



Kalp sağlığınız için....

Beslenme ve kalp rahatsızlığı



Hem kalp damar hastalıkları hem de pek çok rahatsızlık için beslenme çok önemli bir faktördür. Hastalığa yakalanmamak için nasıl beslenmek gerekir?

Mehmet Ünal: İnsan canlılar içinde besin zenginliği en fazla olan canlıdır. Hem etobur hem de otoburdur. Bu ikisinin karışımından yapılan her şeyi tüketiyor insan dolayısıyla besin zenginliği çok fazladır. Tıpla uğraşsın ya da uğraşmasın evrensel birtakım noktalar vardır. Bir kere kesin olan bir şey var, et tüketimi fazla olan toplumlarda yaşam süresi daha kısa yani çok et tüketen insanlarla daha az tüketen insanlar arasında 5-10 yıl gibi bir yaşam süresi farkı söz konusudur. Bunun dışında bir de tuz vardır. Tuz tüketimi tansiyon hastalıklarını direk olarak etkiler o da kalp hastalıklarını etkilemektedir. Et ve tuzdan uzak durmak uygulanması pek de mümkün olmayan bir şey ancak her gün de kebab tüketmek tavsiye edilebilir bir şey değildir. Ben hastalarımı şunu öneriyorum: "Yemeklerin dışında kullandığımız ete ilaveten en az 15 günde bir et tüketimi yapın. Yani 15 günden önce kebabçıya gitmeyin. Her gün kebabçıya gitmek kolesterol yükselmesi, damar sertliği ve pek çok farklı hastalığa da yol açmaktadır. İnsanlar daha uzun yaşayabilecekken sırf beslenme alışkanlıkları nedeniyle daha kısa sürede ölebiliyorlar.

Ülkemiz coğrafi konum itibarıyla zengin bitkilerin yetiştiği bir ülkedir. Yani bu açıdan oldukça şanslıyız galiba.

Mehmet Ünal: Şanslı bir ülkeyiz ancak bu şansımızı çok da fazla kullanamıyoruz. Çoğu bölgemizde sağlıklı ürünler yetiştirilirken özellikle Ege ve Akdeniz'de zeytin üretimi fazla iken zeytinyağı tüketimi diğer bölgelerden çok da fazla değildir. Bu tabii kültür yapımızla, damak tadımızla alakalı olan bir şey. Bu arada sebze yemeği yapmak biraz daha fazla

vakit almaktadır. Sebze yemeği yapmak için bu işle özel olarak ilgilenmek belki de günün 2-3 saatini bu işe ayırmak gerekiyor. Et ve et ürünlerinden daha kısa sürede yapılabilen ve daha pratik şeyler olduğu için çoğu insan da vakitsizlikten ve atadan deden öyle gördüğü için özellikle çalışan insanların şehir insanlarının büyük bir çoğunluğu evde yemek pişirmeye vakit olmadığı fast food dediğimiz çabuk hazırlanabilen posa içermeyen kolesterol yönünden zengin bir beslenme alışkanlığımızı da sahibiz.

Fast Food türü yiyecekler sağlıklı yiyecek kategorisine girmiyor...

Mehmet Ünal: Girmiyor. Çünkü bunların içinde sebze hiç bulunmuyor ya da çok az miktarda bulunuyor. Bol kalorili çoğu ete dayalı ekmeğin arasına bir parça et koyup, içine mayonez, ketçap yanına da kızarmış patates, yanında bir bardak kola ile yediğimiz bu yemeklerle çabucak karnınız doyuyor hem de diğerlerine göre nispeten daha ekonomik yemek yiyoruz. Böyle bir beslenme şekli insanları cezbediyor ama kesinlikle ve kesinlikle sağlıklı bir beslenme şekli değil. Çünkü yüksek miktarda kalori içermekte, kolesterol bakımından oldukça zengin ve bir de posa içermemekte.

Posalı yiyeceklerin vücut sağlığı açısından önemi nedir?

Mehmet Ünal: İdeal beslenme şekli derken bunun çok çeşitli şekilleri var. Herkes tarafından hazırlanmış çeşitli diyetler var. Bence burada ana hatlarını koymak lazım. Yani şundan şu kadar bundan bu kadar dediğiniz zaman zaten hastalar onu uygulamıyor ki diyet programlarını uygulayabilmek için hasta bütün gününü ona ayırmak zorunda. Çünkü çok ince detaylı formüller. Aslında önemli olan meyve ve sebze tüketimidir. Çünkü hem bunların içindeki gıdaları sindirmek