihayet meyvelerin, sebzelerin yetişmesi... Sonuçta insan metabolizmasının ihtiyacı olan şey proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller değil miydi? Bunlar, vücudun ihtiyacı olan miktarlarda bir araya getirilip yapay besinler üretilemez miydi?

Üretildi zaten. Böylece, sanayi ürünü gıda maddeleri ortaya çıktı. Ama unutulmuş bir şey var: İnsan metabolizması akla hayale sığmayacak kadar karmaşık bir mekanizmadır ve sindirim sistemi, ağızdan başlayıp mideye, ince bağırsağa, kalın bağırsağa uzanan mucizevi bir yapıdır. Doğadaki her meyveyi, sebzeyi, proteini sindirim sisteminin farklı kısımları parçalar, emer, bin bir işleminden geçirip çok farklı kanallardan kana karıştırır ve onlardan maksimum yararı sağlayacak şekilde dönüştürür ya da depolar. İnsan metabolizması fabrikasyon bir besin maddesini doğal besin maddesi gibi algılamaz.-Vücudu kandıramayız; kendimizi kandırırız ancak!

Peki doğal olarak adlandırdığımız ürünlerde durum ne? İçinde bulunduğumuz sistemde, kârlılığı arttırmak için çok hızlı ve seri üretim yapılması gerekiyor. İster istemez besinler de bu ticari bakışın kurbanı oluyor. Kimsenin bir tavuğun yavaş yavaş büyümesini, gelişmesini bekleyecek kadar zamanı yok. Domates için, karnabahar için de öyle. Tüm hayvanlar, tüm sebze ve meyveler doğal gelişim sürecini beklemeden hızla büyütülüp tüketilecek duruma getirilmek zorunda. Burada da hormonlar ya da kimyasal bileşimler imdadına yetişiyor üreticilerin. Yine dönüp dolaşıp aynı konuya geliyoruz: Doğal besinlerin yapay kimyasallarla kombine edilmiş biçimlerini biz gözümüzle ayırt edemesek bile, metabolizmamız bunu ayırt edebiliyor. Vücudu kandıramıyoruz; kendimizi kandırıyoruz ancak!

İnsan zekâsı doğayı taklit ederek yeni buluşlar yapabilir. Doğanın eksiklerini tespit ederek onları tamamlamaya çalışmak, eksikleri gidermek gibi bir gücü yoktur insanoğlunun. Örneğin “yağ insan vücudu için zararlıdır, sütün içindeki yağ yanlışlıkla koyulmuştur, elimizdeki teknolojik olanaklar sayesinde yağı sütün içinden ayırıştırarak daha sağlıklı bir besin elde edebiliriz” düşüncesi doğru değildir. Benzer biçimde, meyveyi çiğneyerek zaman kaybetmeyelim, suyunu sıkıp içersek meyvenin bütün içeriğini hızlıca ve zahmetsiz biçimde midemize almış, böylece doğanın yaptığı bu hatayı da düzeltmiş oluruz diye düşünebiliriz. Yine kendimizi kandırırız. Çünkü meyvelerin kendisini yediğimizde sindirim sistemimiz için son derece önem taşıyan posayı da vücudumuza alırken, sadece suyunu sıkıp tükettiğimizde meyve şekerinin sindirime girmeden doğrudan kana karışmasına ve kan şekerinin hızla yükselmesine neden oluruz.

Büyükannemizin, marketten aldığımız gıda maddelerini masanın üstüne dizip hangilerini mutfağa, hangilerini çöpe götüreceğine karar vermesi de yeterli değil. Çünkü büyükannemiz, onları gördüğünde beynindeki gıda maddesi kodlarına göre bir seçim yapıyor. Oysa biliyoruz ki tek duyu organımız göz değil. Mesela, haftalarca ekşimeyen bir yoğurdu ilk bakışta mutfağa götürüp dolaba koyabilir

büyükannemiz. Ama tadına bakınca, bunun doğal yoğurt olmadığını hemen fark edecektir. Sepette duran elmanın neden kurtlanmadığını da merak edecektir. Emin olun elma kurdunu uzak tutmayı başaran maddelerden büyükanneniz de uzak durmayı tercih edecektir.

Büyükannemize garip gelecek Fast food'dan ya da gazlı içeceklerden söz etmeye bile gerek yok. Belki pekmezi sulandırıp içmiş olabilir büyükannemiz, ama suyun şekerle, asitle, boyalarla karıştırılmasıyla elde edilen renkli içecekler hem görüntü hem de tat olarak ona tamamen yabancı gelecektir.

Bizler, gıda maddesi görünümündeki fabrikasyon ürünleri, rafine ürünleri tüketerek vücudumuzu kandırdığımızı, bir şekilde beslendiğimizi, ihtiyaçlarımızı karşıladığımızı düşünebiliriz. Ama vücudu kandırmak gerçekten kolay değil. Vücudumuz bize gereken cevabı veriyor: Aşırı yağlanmayla, insülin direnciyle, diyabet başta olmak üzere hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, tiroid bozuklukları gibi metabolik hastalıklarla bize gerekli mesajı iletiyor.

metabolic balance®, büyükannemizin mutfağını geri getiriyor. Mümkün olduğunca doğal şartlarda üretilmiş sebzeleri, meyveleri, baklagiller gibi bitkisel proteinleri ve et, kümes hayvanları, balık, süt, yumurta, peynir gibi protein çeşitlerini; yani doğal ürünleri tüketmemizi öneriyor. Doğal yapısıyla oynanmış, işlem görmüş ürünlerden, rafine edilmiş gıdalardan uzak durulmasını tavsiye ediyor. Büyükannemizin mutfağına dönerek, vücudumuzun asıl ihtiyaç duyduğu besinleri alacağımızı, zararlı olanlardan uzak duracağımızı ve sağlıklı beslenmenin bu olduğunu söylüyor.

Tükettiğimiz besinler kadar günümüzdeki yaşam şeklimiz, beslenme alışkanlıklarımız da tuhaf gelecektir büyükannemize. Büyük ihtimalle hem büyükannemiz hem de çevresindekiler tarlada çalışır, ekin eker, hayvan otlatır, işleri bittiğinde de evlerine yürüyerek dönerlerdi. Bu kadar hareketli yaşarken 3 öğün yemek yerlerdi. 5 çayı diye bir kavramı bile bilmiyorlardı büyük ihtimalle. Birisi büyükannemize gün boyu yerinden hiç kalkmadan oturmasını, alışverişe arabayla gitmesini, akşam saatlerce televizyon karşısında oturmasını, bu arada da sürekli bir şeyler yemesini söylese herhalde şaşkınlığını gizleyemezdi.

Çağımızın en büyük sorunlarından olan obeziteyle ve onun yol açtığı metabolik hastalıklarla başa çıkmanın yolu doğru beslenmeden geçiyor. Bunu başarmak için de elimizde altın bir anahtar var: Geleneksel yaşam tarzımızı ve geleneksel beslenme alışkanlıklarımızı mümkün olduğunca korumak.

2003 yılında Almanya'da kurulan ve şu anda 30'a yakın ülkede hizmet veren metabolic balance® beslenme programının temelini bu geleneksel beslenme tarzı oluşturuyor. 2009'dan itibaren Türkiye'de ve KKTC'de faaliyetlerini sürdüren metabolic balance®'ın bünyesinde, bu beslenme programının eğitimini alan ve temsilciliğini yapan çok sayıda doktor bulunuyor. metabolic balance®, 2017 yılından itibaren de Azerbaycan'da ve Türki Cumhuriyetleri'nde hizmet vermeye başlayacak. Kısacası büyükannemizin sağlıklı yaşam sırları gün geçtikçe daha fazla ülkeye, daha fazla insana ulaşarak geri geliyor...