

AKDENİZ USULÜ BESLENME

*7 Günlük Beslenme Programı İle Kronik
Hastalıklardan Uzak Yeni Bir Yaşam Tarzı*



yesilyazilar.com

İÇİNDEKİLER

- 2 ÖNSÖZ
- 3 Akdeniz Usulü Beslenmeyi Ortaya Çıkaran Çalışmalar
- 4 Akdeniz Usulü Beslenme
- 5 Akdeniz Usulü Beslenmenin Bileşenleri
- 12 Zeytinyağı ve Diğer Yağlar
- 12 Akdeniz Usulü Beslenmenin Sağlık Faydaları
- 13 Akdeniz Usulü Beslenmeyi Sağlıklı Yapan Ne?
- 17 Diğer Yaşam Tarzı Faktörleri
- 19 Önemli Birkaç Husus
- 20 Akdeniz Usulü Beslenme İçin On Bir Kolay Değişiklik
- 22 Sonuç
- 23 EK-7 Günlük Beslenme Programı



ÖNSÖZ

Değerli Okuyucu,

Elinizdeki bu e-kitap, sağlık ve uzun ömürlülükle özdeşleşmiş, dünya genelinde büyük ilgi gören Akdeniz beslenme tarzına kapsamlı bir kapı aralıyor. Sadece belirli yiyecekleri tüketmekten ibaret olmayan bu yaklaşım, adeta bir yaşam biçimi felsefesini temsil eder. Antik çağlardan beri Akdeniz havzasındaki ülkelerin (Yunanistan, İtalya, İspanya gibi) kültürel mirasından süzülüp gelen bu yaşam tarzı, modern bilimin de sarsılmaz desteğiyle günümüzde en çok önerilen sağlıklı beslenme modellerinden biri haline gelmiştir.

Akdeniz usulü beslenmenin temelini, taze ve az işlenmiş gıdalar oluşturur. Bol miktarda meyve, sebze,

tam tahıllar, baklagiller ve kuru yemişler bu modelin vazgeçilmezleridir. Kalp dostu zeytinyağı, ana yağ kaynağı olarak ön plana çıkarken, kırmızı etin sınırlı tutulduğu bu düzende, balık ve deniz ürünleri ile kümes hayvanları önemli protein kaynaklarıdır. Ancak bu yaklaşım, yalnızca tabaktaki yiyeceklerle sınırlı kalmaz; fiziksel aktivitenin, sosyal bağların güçlendirilmesinin ve stresten uzak, sakin bir yaşam sürdürmenin de önemini vurgular.

Kronik hastalık riskini düşürmekten kalp sağlığını iyileştirmeye, bilişsel fonksiyonları desteklemekten genel yaşam kalitesini artırmaya kadar uzanan

sayısız faydası, Akdeniz diyetini sadece kilo vermek için geçici bir çözüm olmaktan çıkarıp, ömür boyu sürdürülebilir, keyifli ve dengeli bir yaşam biçimi haline getirir. Bu bütüncül yaklaşım, geleneksel "diyet" algısının kısıtlayıcı sınırlarını aşarak, beden ve zihnin uyum içinde çalıştığı bir refah döngüsü sunar.

Bu e-kitap boyunca, Akdeniz yaşam tarzının derinliklerine inerek, onun temel prensiplerini, besin seçimlerini ve günlük hayata nasıl kolayca entegre edebileceğinizi keşfedeceksiniz. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam yolculuğunuzda size rehberlik etmesini dileriz.

Keyifli okumalar dileriz,

yesilyazilar.com

1 Akdeniz Usulü Beslenmeyi Ortaya Çıkaran Çalışmalar

Akdeniz usulü beslenme (*Akdeniz diyeti*) bugüne kadar üzerinde en çok araştırma ve inceleme yapılan beslenme rejimidir.

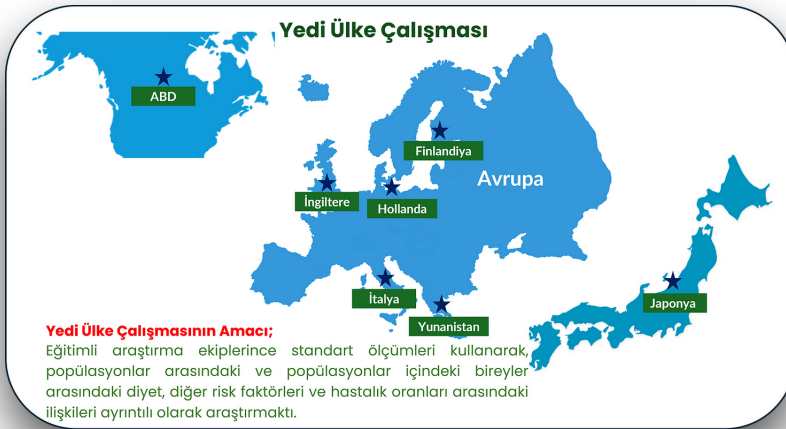
Bilimsel kanıtlar, Akdeniz usulü beslenmenin kalp sağlığı başta olmak üzere genel sağlığın korunması ve kronik hastalıklarla mücadelede yardımcı olduğunu göstermektedir.

Akdeniz Usulü Beslenme Nereden Geldi?

Tek tip Akdeniz usulü beslenme yoktur. Aslında Akdeniz çevresinde 18 ülke bulunmaktadır. Diyet tercihleri, her ülkenin etnik kökenine, dinine, kültürüne, ekonomisine ve tarımsal farklılıklarına bağlı olarak değişebilmektedir.

Bununla birlikte, bu ülkelerin beslenme düzenleri ve yemek kültürleri, küçük farklılıklara rağmen, bir çok ortak nokta barındırmaktadır.

Akdeniz Usulü Beslenme Kimden Geldi?



Amerikalı Dr. Ancel Keys, Akdeniz diyetini ortaya çıkaran ve sağlık yararlarını ilk defa duyuran bilim adamıdır.

Dr. A.Keys 1958 yılında uzun yıllar sürecektir ve **“Yedi Ülke Çalışması”** olarak bilinen araştırmasına başladı. Çalışmalarının sonuçlarını 1970 yılında yayınladı.

Dr. A.Keys'in çalışmaları, Akdeniz usulü beslenme düzenini takip edenlerin kardiyovasküler hastalık nedeniyle daha düşük ölüm yüzdelerine sahip olduğunu ortaya koydu.

Dr. A.Keys'in Çalışmaları Hala Tartışılıyor.

Bugün hala Dr.Ancel Keys, bazı çevrelerce obezite, şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıklarının artmasının ana sorumlusu olarak gösterilmektedir. Bunların görüşüne göre; 1970'lerden itibaren doktorlar Dr.A.Keys'in tavsiyelerine uyarak hastalarına yağlı etlerden, tereyağı ve yumurtadan uzak durmalarını öğütlemiştir. Hastalar da bu tavsiyelere uyarak kronik hastalıklara yakalanmışlardır.

Ama veriler tam tersini söylüyor: 1970'lerden itibaren doymuş yağ içeren hayvansal ürünlerin tüketimi tarihte görülmediği kadar artmıştır. Örneğin, Türkiye'de 1980'lerde hiç var olmayan fast-food gıda zincirleri 1990 yılından itibaren mantar gibi türemeye başlamıştır. 1970 yılından 2008 yılına kadar alınan toplam kalori %25'den fazla (2057'den 2674'e); yağdan alınan kalori ise %50'den fazla (403'den 616'ya) yükseliş göstermiştir.

Bu veriler eskiye oranla daha yağlı bir beslenme rejimi uygulandığını; asla yağ yemeyi bırakmadığımızı göstermektedir.

Kısaca Dr.Ancel Keys haklıydı; ama gıda şirketleri kadar güçlü değildi.

Dr. A.Keys, Akdeniz bölgesindeki insanların daha sağlıklı yağlar (*tekli doymamış, çoklu doymamış ve omega-3 yağ asitleri*), daha az süt ürünleri ve dünyadaki diğer diyetlere göre daha fazla meyve, sebze, kuruyemiş, baklagil ve kepekli tahıl tükettiğini keşfetti.

Bu çalışmadan elde edilen en güçlü sonuçlardan biri, daha yüksek doymuş yağ alımının kardiyovasküler hastalık riskini artırmasıydı.

Akdeniz Usulü Beslenmeyi Kim Geliştirdi?

1993 yılında, Oldways Koruma ve Değişim Vakfı, Harvard Halk Sağlığı Okulu ve Dünya Sağlık Örgütü ile birlikte, Dr. A.Keys'in çalışmalarını daha ileriye taşıyarak Akdeniz usulü beslenme (*Akdeniz diyeti*) kavramını geliştirdi.

Akdeniz usulü beslenme, Akdeniz Diyeti Piramidi ile birlikte, dünya çapında kalp sağlığını ve uzun yaşamı destekleyen diyet kalıpları için altın standart olarak bilinir hale geldi.

2 Akdeniz Usulü Beslenme

Akdeniz usulü beslenme karmaşık değildir; Ancak sihrini gerçekleştirmek için birkaç temel bileşene dayanır. Akdeniz usulü beslenmenin tüm temel bileşenlerine aşına olduğunuzda, gerekli değişiklikleri yavaşça yapmak için kendinize gerçekçi hedefler koymaya başlayabilirsiniz.

Bu diyeti hayatınızın kalıcı bir parçası haline getirmek için, onu **kendi kişisel yaşam tarzınıza ve tercihlerinize uyarlamanız çok önemlidir.** Hayatınıza ne kadar çok bileşen dahil ederseniz, vücudunuz o kadar iyi çalışır ve o kadar fazla sağlık yararı elde edersiniz. Bu diyet ne kadar kendinize ait olursa, ona bağlı kalmakta o kadar başarılı olursunuz.

Özetle Mayo Clinic, **Akdeniz Diyeti ile ilgili üç ana noktayı** vurguluyor:

1. Öncelikle meyve ve sebzeler, kepekli tahıllar, baklagiller ve kuruyemişler gibi **bitki bazlı yiyecekleri yemek,**
2. Tereyağını, zeytinyağı ve kanola yağı gibi **sağlıklı yağlarla değiştirmek,**
3. Yiyecekleri tatlandırmak için tuz yerine **otlar ve baharatlar kullanmak.**

Akdeniz usulü beslenmede aşırıya kaçmamak şartıyla yağ kısıtlaması yoktur. Keto ve Paleo gibi birçok moda diyet yağ önermektedir. Akdeniz usulü beslenme, sağlıklı yağların bitkisel besinlerin tüketimini artırdığı için saf yağ tüketimine önem verir. Ancak kalori yoğun bu besinin aşırı tüketimi de pek sağlıklı değildir. **Genel olarak bu diyet sağlıklı yağların yanında taze yiyecekler, kepekli tahıllara ve baklagillere vurgu yapan bir diyettir.**

Akdeniz usulü beslenme bütüncül bir beslenme düzenini kapsamaktadır. Bu diyet, tüm besin gruplarını içeren sağlıklı besinlerin yanında daha sağlıklı bir yaşam tarzını baz alır. Akdeniz usulü beslenme piramidi, hepsini tek bir temiz, görsel pakette bir araya getiriyor.

3 Akdeniz Usulü Beslenmenin Bileşenleri

Akdeniz usulü beslenme ve piramidi 1993 yılında Cambridge, Massachusetts'te düzenlenen bir konferansta tanıtıldı. O zamandan beri evrensel olarak tanınan bir rehber olarak kaldı.

Akdeniz Usulü Beslenme Piramidi

Akdeniz Usulü Beslenme Konferansı'nın on beşinci yıldönümünde (diyet ve piramidin ilk tanıtıldığı yer), bazı faydalı iyileştirmeler sağlamak için Bilimsel Danışma Kurulu tarafından güncellemeler yapıldı.

1. Meyveler, sebzeler, tahıllar, kuruyemişler, baklagiller, tohumlar, zeytinler ve zeytinyağı dahil **tüm bitkisel gıdalar gruplandırıldı**. Bu grup şimdi piramidin en büyük bölümünü kapsıyor. Bu değişiklik, bitkisel besinlerin sağlıkta oynadığı role doğrudan dikkat çekmek için yapıldı.
2. **Piramide otlar ve baharatlar eklendi**. Bunlar lezzet ve aromayı artırır ve pişirmede yağ ve tuz ihtiyacını azaltır.
3. Daha fazla **balık ve kabuklu deniz hayvanı yeme vurgusu yapıldı**. Sağlık yararlarını elde etmek için bu yiyecekleri haftada en az iki kez tüketmek önerildi.

İnsanların diyeti daha iyi görselleştirmelerine yardımcı olmak için bir grafik olarak geliştirilen piramit, geleneksel Akdeniz usulü beslenmeyi sembolize etmek için en güncel bilime dayalı araştırmalar kullanılarak oluşturuldu.

Akdeniz usulü beslenme piramidi yalnızca besin öğelerini değil, aynı zamanda bu beslenme tarzının ayrılmaz parçası olan yaşam biçimi unsurlarını da kapsar. Piramit, düzenli fiziksel aktiviteyi, yemekleri başkalarıyla paylaşmanın sosyal boyutunu ve sağlıklı besinlerin lezzetinden keyif almayı da vurgular.

Akdeniz Usulü Beslenme Piramidinin Açıklanması

Akdeniz usulü beslenme piramidi, insanların Akdeniz diyetini kolayca uygulayabilmeleri için tasarlanmış görsel bir rehberdir. Piramit, en iyi sağlık sonuçlarını elde etmek amacıyla, farklı yiyecek gruplarının ne sıklıkta tüketilmesi gerektiğini gösteren bir düzenlemeye sahiptir.

Bu nedenle piramidin tabanında, daha sık tüketilmesi gereken yiyecekler yer alırken, yukarı çıktıkça tüketim sıklığı azalan yiyecekler gösterilir.

Akdeniz usulü beslenme piramidi, porsiyon boyutlarını belirtmez; bunun yerine farklı besin gruplarının tüketim sıklığını gösterir. Ancak porsiyon kontrolü yine de önemlidir ve tüm yiyecekler ölçülü tüketilmelidir. Piramidin temel vurguları şunlardır:



- Mümkün olduğunca **fiziksel olarak aktif olmak** ve **başkalarıyla yemek yemenin tadını çıkarmak**.
- Bitkisel besinlerin **en az işlenmiş formlarını seçmek**.
- Ocakta ve fırında pişirme, salata sosu ve sebze için **zeytinyağı kullanmak**.
- Az yağlı veya yağsız **peynir ve yoğurtları ölçülü tüketmek**.
- Kümes hayvanlarını** kırmızı etlerden **daha sık tüketmek**.
- Ölçülü olarak **kırmızı şarap içmek** (veya mor üzüm suyu içmek).
- Yeterli su tüketmek**. Su, yaşam ve hidrasyon için gereklidir.
- Ölçülü yemek**.



Bitkisel Besinler Grubu

Akdeniz usulü beslenme **piramidinin en geniş ve temel bölümünü bitkisel besinler oluşturur.** Piramidin tabanında yer alan bu grup, düzenli fiziksel aktivite ve sosyal paylaşımlı yemek kültürüyle birlikte, bu beslenme modelinin en önemli unsurunu temsil eder.

Meyveler, sebzeler (özellikle mevsimsel olanlar), tam tahıllar, zeytin/zeytinyağı, baklagiller (fasulye, mercimek vb.), kuruyemişler, tohumlar ile taze ot ve baharatlar bu kategoride yer alır.

Sağlıklı bir beslenme düzeninde her öğünün temelini bitkisel kaynaklı besinler oluşturmalıdır. Bu besin grubu; lif, vitamin, mineral, antioksidan, fitobesin ve enerji açısından zengin bir kaynaktır. Doğru seçimler yapılarak ve ölçülü miktarlarda tüketildiğinde, bitkisel ağırlıklı beslenme tarzı hem genel sağlığın korunmasına hem de kilo yönetimine önemli katkı sağlar.



Sebze ve Meyveler



- Vitamin ve Mineral Deposu: C vitamini, potasyum, folat gibi temel besinleri sağlarlar.
- Antioksidan Kaynağı: Serbest radikallerle savaşarak hastalıklara karşı korurlar.
- Lif İçeriği: Sindirimi düzenler, tok tutar ve kan şekerini dengeler.
- Düşük Kalorili, Yüksek Besleyici: Kilo kontrolüne yardımcı olurlar.
- Kalp ve Bağırsak Sağlığı: Kolesterolü düşürür, bağırsak florasını destekler.

Akdeniz usulü beslenme piramidi standart porsiyon miktarları belirtmemekle birlikte, günlük beslenmede:

- **7-9 porsiyon** yüksek lifli **meyve ve sebze tüketimi hedeflenmeli,**
- Haftalık olarak **en az 30 farklı bitki çeşidi** tüketmeye özen gösterilmelidir.

Ayrıca **sebzeler ne kadar koyu yeşil olursa besin değerinin o kadar yüksek olduğu** unutulmamalıdır. Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, roka, pazı vb.) daha yüksek :

- Vitamin (özellikle K vitamini),
- Mineral (demir, kalsiyum),
- Antioksidan içeriğine sahiptir.

Tahıllar



Tam Tahıllar



Yalancı Tahıllar



Rafine Tahıllar

- **Enerji Kaynağı:** Kompleks karbonhidrat içerir, gün boyu enerji sağlar.
- **Lif Zengini:** Bağırsak sağlığını korur, sindirimi düzenler.
- **Vitamin & Mineral:** B vitaminini, demir, magnezyum gibi besinlerle bağışıklığı destekler.
- **Kalp Dostu:** Tam tahıllar, kolesterolü düşürerek kalp hastalığı riskini azaltır.
- **Dengeli Beslenme:** Uzun süre tok tutar, kan şekerini dengeler.

Öneri: Tam buğday, yulaf, bulgur gibi tam tahılları tercih ederek besleyicilikten maksimum faydalanın!

Tahıllar, vücudun temel enerji kaynağı olan **kompleks karbonhidratlar açısından zengin besinlerdir**.

Akdeniz usulü beslenmede önemli bir yere sahip olan tahıllar, aynı zamanda diyet lifi, B vitaminleri ve birçok mineral (*demir, magnezyum, çinko vb.*) içerir.

Tam tahıllar arasında kepekli ekmek, tam tahıllı ekmek, kepekli makarna, esmer pirinç, kuskus, bulgur, arpa, yulaf, darı ve kinoa (*amaçlarımız için tam tahıl olarak kabul edilen bir tohum*) bulunur.

Kuruyemişler, Baklagiller, Tohumlar

Kuruyemişler, baklagiller ve tohumların tümü sağlıklı yağ, lif ve protein kaynaklarıdır ve Akdeniz yemeklerine eşsiz bir lezzet ve doku katarlar. Her türlü yemeğe fasulye, mercimek, nohut gibi kuru bakliyatlar ekleyebilirsiniz. Kuru bakliyatlar Akdeniz’de genellikle günlük ana öğünü oluşturur.

Ayrıca kuruyemiş ve tohumlar atıştırmalık olarak tüketilebilir; salatalara lezzet katmak için kullanılabilir.

Kuruyemişlerin yağ oranı yüksek olduğu için (*sağlıklı yağ olmasına rağmen*) kalorileri yüksektir; ölçülü tüketilmelidir.

Otlar ve Baharatlar

Akdeniz’de otlar (*taze veya kurutulmuş*) ve baharatlar her zaman bol miktarda kullanılmıştır; ancak bunlar, Akdeniz usulü beslenme piramidine daha yeni eklenmişlerdir.

Kekik, biberiye, kırmızı biber, kişniş ve nane gibi otlar ve baharatlar gıdalara lezzet ve aroma katar; pişirirken tuz veya yağ ekleme ihtiyacını azaltır; hatta ortadan kaldırır. Gıdaların doğal lezzetini ortaya çıkarmaya yardımcı olurlar.

Birçoğu antioksidanlar açısından zengindir. Otlar ve baharatlar, Akdeniz mutfağının ve yemeklerinin lezzetine doğrudan katkıda bulunur.

Hayvansal Besinler Grubu

Hayvansal besinler en değerli protein kaynağı olarak görülür. Fakat son yıllarda yapılan birçok çalışma fazla hayvansal protein tüketiminin kalp damar hastalıklarından alzheimer'a kadar birçok hastalığa sebep olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bu nedenle bu gıdaları sınırlı ölçüde tüketmek ve farklı protein kaynaklarının sağlığımız için farklı etkiler üreteceğinin bilincinde olmalıyız.

İşte en sağlıklı olanlardan en sağlıksız olanlara **protein kaynakları**:

1. **Bitkisel Protein Kaynakları:** Kuruyemişler, baklagiller (*bezelye, fasulye ve mercimek vb.*), sebzeler (*brokoli, ıspanak, lahana, brüksel lahanası vb.*), soya peyniri, mantarlar ve mantar bazlı et ikameleri...
2. **Balıklar:** Özellikle somon, ringa balığı, hamsi ve sardalya gibi yüksek düzeyde omega-3 yağ asidi içeren yağlı balıklar...
3. **Beyaz Et (Tavuk ve Hindi):** Tercihen serbest dolaşan ve otla beslenen hayvanlardan elde edilen beyaz et...
4. **Doğal Kırmızı Et:** Serbest dolaşan, otla beslenen hayvanlardan elde edilen kırmızı et.
5. **Çiftlikte Yetiştirilmiş Kırmızı Et:** Tahılla büyük çiftliklerde beslenen besi hayvanlarından elde edilen kırmızı et.
6. **İşlenmiş Kırmızı Et (İnek, Koyun, Keçi):** Salam, pastırma, jambon, sosis, sosisli sandviç...

Eğer hayvansal besinler tüketiyorsanız kırmızı etin zararları dikkate alındığında, kırmızı eti beyaz et (*kümes hayvanları*), balık, soya peyniri veya mantar bazlı et ikameleriyle daha sık değiştirmeniz sağlık açısından iyi bir tercihtir.

Balık ve Deniz Ürünleri



Akdeniz usulü beslenme piramidindeki bir sonraki adım **balık ve deniz ürünleri** grubudur.

Balık ve diğer deniz ürünlerinin bu kadar popüler olması şaşırtıcı değildir; Akdeniz bölgesi denizle çevrilidir.

Balık ve deniz ürünleri, omega-3 yağ asitleri açısından zengindir. Omega-3 yağ asitleri kalp sağlığı için önemli bir besindir.

Ayrıca balık tüketiminin yaşlanmayla birlikte ortaya çıkabilecek bilişsel gerilemeyi azaltmaya yardımcı olabileceği kanıtlanmıştır.

Haftada en az iki kez deniz ürünleri ve / veya balık tüketilmesi önerilir. Akdeniz'de balık ve kabuklu deniz ürünleri genellikle kızartma yerine güveçte veya buharda pişirilir. Balık çabuk pişer; balıktan hızlı ve kolay yemekler yapılabilir. Aralarından seçim yapabileceğiniz birçok balık ve deniz ürünü mevcuttur ve hepsinin kendine özgü lezzetleri vardır.

Tüm balık ve kabuklu deniz ürünleri bu kategoriye dahildir; ancak ton balığı, ringa balığı, sardalya ve somon gibi daha yağlı balıklar en popüler ve en sağlıklı olanlardır.

Akdeniz usulü beslenmede midye, istiridye ve karides gibi kabuklu deniz hayvanları popülerdir ve balığa benzer sağlık faydaları olduğu kabul edilir.

Peynir ve Yoğurt

Akdeniz usulü beslenme piramidinde bir sonraki durak peynir ve yoğurt grubudur. Peynir ve yoğurtta bulunan kalsiyum ve D vitamini, güçlü kemikler ve sağlıklı bir kalp için gereklidir. Bu süt ürünleri aynı zamanda iyi protein kaynaklarıdır.

Geleneksel Akdeniz diyetinde peynir ve yoğurt sıklıkla yenir, ancak bu grup bu iki yiyecek sınırlanmaz. Az yağlı veya yağsız süt ve diğer süt ürünleri de harika protein, kalsiyum ve D vitamini kaynaklarıdır.

Sütsüz bir alternatif için badem, yulaf veya soya gibi bitki bazlı sütler laktoz olmadan da kalsiyum ve D vitamini sağlayabilir. Bitki bazlı sütlerin çoğu protein

bakımından inek sütü kadar yüksek değildir, bu nedenle etiketleri kontrol ettiğinizden emin olun. Çok fazla şeker eklenmesini önlemek için şekerli versiyonları tercih etmek en iyisidir.

Süt ve süt ürünlerinin kontrollü tüketimi önerilir. Süt alımınızı günde en fazla 2 bardakla sınırlandırmalısınız. Az yağlı ve yağsız süt ürünleri tavsiye edilir. Çok fazla şeker eklenmiş yoğurtlardan kaçının ve daha yüksek protein içeriği için ev yoğurtlarını seçin.



Kümes Hayvanları ve Yumurtalar



Piramidin bir sonraki basamağı yüksek kaliteli protein kaynağı olan kümes hayvanları ve yumurtadır.

Bununla birlikte, piramitte daha yukarı çıktıkça bölümler küçülür ve bu da daha düşük tüketim ihtiyacını gösterir.

Piramit, kümes hayvanlarının ve yumurtaların her iki günde bir veya haftada bir ılımlı porsiyonlarda yenmesi gerektiğini belirtir.

Yumurtanın balık veya ete sağlıklı bir alternatif olarak günde en fazla bir yumurta sarısı veya haftada dört yumurta sarısı olacak şekilde tüketilmesi önerilir. Ancak yumurta akı konusunda bir sınır yoktur.

Kümes hayvanları tüketirken beyaz etli kısımlarını seçin ve sağlıklı doymuş yağ ve kolesterol içeriğini düşürmek için deriyi çıkarın.

Etler

Etler ve tatlılar gibi piramidin en üstündedir. Bunlar çok az tüketilmelidir.

Akdeniz usulü beslenmede esasen sığır eti ve domuz eti gibi kırmızı etler tüketilir. Bu diyetle kırmızı etlere fazla yer yoktur; çünkü doymuş yağ ve kolesterol oranı yüksektir ve bu nedenle kalp sağlığı için iyi değildir.

Kırmızı et, en fazla 200 gram işlenmemiş olacak şekilde ayda yalnızca birkaç kez tüketilir. Yağsız etler tercih edilir ve her zaman görünür yağları sıyrılıp atılmalıdır.



Diğer Besinler



Tatlılar

Tatlılar kaçınılması gereken ve çok az tüketilmesi önerilen yiyeceklerdir.

Tatlılar Akdeniz'de genellikle sadece küçük porsiyonlarda tüketilir. Taze meyve ve / veya kuruyemişler genellikle şeker yüklü bir tatlı yerine yemeği bitirmek için yenir.

Küçük porsiyonlarda gelato ve şerbet popülerdir ve bazen haftada birkaç kez tüketilir.

Kırmızı Şarap

Kırmızı şarap piramidin bir parçasıdır; çünkü Akdeniz yaşam tarzı ile iç içe geçmiştir. Akdeniz'de yemeklerle birlikte oldukça düzenli, ama orta derecede tüketilir. Kırmızı şarabın düşündüğünüzden daha fazla besinsel faydası olabilir.

Günde 140 gramı geçmemek kaydıyla şarap tüketilmelidir.

Concord üzümünden yapılan mor üzüm suyu veya mor üzüm yemek harika bir alternatif olabilir.



4 Zeytinyağı ve Diğer Yağlar

Akdeniz usulü beslenme denildiğinde çoğu insanın aklına ilk olarak zeytin ve zeytinyağı gelir. Bu beslenme tarzında yemeklerin hazırlanmasında, özellikle de pişirmede ve salata soslarında, zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar kullanılır. Öğünlerde zeytin oldukça sık tüketilir ve sofraların vazgeçilmez bir parçasıdır.

Zeytinyağı, Akdeniz diyetinde en yaygın kullanılan yağdır. Özellikle **sızma zeytinyağı**, yüksek miktarda sağlıklı tekli doymamış yağlar, antioksidan özelliğe sahip bitkisel bileşikler (*fitobesinler*) ve diğer temel besin maddeleri içerdiğinden dolayı beslenmede önemli bir yer tutar.

Beslenme tarzınızı dönüştürmek için zeytinyağını temel yağ kaynağınız haline getirebilirsiniz. Tereyağı, margarin veya hazır salata sosları yerine zeytinyağı kullanmayı tercih edin.



Zeytinyağının yanı sıra badem-ceviz, tohumlar, balık ve avokado da sağlıklı yağlar açısından zengin besinlerdir. Her ne kadar avokado Akdeniz bölgesine özgü bir meyve olmasa da, günümüzde Akdeniz mutfağının sağlıklı öğünlerinde kendine yer bulmaktadır.

5 Akdeniz Usulü Beslenmenin Sağlığımıza Faydaları

Akdeniz usulü beslenme, uzun yıllardır kalp-damar hastalıklarını azaltma ve bazı kanser türlerinin riskini düşürme gibi sağlık yararlarıyla öne çıkarılmaktadır. Bu beslenme modeli, taze sebze ve meyveler, baklagiller ve sağlıklı yağlar gibi besin gruplarının günlük diyetle dahil ederek genel sağlığı pek çok yönden destekler.

Akdeniz usulü beslenmenin çeşitli kronik hastalık risklerini azaltma potansiyeli büyüktür. Aşağıda, bu diyetle geçmenin sağladığı başlıca sağlık yararlarının kısa bir özetini bulacaksınız:

♥ Kalp Sağlığını Geliştirir

Kalp hastalığı, dünyada bir numaralı ölüm nedenidir; oysa birkaç yaşam tarzı değişikliğiyle bu hastalıkların çoğu önlenir.

Araştırmalar, geleneksel Akdeniz tarzı beslenmenin koroner arter hastalığından ölüm riskini %9 oranında azalttığını ve kan basıncını, kan şekerini ve trigliserit seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir.

Diyabetle Mücadele

Akdeniz usulü beslenmede yer alan besinler, tip 2 diyabetli bireyler için oldukça uygundur. Çünkü bu diyetteki yiyecekler genellikle yüksek lif içerir, yavaş sindirilir ve kan şekerindeki ani yükselmeleri önlerken tokluk hissini artırır. Ayrıca porsiyon kontrolü sayesinde toplam karbonhidrat alımı da dengede tutulur.

Kanser Riskini Azaltabilir

Akdeniz usulü beslenmenin temel unsurlarının bazı kanser türlerine karşı koruyucu ve mücadele edici etkiler gösterdiği bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Kilo Vermeye Yardımcı Olur

Obezite, ülkemizde ve dünya genelinde salgın boyutuna ulaşmış bir sağlık sorunudur ve dünya genelinde de ciddi etkiler yaratmaktadır. Akdeniz diyeti, sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde kilo vermek isteyenler için etkili bir seçenektir.

Bu diyet hızlı sonuçlar vadetmese de, lezzetli ve doyurucu yemeklerle, hayatın tadını çıkarırken kilo vermeyi mümkün kılar.

Yaşlanmayı Yavaşlatır

Akdeniz yaşam tarzı, ileri yaşlarda da kendinizi iyi hissetmenize, kemik ve eklem sağlığını korumanıza ve zihinsel keskinliğinizi sürdürmenize yardımcı olur. Besleyici bir diyet, düzenli fiziksel aktivite ve sosyal etkileşimlerle dolu bir yaşam tarzı, sağlıklı yaşlanmayı destekler.

Akdeniz usulü beslenme sadece bir beslenme şekli değil, aynı zamanda uzun vadeli sağlığı destekleyen bir yaşam biçimidir. Lezzetli yemeklerle birlikte, aktif ve dengeli bir hayat sürdürmek isteyen herkes için güçlü bir temel sunar.

6 Akdeniz Usulü Beslenmeyi Sağlıklı Yapan Ne?

Akdeniz usulü beslenme, Akdeniz ülkelerinin geleneksel beslenme alışkanlıklarından doğmuş, katı kurallar yerine sürdürülebilir ve uyarlanabilir bir yaşam tarzı sunan bütünsel bir beslenme modelidir.

Bu diyetin temelinde bol miktarda sebze, meyve, baklagiller, kuruyemişler ve tam tahıllar yer alır. Başlıca sağlıklı yağ kaynağı ise sızma zeytinyağıdır. Düzenli olarak balık, ölçülü miktarda peynir ve yoğurt tüketilirken, kırmızı et, tatlılar ve şekerli içecekler sınırlıdır.

Sağlık uzmanları tarafından kalp hastalıkları riskini azaltma ve genel sağlığı destekleme amacıyla yaygın olarak tavsiye edilen bu diyetin faydaları, tekil bir "süper gıda"dan değil, besinlerin ve gıda bileşenlerinin sinerjik kombinasyonundan kaynaklanır.



Akdeniz Usulü Beslenme Makro Besinler Dağılımı

SU	Her gün 7-8 bardak
SEBZE VE MEYVE	% 40; Taze ve mevsiminde
TAM TAHİL	% 25
SÜT, PEYNİR, YUMURTA, YOĞURT	% 10
K.ET, BEYAZ ET, BALIK	% 10
İŞLENMİŞ GIDALAR, TATLILAR	% 10

Akdeniz diyetinin sağlık faydaları, sadece besin içeriğiyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda yaşam tarzı unsurlarını da kapsar. Ortak yemek yeme, düzenli fiziksel aktivite ve yerel, az işlenmiş gıdalara öncelik verme gibi alışkanlıklar, beslenmeyi iyileştirir, işlenmiş gıda tüketimini azaltır ve obezite ile kronik hastalık riskini düşürür.

Bu nedenle, diyetin tam faydalarını görmek için sadece yemek listesine bağlı kalmak yeterli değildir; yaşam tarzı unsurlarının da benimsenmesi önemlidir.

Akdeniz usulü beslenme, geleneksel "kalp sağlığı odaklı" diyetlerin **düşük yağ** dogmasını sorgular. Toplam **kalorinin %30 ila %42'si yağlardan alınmasına** rağmen, bu beslenme tarzının kardiyovasküler faydaları olduğu ileri sürülür. Bu durum, **tüketilen yağın kalitesinin ve türünün (özellikle tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar)**, toplam yağ miktarından çok daha önemli olduğu kabulüne dayanır. Bu yaklaşım, gereksiz kısıtlamalar olmaksızın sağlıklı yağların tüketilmesini teşvik ederek diyetin uygulanabilirliğini artırır.

1 Akdeniz Diyetinde Sağlıklı Yağların Gücü

Akdeniz usulü beslenmenin yararlarının temelinde sağlıklı yağlara verdiği önem yatar. Bu yağlar, başlıca tekli doymamış (MUFA) ve çoklu doymamış (PUFA) yağlardır ve kalp sağlığında, iltihaplanmayı azaltmada ve genel hücrel fonksiyonlarda kritik roller oynar.

- **Tekli Doymamış Yağlar (MUFA'lar):** Sızma zeytinyağı, avokado, zeytin, badem ve fındık gibi kaynaklarda bolca bulunur. MUFA'lar, "kötü" kolesterolü (LDL) düşürürken "iyi" kolesterolü (HDL) yükselterek kalp hastalığı ve felç riskini azaltır. Ayrıca iltihap önleyici özelliklere sahiptir ve **insülin duyarlılığını iyileştirerek** tip 2 diyabet riskini düşürmeye yardımcı olur.

Sızma zeytinyağındaki oleokantal ve oleuropein gibi antioksidanlar, güçlü iltihap önleyici etkiler sunar.

- **Çoklu Doymamış Yağlar (PUFA'lar):** Özellikle **omega-3 yağ asitleri**, Akdeniz beslenme tarzının önemli bir parçasıdır. Somon, sardalya gibi yağlı balıklar, ceviz, keten tohumu ve chia tohumu zengin kaynaklardır. Omega-3'ler, **kardiyovasküler sağlığı destekler**, beyin fonksiyonlarını iyileştirir ve bilişsel gerileme riskini azaltır. Ayrıca güçlü iltihap önleyici özelliklere sahiptirler ve vücudun sentezleyemediği yağ asitlerini sağlarlar.

Akdeniz diyetinin belirleyici bir özelliği, sağlıklı doymuş ve trans yağların kasıtlı olarak sınırlandırılmasıdır. PREDIMED çalışması gibi araştırmalar, zeytinyağı veya kuruyemişlerle zenginleştirilmiş bir Akdeniz diyetinin, felçten ölüm oranlarını önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Bu, tüketilen yağın türünün, toplam kalori yüzdesinden çok daha kritik olduğunu doğrular. Sağlıklı yağlar, sadece kolesterolü yönetmekle kalmaz, aynı zamanda kronik iltihaplanmayı azaltmada da önemli rol oynar. Ayrıca, A, D, E ve K gibi **yağda çözünen vitaminlerin emilimi için de kritik öneme sahiptir**, böylece diyetin genel besin etkinliğini artırır.

Sağlıklı Yağlar Bakımından Zengin Besinler ve Faydaları

Yağ Tipi	Akdeniz Diyeti İçin Ana Yağ Kaynakları	Temel Faydaları
Tekli Doymamış Yağlar (MUFAs)	Sızma Zeytin Yağı, Avokado, Zeytin, Badem, Fındık	"Kötü" kolesterolü (LDL) düşürür, "iyi" kolesterolü (HDL) artırır, kalp hastalığı ve felç riskini azaltır, kronik iltihapla savaşır, insülin duyarlılığını artırır.
Çoklu Doymamış Yağlar (PUFAs)	Yağlı Balıklar (Somon, Sardalya, Tuna), Ceviz, Keten Tohumu, Chia Tohumu	Beyin fonksiyonunu ve bilişsel sağlığı destekler, sistemik iltihabı azaltır, kardiyovasküler sağlığı artırır.
Omega-3 Yağ Asitleri	Yağlı Balıklar (Somon, Sardalya, Tuna), Ceviz, Keten Tohumu, Chia Tohumu	Beyin sağlığı için çok önemlidir, iltihabı azaltır, kalp ve damar sağlığını destekler, uyku için melatonin üretimine yardımcı olur.

2 Lifin Sağlık Yararları

Akdeniz usulü beslenme, bitki bazlı gıdalara verdiği güçlü vurgu sayesinde **diyet lifi açısından son derece zengindir**.

- **Bol Miktarda Lif Kaynağı:** Meyveler (elma, portakal, incir), sebzeler (*brokoli, ıspanak, domates*), tam tahıllar (*yulaf, esmer pirinç*), baklagiller (*mercimek, nohut*) ve kuruyemiş-tohumlar (*badem, ceviz, keten tohumu*) diyetin temel lif kaynaklarıdır.
- **Çok Yönlü Sağlık Yararları:** Lif, düzenli bağırsak hareketlerini destekler ve kabızlığı önler. Ayrıca bağırsak mikrobiyotasını besleyerek bağışıklık fonksiyonu ve zihinsel refah üzerinde olumlu etki yapar. Lif, şekerlerin kan dolaşımına emilimini yavaşlatarak **kan şekeri seviyelerindeki ani yükselişleri engeller** ve tip 2 diyabet riskini azaltır. Çözünür lif, **kolesterol seviyelerinin düşmesine** de katkıda bulunur. Lifli gıdalar, tokluk hissini artırarak

sağlıklı kilo yönetimine yardımcı olur. Ayrıca, lifli gıdalar genellikle vitamin, mineral ve antioksidanlar açısından da zengin olduğundan, diyetin genel besin kalitesini artırır.

Lif Bakımından Zengin Besinler ve Faydaları

Gıda Kategorisi	Örnek (Akdeniz Diyeti)	Temel Lif Faydaları
Meyveler	Elma, Portakal, İncir	Sindirim sağlığını destekler, kan şekeri dengeler, kolesterol yönetimine katkıda bulunur, tokluğu artırır.
Sebzeler	Brokoli, Ispanak, Domates, Lahana	Sağlıklı bağırsak mikrobiyomu destekler, kolesterolü düşürmeye yardımcı olur, kilo yönetimine yardımcı olur
Tam Tahıllar	Yulaf, Esmer Pirinç, Kepekli Ekmek	Sindirim sağlığı için çok önemlidir, kan şekeri iyileştirir, kalp hastalığı riskini azaltır.
Baklagiller	Mercimek, Nohut, Siyah Fasulye	Kan şekeri yönetir, kolesterolü düşürür, düzenli bağırsak hareketlerini destekler, tokluk sağlar
Kuruyemiş ve Tohumlar	Badem, Ceviz, Ketan Tohumu, Chia Tohumu	Kalp sağlığına katkıda bulunur, sindirimi destekler, tokluğu artırır.

3 Besinsel Değeri ve Sinerjik Etkiler

Akdeniz usulü beslenme, zengin bir vitamin (E, C, K, B vitaminleri, D vitamini), mineral (magnezyum, potasyum, kalsiyum) ve antioksidan yelpazesi sunar.

Bu besinler, vücut hücrelerini serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan koruyarak oksidatif stresi ve iltihabı azaltır. Ayrıca balık, kümes hayvanları ve baklagiller gibi yağsız protein kaynakları da diyetin önemli bir parçasıdır.

Akdeniz diyetinin sağlık yararları, bileşenlerinin sinerjik etkileşiminden kaynaklanır. Sağlıklı yağlar, lif ve antioksidanlar, kronik iltihabı ve oksidatif stresi azaltmak için birlikte çalışır. Akdeniz usulü beslenmede yer alan yiyecekler, doğa tarafından geniş besinsel paketler şeklinde bütün mikro besinleri içerecek şekilde dizayn edilmiştir

Bu diyetin **kalp krizi ve felç riskini önemli ölçüde azalttığı, tip 2 diyabet ve bazı kanser türlerinin riskini düşürdüğü** kanıtlanmıştır. Ayrıca, bilişsel gerilemeyi azaltmada, beyin sağlığını desteklemede, uyku kalitesini ve zihinsel sağlığı iyileştirmede ve sağlıklı yaşlanmada önemli rol oynar.

Akdeniz diyetinin en önemli mesajı şudur: **Faydaları tek bir gıdaya veya besin maddesine değil, besinlerin kombinasyonuna ve genel beslenme düzenine atfedilmektedir.**

Bu, bütün gıdaların karmaşık matrisinin, izole edilmiş besinlerden veya takviyelerden üstün olduğunu gösterir.

Akdeniz diyeti, geçici bir rejim olmaktan öte, günlük hayata kolayca entegre edilebilen, sürdürülebilir, keyifli ve uyarlanabilir bir beslenme düzenidir.

Bu bütünsel yaklaşım, yaşam boyu sağlık ve uzun ömür için kapsamlı ve etkili bir yol sunar.

Temel Besinler ve Akdeniz Diyetindeki Rollerini

Gıda Kategorisi	Temel Kaynaklar (Akdeniz Diyeti)	Temel İşlevler/faydaları
Vitaminler	Zeytinyağı, Kuruyemiş, Tohumlar, Meyve, Yeşil Yapraklı Sebzeler, Yağlı Balık	Hücre koruma, bağışıklık sistemini destekleme, kemik sağlığı, enerji metabolizması, hormon üretimi
Mineraller	Yeşil Yapraklı Sebzeler, Tam Tahıllar, Kuru Yemişler, Tohumlar, Süt, Baklagiller	Kemik oluşumu, kas ve sinir fonksiyonu, kan basıncı düzenlenmesi, oksijen taşınması
Antioksidanlar	Meyveler, Sebzeler, Kepekli Tahıllar, Baklagiller, Yağlı Balıklar	Oksidatif hasardan hücreleri korur, beyin ve kalp sağlığını destekler, enflamasyonu azaltır.
Yağsız Protein	Balık, Kümes Hayvanları, Baklagiller, Yumurta	Doku oluşturma ve onarımı, Enzim ve hormon üretimi, Bağışıklık fonksiyonu, Tokluk

7 Diğer Yaşam Tarzı Faktörleri

Akdeniz yaşam tarzı yalnızca lezzetli yemekler ve kırmızı şarapla sınırlı değildir. Bu yaşam tarzının sunduğu tüm sağlık faydalarından yararlanmak için yalnızca beslenme şeklinizi değil, tüm yaşam alışkanlıklarınızı gözden geçirmeniz gerekir.

Bu sürece başlamak, bazı kötü alışkanlıkları terk etmek ve yerlerine sağlıklı alışkanlıklar koymak anlamına gelir. Belki de artık sigarayı bırakmanın, daha fazla hareket etmenin, stresinizi yönetmenin ve kendinize daha iyi bakmanın zamanı gelmiştir. Başlamak için en doğru zaman, şu andır.

Akdeniz yaşam tarzına başlamak için hiçbir zaman geç değildir. Aksine, ne kadar erken başlarsanız, geçmişte oluşmuş bazı sağlık sorunlarını telafi etme şansınız da o kadar artar. Üstelik bu çabanız, yalnızca bedeninizi değil, yaşam kalitenizi de olumlu yönde etkileyecektir.

Kısacası, küçük ama kararlı adımlarla yapılan her değişiklik, daha sağlıklı, dengeli ve uzun bir yaşamın temelini atar. Ve bu yolculuğun sonunda, çabalarınızın karşılığını fazlasıyla alacağınızdan emin olabilirsiniz.



Fiziksel Aktivite

Akdenizliler, yağlara ve kırmızı şaraba rağmen kilo sorunu yaşamaz. Bunun sırrı, yedikleri miktarı düzenli fiziksel aktiviteyle dengelemelerinde saklıdır. Onlar için fiziksel aktivite bir zorunluluk değil, günlük yaşamın doğal bir parçasıdır.

Hayatınıza fiziksel aktiviteyi nasıl dahil ettiğinizden ziyade, asıl mesele bunu yapıyor olmaktır. Keyif aldığınız bir aktivite seçerek, onu ömür boyu sürdürebileceğiniz bir alışkanlığa dönüştürmek önemlidir. Tıpkı diğer alışkanlıklar gibi, bu da zaman, azim ve bağlılık ister. Günde iki saat spor salonunda ter dökmeniz şart değil; ancak fayda görmek için günlük olarak aktif olmanız gerekir.

Günlük hareket sürenizi ve yoğunluğunuzu artırmak sağlığınıza ve zindeliğinize büyük katkı yapar. Düzenli yürüyüşe çıkmak; zamanınız yoksa sabah işe bisikletle gitmek veya öğle molası gibi boşluklarda kısa yürüyüşler harika başlangıçlar olabilir. Dans, yoga, yüzme veya diğer hoşunuza giden aktiviteleri de düşünebilirsiniz.

Başlamanın anahtarları; sevdiğiniz bir şeyi yapmak, egzersizinizi çeşitlendirmek, kendinize meydan okumak ve yaptığınız şeye bağlı kalmaktır. Günlük yaşamınızda daha aktif olmak için fırsatlar yaratın: Asansör yerine merdiven kullanın, markete yürüyün, binalardan uzağa park edin veya çocuklarınızla dışarıda oyun oynayın. Aktif olmanın ve aktif kalmanın birçok yolu var, önemli olan bu yöntemleri hayatınıza uyarlamaktır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmayı unutmayın.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel hareketsizliği ölümlerin dördüncü önde gelen risk faktörü olarak belirtiyor. Hareketsiz bireyler, haftada en az 30 dakika orta yoğunlukta aktivite yapanlara göre tüm nedenlere bağlı ölümlerde yüzde 20 ila 30 daha fazla risk altındadır.



Daha az Stres

Akdenizliler, çoğumuzun aksine genellikle daha az stresli bir yaşam sürerler.

Günümüzün koşuşturmaları, ebeveynlik, mali kaygılar ve başarı odaklı yaşam bizi farkında olmasak bile aşırı strese sokabilir. Bu durum, çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Belki de hayatın temposunu düşürmenin, stresi azaltmanın ve daha fazla keyif almanın zamanı gelmiştir. Fiziksel aktivite, bu süreçte stresi hafifleten önemli faktörlerden biridir. Bunun yanı sıra meditasyon, nefes egzersizleri, kitap okumak, rahatlatıcı müzik dinlemek, yoga yapmak veya zaman yönetimi gibi birçok başka strateji de mevcuttur. Önemli olan, sizin için en işe yarar yöntemi bulmaktır.



Yavaşlamak

Hızlı tempolu yaşam tarzımız genellikle kötü yeme alışkanlıklarına yol açar. Birçoğumuz hızlı atıştırmalıklarla öğünleri geçiririz, sağlıksız seçimlerde bulunuruz.

Akdenizliler sevdikleri ile birlikte yemeklerini yavaş yerler ve tüm harika lezzet ve aromaların tadını çıkarırlar.

Yemek yerken yavaşlamak, daha bilinçli seçimler yapmanızı ve öğünlerinizi daha akıllıca planlamanızı sağlar. Bu sayede evde yemek hazırlamaya ve ailecek sofrada bir araya gelmeye daha çok zaman ayırabilirsiniz. Yavaşlamak, sadece ne yediğinizi değil, ne kadar yediğinizi de düşünme fırsatı sunar. Ayrıca, yemeğin sonunda tokluk hissinizi artırarak daha az yemenizi ve daha tatmin olmanızı sağladığını biliyor muydunuz?



İyi Hidrasyon

Su, vücudumuz için hayati öneme sahip bir unsurdur. Aslında, su vücudumuzdaki hemen her hücrede ve her yerde bulunur. Yeterli sıvı alımı, vücut sıcaklığının düzenlenmesine, besin ve oksijen taşınmasına, atık ürünlerin atılmasına, eklemlerin korunmasına, organların işlevini

sürdürmesine, sindirime yardımcı olur ve kabızlığı önler. Akdeniz usulü beslenme lif açısından zengin olduğundan, lifin bağırsaklarda doğru şekilde hareket etmesi için yeterli su tüketimi daha da kritik hale gelir.

Doğru şekilde hidrasyon, fiziksel aktivite sırasında daha fazla enerji, genel olarak daha iyi bir zindelik, dayanıklılık ve direnç sağlar. Su yaşam için vazgeçilmezdir ve vücudumuzun düzgün çalışması için yeterli miktarda su tüketilmelidir. Üstelik suyun kalorisi yoktur. Akdeniz halkının sahip olduğu pürüzsüz cildin sırrı da belki de bu yeterli su tüketiminde yatmaktadır.

Vücudumuz su depolayamadığı için terleme, nefes alma, idrara çıkma ve bağırsak hareketleri yoluyla sürekli su kaybederiz. Bu kaybı yerine koymak elzemdir. Yiyeceklerden ve diğer içeceklerden su alsak da, günlük olarak ne kadar temiz su içtiğimizin farkında olmalıyız.

Yaş, cinsiyet, aktivite düzeyi ve genel sağlık durumu gibi birçok faktör, bireyin ne kadar suya ihtiyaç duyduğunu etkiler. Genellikle ihtiyacımız olan suyun yaklaşık %20'sini yiyeceklerden karşılarız. Bunu göz önünde bulundurarak, kadınların günde yaklaşık 9 bardak, erkeklerin ise yaklaşık 13 bardak su içmesi önerilir.

Gün boyunca su içmeyi alışkanlık haline getirin; masanızda ve arabanızda bir su şişesi bulundurun, egzersiz yaparken bol su tüketin ve çoğu öğünde suyunuza yer verin.

8 Önemli Birkaç Husus

Akdeniz Usulü Beslenmede Zeytinyağ Paradoksu

Akdeniz usulü beslenme, zeytinyağının kalbe faydalı olduğu ve korkusuzca tüketilmesi gerektiği yönündeki yaygın inançla tanınır. Gerçekten de, rafine edilmiş kötü yağlara kıyasla zeytinyağı çok daha sağlıklı bir seçenektir. Ancak, son yıllardaki bazı tespitler ve araştırmalar bu genel kabul görmüş fikre farklı bir boyut getirmektedir.

Özellikle Jeff Novick ve Caldwell B. Esselstyn gibi uzmanların çalışmaları, zeytinyağının yüksek kalori içeriğine dikkat çekmektedir. Onlara göre, tam bitkisel gıdalarda doğal olarak bulunan yağlar (örneğin avokado, kuruyemiş, tohumlar) haricinde, diyeteye eklenen ilave zeytinyağının sağlığa söylendiği kadar faydası olmadığı gibi aşırı tüketildiğinde zararı olabilir. Bu görüş, saf zeytinyağının işlenme sürecinde lif ve diğer besleyici öğeleri kaybettiğini ve konsantre bir kalori kaynağına dönüştüğünü savunur.

Bu tespitler ışığında, Akdeniz usulü beslenmedeki yağ alımını değerlendirirken, "sağlıklı" yağların bile miktarının önemli olduğu sonucuna varılabilir. **Zeytinyağı elbette trans yağlar veya işlenmiş bitkisel yağlardan çok daha üstündür.** Ancak, faydaları ne kadar övülse de, kalori yoğunluğu nedeniyle sınırsızca tüketilmesi yerine, porsiyon kontrolüyle ve daha çok doğal, tam gıdalardan elde edilen yağlara öncelik verilerek dengeli bir yaklaşımla tüketilmesi daha akıllıca olabilir. Asıl önemli olan, işlenmiş ve sağlıksız yağlardan uzak durmak, ancak sağlıklı yağları da bilinçli ve ölçülü kullanmaktır.

Bütünsel Yaklaşım

Bu beslenme şekli, mevcut beslenme alışkanlıklarınızda **köklü değişiklikler yapmayı gerektirmez**. Akdeniz diyetini bu kadar benzersiz ve etkileyici kılan şey, gerçek hayatta ne kadar pratik olduğudur. Bu, bir ömür boyu sürdürülebilecek ve kendinizi iyi hissedeceğiniz gerçekçi bir yaşam biçimidir; sadece kilo vermek için geçici bir çözüm değil, kalıcı bir yaşam tarzı değişikliğidir. Akdenizlilerin sağlık farklılıkları, sadece yedikleriyle değil, tüm yaşam tarzlarıyla ilişkilidir.

Akdeniz Usulü Beslenme Sadece Bir "Diyet" Değildir

Akdeniz usulü beslenme bir "diyet" değildir. "Diyet" dendiğinde genellikle geçici moda diyetler, pahalı kilo verme planları ve kısıtlamalar akla gelir. Ancak bu yaşam biçimi, neleri tüketmeyeceğimize değil, en iyi, en sağlıklı ve en taze tam gıdalarla neleri tüketebileceğinize odaklanır.

Akdeniz usulü beslenmenin sağlığa faydalarından biri, **fazla kilolardan kolaylıkla kurtulmaktır**. Ancak bu beslenme tarzının temel amacı sadece kilo vermek değildir; her yönüyle tam bir yaşam tarzı değişikliğidir.

Temel Esasları Uygulamak

Bu diyeti ve yaşam tarzını uygulamak için Akdeniz bölgesinde yaşamınıza veya Akdenizli olmanıza gerek yok. Ancak etkili olması için, bu diyeti kalıcı bir yaşam tarzı haline getirme taahhüdünde bulunmanız gerekir. Akdeniz diyeti mantıklı ve gerçekçidir; bu özellikler, bir ömür boyu takip edeceğiniz bir beslenme planı söz konusu olduğunda esastır.

Bu diyetten en iyi şekilde yararlanmak için her zaman geleneksel Akdeniz yemeklerini yemek zorunda değilsiniz. Bu yaklaşım, sağlıklı yağlar, taze tam gıdalar, bol miktarda bitkisel gıdalar, fiziksel aktivite ve daha düşük stres seviyeleri gibi temel bileşenlere odaklanarak, herkesin hayatına gerçekçi bir şekilde uyabilecek besleyici seçenekler sunar.

9

Akdeniz Usulü Beslenme İçin Onbir Kolay Değişiklik

Akdeniz usulü beslenmeye tam zamanlı bağlı kalmaya hazır olmasanız bile, küçük değişiklikler yaparak yine de sağlık yararlarından yararlanabilirsiniz. Bu bölüm, diyetinize ve hayatınıza Akdeniz desteği verebilecek on kolay öneri sunuyor.

1. Daha Az Trans ve Doymuş Yağ, Daha Fazla Zeytinyağ Tüketin

Araştırmalar, zeytinyağının, özellikle sıзма zeytinyağının, diğer yağlara nazaran daha sağlıklı olduğunu göstermektedir.

Bu nedenle sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri diğer yağ kaynakları yerine aşırıya kaçmadan zeytinyağı kullanmaya başlamaktır.

2. Tabağınızı Yeniden Düzenleyin

Etin (*genellikle kırmızı*) ve işlenmiş karbonhidratların tabağın tamamını ya da çoğunu kapladığı tipik beslenmeden daha fazla meyve ve sebzeler, tam tahıllar ve deniz ürünlerini içeren bir tabağın olduğu diyete geçiş yapın.

Küçük değişiklikler büyük fark yaratabilir. Size değişim zor geliyorsa, bunu aşamalı hale getirebilirsiniz. Mesela ilk başlarda haftanın sadece iki günü Akdeniz usulü beslenme tarzını uygulayabilir, zaman ilerledikçe gün sayısını artırabilirsiniz.

3. Azaltılmış Porsiyon Boyutlarını Tercih Edin

Sağlıklı besin gruplarını tercih etmenin yanı sıra, porsiyon boyutlarına da dikkat ederek diyetinizi daha sağlıklı hale getirebilirsiniz. Öncelikle etli yemeklerde porsiyon boyutlarını küçültmekle işe başlayabilirsiniz.

Porsiyon boyutlarını küçültmenin harika ve kolay bir yolu, daha küçük tabaklar kullanmaktır.

4. Rafine Yerine Kepekli (Tam) Tahılları Tüketin

Ne zaman tahıl yiyorsanız (*ekmek, pirinç, tahıl gevreği vb.*) tam tahılları tercih edin. Beyaz pirinç yerine kahverengiyi seçin. İşlenmiş tahıl yerine yulaf ezmesini deneyin. Günümüzde hemen hemen her türlü ekmeği (*pide, hamburger vb.*) tam tahıllı olarak alabilirsiniz. Besin açısından daha yoğundur ve daha uzun süre tok tutarlar.

5. Meyve ve Sebzeleri El Altında Bulundurun

Akdeniz usulü beslenme, günde en az yedi porsiyon meyve ve sebze tüketimini zorunlu kılar. Mevcut beslenmenizde bu miktar, iyi bir günde bile yalnızca bir veya iki porsiyonu buluyorsa, diyete tamamen bağlı kalsanız dahi bu hedefe ulaşmak zorlayıcı olabilir. Meyve ve sebze tüketiminizi kolayca artırmanın pratik yolu, havuç, tatlı biber, roka gibi taze seçenekleri her zaman elinizin altında, yemeye hazır bulundurmaktır.

6. Her Gün Badem-Ceviz Tüketin

Günde bir avuç (*28-30 gram*) badem ve ceviz tüketmeyi hedefleyin. Tüketirken dikkat edin; bu besleyici yiyecekler kalori açısından yoğun olduğundan, kolayca aşırıya kaçıp ihtiyacınızdan fazla kalori alabilirsiniz. Ancak kuruyemişlerin faydalarından yararlanmak için onları beslenme planınıza akıllıca dahil edebilirsiniz: salatalarınızın üzerine serpin, bir tutam tarçınla yulaf ezmenize ekleyin veya taze meyveyle birlikte bir çorba kaşığı kuruyemiş ezmesinin (*fıstık, badem veya kaju ezmesi gibi*) tadını çıkarın.

7. Haftada İki Kez Deniz Ürünleri Yemeyi Taahhüt Edin

Akdeniz'in kıyı yaşamı, diyete zengin ve taze deniz ürünleri çeşitliliği sunar; bu mutfakta balık ve kabukluların meze veya ana yemek olarak bolca yer aldığını görürsünüz. Akdenizliler çiftlik deniz ürünleri tüketiminden ziyade doğal ve yabani deniz ürünleri tüketmeyi tercih ederler.

Somon gibi yağlı balıklar en büyük sağlık faydalarını sunsa da, her türlü balık veya deniz ürünü iyi bir seçimdir. Üstelik hazırlaması da oldukça kolaydır: Üzerine zeytinyağı gezdirin, tuz ve karabiberle tatlandırın ve hızlı, lezzetli bir öğün için pişirin.

8. Hareket Edin

Akdeniz usulü beslenme diyetten daha fazlasıdır. Aynı zamanda hayatı dolu dolu yaşamakla da ilgilidir: Bir spor salonuna katılmanıza, egzersiz ekipmanına yatırım yapmanıza veya tüm boş zamanınızı egzersize ayırmanıza gerek yoktur. Sadece kalkıp harekete geçmelisin! Biraz yürü; toprakla ilgilen. Çocuğunun tenis oynamayı öğrenmesine yardımcı ol.

9. Günde Bir Kez Derinden Gülün

Kahkaha hak ettiği ilgiyi görmüyor. Ancak araştırmalar, gülümsemenin ruh halini yükseltebileceğini göstermiştir. Öyleyse iyi bir kahkahanın neler yapabileceğini hayal edin. Aslında, kahkahanın en iyi ilaç olduğunu gösteren yüzlerce çalışma var.

Kahkaha atmak, vücudunuza bir egzersizin sağladığı bütün benzer faydaları sağlar. Yani gülecek bir şey bulun ve gülerken vücudunuza yaptığınız iyiliği düşünün.

10. Önce Sebzelerinizi Yiyin

Her zaman önce tabağınızdaki sebzelerinizi tüketin.

Bu strateji, sebzeleri sevenler için favori yemeklerini hemen yeme fırsatı sunarken, sevmeyenlerin ise tabağındaki diğer yiyeceklerle doymadan önce tüm besin değerlerini almasını sağlar. Her iki durumda da, genellikle daha düşük kalorili olan sebzeleri ilk bitirerek, et ve nişasta gibi yüksek kalorili öğelere daha az yer kaldığını fark edeceksiniz.

11. Her Öğüne ve Atıştırmaya Bir Meyve veya Sebze Ekleyin

Geleneksel Batı diyetine alışkın pek çok kişi için, günlük önerilen meyve ve sebze porsiyon sayısına ulaşmak zorlayıcı olabilir. Bu hedefi kolaylaştırmanın etkili bir yolu, her ana öğüne ve her atıştırmalığa bir porsiyon meyve veya sebze eklemektir.

Unutmayın ki porsiyon boyutları genellikle düşündüğünüzden daha küçüktür. Örneğin, ana yemek olarak yenen bir salata kolayca iki veya üç porsiyon sağlarken, bir avuç kuru üzüm tek başına bir porsiyonu tamamlayabilir. Bu basit yöntemle, kotanızı hızla doldurduğunuzu göreceksiniz.

10 Sonuç

Sonuç olarak, Akdeniz beslenme tarzı, sadece bir "diyet" olmanın ötesinde, bütüncül bir yaşam felsefesini temsil eder. Sağlıklı yağlar, taze ve tam gıdalar, bol miktarda sebze ve meyve tüketimi gibi beslenme alışkanlıklarının yanı sıra, fiziksel aktivite ve stresi azaltmaya yönelik yaklaşımlarıyla da öne çıkar. **Bu yaşam biçimi, sadece bedensel sağlığa odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel gücü ve uzun ömürlülüğü de destekler.** Akdenizlilerin bu dengeli ve keyifli yaklaşımı, kısıtlayıcı bir diyetin aksine, sürdürülebilir, gerçekçi ve yaşam boyu benimsenebilecek bir refah anahtarı sunar. Bu, sadece ne yediğinizle değil, nasıl yaşadığınızla da ilgili, **köklü ve anlamlı bir değişimdir.**



7 Günlük Akdeniz Usulü Beslenme Programı



Türk Mutfak Kültürüne Uygun



Türk Mutfak Kültürüne Uygun 7 Günlük Akdeniz Usulü Beslenme Programı

(Yaklaşık 1600-1650 Kalori)

Bu beslenme programı, Türk mutfakının zenginliğini Akdeniz diyetinin sağlık ilkeleriyle harmanlarken, günlük yaklaşık **1600-1650 kalori** hedefiyle, **sabah en yüksek, akşam ise en düşük kaloriye** sahip olacak şekilde düzenlenmiştir.

Ayrıca, günlük toplam kalorinin **en fazla %10'u hayvansal gıdalardan** (süt ürünleri, yumurta, balık, tavuk) gelecek şekilde planlanmıştır ve **kırmızı et kesinlikle bulunmamaktadır**.

Belirtilen kalori miktarları yaklaşık değerlerdir ve porsiyon büyüklüklerine, kullanılan yağ miktarına ve ürünlerin spesifik besin değerlerine göre değişiklik gösterebilir.

Hayvansal gıda kısıtlaması nedeniyle porsiyonlar dikkatlice ayarlanmıştır.

Programın uygulanmasında dikkat edilecek kritik hususlar:

- **Zeytinyağı:** Yemeklerinizi pişirirken ve salatalarınıza ekleme için sıзма zeytinyağı nı tercih edin. Aşırı tüketimin günlük kalori hedefini aşmanıza sebep olabileceğini ve kilo alımına neden olabileceğini unutmayın
- **Su:** Gün boyunca bol su tüketin (en az 2-2.5 litre).
- **Tuz:** Tuz tüketimini azaltın, baharatlarla lezzetlendirin.
- **Pişirme Yöntemleri:** Yemekleri genellikle fırında, ızgara veya buharda pişirme yöntemleriyle hazırlayın. Kızartmalardan kaçının.
- **Fiziksel Aktivite:** Bu beslenme programına ek olarak günlük en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite (yürüyüş, yüzme vb.) yapmaya özen gösterin.
- **Protein Kaynakları:** Hayvansal protein kısıtlaması nedeniyle, baklagiller (mercimek, nohut, fasulye), tam tahıllar, kuruyemişler ve tohumlar gibi bitkisel protein kaynaklarına ağırlık verin.



7 Günlük Akdeniz Usulü Beslenme Programı

(Günlük Kalori: 1600-1650)

Gün 1: Pazartesi

Kahvaltı: 1 ad. yumurta, 30 gr. beyaz peynir, 8-10 ad. zeytin, yeşillik, domates, salatalık tahin-pekmez, 2 dl. ekmek.

Ara Öğün: 1 avuç çiğ badem

Öğle: 1 orta boy kase mercimek çorbası, zeytinyağlı taze fasulye, bol yeşillikli salata, 1 dl. tam buğday ekmeği

Ara Öğün: 1 orta boy elma

Akşam: 5-6 ad. mercimek köftesi, bol yeşillikli roka salatası.

Gün 2: Salı

Kahvaltı: 6 kaşık yulaf ezmesi, 1 ad. muz ve 5-6 çilek, 30 gr ceviz içi, 1 çay bardağı bitkisel süt (badem ya da yulaf), 1 çay kaşığı tarçın

Ara Öğün: 1 orta boy portakal

Öğle: Kuru fasulye, bulgur pilavı, 1 kase (200 gr) az yağlı yoğurt, mevsim salatası (200gr.), 1 dl. tam tahıllı ekmek,

Ara Öğün: 1 avuç ceviz

Akşam: Bol sebzeli fırında mücver (130-150 gr.), 1 dl. tam buğday ekmeği, küçük kase cacık

Gün 3: Çarşamba

Kahvaltı: Menemen (1.5 porsiyon), 2 dl. tam buğday ekmeği, 5-6 adet zeytin, 1 ad. küçük boy muz

Ara Öğün: 1 kase (150 gr) kefir

Öğle: Zeytinyağlı Barbunya (170 gr./1 porsiyon), kinoa pilavı, bol yeşillikli salata,

1 ad. orta boy armut

Ara Öğün: 1 avuç badem

Akşam: Zeytinyağlı semizotu yemeği, 2 yemek kaşığı yoğurt

Gün 4: Perşembe

Kahvaltı: 2 dl. tam buğday ekmeği, 50 gr az yağlı dil peyniri, domates-salatalık-biber, 1 haşlanmış yumurta, 1 yemek kaşığı fındık ezmesi, 5-6 ad. zeytin

Ara Öğün: 1 avuç ceviz

Öğle: Ispanak yemeği, nohut (120 gr.), bol yeşillikli salata, elma, 1 dl. tam buğday ekmeği

Ara Öğün: 1 kase az yağlı yoğurt

Akşam: Mercimek çorbası, zeytinyağlı pırasa yemeği, 1 dl. tam tahıllı ekmeği, karışık salata

Gün 5: Cuma

Kahvaltı: Zeytinyağlı otlu omlet (2 yumurtalı), domates-salatalık-biber, 3 dl. tam buğday ekmeği, 25 gr ceviz içi, 8-10 ad. zeytin

Ara Öğün: 1 avuç çiğ badem

Öğle: Yeşil mercimek yemeği (1.5 porsiyon) bulgur pilavı, karışık salata

Ara Öğün: 1 orta boy armut

Akşam: Izgara tavuk göğsü (80 gr.), bol haşlanmış sebze (brokoli, karnabahar)

Gün 6: Cumartesi

Kahvaltı: Tam buğday unundan yapılmış krep (3 adet), 30 gr ceviz içi, domates-salatalık-kırmızı biber, 1 yemek kaşığı bal

Ara Öğün: 1 büyük boy muz

Öğle: Somon balığı (120 gr.), yeşil mercimek salatası (bol yeşillik, domates, salatalık, nar ekşisi ile), 1 dl. tam buğday ekmeği

Ara Öğün: 1 orta boy şeftali

Akşam: Bol havuçlu kabak çorbası, zeytinyağlı enginar yemeği, yeşil salata

Gün 7: Pazar

Kahvaltı: 1 ad. yumurta, 50 gr lor peyniri, domates-salatalık-biber, 2 dl. tam buğday ekmeği, 1 kaşık fıstık ezmesi, 8-10 adet zeytin

Ara Öğün: 1 avuç ceviz, 1 ad. muz

Öğle: Tarhana çorbası, zeytinyağlı taze fasulye, yeşil mercimek salatası (yarım porsiyon)

Ara Öğün: 1 orta boy elma

Akşam: Mercimek çorbası, nohutlu salata (bol yeşillik, haşlanmış nohut, domates, salatalık, zeytinyağı, nar ekşisi ile), 1 dl. tam buğday ekmeği

Dikkat Edilecek Hususlar:

- Günde en az 8-9 bardak su için.
- İşlenmiş gıdaları, şekerli içecekleri ve yapay şekerleri sınırlayın.
- Ekşi maya tam buğday veya tam tahıllı ekmek tüketin.
- Kızartma yağ kullanmaktan kaçının.
- Haşlama ve fırında pişirme yöntemlerini kullanın. Her gün bir-iki porsiyon çiğ sebze tüketmeye çalışın.
- Meyve ve sebze tüketimini artırın ve en az günde 7-9 porsiyon tüketmeyi hedefleyin.
- Günlük kalori alımı günlük enerji ihtiyacına göre düzenlenmelidir.

“Modern dünyanın dayattığı kısıtlayıcı diyetlerin ve karmaşık yaşam tarzlarının aksine, Akdeniz usulü beslenme bir yaşam çağrısıdır. Bu, sadece tabağınızı sağlıklı gıdalarla doldurmak değil; aynı zamanda sofrayı sevdiklerinizle paylaşmak, mevsimin bereketini hissetmek, hareketle var olmak ve hayatın her anından zevk almak demektir. Akdeniz'in kadim bilgeliğinden süzülen bu eşsiz yaklaşım, bedeninizi beslerken ruhunuzu da doyuran, uzun ömürlülüğe giden keyifli ve sürdürülebilir bir yol sunar. O, bir diyet değil, canlı ve dolu dolu yaşama sanatıdır.”

Faydalanılan Kaynaklar

1. Amelia Martins Delgado-Maria Daniel Vaz Almeida-Salvato Parizi; (2017); Chemistry of the Mediterranean Diet
2. Erika Simona; (2021); The Mediterranean Refresh
3. Kimberly A.Tessmer-Chef Stephanie Green; (2023); The Mediterranean Diet Guide and Cookbook
4. Rachel Berman; (2025); The Mediterranean Diet for Dummies
5. Richard Hoffman; (2023); Implementing the Mediterranean Diet: Nutrition Practice and Public Health