

Mutfakta Bilim Var-3

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2022). Çiğ Beslenmek (Raw Food) Doğru mu? Yanlış mı?. *Yemek Zevki Dergisi*,24,(2), İstmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.

2022 Şubat



Çiğ Beslenmek (Raw Food) Doğru mu? Yanlış mı?

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Öncelikli olarak çiğ beslenmenin ne olduğundan başlamanın yararlı olacağını düşünüyorum. Çiğ beslenme batı dünyasında başlamış, tüm dünyaya yayılmış ve öze dönüşü savunan bir akım veya yaklaşımdır. Bu yaklaşım, atalarımızın binlerce yıl öncesinde dahi çiğ beslenerek yaşamını devam ettirebildiğini ve sağlıklı kalabildiğini savunmaktadır. Ancak baştan şunu söyleyeyim; diyetlerinize başlamadan önce kesinlikle hekiminize ve diyetisyeninize danışmalısınız.

Çiğ beslenme iki farklı uygulamayı içermektedir. Bunlardan biri radikal diğeri ise biraz daha soft (yumuşak) olan uygulamadır. Radikal uygulamada tüm yiyeceklerimizin çiğ olarak tüketilmesi temel kuraldır. Bu uygulamanın birçok sorunu beraberinde getireceğini düşünüyorum. Soft uygulamada ise örneğin sebzeler 40-45°C'de ısıtılma işleminden (bir nevi düşük sıcaklıkta pişirme) geçirilmesi ile tüketilebilmektedir. İşte bu noktada şunu söyleyebilirim ki, sağlıklı beslenme prensiplerine daha uygun olan uygulama şekli budur.

Çiğ beslenmenin diğeri beslenme çeşitlerine göre avantajları nelerdir?

Eğer çiğ beslenmeyi uzun süreli değil de, kısa süreli uygularsak sağlığımıza katkıları olabilir. Örneğin çiğ beslenmeye karar verdik. Bunu bugünden yarına hemen uygulamaktansa tedrici olarak uygulamada yarar var diyebilirim. Böylece bu tür bir diyetin sağlığa yararlı etkilerini görebiliriz.

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdoğan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Bunlardan ilki vücudumuzun detoksifikasyonuna (zehirlerden arınma - detoks) yararı olabilir. Aşırı protein ağırlıklı beslenen bir birey olduğumuzu düşünelim. Özellikle karaciğerimiz detoksifikasyon işleminde; örneğin işlenmiş et ürünlerinden gelebilen zehirli parçacıkların (nitrit, nitrat vs.) zehirsiz hale getirilmesinde zorlanmaktadır. Aralıklı olarak çığ beslenerek karaciğerimizi bir nevi dinlenmeye almış oluyoruz. Buna ek olarak böbreklerimizi de rahatlatıyoruz. Hatta diğer sindirime destek yapıları olan; dişlerimizi, midemizi, pankreasımızı, safra kesesimizi ve tüm bağırsak sistemimizi rahatlatıyoruz. Ancak şuna da dikkat etmemiz gerekir; çığ diyetine hemen başlamayalım. Sindirim sistemimiz mekanik yapıya sahip bir değildir. Organik bir yapıya sahip özel bir sistemdir. Bu nedenle lütfen çığ beslenme diyetine başlarken sistemimizi yani vücudumuzu bu duruma alıştırmak için başlayalım. Yoksa ilk haftadan istenmeyen sonuçlar doğacaktır. Bunlar karın şişkinliği, hazımsızlık, baş ağrısı ve benzerleridir.

Çığ beslenmenin bir diğer önemli katkısı lifli yiyecekleri bolca tüketimimizi sağlamasıdır. Lifli yiyecekler (bolca prebiyotik içerir) bağırsak sistemimizde bizimle birlikte dostça yaşayan ve sağlıklı bir yaşam sürmemize önemli katkıları olan mikropların (probiyotikler) olmazsa olmaz besinleridir. Biz onları besliyoruz ve destekliyoruz. Onlar da bağışıklık sistemimizin güçlendirilmesinden tutunda alerjik durumlarımızın azaltılmasına kadar birçok konuda yardımcı oluyorlar.

Bunun dışında diğer artıları nelerdir dersek. Kilo fazlamız varsa, aşırı kalori almaya devam ediyorsak, burada çığ beslenme diyeti devreye girecek ve fazladan kalori almamız engellenmiş olacaktır.

İnsanlar yaşamları boyunca çığ beslenebilir mi?

Kesinlikle söyleyebilirim, insanlar yaşamları boyunca çığ beslenemezler. Bunu yapmak çok zor. Ancak imkânsız değil tabii ki. Hepimizin bildiği sağlıklı beslenme piramidi var. Burada alınması gereken protein, karbonhidrat ve yağ miktarları belirtilmektedir. Örneğin protein, özellikle yaşlı ve çocuklar için çok önemlidir. Kaliteli proteinler ise daha çok hayvansal besinlerde bulunmaktadır. Çığ beslenenlerin gereken proteini alabilmeleri için ceviz, badem ve fındık gibi kuruyemişler ve soya ürünleri önerebiliriz. Ancak ceviz, badem gibi kuruyemişler çok fazla yağ barındırdıklarından kilo sorununu beraberinde getirebilir. Ayrıca bir avuç ceviz veya fındık yemek protein ihtiyacını karşılamada yeterli gelmeyebilir. Daha fazlasını yemek zorunda kalabiliriz. Buda kaçınılmaz olarak kilo fazlasına neden oluyor.

Her zaman şunu önerebiliriz; kısa süreli çığ beslenme tamam, ancak tüm yaşam boyunca bu diyetle hayır.

Çığ beslenme bir diyet şekli olarak kullanılabilir mi?

Kısa sürelerde kullanılması koşuluyla olabilir. Bu şekilde hem ödem atmış oluyoruz. Hem kilo veriyoruz. Bunun yanında toksinlerden arınıyoruz ve hayati organlarımızdan olan sindirim organlarımızı dinlendiriyoruz.

Çığ beslenme uygulandıktan sonra kişi eski yeme düzenine geçerse ne olur?

Bu geçişler birden bire olmamalı. Bu tür radikal diyetlerde birden bire geçişler sağlık sorunlarına neden olacaktır. En güzeli değişimler zamana yayılmalı, birkaç hafta içinde geçişler sağlanmalıdır. Böylece sağlık sorunları engellenecektir. Kısaca sistemimiz mekanik bir makine

değildir. Organik bir sistemdir ve bu nedenle aç kapa şeklinde yapılan geçişler çok tehlikelidir. Her zaman alıştıra alıştıra olmalı diye düşünüyorum.

Çiğ beslenen insanlarda vitamin eksiliği görülür mü?

Evet görülebilir. Özellikle önemli protein kaynaklarından olan et, süt ve yumurta gibi besinlerde yaşamsal öneme sahip vitaminler ve mineraller bulunmaktadır. Bunlar B grubu vitaminleri ve en hayati olanı B12 vitamini, A vitamini, kalsiyum ve demir gibi minerallerdir ki bu tür gıdalar alınmadığında eksikliği görülebilir. Bu tür eksiklikler ise bağışıklığın düşmesine ve farklı anemi türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir. Çiğ beslenen bireylere önerim, diyetlerini çok uzun tutmamalarıdır. Eğer biraz uzayacaksa periyodik olarak vitamin ve mineral eksikliğini tespiti için test yaptırmaları gerekir. Hekimlerine başvurarak bunları tespit ettirmeleri ve önerilerine göre vitamin ve mineral takviyeleri almaları gerekebilir. Bunun dışında çiğ beslenmeyi devam ettirirken yağlı tohumları özellikle kuruyemişleri bol bol tüketmelerini önerebilirim. Ama kilo alımına da dikkat etmeliler.

Eti çiğ yemek veya limon, tuz ve zeytinyağı ile marine edip yemek sağlıklı mı?

Kesinlikle sağlıklı olmaz. Bu tür marinasyon işlemlerini evde sağlıklı şekilde yapamayız. Bu marinasyon işlemleriyle evde hazırlanmış et ürünleri bizi enfeksiyonlara ve gıda zehirlenmelerine açık hale getirmektedir. Ancak şunu önerebilirim; pastırma tüketebilirler. Pastırma tüketen ve çiğ gıda diyeti yapanlar tabi ki tuza da dikkat etmelidir. Hipertansiyonu olanlara önermiyorum. Bunun dışında salamura balık tüketebilirler. Yine tuza dikkat etmeleri şartıyla.

Çiğ beslenen bir bireyin günlük menüsü nasıl olmalı?

Menüye geçmeden önce birkaç noktaya değinmek istiyorum. Çiğ beslenme diyetine geçerken ilk hafta sebzelerin tümünü kaynayan suda bir iki dakika tutsunlar. Bu şekilde tüketsinler. İlk haftayı bu şekilde geçirebilirler. Bu süreç diyete geçişi kolaylaştıracaktır. Böylece sindirim sistemlerini bu diyete hazırlamış olacaklardır. İkinci hafta sebzelerini 40-45°C'lik suda, yani kaynamış ve soğumaya yüz tutmuş su içerisinde 2 dakika bekletebilirler. Bu şekilde ikinci haftayı geçirebilirler. Benim önerim bundan sonraki diyet süresince bu şekilde devam etmeleri olacaktır. Tabi ki isteyen; eğer sindirim sistemlerinde bir soruna neden olmuyorsa çiğ tüketebilirler. Ancak sebzeleri çok iyi yıkamaları yani zararlı mikropları uzaklaştırmaları gerekmektedir.

Günlük menümüze gelirse: Sağlıklı beslenmede bireyin protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri yeterli ve dengeli alması gerekmektedir. Bunun için sebze ve meyvelerin ağırlıklı olduğu beslenme şeklinde karbonhidrat eksikliğinin olmayacağını söyleyebiliriz. Ancak meyvelerin fruktoz ve glikoz gibi kana çabuk geçen basit şekerler içerdiğini unutmayalım. Meyvelerin fazla tüketilmesi çabuk acıkmaya, fazla kalori almamıza neden olacak ve bu nedenle kilo sorunu yaşayabileceğiz. Daha çok sebze, daha fazla meyve, özellikle badem, ceviz ve fındık gibi protein içeren besinler menümüzde olmalıdır. Bu beslenme şeklinde bol bol su tüketilmelidir.

Kısaca örnek bir menü verirsek,

Kahvaltı

Chia tohumları ile zenginleştirilmiş puding

- 6 orba kaşığı sıkma portakal suyu,
- 3 orba kaşığı çiğ bal kabağından hazırlanmış krema (Kıvamı sağlamak için bal kabağını blenderden geçiriyoruz.)
- 1 tutam vanilya
- 3 avuç dolusu chia tohumu

Tüm malzemeleri karıştııyoruz. Pudingin yanında birkaç elma yiyebiliriz.

Öđle Yemeđi

Çiğ humus eşliğinde sebze salatası ve ay çekirdeği ekmeği

Çeşitli mevsim sebzelerinden salata hazırlıyoruz.

Çiğ nohuttan hazırlanmış humus, tabi ki nohutları ılık suda uzun süre bekletiyoruz.

Ay ekirdeđi ekmeđi için ise,

- 1 fincan çiğ ay çekirdeđi
- 1 fincan keten tohumu
- 1 fincan ılık su
- 1 tutam tuz
- ¼ fincan susam

Ekmeđek yapımı için, tüm malzemeleri ayrı ayrı blenderden geçiriyoruz. Daha sonra ılık suyla iyice karıştıırıp hamburger köftesi şekline getirip birkaç saatliğine kurumaya bırakıyoruz.

Akşam Yemeđi

Pancar ve patates salatası,

- 2 adet patates
- 2-3 adet pancar
- 4 adet yeşil sođan
- 100 gr tatlı kabak
- 1 tutam tuz

Tüm malzemeler küp şeklinde doğranıp derin bir kap içerisinde karıştıırılıyor. Üstüne zeytinyağı gezdiriyoruz. İsteğe göre balzamik sirke veya limon kullanabiliriz.