

Geçiş Diyeti

Su ana kadar sunulan bilgilerin tümünü değerlendirdikten sonra okuyucuların birçoğu şu soruyu sorabilir; **“daha iyi yemek için ne yapmalıyım? Muhtemelen aşırı miktarda tükettiğim et ve et ürünlerinin yerine ne yiyebilirim?”**

Öncelikle şunu söylemeliyiz ki; ete dayalı bir diyet tüm hastalıkların oluşma sebebi değildir. Fakat (özellikle kalp damar hastalıkları ve kansere neden olduğunun açıkça belirtildiği gibi) çok önemli bir risk faktörüdür. Vejetaryen diyeti bizi her türlü problemden koruyan her derde deva olan bir ilaç değildir. Sadece bazı mantıklı sınırlamalar ile daha sağlıklı olmamıza yardımcı olur. Kendimize, hayvanlara ve doğaya karşı daha duyarlı olmamızı sağlar.

Sayfa 115’de açıklanan etik ve ekolojik sebeplerden dolayı beslenme alışkanlıklarınızı

“1 yıllık bir plan yapıyorsanız,
pirinç ekiniz; 10 yıllık bir plan
yapıyorsanız bir ağaç dkiniz;
ömür boyu süreceğ bir plan
yapıyorsanız bir kişiyi
eğitiniz.”

Çin Atasözü



Bir vejetaryen pişirme sınıfına katılmak sağlıklı bir yaşam amacıyla yeni bir yaşam tarzına başlamak için iyi bir yoldur.

meyve, sebze ve tahıla dayalı bir diyetle geçmek üzere değiştirirseniz, aşağıda belirtilen hususları göz önüne alınız;

- **Dengeli bir beslenme için yağsız süt ürünleri ve nadiren yumurta** ile desteklenen bir vejetaryen diyetinin dengeli bir beslenme için gerekli olan tüm maddelerini sağladığı fikrine kendinizi alıştırmınız. Etin insan beslenmesinde vazgeçilmez bir besin olduğu gibi eski zamanlardan kalma düşünceleri ve önyargıları yada bitkisel besinlerle beslenenlerin anemik yada dengesiz beslenen kişiler olduğu gibi gerçek dışı düşünceleri bir kenara bırakınız. Bunu yaparken bol miktarda kaynak okuyacak ve aynı zamanda konu ile ilgili yeterince bilgi sahibi olacaksınız.

- **Çeşitli organizasyonlar tarafından düzenlenen vejetaryen pişirme kurslarına**

katılmız. Böylece et ve et ürünleri kullanılmadan hazırlanan sağlıklı ve lezzetli yiyecekleri keşfedeceksiniz.

- **Değişiklikleri aşamalı olarak yapınız.** Bünyenizin aynı zamanda damağınızın yeni yiyeceklere alışması biraz zaman alacaktır

Eti birden bire bırakırsanız protein ve diğer besin öğelerini yeterince alsanız bile kendinizde bir halsizlik hissedersiniz. Ette de tıpkı kafein gibi yapay bir rahatlık hissi veren pürük bazlar vardır. Bu halsizliğin sebebi de pürük bazlardan kaynaklanır. Eti uyuşturucu ile kıyaslayanlar bile vardır. Çünkü et insanda alışkanlık ve bağımlılık yaratır. Et tüketimi birden bire bırakıldığı takdirde bırakma sendromu oluşur. Bu yüzden etin yerine aşamalı olarak diğer besin maddeleri tüketilmelidir. Böylece vücudumuzun bu değişikliğe alışması sağlanır.



Soya fasulyesinden üretilen bitkisel ürünler etin yerine tüketilmesi uygun besin kaynaklarıdır. Etin yerine daha sağlıklı besinlerin tüketildiği özellikle geçiş diyetlerinde bu ürünler çok faydalıdır.

- **Eti fazla miktarda tüketmemeye çalışınız.** Et içeren gıdalar sindirimleri yavaş olduğu midede tokluk hissi verirler. Meyve, sebze ve tahıllar ile beslenmeye başladığınızda yeterince yemek yemediğiniz gibi bir hisse kapılabilirsiniz. Fakat aslında durum hiç de böyle değildir. Bu his çok kısa bir süre devam edecektir ve çok yakın bir zamanda sindirim sisteminiz daha sağlıklı gıdalarla beslenmeye alışacaktır.
- **Yiyeceklerinizi keklik otu, kimyon ve nane gibi baharatlarla tatlandırınız.** Hayvansal kaynaklı doymuş yağlar (en sağlıksız olanlar) yiyeceklerin lezzetini

artırır. Bunları bıraktığınızda ilk zamanlarda yiyeceklerin lezzetinin azaldığını hissedeceksiniz. Fakat bitkisel tatlandırıcılar bu eksikliği kolayca giderecektir.

- **Değişikliğe ilk önce daha fazla yağ içeren ve vücudu yoran ağır et türlerini bırakarak başlayın;**
- **Domuz eti;** insan sağlığı için şüphesiz en zararlı olanıdır. Bu, eski Yahudi ve Müslüman kültürleri tarafından biliniyordu. Bugün biliyoruz ki; domuz eti ve ürünleri (sosis v.s) doymuş yağlar ve kolesterol bakımından oldukça zengindir.

Ayrıca sağlıklı şartlar altında yetiştirildiklerinden dolayı domuzlar, grip virüsüne benzer bir virüsün neden olduğu başta domuz hastalığı olmak üzere trişin, larva ve şerit solucanların neden oldukları bir çok hastalıklara yakalanırlar. Domuz eti menüden ilk olarak çıkarılması gereken ettir.

- **Av hayvanlarının eti;** çiftlikte yetiştirilmiş bile olsa özellikle tavşan eti bol miktarda ürik asit içerir ve sindirimi çok zordur.
- **Kabuklu deniz hayvanları;** genellikle bol miktarda kolesterol içerirler, ürik asit üretirler ve sindirilmeleri zordur. Ayrıca çoğu zaman kendilerine çok sık bulaşan bakteriler ve toksinler içerirler.

Değişikliği Yaşam

Bitkisel besinlere dayalı bir diyet geçiş aşamasında vücudumuz fizyolojik adaptasyon sürecine girer. Her kişinin bünyesel yapısına bağlı olarak farklı duygular hissedilir. Bunların ek sık rastlananları şunlardır;

- "Besinleri daha iyi sindirdiğimi hissediyorum."
- "Kendimi daha zinde ve aktif hissediyorum."
- "İlk kez sıkı bir diyet uygulamak zorunda kalmadan kilo veriyorum."
- "Tuvalet ihtiyacımı günlük olarak sorunsuz gideriyorum ve müshil kullanmam gerekiyor."
- "Daha önceki asabi ve gergin halim artık tamamen geçti."

Beslenme alışkanlığını değiştirmenin yanı sıra bu kitabın ilk bölümünde sözü edilen yedi önemli faktör yerine getirildiği takdirde yukarıda belirtilenlerin yanı sıra daha birçok olumlu etki görülecektir;

Etin Yerine Bitkisel Besinleri Tüketmek İçin Uygulanacak Yöntem

1. **Domuz eti, tavşan eti** yada **kabuklu deniz hayvanlarının** yerine kırmızı et (kuzu yada sığır eti) yada beyaz et (tavuk, ördek v.s) tüketiniz.
↓
2. Kırmızı et yada **beyaz et** yerine **balık** etini tüketiniz.
↓
3. **Balık eti yerine süt,** yumurta ve soya ürünlerini tüketiniz.
↓
4. Daha sağlıklı olmak için **meyve** ve (**sebze, kök ve yumru bitkileri**, tahıllar ve bakliyat dahil) diğer bitkisel ürünlere dayalı bir diyet tüketiniz.

- Temiz hava alınız.
- Vücudun içinde ve dışında, gerek susuzluğu gidermek gerekse vücut temizliği için bol miktarda su kullanınız.
- Güneş ışığına çıkınız.
- Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapınız.
- Günlük, haftalık ve yıllık olarak vücudunuzu dinlendiriniz.
- Oksinlerden uzak durunuz (tütün, alkol ve uyuşturucu).
- Zihinsel sağlığınıza özen gösteriniz.

Ailenin Katılımı

Vejetaryen diyetine **geçiş aşamalı** olarak ve tüm ailenin katılımı ile yapılmalıdır.

Vücut vejetaryen diyetine ve yeni beslenme alışkanlıklarına alışırken yemek pişirme ile ilgili yeni bilgiler keşfedilir. Daima sağlıklı ve besleyici gıdalar olmalarına rağmen soya ürünlerine daha az ihtiyaç duyulur. Aslında en ideal olanı bitkisel besinleri en yalın halleriyle tüketmektir.

“Şu ana kadar elde edilen veriler gösteriyor ki; vejetaryen diyeti tüketenlerin kronik hastalıklara yakalanma riski gelişmiş ülkelerdeki farklı diyet türlerini tüketenlerden çok daha azdır.”¹

Şu ana kadar elde edilen veriler gösteriyor ki; bir vejetaryen diyeti gelişmiş toplumlarda uygulanan diyetten daha az oranda kronik hastalıklara yakalanma riskini neden olmaktadır.



Maksimum Fayda Sağlamak İçin

Her insan kimi daha az, kimi ise daha çok olmak üzere dünyaya bir “sağlık sermayesi” ile gelir. Fakat herkes doğanın kendisine verdiği bu kıymetli hazineyi iyi korumalıdır.

Sağlıklı bir diyetle ek olarak önerdiğimiz **8 önemli nokta** yaşam için mükemmel bir programı oluşturur ve bize verilen “ilk sağlık hazinesini” en iyi şekilde değerlendirmemizi sağlar. Hastalıkların büyük bir kısmının yaşam tarzımızla direkt ilgili olduğunu söylersek hiç de abartmış olmayız. Şunu unutmayınız ki; ne

tıp ne de doktorlar, sağlığınız ile ilgili sizin kendiniz için yaptığınızı asla yapamazlar.

Değerli okuyucular; diğer birçok faydalı şeyin yanı sıra vejetaryen diyetini kapsayan **yeni bir yaşam tarzına** başlamak için iyi sebepler vardır. Böyle bir değişikliğin olumlu sonuçlar verdiği tüm dünya çapında kanıtlanmıştır. Bunu nasıl uygulamanız gerektiği ile ilgili bilgileri artık biliyorsunuz.

Daha sağlıklı bir yaşam tarzına başlamak için değişiklik yapmak mümkündür. Bu değişikliği **şimdi bile yapabilirsiniz**. Bu sadece size bağlıdır.

¹Dünya Sağlık Örgütü Teknik Raporlar Serisi No:797 (Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi) Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubunun Raporu, Geneva 1990, sayfa 109.