

Diyet listelerinin vazgeçilmezi: Zeytinyağı **Sağlıklı ve güzel görünmenin sırları Olivtech'te**

Olivtech – 8. Zeytin, Zeytinyağı, Süt Ürünleri, Şarap ve Teknolojileri Fuarı'na gelen uzman isimler, “Gurme Sohbetler”de ziyaretçilerle buluşmaya devam ediyor. “Zeytinyağının Önemi ve Akdeniz Usulü Beslenme” hakkında konuşan ünlü diyetisyen Serap Akyol, sağlıklı ve güzel görünmek için Akdeniz diyetinin püf noktalarını paylaşırken, Prof. Dr. Sedef Nehir El antioksidan etkisi ile zeytinyağının yaşlanma karşıtı etkisine dikkat çekti.

İzmir Büyükşehir Belediyesi ev sahipliğinde İZFAŞ tarafından düzenlenen Olivtech – 8. Zeytin, Zeytinyağı, Süt Ürünleri, Şarap ve Teknolojileri Fuarı'nda, Gurme Sohbetler'de zeytin, zeytinyağı, süt ve süt ürünlerine yönelik bilinmeyenler ve püf noktaları anlatıldı. Uzman isimlerin ziyaretçilerle bulunduğu etkinlikler kapsamında “Zeytinyağının Önemi ve Akdeniz Usulü Beslenme” hakkında konuşan Diyetisyen Serap Akyol, Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Beslenme Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Sedef Nehir El ve Dr. Eren Akçiçek, sağlıklı ve güzel bir bünyeye sahip olmanın sırrının zeytinyağında olduğunu vurguladılar.

Zeytinyağı yaşlanma karşıtı

B Fuaye alanında düzenlenen etkinlik kapsamında konuşan Prof. Sedef Nehir El, vücudumuzun hızlı yaşlanma belirtilerine sadece beslenme düzenimizle müdahale edebileceğimizi belirterek, zeytinyağının bu konuda başı çeken bir antioksidan özelliğine sahip olduğunu vurguladı. Prof. El, “Zeytinyağında çok değerli bio-aktif bileşikler var. Cilt sağlığı ve güzelliğini doğrudan etkileyen bileşikler bunlar. Bunların hepsi, altın oran diyebileceğimiz bir ölçekte bulunuyor. Bu bileşikler aynı zamanda zeytinyağına antioksidan bir özellik kazandırıyor. Biz insan yaşamında oksijensiz yaşayamıyoruz. Fakat bizi yaşlandıran şey de oksijen. Dokularımıza zarar veriyor. Böyle bir paradoksun içindeyiz. Doğal olarak antioksidan maddeler, oksijenin dokularımıza verdiği zararı onararak hücrelerimizde yarattığı yaşlanma etkilerini geciktirip azaltıyor” şeklinde konuştu.

Sağlıklı zayıflamanın formülü: Akdeniz Diyeti

Diyetisyen Serap Akyol ise sağlıklı ve güzel görünmek için en iyi beslenme şekli olan Akdeniz diyetinin püf noktalarını paylaştı. Ana yemekten salata ve soslarına kadar her aşamada yalnızca zeytinyağı kullanılan hafif ve düşük kalorili Akdeniz diyeti zeytinyağı ile pişirilen sebze yemekleri, kuru baklagiller, piyazlar, soteler, ızgara ya da buğulama yöntemiyle pişirilen balık, salata, bulgur pilavı, kepekli makarna ve yalnızca meyve kullanılarak yapılan şekersiz komposto, hoşaf gibi yemeklerden oluşuyor.

Günümüzde yüz yaşını geçmiş kişilerin de farkında olmadan bu diyeteye yönelik beslendiklerini fakat aslen 1960’larda bilinmeye başladığına değinen Diyetisyen Serap Akyol, “Dünya üzerinde artık daha sağlıklı zayıflatan diyeteye bir yönelme var. Akdeniz Diyeti, bu diyetlerin başını çekiyor. Tam tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, deniz ürünlerinden oluşan bu diyet zeytinyağını baş tacı ediyor. En başta zeytinyağının faydalarından dolayı Akdeniz diyeti sağlıklı bir şekilde zayıflamanıza yardımcı oluyor. Bu diyet aynı zamanda kolesterol değerlerini dengeleyen, damar sertliğini ve plak oluşumlarını önleyen kalp dostu bir diyettir. Bunun yanında bağışıklık sisteminizi güçlendirerek sizi hastalıklardan koruyor. Aynı zamanda sağlıklı ve geç yaşlanmayı sağlıyor” dedi.

Akdeniz diyetinin püf noktaları

Sağlıklı zayıflamak isteyenlerin Akdeniz diyetini özellikle ülkemizde kolaylıkla

uygulayabileceğini belirten Akyol, diyetin püf noktalarını şöyle özetledi:

“Elverişli bir iklime sahip olduğumuz için sebze ve meyveleri mutlaka mevsiminde tüketiyoruz. Sıcak sebzeleri çok fazla birbiri içine karıştırarak değil daha sade ve zeytinyağı ile tüketiyoruz. Tahıllarda tam tahıllı ürünleri tercih edeceğiz. Kepekli makarna ve bulgur pilavını bu diyetle rahatlıkla tüketebileceğiz.

Kuru baklagilleri de yine yemek olarak tüketmenin yanı sıra salatalara da ekleyebiliyoruz. Şimdilerde zayıflamak isteyenlerin tercihi kinoa gibi besinleri yapıp, salatalara rahatlıkla karıştırabiliriz.

Fındık, fıstık, badem, ceviz gibi yağlı tohumları da ara öğünlerimizde enerji vermesi için bir avucu geçmeyecek şekilde mutlaka çiğ olarak tüketiyoruz. Chai ve keten tohumu da zayıflamak isteyenlerin tercihi olabilir.”

Tuz ve şeker kesinlikle yok!

Akdeniz diyetinin en önemli özelliklerinden birisinin de tuz tüketiminin azaltılması olduğunu belirten Serap Akyol, “Tuzun günlük tüketiminin normalde 5 gram gibi bir ölçüyle sınırlamak gerekiyor. Fakat ne yazık ki Türkiye’de bu rakam 15-18 gramı bulabiliyor. Bu çok fazla. Kalbimizi, böbreklerimizi, bağışıklık sistemimizi her şeyimizi yoruyor, böylece kilo almamızı da kolaylaştırıyoruz. Sofralarımızdan kesinlikle tuzluklarımızı kaldırmamız gerekiyor.

Yemekleri de tuz yerine baharat ve otlarla tatlandırmamız gerekiyor. Bunun yanında şeker tüketimine kesinlikle karşıyız. Önümüzdeki 3-4 yıl içinde şeker zaten zehir olarak nitelendirilecek. Bizler günlük hayatta kullandığımız salt şekeri tamamen kullanmamaya başladık. Diyetimizde de şekerli gıdalardan, şekerli meyve sularından tamamen uzak durup, çay ve kahvelerimizi şekerlessiz tüketeceğiz. Tatlı ihtiyacımızı da meyvelerden karşılayacağız



“çünkü meyvenin zaten 3-4 porsiyona kadar günlük tüketimi var” dedi.

Kırmızı et tüketimi ile ilgili de açıklamalarda bulunan Akyol, “Kırmızı etteki protein ve kalsiyum ihtiyacımızı en başta balık, sonrasında da süt ve süt ürünlerinden karşılayacağız. Kırmızı eti mümkünse hiç, yoksa ayda 1-2 den fazla tüketmememiz gerekiyor” şeklinde konuştu.

Akdeniz diyetine yönelik tüm detayları paylaşan Akyol, konuşmasının sonunda seyirciler için örnek bir menü paylaştı:

“Kahvaltı: İki dilim beyaz peynir, zeytin, kepek ekmeği, domates, salatalık, yeşillik

Öğlen: Zeytinyağlı kuru baklagil yemeği, bulgur pilavı, komposto

Akşam: Sebze yemeği, yoğurt, salata (zeytinyağlı)

Ara öğün: fındık, badem, ceviz veya ayran, süt, kefir”



İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Şair Eşref Bulvarı No: 50 Montrö Kültürpark Konak 35230 İzmir / Turkey

T: +90 (232) 497 10 00 F: +90 (232) 497 10 22 | www.fuarizmir.com.tr | bilgi@izmirfair.com.tr