HASTA OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN

DAHA UZUN YAŞAM, İYİLEŞME VE SÜRDÜRÜLEBİLİR DOĞRU KİLO İÇİN BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ BESLENME PROGRAMI

Dr. Joel Fuhrman

Çeviren: Abdullah Cemal Balcı

sander yayınları

Translated from the English Language edition of Eat for Life by Joel Fuhrman M.D., originally published by HarperOne. This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc. through Kayi Telif Haklari Ajansi. Copyright © 2020 by Joel Fuhrman M.D.. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali HarperOnne tarafından "Eat for Life" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SANDER YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: sander@sanderyayinlari.com
www.facebook.com/sanderyayinlari
www.twitter.com/SanderYay
www.instagram.com/sanderyayinlari
https://sanderyayinlari.com

ISBN: 9786258064841
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Şirin Aydıner
Çeviren: Abdullah Cemal Balcı
Editör: Furkan Eriş
Redaksiyon: Onur Yalçın
Son Okuma: Betül Yılmaz
Mizanpaj: Özkan Köse
Kapak Tasarımı: Özkan Köse
Orijinal Adı: Eat for Life

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

HASTA OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN

Daha Uzun Yaşam, İyileşme ve Sürdürülebilir Doğru Kilo için Bilimsel Olarak Kanıtlanmış Beslenme Programı

Dr. Joel Fuhrman

Çeviren: Abdullah Cemal Balcı

sander yayınları

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ - 7
Beslenme Yanlısı Rejim

BÖLÜM BİR - 23
Uzun Ömür Bilimi

BÖLÜM İKİ - 53
Hormonlarınız ve Sağlığınız

BÖLÜM ÜÇ - 87
Çözüm Bitkilerde

BÖLÜM DÖRT - 109
Sağlığınız Kendi Ellerinizde

BÖLÜM BEŞ - 151
Kanseri Önleyebiliriz

BÖLÜM ALTI - 181
Kilo Verme Mücadelesi

BÖLÜM YEDİ - 217
Hastalıkları Giderebiliriz

BÖLÜM SEKİZ - 253
Pişirme, Yeme İçme ve Yaşam Tarzları

BÖLÜM DOKUZ - 279
Beslenme Yanlısı Yemek Tarifleri

BİTİRİRKEN - 359

GİRİŞ

Beslenme Yanlısı Rejim

Yaşlanmayı yavaşlatmaya ve insan ömrünü olabildiğince uzatmaya yönelik bir beslenme rejimine ne ad vermeliyiz? Hangi yiyecek portföyü kansere ve ileri yaşlardaki demansa karşı en iyi korumayı sağlar? Bütün bu karmaşa içinde ömrü uzatmaya katkıda bulunan her besinsel özelliği doğru ve kapsamlı bir biçimde ele alan, modern hayatta yeme içmenin altın standardı olarak kullanılabilecek bir rejim tarzı var mıdır?

Eğer varsa, böyle bir rejim, gördüğü rağbet üzerinden değerlendirilemez. Böylesi bir yeme içme tarzı kitlesel albeni peşindeki eleştirilere, sınırlı bilgiye, sözde bilime, yiyecek tercihlerine dayanılarak değerlendirilemez. Ancak beslenme kuralları ya da yiyecek tercihleri konusunda hiçbir önyargısı olmayan bilgi sahibi kişiler böyle bir rejim hakkında doğru hükmü verebilir. Bu kişiler, eldeki kanıtların varılan sonuçları büyük çoğunlukla destekleyip desteklemediğini görmek, bu destekleyici bilimi gözden geçirmek için tarafsız bilimsel düşünceden yararlanırlar.

On yıllar süren zorlu bilimsel çalışmalardan sonra, **beslenme yanlısı rejim**in, besin dünyasında mükemmelliğin zirvesi olduğu sonucuna varmak artık mümkündür.

'Beslenme yanlısı rejim' terimini, bu besin değeri yüksek rejim tarzını adlandırmak ve tanımlamak, diğer diyetlerden ayırmak için türettim. Sadece vitamin ve mineralleri değil, aynı zamanda bağışıklık fonksiyonunun en yüksek seviyeye çıkarılmasında hayati önemi olan binlerce başka *bitkisel besinlere de*, yani bitkilerde bulunan faydalı kimyasallara da önem veren bu rejim tarzı, yaşam süresinin ve sağlıklı yaşam süresinin (sağlıklı yaşamayı bekleyebileceğimiz yıl sayısı anlamında) uzamasını derinden etkileyebiliyor.

Dünyanın dört bir yanında binlerce insan, bugün kendisini 'beslenme yanlısı' olarak adlandırıyor çünkü daha sağlıklı, daha güzel bir hayat için yoğun besinli, zengin bitkili bir beslenme düzeni sürdürüyor. Basitçe söylemek gerekirse, *beslenme yanlısı* bir kişi, beslenme düzeninde kalori başına daha fazla mikro besin, her türlü vitamin, mineral ve sağlık için son derece önemli antioksidanlar olmasına özen gösteren kişidir. Beslenme yanlıları, yiyecek seçimleriyle geniş bir yelpazeye yayılan mikro besin tüketme çabasındadır çünkü yiyeceklerin hastalıktan korunma ve şifa bulma açısından güçlü etkilere sahip olduğunu kavramışlardır.

Kalori başına en yüksek mikro besine sahip yiyecekler, sebzelerdir; gerek ideal sağlık gerekse hastalıkla mücadele açısından yeterli miktarda sebze çeşidi tüketmek zorunludur.

Beslenme yanlısı kişiler, besin kalitesine dayalı yiyecek seçimleri yaparak sağlıklı yaşam potansiyellerini azamiye çıkarırlar. Yediklerimizin besin kalitesine yönelik bu ölçüm, bağışıklığı yükseltmedeki etkinliği kanıtlanmış yiyecekleri de içermelidir. Beslenme yanlısı bir rejim, kanserle mücadelede faydası kanıtlanmış bu yiyecekler yelpazesini baştan sona içerir ve bu yiyecekleri, içerdikleri besin maddelerinin faydalı özelliklerini geliştirecek biçimde hazırlar. Bazı yiyecekler kalori başına yüksek bir mikro besin yoğunluğuna sahip olmayabilir ama bilimsel çalışmalarla kanseri önlediği gösterilmiş özellikle etkili bitkisel besinlere sahip olabilirler. Pişirilmiş mantar buna mükemmel bir örnektir: Diğer yiyeceklere kıyasla yüksek seviyede vitamin ve mineral içermez ama benzersiz bileşenleri kansere karşı çok güçlü bir koruma sağlayarak mantarı beslenme yanlısı bir rejimin ayrılmaz parçası hâline getirir. Görmeye başlıyor olmalısınız: Bu yaklaşım, bedensel ve zihinsel sağlığımıza en fazla hangi yiyeceklerin katkıda bulunduğuna ve tabaklarımıza her gün bu gıdaları koymaya odaklanır.

Pek çok insan, genetiğe ve bireyselliğin biricikliğine göre değişen bir sürü 'en iyi' diyet olduğunu öne sürüyor. Bir başka ifadeyle her bir birey için özgül genetik öz-yapıya dayalı farklı bir ideal diyet olduğuna inanıyorlar. Fakat modern gıda biliminin ortak kanısını bu inanç mı yoksa beslenme yanlısı bir rejimin insan türünün yaşamını uzatan en güçlü rejim tarzı olduğu yönündeki tezim mi daha doğru ifade ediyor? Elinizdeki kitap, eldeki bütün son bilim-

sel araştırmaları ve beslenme kuramlarını okurları için hoşgörü, anlayış ve içgörüyle inceliyor. Besin bilimi, sağlık ve uzun ömürle ilgilenenlerin besin konusundaki düşüncelerini berraklaştırmalarına, kendi seçimleri üzerinde değişiklik yapmaya yönelik en kritik ve önemli öğeleri bir araya getirebilmelerine yardım edecektir. Yanı sıra bu kitap, okurlarına kamuoyundaki gıda ve beslenme düzeni konulu tartışmalarının büyük bölümünü oluşturan şehir efsaneleriyle, yanlış bilgilerle, çelişik bilgilerle boğuşan başka insanlara rehberlik edebilecekleri sağlam bilgiler de sunmaktadır.

Hayatımı bu meseleleri araştırmaya adadım. Bu sebeple de bulguların, beslenme yanlısı rejimin uzun bir ömür ve kusursuz sağlığın sürdürülmesine yönelik tek ve en güçlü yaklaşım olduğunu kesin olarak gösterdiğini net bir şekilde ifade edebiliyorum. Bu rejim tarzının amacıydı bu. Yine de bu durum, farklı genetik yapıya, tıbbi koşullara ve gıda hassasiyetine sahip insanlar için küçük ayarlamalar yapılmayacağı anlamına gelmez. Buna karşılık bireysel farklılıkların uyarlanmasına yönelik bu ayarlamalar ancak bilimin uzun yaşamla ilgili bu kitapta anlatılan temel ilkeleriyle uyumlu olduğu sürece, ölçülü ve sözkonusu rejim modelinin etkisini azaltmayacak biçimde yapılabilir.

Örneğin, ister bir vegan olun (Hayvansal ürünler yemeyin.) isterseniz kimi biyolojik nedenlerle beslenme düzeninizde bazı hayvansal ürünler olması gereksin, her iki yaklaşım da kişinin sağlıkla ilgili yazgısını şekillendiren aynı temel biyolojik ve besinsel öğeler tarafından yönetilir. Mikro besin açısından kusursuz bir rejimin temel ilkelerine, yiyecek seçimlerinde kişisel kısıtlara uygun ayarlamalarla da olsa, ne kadar sadık kalınırsa, yaşlanma sürecinin yavaşlatılması ve kansere karşı korunma o kadar öngörülebilir olur.

Kişi her gün en etkin biçimde sağlıklı gıda seçimi yapabilecek yetkinliğe ancak insan beslenmesinin bütün önemli kavramlarını anlayarak kavuşur. Bu kitap tam da bunu yapabilmenize yardımcı olacak bir rehberdir.

ŞİFA SİZSİNİZ

Bir aile hekimi olarak otuz yılı aşkın bir süredir tıp camiasının bir parçasıyım; ilaçların ve doktorların, sizlere kusursuz bir sağlık sunamayacağını ya da hastalık ve dertlere karşı bir koruma sağ-

layamayacağını söyleyebilirim. Hemen hemen bütün doktorlar bilir bunu. En etkili sağlık hizmeti, düzgün bir kişisel bakımdır. Bu kitabı okumak, beslenme yanlısı planı uygulamak ve tekniklerinde ustalaşmak, size mümkün olan en iyi kişisel bakımı sağlayacaktır: Besinsel mükemmellik.

Size burada anlattığım besinsel mükemmellik, tıbbi sorunların büyük bölümünü üç ile altı ay içinde önleyebilir hatta giderebilir. Bu cüretkâr bir iddia ama bilimsel araştırma ve eserlerle desteklenen olgular, modern dünyada karşılaştığımız tıbbi sorun ve trajedilerin büyük bölümünün besinsel ahmaklığın sonucu olduğunu gösteriyor. Bizim standart Amerikan beslenme düzenimiz, insanların büyük bölümünün elli yaşına ulaştığı anda reçeteye tabi ilaç aldığı hasta bir ulus yaratmıştır. Bedeniniz yediğiniz yiyeceklerden oluşur ve bu standart beslenme düzeniyle diğer Amerikalıların çoğunun yaşadığı hastalıkları yaşıyorsunuz.

- Amerikalıların neredeyse %40'ı kalp krizi ve felçten ölüyor.
- Onlardan biri olmanız gerekmiyor.
- Yirmi sekiz milyon Amerikalı felç edici kireçlenme ağrıları çekiyor.
- Onlardan biri olmanız gerekmiyor.
- Otuz beş milyon Amerikalı kronik baş ağrıları çekiyor.
- Onlardan biri olmanız gerekmiyor.
- Yüz milyondan fazla Amerikalı diyabet ya da ön diyabet hastası.
- Onlardan biri olmanız gerekmiyor.
- Seksen beş yaş üstü insanların üçte birinde demans var.
- Onlardan biri olmanız gerekmiyor.
- Amerikalıların %38'ine kanser tanısı kondu.
- *Onlardan biri olmanız gerekmiyor.*

Hasta olmak zorunda değilsin.

Kırklı yaşların başında gençlik enerjisinin yitirilişini, fazladan on beş-yirmi kiloyu, kırklı ve ellili yaşlarımızın sonlarına doğru kronik hastalıklarla yaşamayı ve ömrümüzün son on yıllarında başkalarına bağımlı yaşamayı normal sayıyoruz. Oysa bunların hiçbirini normal saymamak gerekiyor. Bu kabuller, bir ömür süren sağlıksız yaşama modelinin ve yanıltıcı bilgilerin sonucudur. Aslında doksanlı yaşlarımıza girinceye kadar aktif bir yaşamın tadını çıkarma peşinde olmamız gerekir. Bunun biraz aşırı bir beklenti gibi gözükmesi, çoğu insanın bir ömür boyu sağlıksız yiyecekler tüketmesinden kaynaklanıyor. Yediklerimizden ibaret olduğumuz gerçeği ile hayatlarımızın geç dönemlerinde ortaya çıkan hastalıkların daha önceki kötü tercihlerimizin sonucu olması gerçeği arasındaki bağlantıyı kurmuyorlar.

On beş bini aşkın hastaya baktım; büyük çoğunluğu ofisime mutsuz, hasta ve aşırı kilolu, her türlü diyet furyasını deneyip başarısız olmuş bir hâlde girdi. Kusursuz sağlık ve kilo vermeye yönelik beslenme yanlısı eğitim programını izledikten sonra hep kurtulmayı hayal ettikleri kiloları verdiler ve formlarını zorlanmadan korudular. En önemlisi, sonunda aldıkları ilaçları bıraktılar çünkü artık onlara ihtiyaçları kalmamıştı. Beslenme yanlısı yemek programı izlemeyi öğrendiğinizde,

- Asla kalp krizi ve felç geçirmezsiniz.
- Yaşlılıkta demans yaşamazsınız.
- Kanser olma ihtimaliniz çarpıcı bir biçimde düşer.
- Reflü, sindirim güçlüğü, kabızlık ve hemoroit gibi sindirim problemlerini önler ve iyileştirirsiniz.
- Ereksiyon bozukluğu, yüksek tansiyon ve diğer dolaşım rahatsızlıklarını önler, çoğu zaman giderirsiniz.
- Sedef hastalığı, deri veremi ve eklem iltihabı gibi otoimmün hastalıkları atlatır ve kurtulursunuz.
- Diyabet (tip 2) ve yüksek kolesterolü önler ve giderir, sonunda ilaçlardan kurtulursunuz.
- Daha yavaş yaşlanır, daha uzun yaşar ve ileri yaşlara geldiğinizde gençlik enerjinizi, zihin gücünüzü ve üretkenliğinizi korursunuz.

Benim böyle radikal iddialarda bulunabilmeme şüpheyle yaklaşanlar olabilir ama bu açıklamalar tıp bilimi tarafından olduğu kadar binlerce klinik hastanın vaka geçmişleriyle de destekleniyor. Beslenme düzeni kaynaklı hastalıklardan geri dönülmesi görece kısa zaman içinde gerçekleşiyor ve bu durum kronik bir hastalığı olup da beslenme yanlısı programı izleyen herkes tarafından kolayca gözlemleniyor. Yine de bu programa başlama konusunda şimdilik herhangi bir karar vermeyin. Önce okuyarak kendinizi eğitmeniz gerekiyor. Kusursuz sağlığa kavuşmaya kendinizi adamaya hazır olduğunuzda, başarısız olmanızı neredeyse imkânsız kılacağıma ben söz veriyorum.

YAŞAMAK İÇİN YEMEK KİTABININ ÖYKÜSÜ

Yaşamak İçin Yemek, ilk olarak 2003'te yayımlanan ve 2011'de gözden geçirilerek düzeltilen çok satan kitabımın başlığıdır. İnsanlar genelde bu deyimi mikro besin açısından zengin yeme içme tarzını tarif etmek için kullanıyor. On beş yılı aşkın bir süredir, çok da şaşırarak, insanlardan minnettarlıklarını ifade eden, sağlık durumlarında gerçekleşen mucizevi değişimi anlatan, bu kitap için teşekkür eden bir yığın e-posta ve mektup alıyorum.

Yaşamak İçin Yemek kitabını bilimsel eserlerin sağlıklı bir yaşam ve uzun ömür için belirledikleri altın standarda dayanarak yazdım. Bu kadar rağbet göreceğini düşünmemiştim çünkü kitapta yer alan beslenme düzeni ve besin değeri tavsiyelerinin pek çok insana aşırı kısıtlayıcı geleceği ve bu yüzden verilen güçlü mesajı almayacakları kanısındaydım. Ama besinsel mükemmellik alanındaki boşluğu yansıtacak ve bu bilgiyi herkesle paylaşacak bir kitap yazmak da istiyordum. Neyse ki yıllar içinde ve büyük ölçüde dilden dile dolaşarak, *Yaşamak İçin Yemek* kitabını milyonlarca insan okudu ve sağlığına kavuştu. Sonunda ülke çapında çok satan bir kitap oldu ve *New York Times*'ın çok satan kitaplar listesinde doksan hafta kaldı. Çok satan ve dünyanın her tarafındaki okurlar üzerinde hayatlarını inanılmaz ölçüde değiştiren etkiler bırakan kitaplar yazmaya devam edebildiğim için şanslıyım; *Super Immunity,*[*] *The End of Diabetes, The End of Dieting* ve *The End of Heart Disease* bunların arasında yer alıyor.

---

* *Süper Bağışıklık*, Platform Yayıncılık, 2014. -ç.n.

Hiçbir sihirli hap ya da iksir size uzun ömrü garanti etmez. Yüz yıl sağlıklı yaşamanın anahtarı, yaşam süresini uzatan ve kansere karşı koruyuculuğu yüksek olan gıdaların bol olduğu, yoğun besinli, bitki temelli bir yeme içme tarzını benimsemektir. Sağlığınızın kaderi sizin ellerinizde.

30 yılı aşkın süredir doktorluk yapan ve New York Times'ın çok satan yazarı Joel Fuhrman, *Hasta Olmak Zorunda Değilsin*'de kalp krizi veya inme geçirmemenin, bunamadan kaçınmanın, kansere yakalanma ihtimalini azaltmanın, sindirim problemlerini önlemenin ve iyileştirmenin, yüksek tansiyonu çözmenin, diyabeti önlemenin ve tersine çevirmenin mümkün olduğunu söylüyor.

Dr. Joel Fuhrman, besin açısından zengin ve çoğunlukla bitkisel gıdalara odaklanan beslenme düzeninin beslenme dünyasında mükemmelliğin zirvesi olduğunu, yaşlanmayı yavaşlatırken hastalıkları da önleyebileceğini ve aynı zamanda uzun bir ömüre olanak sağladığını savunuyor.

Hasta Olmak Zorunda Değilsin, kahvaltıdan ana yemeğe, salatadan çorbaya, hamburgerden pizzaya ve tatlıya kadar yüzden fazla sağlıklı tarifi okuyuculara sunuyor!

sander yayınları

10513

9 786258 064841