

BESLENMEDE HANGİSİ MODA?

Fatmanur SARI Sema PARLAK



fatmanursari2@posta.mu.edu.tr

semaparlak@posta.mu.edu.tr

ÇOK DUYDUK ADINI

VEJETARYEN BESLENME!



Vejeteryanlık, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren beslenme tarzıdır. Vejetaryen ise; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri(kırmızı et, tavuk,balık,süt ve süttten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

Vejetaryen beslenmenin tercih sebebinde etnik ve sağlık olmak üzere iki ana unsur bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar etnik etkinin sağlık etkisinden daha fazla motive edici olduğunu göstermiştir. Genel olarak başlıca tercih nedenleri ekolojik, ekonomik, etnik, dini, sağlık, politik, hayvan refahı, doğu felsefelerine karşı uyanan ilgi, insanın çevreye yaptığı zararların yarattığı endişe gibi sebepler olarak belirtilmektedir.

Vejetaryenlik sadece bir beslenme şekli değil, bir yaşam tarzı, hayat felsefesi, etik bir yaklaşımdır.

Vejetaryen beslenme diyetinin vegan, lakto vejetaryen, lakto-ovo vejetaryen, semi-vejetaryen veya kısmi vejetaryen olarak sınıflandırması yapılsa da birçok türleri bulunmaktadır.



Vejetaryenlerde Yeterli Proteini Nasıl Sağlarız?



Birçok vejetaryenin beslenmesindeki en önemli sorun, diyetlerinin yeterli miktarda veya kalitede protein sağlayamamasıdır. Vejetaryen diyetler çoğunlukla bitkisel protein ağırlıklıdır. Elzem aminoasitler ise, et dışında, süt ve süt ürünleri, yumurta ve soya fasulyesinde bulunduğundan lakto-ova, lakto, polo ve pesko vejetaryenler için protein konusunda büyük sorun yoktur. Ancak hiçbir hayvansal ürünü tüketmeyen veganlarda sorun olabilir ve veganlar, et yerine soya fasulyesini tüketebilirler.

Proteinler, vücutta depolanarak saklanamazlar. Bu nedenle muntazam olarak gün içerisinde tüketilmelidirler. Günlük aldığımız enerjinin yaklaşık %15-20'si proteinlerden karşılanmalıdır.

Gün boyunca yeterli enerji yanında, bitkisel besinlerden kurubaklagiller, yağlı tohumlar, çekirdekler, tahıllar, sebze ve meyvelerden yeterince tüketilirse vücudun ihtiyacı olan tüm amino asitler sağlanacağından vücut, kendi proteinlerini sentezleyebilir. Ancak kurubaklagiller ve soya fasulyesinde bulunan protein sindirimini engelleyici etmenlerin yok edilmesi için pişirme kurallarına özen göstermek, vücudun proteinlerden yararlanmasını artırır. Günlük gereksinim duyulandan daha fazla protein tüketildiğinde ise, fazlası yıkılır ve vücut yağı olarak depolanır.



Vejetaryen Diyetlerin Sağlık Yönünden Değerlendirirsek...



Çeşitli beslenme şekilleri bulunan vejetaryenlikte her grup için besin öğeleri farklılık gösterebilmektedir. Bu beslenme grupları içinde özellikle diyetlerinde sadece bitkisel kaynaklı gıdalar içeren vegan diyet endişe verici unsurlar taşımaktadır. Vejetaryenler için dengeli beslenme problemleri protein, kalsiyum, demir, çinko, B12 vitamini, D vitamini ve yağ asitleri gibi besin öğelerinin dengeli ve yeterli alınıp alınmadığı konusundadır.

Vejetaryen bir diyet sağlıklı beslenme önerilerini takip ettiğinde sağlık için yararlıdır ve uygulaması kolaydır. Tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler ve meyveler üzerinde odaklanan vejetaryen diyetleri, düşük yağlı ve yüksek posalıdır. Vejetaryen bireyler diyetlerini dikkatli planladıklarında sağlıkları üzerinde olumlu etkiler görülmüştür.



Peki Sonuç Ne?



Beslenme büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin organizmaya alınmasıdır. Beslenme, kalıtım ve çevre koşulları ise insan sağlığını etkileyen önemli etmenlerdir. İyi dengelenmiş vejetaryen diyetleri normal büyüme ve gelişimi sağlayabildiği gibi; kalp-damar sağlığı, kanser, diyabet, tansiyon gibi birçok hastalığa olumlu etkide de bulunabilmektedir. Ancak vejetaryen diyetler beslenme uzmanlarının önerilerine göre eksik olarak organizmaya alınan protein, kalsiyum, demir, çinko, B12 vitamini, D vitamini, yağ asitleri ve iyot bileşenlerine göre sağlık açısından sorun yaratmayacak şekilde planlanmalıdır. Çünkü yanlış beslenme vücut direncini azalttığı gibi hastalıklara yakalanma olasılığını artırmakta ve hastalıklar daha ağır seyretmektedir.

Bu konu dikkatinizi çektiyse diye bir kaç kitap önerisi verelim.



Referanslar

Beslenmede Vejetaryen Modeli /Zehra Dilistan SHIPMAN/25.06.2020

Diyetler ve gerçekler kitabı prof.dr.M.Emel Tüfekçi ALPHAN

Vejetaryen beslenmenin sağlık üzerine etkisi/Esma Aksoy, Kendilci/2020

Vejetaryen Beslenmesi,Doç. Dr. Efsun Karabudak Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,2012,Ankara

Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri Tülay ÖZCAN*, Serap BAYSAL Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Bursa,2016