

ALP SİRMAN

Sağlık Balonları

Bilim dışı kandırmacalar



—
Araştırma
İnceleme
—



Alp Sirman, Cerrahpaşa Tıp Fakóltesi'ni bitirdikten sonra Acil Tıp konusunda eğitim gördü. İstanbul'da yeni gelişmeye başlayan bölgelerde acil müdahale merkezleri oluşturarak evde sağlık hizmetleri vermeye başladı. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde uzun yıllar, ev yaralanmaları ve tasarım sorunları ilişkisini irdeleyen bina bilgisi dersleri verdi. Halen Sabancı Üniversitesi'nde ve İTÜ'de misafir öğretim üyesi olarak mimarlık ve tasarım konusunda doktora dersleri veriyor. Büyükşehir belediyelerine ve mimarlık ofislerine tasarım ve performans ilişkisi, insan ve çevre ilişkisi üzerine sunumlar yapıyor. *Popular Science* dergisinde yazılar yazıyor, KRT kanalında "İşin Doğrusu" adlı bir program yapıyor. Sirman'ın *İnsanlık Sendromu* (Hümanist Yayınları, 2019) adlı bir kitabı bulunmaktadır.

Sağlık Balonları

SAĞLIK BALONLARI

Yazan: Alp Sirman

Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mart 2019 / ISBN 978-605-09-7247-4

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Sağlık Balonları

Alp Sirman

İçindekiler

Önsöz: Bilim nedir?.....	13
Beslenme hakkındaki mitler ve gerçekler.....	19
Şeker hiç şeker değil.....	29
Aç kal, spor yap, zayıfla.....	39
Sorunumuz gerçekten gluten mi?.....	50
Endüstriyel besin sektörünün çok sevdiği “emülgatör”ler ..	56
Sağlık sorunu olarak süpermarketler	61
Düşük karbonhidrat-yüksek proteinli diyetlerin tarihçesi ve	72
evrimsel açıdan ketojenik diyet.....	72
Mikrobiyota, probiyotikler, prebiyotikler ve sağlığımız	81
Ampul icat oldu kolesterol yükseldi	87
Vitamin G.....	97
D’lilik.....	100
Besin destekleri melek mi, şeytan mı?	110
Sahte hastalık, gerçek tehlike: Kronik Lyme	122
Nedir bu kandida?	132
Aşı karşıtlığı	137
Güncel konumuz Kovid-19	150
Kaynaklar	165

Teşekkür

Bu kitabı yazmamı sağlayan iki kişiye, bana anlaşılabilir yazı yazmayı öğreten *Popular Science* Türkiye editörü Şahin Ekşioğlu'na ve yazılarımı kitaba dönüştürmem için ön ayak olan Aslı Güneş'e çok teşekkür ederim.

Önsöz

Bilim nedir?

Önce bilimi tanımlayalım, çünkü bu kitabın konusu bilim ve sahte bilim savaşı.

Bilim, en kısa tanımıyla, çevremizi saran makro ve mikro dünyayı anlamak için kullanılan yöntemdir. Bu anlamıyla, anlama çabası yerine kabullenmeyi öneren dogmaların karşıtıdır.

Herkes bir şekilde bilim yapar. Hekimliği şimdilik bir kenara bırakıp bu kitapta sıklıkla göreceğiniz otomobil metaforuyla örnek vereyim; zaten kendini bilim insanı saymasa da otomobil tamircisi de bir bilim insanıdır aslında. Örneğe geçelim.

Otomobilinizin motoru çalışmıyor. Tamirci bunun nedenlerini bulmaya çalışıyor; yakıt borusunda tıkanma, ateşleme sistemi sorunu, aküde yeterli güç olmaması gibi olası nedenleri gözden geçiriyor.

Bu tam da bilimsel yöntemdir işte. Araştırma hiyerarşisi içinde, mantıklı bağlantılar kurarak, neden-sonuç ilişkisini sorgulayarak ilerlenir bu yöntemde.

Peki, tamirci arızanın nedenlerini bulmaya çalışmak yerine, “Aracın vergisini yatırmayıp tanrıları kızdırmışsın” ya da “Merkür geri gidiyor, motor bu yüzden çalışmıyor” deseydi tepkimiz ne olurdu?

Gülerdik, değil mi?

Peki, söz konusu insan olunca niye aynı tepkiyi göstermiyoruz? İşte bu kitabın konusu tam olarak bu.

Neden mantık ve bilime değil de safsatalara inanıyoruz?

Bilimsel çalışmaların en önemli özelliği tekrarlanabilir olmalarıdır.

Eğer bir bilim insanının hipotezi ve çalışması doğru ise bu çalışma tekrarlanır, değilse tekrarlanmaz.

Bu kadar basit.

Bilimin güzelliği de budur, kendi kendini kontrol eder, sorgular, hata arar, araştırma sonuçlarına göre de değiştirir, yeniler.

Sahte bilim ise bilimsel çalışmaların güvenilir olmasından yararlanarak, tekrarlanmamış, hatalı olduğu ortaya çıkan araştırmaları kullanır.

İlerleyen bölümlerde detayları var ama D vitamininin enfeksiyon hastalıklarına karşı bağışıklığı güçlendirdiği için koruyucu olduğu iddiası tamamen yanlış tasarlanmış, tekrarlanmamış bir araştırmayı referans alıyor.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde bu konuyu detaylarıyla göreceksiniz.

Aşı karşıtlarının sıklıkla kullandığı Andrew Wakefield araştırması da sahte olduğu ortaya çıkan, bu nedenle geri çekilen, geçersiz bir araştırma.

Bu iki geçersiz araştırma, birçok insanın aşı yaptırmaktan kaçınmasına, dolayısıyla da artık ortadan kalkmış kızamık hastalığının hortlamasına ve ölümlere yol açmasına neden oldu.

Makine fetişizmi de sahte bilimcilerin sık kullandıkları bir yöntem.

Makineye bağlanıyorsunuz ve makine sizde ne var, ne yok söylüyor.

Süper.

Hatırlayın, bilimkurgu filmlerinde bir alet vardır, bir tür tarayıcı. Bunun ilk örneğini de *Uzay Yolu*'nda görürüz. Doktor Leonard McCoy, nam-ı diğer "Bones", elindeki aleti, ki dizide buna *tricorder* deniyor, yerde yatan kişinin üzerinde dolaştırır, aletin üzerinde ışıklar yanıp söner ve çat diye teşhis konur!

Hastaya elini bile sürmemiştir ama teşhis kesindir.

Sahte bilimciler bu tür cihazları çok severler.

Elinize şu elektrotları alın, şimdi rife aleti tüm vücudunuzdaki mikropları öldürecek. Veya bir dışkı örneği verin, şimdi size mikrobiyota analizi yapacağız ve buyurun iki dakikada hazır... Sizde kandida var.

Oysa mikrobiyota analizi yapacak gerçek bir *sequencer* milyonlarca dolar ve öyle iki dakikada sonuç vermiyor.

Ama olsun; insanlar yazıcıdan çıkmış sonuçları severler.

Doktorun da her teşhisi çat diye söyleyeni sevilir.

Tereddüt eden, tak diye kesin tanı koyamayan doktorlar pek sevilmez.

Tam da bu yüzden sahte bilim satan hekimler sevilir.

En fazla görülen, hatta herkeste rastlanan şikâyeti hemen ortadan kaldıran ve hiçbir yan etkisi olmayan bitkisel ilaçlar...

Daha ne olsun!

Hastanedeki doktor “Şu da olabilir, bu da olabilir, bir de şu analizi yapalım” derken, süper doktor, “Onlar modern tıbbın kökleri, siz şu ekstreyi alın, bakın nasıl geçecek” diye başladığı tiradını “onlar laboratuvar lobisi, onlar ilaç lobisi” diye tamamlarken siz hastalığı çözememiş doktor konumunda kalırsınız.

Meselenin iyi olan yönü ise gerçeklerin ortaya çıkmasıdır.

Bazen zaman alır ama mutlaka ortaya çıkar. Mucize tedaviler icat edilir, bu tedaviler onları bulanlara ün getirir ama bir gün mutlaka gerçekler ortaya çıkar.

Yakın tarihten birkaç örnek vereyim:

1926 yılında Johannes Fibiger adında bir Danimarkalı bilim insanı kansere yol açtığını iddia ettiği *Spiroptera carcinoma* adındaki kurtçuk ile Nobel aldı ancak bir süre sonra böyle bir kurtçuğun kansere yol açmadığı gösterildi.

1935 yılında Egas Moniz adındaki bir Portekizli nörolog, anksiyete, paranoya, şizofreni ve bipolar hastalığın cerrahi yöntemle tedavisi konusundaki çalışmasıyla Nobel aldı. Moniz, tekniğine “lökotomi” adını verdi, ancak bu yöntem Amerika’da “lobotomi” olarak adlandırıldı.

New York Times Moniz’i “insan beyninin cesur kâşifi” olarak selamladı. Sonraki 30 yılda yarısı ABD’de olmak üzere dünyada yapılan 40 bin lobotomiden sonra bu yöntemin hiçbir şeyi tedavi etmediği gibi, hafıza kaybına, epileptik krizlere ve bazen de öldürücü kanamalara yol açtığı görüldü.

1970’lerde lobotomi tedavi yöntemi olarak uygulamadan kaldırılıp kırbaçlama, zincirleme, çukurda bekletme gibi psikiyatrik

tedavide kullanılmış ortaçağ işkence yöntemlerinin yanında hak ettiği yeri aldı.

Bu trajedi, sinema tarihinin unutulmaz filmlerinden biri olan, Milos Forman'ın 1975 yapımı, Türkçeye *Guguk Kuşu* olarak çevrilen *One Flew Over the Buckoo's Nest* adlı filmine konu oldu.

Film en iyi film, en iyi yönetmen, en iyi erkek oyuncu, en iyi kadın oyuncu ve en iyi uyarlama dallarında Oscar ödülleri yanında en fazla, birçok dalda Altın Küre ve BAFTA ödülleri de aldı.

Kısaca 40 bin kişinin dramı, sinema sayesinde unutulmazlar arasına girdi.

1957 yılında Amerikalı fizyolog Ancel Keys daha az hayvansal yağ yiyen kişilerde kalp hastalığının daha az görüldüğünü iddia eden bir çalışma paylaştı.

Bu paylaşım kalp için sağlıklı diyet tanımının da simgesi haline geldi. Çünkü Ancel Keys Dünya Sağlık Örgütü'ne ve Birleşmiş Milletler'e de danışmanlık yapan son derece güvenilir bir bilim insanıydı. Bu nedenle 1961 yılında *Time* dergisine de kapak olmuştu.

Kısaca güvenilirliğin simgesi gibiydi.

Bu nedenle Ancel Keys "Hayvansal yağlar değil, bitkisel yağların hidrojene edilmiş şekli olan margarin yiyin" dediğinde herkes onun tavsiyelerine uydu.

Ancak bu öneri önce ABD'yi, ardından da tüm dünyayı trans yağların kucağına itti. Böylece 1911'de P&G şirketinin açtığı yolun ikinci aşamasını da Ancel Keys, hatalı değerlendirilmiş yedi ülke çalışması ve yanlış yönlendirmesiyle tamamlamış oldu.

40 yıl sonra Harvard School of Public Health'in hesaplamasına göre Keys'in hatasının her yıl 250 bin kişinin, yani toplamda 10 milyon kişinin ölümüne yol açtığı da ortaya çıktı

Steve Jobs bilindiği gibi Pankreas kanseri ve komplikasyonları sonucu hayatını kaybetti, bilinmeyen ise Jobs'un yakalandığı kanserin çok hızlı ilerleyen adenokarsinom olmayıp nöroendokrin tümör olması.

Peki farkı ne?

Nöroendokrin tümör adenokarsinom gibi hızla yayılmıyor. Ta-



Geçersiz alternatif tedavilerin bir kurbanı da Steve Jobs.

nı koyulduğunda cerrahi operasyonla alındığında hastanın hayatı kurtuluyor.

Peki Jobs ne yaptı? Akupunktur, bağırsak lavmanları farklı meyve suları kürleriyle tedavi olmaya çalıştı, sonunda modern tedavilerin etkisiz kaldığı bir dönemde hayatını kaybetti.

Beslenme hakkındaki mitler ve gerçekler

Obezite endüstrisinin en sevdiği zamanlardayız. Örneğin Instagram’da paylaşılan, “sadece iki ayda” zayıflatma vaadi içeren ürünlere ve diyet listelerine mutlaka denk gelmişsinizdir. İki ayda 14 kilo verdireceği iddia edilen, üstelik hepsi vücuttaki yağın yakılmasıyla fazla kilolardan kurtulmanızı sağlayan bu formüller, genelde öncesi ve sonrasına dair fotoğraflar eşliğinde sunuluyor. Bunu yapan beslenme uzmanları deseniz, hepsi baştan aşağı bir rol model gibi. “Zayıflamak için uğraşmayın, ameliyat olun” diyen doktorlar, hastaneler bile mevcut. Hepsi birbirinden farklı yöntemler sunuyor.

Özellikle yılın bu zamanında, sahillere adım atacağımız yaz aylarına girerken, kafamızı hangi yöne çevirsek karşımıza çıkan bu pazarlama yöntemleri, bizi fit bir görünüme kavuşturmak, sağlıklı ve güzel olmamıza yardımcı olmak gibi sözüm ona gayet masumane bir amaçla sunulurken aslında önümüze yanlış hedefler ve kimsenin işine yaramayacağı baştan belli olan “sihirli formüller” koyup hepimizi bu sahte dünyanın içine çekmeye çalışıyor.

Obezite endüstrisi dedim, çünkü hastalık giderleri hariç, diyet, ameliyatlar ve egzersiz derken yüzlerce milyar dolarlık bir aldatmacadan söz ediyoruz. Gösterilen bunca çabaya rağmen yükselişine devam eden obezite sorununun kaynağında, metabolik sorunlar ve bunlara bağlı hastalıkların bulunduğunu daha önce yazmıştım.

Fazla kilolarımızdan bu yöntemlerle kurtulamadığımıza göre, demek ki büyük bir yanlışın içindeyiz.

Ancak içinde bulunduğumuz çaresizlik, bir yandan beslenme ve ilaçlar, diğer yandan spor salonları üyeliği ya da cerrahi operasyonlarla bizi bilgi bombardımanına tutan bu endüstrinin hiç de umurunda değil. Ne de olsa her yıl, bu zamanlarda formüllerini satın almaya hazır bir müşteri potansiyeli mevcut. Büyük bir bölümü bilimsellikten uzak olan uygulamaları satın almaya hazır olan üstü bir kitle varken, yani alan razı veren razıyken kime ne?

Neden yanlış?

Biz bu ikisini birbiriyle özdeş sanıyor olsak da diyet ve zayıflama aynı şey değil. Diyet, beslenme anlamına geliyor. Türkçeye perhiz olarak çevrildiği için, “zayıflama amacıyla beslenme” olduğunu düşünüyoruz. Bu hatalı çeviri, beslenme uzmanlığını da zayıflatma uzmanlığı olarak algılamamıza sebep oluyor. Sonuçta diyetisyen dendiği zaman, zayıflatma uzmanı canlanıyor gözümüzde.

Zayıflamak istiyorsak, önce vücudumuzun ağırlık, iştah ve enerjisini kontrol eden ana kumandasını anlamamız gerek. Bu merkezi, otomobilin beyni sayılan elektronik kontrol ünitesi (ECU) gibi düşünebiliriz.

Bilindiği üzere bu ünite hava sıcaklığı, yolun durumu, ağırlık gibi birçok değişkeni hesaplayıp silindirlere giden yakıt miktarını, yani ateşleme hızını düzenleyen bir sistem. Vücudumuzun enerji, iştah ve ağırlık kontrol merkezi de benzer şekilde çalışıyor. Temel amacı, vücut ağırlığımızı korumak.

Türümüz, ağırlığımızı korumasını sağlayan düzenlemeleri yapabildiği, beslenmesini buna göre değiştirebildiği için devamlılığını muhafaza edebildi. Çabuk yağlanıp enerji depolayabildiğimiz için milyonlarca yıl süren açlıkla baş edip hayatta kalabilmiş türlerden biriyiz.

Açlık, geçen yüzyılda, özellikle ABD Gıda ve İlaç Dairesi FDA tarafından, karşı karşıya olduğumuz en önemli sorun olarak görülüyordu. Daha yakın bir geçmişte, Nixon yönetimi açlığı önlemeyi bir siyasi propaganda aracı olarak gösterip mısır üreticilerine sübvansiyon sağladı. Bu durum, mısırın önlenemez yükselişine ve yüksek miktarda früktoz içeren mısır şurubu üretimine yol

açtı. Bunun, beslenme ve sağlık açısından nasıl büyük bir felakete yol açtığına daha önce de değinmişim ama şimdi tekrar kısaca hatırlatmış olayım.

Ağırılık koruma ve enerji yönetimi yazılımımız kilo almaya ve aldığımız kiloyu korumaya yönelik düzenlenmiş. Bu yazılımı yok sayan hiçbir zayıflatma uygulamasının (buna bariatrik cerrahi de dahil) sağlıklı şekilde kilo vermenizi sağlaması imkânsız.

Sık karşılaştığımız mitler

Sağlıklı zayıflama, kilo verirken, strese girmeden, enerjimizi koruyabilmek anlamına da gelir. Aklında sürekli yemek olan ama yiyemeyen ve bu nedenle stres yaşayan birisi sağlıklı zayıflamış sayılmaz.

Günümüzde neredeyse her gün karşılaştığımız, her biri birbirinden farklı sözde sağlıklı beslenme mitlerine de kısaca göz atmakta fayda var.

Az kalori al, çok harca

Bu yöntemin bir muhasebeci tarafından öne sürüldüğünü sanıyorum. Çünkü enerji yönetiminiz bu sisteme karşı korunmaya programlanmış.

1980'lerde karşılaştığımız Jane Fonda videolarından bu yana önerilmeye devam eden, ancak maalesef neredeyse her seferinde başarısız olan bir formül olduğunu söylemeliyim.

Başarısızlığa mahkûm, çünkü az önce belirttiğim üzere, milyonlarca yıl boyunca az kalori alıp yaşayabilecek şekilde evrildik. Yani tükettiğiniz kalori miktarı çok düşük dahi olsa, vücudunuz kendisini bu orana uyum sağlayacak şekilde yeniden programlıyor.

Az kalori alıp zayıflamaya çalışınca, beynimiz de artık uzmanlığını pekiştirdiği durumlardan biriyle karşılaşmış oluyor. İlk yaptığı şey, enerji tüketimini azaltmak. Bunu da en fazla enerji harcayan organlar üzerinden yapıyor: kaslar. Kaslarımızın enerji tüketimi azalınca halsizlik hissetmeye başlar, çabuk yoruluruz ve beyni-

miz da bu performans düşüşünden olumsuz etkilenir. Örneğin kendisini dinlendirmek için uyuklama ihtiyacı hissetmenize yol açar. Tabii bu arada sindirim sistemini yavaşlattığımı da hatırlatayım.

Elbette stres yaratan her durumda olduğu gibi, kortizol seviyesi yükselir ve devamında bağışıklık sistemi yavaşlar. Hatta cinsel fonksiyon bozukluğuna kadar varan türlü sorunlar da yaşayabilirsiniz.

Kalori hesabı yap: Günlük kalori miktarını aşma

Bu da aynı muhasebecinin işi olsa gerek. Kalorileri sayarak sağlıklı beslenemezsiniz. Çünkü her besin farklı şekilde metabolize edilir. Aynı besin, farklı kişilerde, hatta günün farklı saatlerinde, beraberinde tükettiği diğer besinlere bağlı olarak ya da hormonal durumuyla ilişkili olarak farklı şekilde metabolize edilir.

Ayrıca çiğneme, bağırsak hareketleri, mide asidi, mikrobiyota gibi onlarca farklı değişkenin rol aldığı bir konuda matematiksel değer üzerinden hesap yapmak anlamsız. Rafine şekerden ve havuçtan elde edilen kalorileri aynı şekilde değerlendirmek matematiksel olarak da yanlış. İlkokulda öğretmenlerimizin söylediği gibi, elmalar ile armutlar toplanamaz.

Kalorilerin eşit sayılıp toplam kalori üzerinden hesaplanması, Coca Cola'nın 1983'te yaptığı bir reklam kampanyasının temel fikriydi. Böylece koladaki şekerden ve sebzelerden alınan kalori eşitlenecek, bu içecek, olduğundan daha az zararlıymış gibi gösterilecekti. Oysa rafine şeker besin bile değildir. Yani günlük tüketilmesi gereken bir değeri yoktur ve bu nedenle kalori miktarının beslenme değerlerine dahil edilmesi bile büyük bir hata.

Beyaz ayı etkisi

“Engellemeye çalıştığımız düşüncelerin sıklıkla aklımıza gelmesi” olarak tanımlanabilir.

Sosyal Psikolog Daniel Wegner, 1987'de bu durumun ilk bilimsel tanımını yaptı ise de ondan yıllar önce Fyodor Dostoyevski *Yaz İzlenimleri Üzerine Kış Notları* adlı eserinde “Kendinize

kutup ayısı düşünmemek gibi bir görev verin, aklınıza her dakika kutup ayısı geldiğini göreceksiniz” demişti.

Popüler dizi *Black Mirror*'ın “Beyaz Ayı” bölümünde de konu edilen bu etki, düşünmek istemediğimiz düşüncelerin sık sık aklımıza gelmesi, yani düşük kalorili diyet yapan kişilerin de aklıdan yememeleri gereken yiyeceklerin çıkmamasıyla kendini gösterir.

Alkali beslenme ile pH seviyesini dengede tutun

Bu yöntem, besinleri asit ve alkali olarak sınıflandırıyor. Örneğin kızartmalar, işlenmiş gıdalar, rafine şeker içeren tatlılar, asitli yiyecekler. Meyve ve sebzelerse sağlıklı, yani alkali besinler. Ancak alkali beslenmeye geçerseniz, kanser olmazsınız gibi bir iddiası da var. Bunun için de şu suyu için, şu damlayı kullanın gibi önerileri oluyor ki işte bu da onun karanlık yüzü.

Önerilen formüller vücudumuzun asit-alkali dengesini değiştirmez. Öyle kolay olsa asidoz tedavisi için yoğun bakımda yatan hastalara rastlamaz, bu sorunla gelen her hastaya iki damla önerir, evine yollardık. Bunu öyle suyla, alkali damlayla yapmak imkânsız. Eğer o şekilde alkali olan bir vücudunuz varsa, emin olun çok ciddi sağlık sorunlarınız da vardır.

1860'larda ortaya atılan ama sonra geçersiz olduğu kanıtlanan bu teorinin hâlâ gündemde olması ise ayrıca dikkat çekici.

4 ila 8 kilo verin. Hem de hepsi yağdan!

Bu da “yağlarım yansın” diyen kişileri avlamaya yönelik bir söylem. Yağ dediğimiz şey zaten vücudumuzun temel enerji deposu. Glikoz miktarı önemsenmeyecek kadar az olduğundan, enerji gerektiğinde vücudumuz yağları tüketmeye başlar. Yani sağlıklı beslenen birinde yağın depolanması önlenir, depolanmış yağlar yakılır. Bunun için tuhaf beslenme önerileri uygulamanıza gerek yok; sağlıklı beslenin yeter.

Glikoz tüm organlarımızın temel besin maddesi olduğu için, miktarı azaldığında glikoz üretiriz. Ve onu yağlardan üretiriz. Kar-

bonhidrat tüketememişsek, keton cisimleri dediğimiz şeyi enerji olarak kullanmaya başlarız. Bu, vücudumuzun milyonlarca yıl önce, soğuk kış aylarının zorlu koşullarına dayanabilmemiz adına oluşturduğu bir çözüm.

Vücudumuzun glikojen deposu ise karaciğerde 70-100, kaslarda 200-300 gram. Kısaca temel enerji depomuz zaten yağlar. Bu nedenle yağ yaktırma iddiası bilimsel değil.

Besinin bulunmadığı, örneğin toplama kamplarında uzun süreli açlıkta kaslar da enerji kaynağı olarak kullanılıyor ama bu ayrı bir konu.

Ketojenik beslenme: Yüzde 60 yağ, yüzde 30 protein, yüzde 10 karbonhidrat

Bu oranlar, avcı-toplayıcı atalarımızın kış aylarında toplayıcılık yapamadığı için sadece kemik iliğiyle beslendiği zamanlara dayanıyor. Ketojenik beslenme, karbonhidratın bulunmadığı dönemlerde, enerji metabolizmasının yeniden uyarlanmasıdır. Ve bu durum tüm memeliler için geçerli.

Peki gerçekten sağlıklı bir beslenme şekli mi? Kısa dönemde evet, bir süre için bu şekilde beslenirseniz insülin salgılanması azalacağından, insülin direnci ve insülin artışına bağlı damar sertliğinden, beraberinde ayrıca leptin direncine bağlı o sürekli acıkma halinden muaf olursunuz.

Uzun dönemdeyse işler değişir. Doğa bu beslenme yöntemini sadece kış aylarında kabul ediyor. Uzun süre boyunca az miktarda sebze tüketmek, lifli gıdaları azaltmak demek. Bu da mikrobiyotaya zarar verir, yüksek oksidatif stres oluşturur. İkincisi, yaşlanma hızında artış demek. İlk dönemlerinde ketojenik grip adı verilen halsizlik ortaya çıkar, baş dönmesi yaşanır. Sonra bu belirtilere kabızlık gibi sindirim sorunları da eklenebilir.

Sonuç olarak, bu beslenme şeklini kısa bir süre için uygulayabilirsiniz. Gerçi son yıllarda ketojenik beslenme içine bol miktarda karbonhidrat ve lif içeren kuruyemişler de eklendi ama onları, içerdikleri yüksek karbonhidrat nedeniyle ketojen olarak kabul edemeyiz.

- Glütteni kimler yememeli?
- Vücudumuz neden artık D vitamini üretmiyor?
- Mucize diyet diye bir şey var mı?
- Aşıyla sığıra dönüşeceğine inanan insanlardan bugüne aşı karşıtlığı
- Her yönüyle Koronavirüs
- Sizde de kandida olabilir mi?
- Süpermarketlerin uzak durulması gereken bölgeleri
- Tütün endüstrisi ile şeker endüstrisinin işbirliği
- Ketojenik diyetin 140 yıl önce, bir cenaze levazımatçısının yazdığı kitapta tanıtıldığını biliyor musunuz?
- Asıl suçlu kolesterol mü?
- Bitkisel olan her şey sağlıklı ve zararsız mı?

Hakikat sonrası çağda sağlıklı olmak, sağlığımızı nasıl koruyacağımızı öğrenmek zor, değil mi? Sağlık alanında da "alternatif" adı altında bilim dışı yöntemler kutsanıyor; internet siteleri, TV kanalları kendi tedavi ve beslenme yöntemini, hatta ilacını satmaya çalışan "uzmanlar"la dolup taşıyor. Medyanın, ünlülerin, internet fenomenlerinin, ilaç endüstrisinin oluşturduğu, nereye bakacağımızı, kime inanacağımızı bilmediğimiz bu kakofoni içinde "Bilimden ayrılmayın" diyen bilge bir sese kulak vermek gerekir belki de...

Dr. Alp Sirman, sağlıkta bilim dışı yalanların izini sürerken, hastalıkların ve tedavi yöntemlerinin tarihçesi hakkında sağlık illüzyonlarını yerle bir edecek bilgiler veriyor.

Bilimden ayrılmayın!

tavsiye edilen
KDV'li
satış fiyatı

₺ 25

5000000000000

ISBN 978-605-09-7247-4



9 786050 972474



Doğan
Kitap