

Bölüm 3

GEZGİN BESLENMESİ

Uzm. Diyetisyen Mustafa KARAÇAY

Yolculukta Uyulması gerekenler

Düzenli olarak seyahat eden her insan esnek, düşünülmemiş bir yeme stratejisine ihtiyaç duyar. Bu yüzden Connecticut Üniversitesinde bir beslenme araştırmacısı olan Jeff Volek'e, kalori sayımına gerek kalmadan hoşgörü sağlayan etkili bir diyet oluşturmuştur. Onun çözümü: faydaları ile düşük karbonhidrat diyeti.(1)

Her zaman yüksek karbonhidratlı yiyecekler (ekmek, makarna, pirinç, şeker veya unla yapılan herhangi bir ürün) yediğinizde, kanınızdaki insülin seviyesi yükselir. İnsülin, vücudunuzun yanmasını ve yağ depolamaya başlamasını sağlayan güçlü bir hormondur. Ne kadar güçlü olduğunu Volek ve meslektaşları, 20 erkekten 6 hafta boyunca katı bir düşük karbonhidrat diyeti izlemelerini istedi. Ancak, bölümlerini küçültmelerini söylemek yerine, bilim adamları çalışma katılımcılarını istedikleri her şeyi yemeye teşvik ettiler. Sonuçlar tarandığında, erkekler hala ortalama 7 kilo yağ aldılar ve kalp hastalığı riskini önemli ölçüde düşürdüler. Volek, "Yağ kaybındaki değişkenliğin yüzde 70'inin insülin düzeylerindeki azalmayla açıklandığını hesapladık" diyor. "Bu güçlü bir etki."(1)

Volek, düşük karbonhidrat yemeğini varsayılan diyeti olarak benimsemeye ve yüksek karbonhidratlı yemekleri istisna yapmaya karar verdi. Kendiniz deneyin ve vücudunuzun yağ yakma modunda kalmasını sağlayarak günlük insülin sivri sayınızı sınırlandırın. Sonuçta, bağırsağınız olduğunda, "çoğu zaman" önemli olan.(1)

YOLDA NASIL YENİR?

Alt-Karbonhidrat: Sığır eti, kümes hayvanları, deniz ürünleri, sebzeler (patates hariç), meyve, fındık, yumurta, peynir, süt, sade yoğurt, su, düşük karbonhidrat protein çubukları ve sarsıntıları, çoğu zaman seçmeniz gereken yiyecekler, şekerli kahve ve çay, diyet soda(1)

Yüksek Karbonhidrat: Sınırlı miktarlarda yenilmesi gereken yiyecekler Ekmek (ve diğer unlu gıdalar), pirinç, makarna, sıcak ve soğuk tahıllar, patates, çips, simit, şekerli yoğurt, kurabiye, kek, hamur işleri, şekerleme, granola, şeker, şekerli içecekler(1)

Diyette

Kaybedilen su ve elektrolitin yerine konması, Enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin karşılanması, Barsakların çalışma hızını artıran posalı besinlerin azaltılması esastır. İşhali olan kişilerin posasız ve yağsız besinler tüketmesi gerekir. Posa içeriği yüksek çiğ sebze ve meyveler, kuru baklagiller, tam tahıl ürünlerinden bu dönemde uzak durulmalıdır. Ayrıca kuruyemişler, şeker, çiko-lata, yağlı yiyeceklerden (kızartmalar, mayonez, tereyağ, kaymak vb) kaçınılmalıdır. Bu dönemde kızartma yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri uygulanmalıdır. Acılı ve fazla baharatlı besin tüketilmemelidir. Sucuk, salam, pastırma gibi şarküteri ürünlerinden de kaçınılmalıdır. Yağsız makarna ve pirinç pilavı, pirinç lapası, yayla çorbası, yağsız beyaz peynir, yoğurt, kabuksuz elma, muz, şeftali, havuç, haşlanmış patates, haşlanmış yağsız et ve ta-vuk, yağsız ızgara köfte yenilebilir. Ayrıca tuzlu ayran, taze sıkılmış meyve suları, açık çay ve bol bol temiz- güvenilir -su içilebilir. (18)

KAYNAKÇA

1. SCHİPPER, D. (2007, Haziran 6). The Traveling Man's Eating Plan. www.menshealth.com: <https://www.menshealth.com/trending-news/a19544322/diet-strategies-travel-and-weight-loss/> adresinden alındı
2. Tığlı, M. (2014, Mayıs 16). Gezginler İçin Fit Beslenme. mahmure.hurriyet.com.tr: http://mahmure.hurriyet.com.tr/uzmanlar/merve-tigli/gezginler-icin-fit-beslenme_1088647 adresinden alındı
3. Bal, B. (2015, Mart 8). Bisikletli gezginler nasıl beslenmeli. Yesilist: <https://www.yesilist.com/bisikletli-gezginler-nasil-beslenmeli/> adresinden alındı
4. Natural Nutrition. (2018, Mayıs 13). Bicycling: <https://www.bicycling.com/natural-nutrition/> adresinden alındı
5. Dalgıç, D. (2018, Eylül 21). SEYAHAT EDEN ANNE ADAYLARINA 6 BESLENME ÖNERİŐİ. Hürriyet aile: http://www.hurriyetaile.com/hamilelik/hamilelikte-saglik/seyahat-eden-anne-adaylari-na-6-beslenme-onerisi_25375.html adresinden alındı
6. Cengiz, M. K. (2017, Aralık 4). Seyahatlerde Bebek Beslenmesi. <https://www.ayagimintozuyla.net/seyahatlerde-bebek-beslenmesi.html> adresinden alındı
7. YOLCU İŐHALİ. (2015, Haziran 2). TC. Sağlık Bakanlığı: <http://www.seyahatsagligi.gov.tr/SeyahatOnerileri/YolcuIshali> adresinden alındı
8. Marteau PR, de Vrese M, Cellier CJ, Schrezenmeir J. Protection from gastrointestinal diseases with the use of probiotics. Am J Clin Nutr. 2001;73(suppl 2):430S–436S. [PubMed]
9. Black FT, Anderson PL, Orskov J, Orskov F, Gaarslev K, Laulund S. Prophylactic efficacy of lactobacilli on traveler's diarrhea. Travel Med. 1989;7:333–335.
10. Gionchetti P, Rizzello F, Venturi A, et al. Oral bacteriotherapy as maintenance treatment in patients with chronic pouchitis: a double-blind, placebo-controlled trial. Gastroenterology. 2000;119:305–309.[PubMed]
11. Hilton E, Kolakowski P, Singer C, Smith M. Efficacy of *Lactobacillus* GG as a diarrheal preventive in travelers. J Travel Med. 1997;4:41–43. [PubMed]