



## VEGAN BESLENME

Kategori: Sağlık ve Beslenme



### Yazar Hakkında Bilgi



**Dr. Murat Kınıkoğlu**, Türkiye’de **bitkisel beslenme** alanında tanınan bir yazar, konuşmacı ve farkındalık savunucusudur. Çalışmalarında beslenmenin **kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet**, çevresel sürdürülebilirlik ve etik boyutlarla ilişkisini ele alır.

Kınıkoğlu, özellikle **doğal (tam) gıdaya dayalı bitkisel beslenme** yaklaşımını savunur; bilimsel araştırmaları sade bir dille aktararak geniş kitlelere ulaştırmayı amaçlar.

Konferanslar, seminerler ve yazılarıyla Türkiye’de bitkisel beslenmeye yönelik farkındalığın artmasına katkı sağlar. Ayrıca bu alandaki deneyim ve görüşlerini kitaplar ve medya içerikleri aracılığıyla paylaşır.

### Kitabın Konusu ve Ana Fikri



#### Kitabın Konusu

Murat Kınıkoğlu’nun *Vegan Beslenme* kitabı, az yağlı tam bitkisel beslenmenin bilimsel dayanaklarını, sağlık üzerindeki etkilerini ve pratik uygulamalarını ele alır.

Kitap, modern beslenme alışkanlıklarının kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere birçok kronik rahatsızlıkla ilişkisini sorgularken, az yağlı vegan beslenmeyi koruyucu ve iyileştirici bir yaşam stratejisi olarak sunar.

#### Kitabın Ana Fikri

Kitabın ana tezi şudur: Az yağlı tam bitkisel beslenme, modern beslenme alışkanlıklarının yol açtığı kronik hastalık risklerini azaltabilen, bilimsel temellere dayanan koruyucu ve iyileştirici bir yaşam stratejisidir.



Murat Kınıkoğlu'nun *Vegan Beslenme* kitabı iki ana bölümden oluşur. İlk bölümde “az yağlı vegan beslenme” yaklaşımının dayanakları ve pratik ilkeleri anlatılırken, ikinci bölümde bu yaklaşımı destekleyen tariflere yer verilir.

### Birinci Bölüm: Vegan Beslenmeyle İlgili Bilmeniz Gereken Her Şey

İlk bölümün giriş kısmı kitabın kısa bir özetidir: Uzun vadeli sağlığı belirleyen en güçlü etkenlerin başında beslenme gelir. Hayvansal ürün ağırlıklı, yağlı ve işlenmiş gıdalarla dolu beslenme rejimi, kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere pek çok kronik sorunun sebebidir.

Vegan/bitkisel beslenme yalnızca etik bir tercih olarak değil; kolesterol, tansiyon, kan şekeri, kilo, damar sertliği ve bazı kanser türleri gibi hastalıklarda doğrudan tıbbi sonuçları olan bir yaşam tarzı olarak ele alınmaktadır. Hatta bölümün daha ilk sayfasında, hayvansal beslenmenin zararları çok sayıda hastalığı kapsayan geniş bir listeyle özetlenerek okur “tek bir hastalık” değil, bütüncül bir risk tablosu üzerinden düşünmeye davet edilmektedir.

“Vegan” kelimesinin 1944'te Donald Watson tarafından kullanıldığı anımsatılarak, bugünkü kavramların da bir tarih içinde oluştuğu vurgulanmaktadır. Ardından, bitkisel beslenmenin yalnız “inanç” veya “ideoloji” değil, aynı zamanda “tedavi edici” bir yaklaşım olarak gündeme gelişine odaklanılmaktadır:

- Dr. Walter Kempner'in pirinç ve meyve ağırlıklı beslenmeyle yüksek tansiyonu tedavi edebilmesi;
- Dean Ornish'in az yağlı bitkisel beslenmeyle damar darlıklarında gerileme bildiren ve 1990'da The Lancet'te yayımlanan çalışmaları;
- T. Colin Campbell'in sonuçlarını 2005'te yayınladığı “Çin Çalışması” ile hayvansal proteinin yalnız kalp hastalıklarına değil, kanser riskine de katkısı olduğunu öne süren bulguları;
- Dr. Caldwell B. Esselstyn'in az yağlı bitkisel beslenmeyi kalp-damar ekseninde kamuoyunda popüler hale getirmesi bitkisel beslenme yaklaşımının önemli köşe taşlarıdır.

Bu kronolojik anlatının ardından, “az yağlı vegan beslenmenin ne olduğu” açıklanmaktadır. Kitapta ele alınan az yağlı vegan beslenme yaklaşımı “tam doğal bitkisel beslenme” karşılığı olarak kullanılmaktadır. Bu yaklaşımda vegan beslenme prensiplerine ek olarak dışarıdan yağ ilavesi yapılmaz. Çünkü bitkiler zaten az çok yağ içerir; dışarıdan yağ eklenmese bile doğal olarak kalorinin yaklaşık %10'u yağdan gelir. Yağ kesildiğinde 3–4 hafta içinde yağlı yeme arzusunun belirgin biçimde azalmaya başlayabileceği belirtilmektedir. Yağın cazibesinin çoğu zaman “tek başına” değil karbonhidratla birleştiğinde arttığı; ancak bedensel maliyetinin yüksek olabildiği de eklenmektedir.

“Sağlıklı insanlar da az yağlı vegan beslenmeli mi?” sorusuna yanıt “evet” olarak verilmektedir. Yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun bu beslenme biçiminin genel sağlığı desteklediği, çünkü hayvansal beslenmenin sadece kalp-damar hastalıkları ve kanser değil, başka pek çok rahatsızlığı da tetikleyebildiği belirtilmekle beraber bir esneklik payı da bırakılmaktadır. Belirgin bir sağlık sorunu olmayan kişilerin yemek ve salatalarına çok az zeytinyağı ekleyebileceği, ayrıca günlük 30 gramı aşmamak şartıyla ceviz, fındık, badem gibi yağlı kuruyemişlerden yararlanabileceği ifade edilmektedir. Fakat kalp hastalarında yaklaşımın daha sıkı olması gerektiği, bazı yağlı tohumların kalp hastalarında uygun olmayabileceği de hatırlatılmaktadır.

Önemli bir vurgu da çocuklar üzerinedir. Aterosklerozun, yani damar yağlanması çocukluk çağlarında başlayabildiği; bazı çalışmalarda şişman çocukların bir bölümünde kolesterol yüksekliğine rastlandığı ve savaş ortamında hayatını kaybeden genç askerlerde dahi damar plaklarının saptandığı anlatılarak “riskin ileri yaşta bir anda ortaya çıkmadığı,” kötü beslenmeyle zamanla geliştiği vurgulanmaktadır. Buradan hareketle ebeveynlere, çocuklara erken yaşta doğru beslenme alışkanlığı kazandırmanın ileride kalp krizi, felç, diyabet ve bazı kanser risklerini azaltmada önemli olabileceği çağırısı yapılmaktadır.

Az yağlı vegan beslenme için bir yasaklar listesi sunulmaktadır: Hayvan eti ve yağı; süt ve süt ürünleri, yumurta, bal gibi hayvansal ürünler; balık ve diğer deniz ürünleri; katı-sıvı tüm yağlar (zeytinyağı dahil); şeker ve şekerli işlenmiş gıdalar, rafine/işlenmiş temel gıdalar (beyaz un, beyaz pirinç, nişasta vb.) ve koruyucu/tatlandırıcı ilave edilmiş yiyecekler bu çerçevede dışarıda bırakılmaktadır.



Yenilebilecekler tarafında ise üç renk kategorisine ayrılmış bitkisel besinler vardır: Brokoli, pancar yaprağı, ıspanak, lahana, kabak, yeşil fasulye gibi yeşil yapraklı sebzeler yeşil grubunu; soğan, sarımsak, domates, patlıcan, kültür mantarı gibi bitkiler pembe grubunu; kök bitkiler, bakliyat ve tahıllardan oluşan bitkisel besinler ise beyaz grubunu oluşturur.

Bir diğer besin grubu meyvelerdir. Avokado ve Hindistan cevizi yağlı olduğu için az tüketilmelidir; diğer meyveler serbesttir. Kuruyemiş grubu ise günde 30 gr. geçmeyecek şekilde tüketilen besin grubudur: sarı leblebi, hurma, ceviz, fındık, kabak çekirdeği, badem gibi yemişler bu sınıfa girer. Burada asıl vurgu şudur: Klasik veganlıkta bazen “bitkisel yağlar sağlıklıdır” gibi bir algı bulunabilir; fakat bu yaklaşım yağları da genel olarak azaltmayı hedefler.

Motivasyon açısından somut bir ölçüt de verilmektedir: Çoğu kişide yaklaşık bir ay içinde olumlu değişikliklerin fark edilebileceği, isteyenin aynı sürede 4–6 kilo kaybı hedefleyebileceği belirtilerek “uzun vadeli yatırım” fikri “kısa vadeli geri bildirimle” desteklenmektedir. Üç ayın sonunda olumlu değişiklikler daha belirgin hale gelecektir; kolesterolde 100 mg/dL’ye yaklaşan düşüşler gözlemlenmektedir, tansiyon ilaçları ya bırakılır ya da azaltılır. Altı ay içinde ise damarlarınız temizlenmeye başlayacaktır.

Kötü beslenmenin erken habercileri de listelenmektedir:

- Kalp atışlarında düzensizlik/ekstrasistol (aritm),
- Ara sıra da olsa tansiyon yükselmesi,
- Gözde damar çatlaması,
- Erkeklerde ereksiyon sorunları,
- Sabah yorgun kalkmak ve eklem ağrıları,
- Unutkanlık,
- Bel çevresinde yağlanma ve genişleme...

Yazar, kendi klinik çalışmalarında az yağlı vegan diyet uygulayan hastalarda belirgin iyileşmeler gözlemlemiştir. Özellikle damarında daralma olan çoğu kişide göğüs ağrılarının kaybolduğu veya azaldığı; daha önce kısa mesafede ağrı nedeniyle duran hastaların zamanla daha uzun mesafeleri şikâyetsiz yürüyebilir hale geldiği görülmüştür. Bacak damar tıkanıklıkları gibi periferik damarsal sorunlarda da iyileşmeler yaşanmıştır.

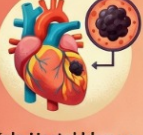
Kitapta gelecekte kalp hastası olmak istemeyenler ile kalp hastalarına, az yağlı vegan beslenme önerilmektedir. Beslenme biçimi, gelecekte kalp krizi geçirip geçirmeyeceğinizi belirleyen en önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir ve az yağlı bitkisel beslenmeyle kalp krizi riskinin dramatik biçimde düşebileceği savunulmaktadır.

Ailede kalp krizi veya kolesterol yüksekliği görülmesinin çoğu zaman genetik kaderden çok ortak beslenme düzeniyle ilişkili olabileceği, gerçek genetik kolesterol bozukluğunun toplumda görece küçük bir oranı kapsadığı belirtilmektedir. “Daralmış damarlar diyetle açılır mı?” sorusunda modern tıbbın uzun süre cerrahi çözümlere odaklandığı, oysa uygun diyet

ve gerektiğinde ilaçla damar tıkanıklığında gerilemenin mümkün olabileceği vurgulanmaktadır ve bunun çeşitli çalışmalarla ispatlandığı ifade edilmektedir.

### Yedikleriniz Kaderiniz Olmasın: Vegan Beslenmenin Gücü

**Hayvansal Beslenmenin Sağlığınıza Maliyeti**



**Kalp Hastalıkları ve Kanser Riskini Artırır.**  
Hayvansal gıdalar damarları tıkar, kolesterolü yükseltir ve kanseri tetikler.

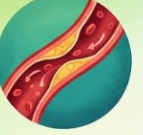


**Diyabet ve Obeziteye Yol Açar.**  
Şeker hastalığına neden olur ve özellikle göbek bölgesinde yağlanmayı artırır.



**Enflamasyonu ve Yaşlanmayı Hızlandırır.**  
Vücutta mikropsuz iltihaplanmaya yol açarak yaşlanma sürecini hızlandırır.

**Çözüm: Az Yağlı Vegan Beslenme**



**Tıkalı Kalp Damarlarını İyileştirebilir.**  
Bilimsel çalışmalar bu diyetin, ameliyatsız şekilde damarlardaki plakları gerilteğini göstermiştir.



**Kronik Hastalık Riskini Azaltır.**  
Kalp krizi, felç, şeker ve kanser gibi hastalıklara yakalanma riskinizi düşürür.



**İdeal Kiloya Ulaşın ve Tansiyonu Dengeleyin.**  
İlaçsız bir şekilde kilo vermeyi kolaylaştırır ve yüksek tansiyonu düşürür.

Beyin ve bitkisel beslenme ilişkisi anlatılırken, zihinsel performansla et tüketimini otomatik olarak eşleyen yaygın kanaate karşı çıkılmaktadır: Beynin temel yakıtının nişastadan gelen glikoz olduğu, glikoz tüketiminin ciddi bir kısmının beyin tarafından kullanıldığı; hayvansal gıdaların ise glikoz değil daha çok yağ ve protein içerdiği dile getirilmektedir. Papua Yeni Gine örneğiyle, enerjisinin büyük bölümünü patatesten alan topluluklarda sağlıklı beyin ve çocuk gelişiminin mümkün olabileceği anlatılarak bitkisel beslenmenin bilişsel boyutta da “yeterli ve uyumlu” olduğu fikri desteklenmektedir.

Felç (inme) konusunda aynı yaklaşım sürdürülmektedir. Felç, beyin damarlarının tıkanması veya damarların zayıflamasıyla kanama gelişmesi gibi mekanizmalarla açıklanarak temel meselenin “damar hastalığı” olduğu vurgulanmaktadır. Çözüm ise az yağlı bitkisel beslenmedir. Bu diyet kolesterol, tansiyon ve kan şekeri yüksekliği gibi felçle ilişkili riskleri engelleyebildiği için batı tipi beslenmeye kıyasla daha koruyucu bir diyetir.

Yüksek tansiyon başlığında, bunun kalp krizinde en önemli risk faktörlerinden biri olduğu ifade edilmektedir ve bitkisel beslenmenin tansiyonu düşürücü etkisinin nedenlerinden biri potasyumdan zengin bir beslenme rejimi olarak açıklanmaktadır. Amazon ormanlarında yaşayan ve ağırlıklı olarak bitkisel beslenen Tsimane yerlileri üzerinde on yıl süren bir araştırma neticesinde mısır, pirinç ve balık ağırlıklı beslenen bu topluluklarda tansiyon hastalığının yok denecek kadar az olduğunun tespit edildiği aktarılmaktadır.

Kilo konusuna gelindiğinde, kilo artışında asıl “düşmanın” karbonhidratlar değil yemeğe eklenen yağlar olduğu vurgulanmaktadır. Zeytinyağı dahil bütün yağların gram başına 9 kalori verdiği ve özellikle salatalara dökülen yağın “diyet” görünen öğünleri bile kaloriga yükselttiği anlatılmaktadır. Zayıflamak için “özel diyetler” yerine sağlıklı olanı seçmek ve kalıcı kilo kaybı için az yağlı bitkisel beslenmede “yeşiller-beyazlar” dengesine dikkat etmek, hayvansal kaynaklı besinleri bırakıp bitkisel besinlere yönelmek tavsiye edilmektedir.

Kanser riskinin anlatıldığı kısımda, hayvansal besinlerin genel olarak ölüm ve kanser riskini artırabildiğinden bahsedilmektedir. Çocuklara erken yaşta doğru beslenme alışkanlığı

kazandırmanın ileride kanser dâhil kronik hastalık risklerini azaltabileceği; diğer yandan fazla kilolu çocuklarda gelecekte kanser riskinin daha yüksek olduğu hatırlatılmaktadır.

Karbonhidratlar bölümünde, bu besin grubunun vegan beslenmedeki hayati önemi ve hakkındaki yanlış algılar ele alınmaktadır. Az yağlı vegan beslenme karbonhidrat ağırlıklı beslenmedir; hiç et ya da yağ yemeden yaşayabileceğimiz fakat karbonhidratsız yaşayamayacağımız vurgulanmaktadır. Karbonhidratların insan vücudu ve hücreleri için en ideal yakıt olduğu; hücrelerin enerjiyi glikozdan aldığı belirtilmektedir. Hayvansal ağırlıklı beslenme, benzinle çalışan arabaya mazot koymaya benzetilerek verimin düştüğü ifade edilmektedir. Ayrıca karbonhidratların hayvansal gıdalarda bulunmayan lif, C vitamini ve antioksidanlar açısından zengin olduğu; ekmek, patates ve pilav gibi gıdaların doygunluk sağlamada rakipsiz olduğu anlatılmaktadır.

“Kötü” karbonhidratlar olarak nitelendirilen beyaz un, beyaz şeker ve beyaz pirinç gibi rafine ürünler işlem sırasında lif ve besleyici kısımlarını kaybetmiştir; kan şekerini hızla yükseltip düşürerek insülin direncine zemin hazırlar ve genellikle “boş kalori” kaynağıdır. Buna karşın tam tahıllar, baklagiller, sebzeler ve meyvelerden oluşan “iyi” kompleks karbonhidratlar doğal yapılarını korudukları için lif, vitamin ve mineral açısından zengindir; yavaş sindirilmeleri sayesinde kan şekerini dengede tutar ve uzun süreli tokluk sağlarlar. Kilo aldırmanın karbonhidratlar değil gıdalara eklenen yağlar olduğu tekrar vurgulanmaktadır: 1 gram glikoz 4 kalori verirken yağ 9 kalori ile iki katından fazla enerji yükü getirir. Örneğin bir porsiyon pirinç pilavı 165 kaloriyken içine eklenen bir tatlı kaşığı yağ kaloriyi hızla artırır.

Bu bölümde karbonhidratlarla ilgili önemli tespitler şunlardır.

- Lif ağırlıklı yeşiller nişasta ağırlıklı beyazlardan daha yararlıdır. Yeşillikler öğle ve akşam yemeklerinde mutlaka olmalı; beyazlardan ve pembelerden önce yenmelidir.
- Günde en az 450 gram sebze tüketilmelidir.
- Soğan ve sarımsak beyaz olmalarına rağmen anti-kanser özellikleri nedeniyle çok faydalıdır.
- Tam buğday ununun besleyici değerinin %80'i kepek ve cücük kısmındadır; rafine beyaz un besleyici değerlerini kaybeder.
- Bulgur pirince göre daha fazla protein ve mineral içerir.
- Tam buğday ekmeği lif ve vitamin kaynağıdır ve şişmanlık riski yaratmaz.
- Pirinç dünyada en çok tüketilen tahıldır ve kabuklu (esmer) olanı tercih edilmelidir.

**KARBONHİDRAT GERÇEKLERİ: VÜCUDUNUZUN ASIL YAKITI**

**KİLO MİTİ: SUÇLU KARBONHİDRAT DEĞİL, YAĞ**

**Enerjinin Ana Kaynağı:** Hücreleriniz en verimli enerjiyi karbonhidratlardan elde edilen glikozdan alır.

**Yanlış Yakıt Kullanmayın:** Hayvansal ağırlıklı beslenme, benzinli arabaya mazot koymak gibi verimi düşürür.

**Lif ve Vitamin Deposu:** Sağlıklı karbonhidratlar, hayvansal gıdalarda bulunmayan lif, C vitamini ve antioksidanlar içerir.

**Kalori Karşılaştırması:** Yağ x2: 1 gram yağ (9 kalori), 1 gram karbonhidrattan (4 kalori) iki enerji verir.

**MASUM SEÇİMLER** vs. **GİZLİ KALORİLER**

**Masum Seçimler vs. Gizli Kaloriler:** Sorun patatesten değil, kızartıldığı yağdadır. Sorun pilavda değil, eklenen yağdadır.

**Doğru Karbonhidratları Seçin:** Rafine edilmemiş tam tahıllar, baklagiller ve meyveler sağlıklı yaşamın temelidir.

- Haşlanmış veya fırınlanmış patates çok sağlıklıdır. Patateste asıl sorun kızartma ve cips formundaki yağlı haliyle tüketilmesindedir.
- Baklagiller LDL kolesterolü düşüren, protein ve lif zengini gıdalardır ve her gün az da olsa baklagillerden biri tüketilmelidir.
- Meyve, şeker hastalığı riskini azaltabilir; lifleri alınmış meyve suları ise bu riski artırır. Günde en az beş porsiyon meyve yenmelidir.

Protein bölümünde, protein eksiklik korkusunun abartıldığı ifade edilerek konuya giriş yapılmaktadır. Et severlerin hayvansal proteindeki amino asitleri üstün görmelerinin bir abartı olduğu; hücreye ulaşan amino asitlerin tekrar proteine dönüştüğü ve bu nedenle geldikleri kaynağın değil çeşitlerinin ve miktarlarının önemli olduğu belirtilmektedir. Tek tip beslenme gibi ekstrem durumlarda bile belirli kalori alındığında günlük protein ihtiyacının karşılanabildiği; uygun çeşitlilikte beslenen bir kişide asla protein eksikliği ortaya çıkmayacağı vurgulanmaktadır.

Peki, bu anlatılardan sonra günde ne kadar protein almalıyız? Kitabın proteinle ilgili sunduğu veriler şu şekildedir:

- İnsanların %98'inin ihtiyacını karşılamak için kilogram başına 0,8 gram protein yeterlidir.
- 70 kg ağırlığındaki bir erkeğin günlük 56 gram, 55 kg ağırlığındaki bir kadının ise günlük 44 gram protein alması gerekir.
- Dünya Sağlık Örgütü günlük enerji ihtiyacının sadece %5'ini (hamilelerde %6) proteinden karşılanmasını önermektedir.
- Vücudun günlük kaybettiği proteini telafi etmek ve hücre yenilenmesini sağlamak için günlük 20–30 gram protein yeterlidir.
- Sadece bitkisel beslenerek protein ihtiyacını karşılamak mümkündür: Günde 3000 kalorilik sadece pirinç yiyen biri 71 gram; sadece patates yiyen biri ise 64 gram protein almış olur.
- İşlenmiş gıda, ilave yağ ve şeker tüketilmeyen, kalori ihtiyacını karşılayan az yağlı bitkisel bir beslenme modelinde protein hesabı yapmaya gerek yoktur.



Kitapta balığın “sağlıklı” olduğu algısına karşı, balığın kolesterolü yükseltebildiği ve civa/antibiyotik tehdidiyle insanları karşı karşıya bırakabileceği hatırlatılmaktadır.

Ayrıca hayvansal kaynaklı besinleri tüketmeyenlerin B12 eksikliği yaşayacağı konusuna da değinilmektedir. B12 eksikliğinin toplumda fazla görülmediği; eksiklik görüntüsünün ilaç firmalarının yaptığı algı operasyonları ile yaratıldığı iddia edilmektedir. Unutkanlık ve B12

ilişkisinin abartıldığı, fazladan B12 alımının hafızayı güçlendirdiğine veya demansı engellediğine dair iddiaların kuşkuyla olduğu dile getirilmektedir.

Yağ bölümünde, zeytinyağı ve Akdeniz diyetinin sağlık için faydalı olduğu genel kabule itiraz edilmektedir. Zeytinyağının “kalbe iyi” geldiğine dair yaygın kanaatin izole çalışmalara dayandığı, yağsız bitkisel beslenmenin kalp krizi riskini zeytinyağlı Akdeniz yaklaşımına göre daha fazla düşürebildiği, tek bir zeytinyağlı öğünün endotel fonksiyonlarını kısa vadede olumsuz etkileyebileceğini söyleyen sonuçlar bulunduğu aktarılmaktadır.



Girit örneği üzerinden de uzun ömürün yalnız zeytinyağıyla değil, bütün yaşam tarzı ve genel beslenme deseniyle açıklanması gerektiği ifade edilmektedir. Zeytinyağında %14 oranında damarları tıkayıcı doymuş yağ bulunduğu; bu oranın tereyağında %51 olduğu belirtilmekte ve “zeytinyağı kötünün iyisidir” ifadesiyle konu özetlenmektedir.

Bu bölümün sonunda az yağlı vegan beslenmeyle ilgili yazarın son fikirleri yer almaktadır.

Birincisi: Yağsız vegan beslenmenin en iyi taraflarından biri her hangi bir miktar kısıtlaması yapmaya gerek olmamasıdır. Bu beslenmede temel ilkelere uyulduğu sürece doyabilmek ve sofradan “doymuş ve mutlu” kalkmak hedeflenir.

İkincisi: “Diyeti bozarsam ya da kaçamak yaparsam?” sorusunda, “zararın neresinden dönerseniz kârdır” diyerek geri dönüşün değeri teslim edilmektedir. Ancak kaçamakların alışkanlığa dönüşmesi riskli görülmektedir.

Sonuçta bu bölüm, hayvansal ürünleri ve yağları merkez alan modern beslenme düzeninin damar hastalıklarından diyabete, felçten bazı kanser türlerine kadar geniş bir alanda riski artırmabileceğini; buna karşılık az yağlı tam bitkisel beslenmenin çoğu insanda hızlı iyileşme ve uzun vadede koruyucu/iyileştirici bir yaşam stratejisi olabileceğini savunan, iddialı bir anlatıdır.

## İkinci Bölüm: Az Yağlı Vegan Yemek Tarifleri

Bu bölümde, okuyucu için yağsız vegan yemek tarifleri hazırlanmıştır ve tariflerin genel mantığı “yağ yerine sosla lezzet” üzerine kurulmuştur.

Bizim toplumumuzda yemeğin lezzeti çoğu zaman yağdan gelir; daha az yağ kullanılan mutfaklarda ise lezzet veren ana unsur soslardır. Bu yüzden tariflerde soslar merkeze alınmıştır. Sosları hazırlamak için iyi bir blenderin neredeyse temel ihtiyaç olduğu yazar tarafından beyan edilmektedir.

Öğlen ve akşam yemeklerinde “bir porsiyon yeşil + bir porsiyon beyaz” (sebze/yeşillik + tam tahıl/bakliyat/patates gibi) dengesi temel kuraldır.

Her gün bambaşka tarifler hazırlamaktan çok sistemi oluşturmak önemlidir. Tarifler, günlük hayata uyacak şekilde pratik çözümlerle desteklenir (İşe yemek hazırlayıp götürme, saklama, sebze suyunu değerlendirme gibi küçük mutfak alışkanlıkları).

### Vegan Beslenme - Temel Çıkarımlar



#### 1. Et, Tavuk ve Balığı Hayatınızdan Çıkarın

"Beyaz et masumdur" yalanına inanmayın. Balık ve tavuk da kolesterol ve doymuş yağ içerir, damar endoteline zarar verir.

#### 2. Süt ve Peynirle Vedalaşın

Peynir, konsantre bir yağ ve tuz bombasıdır. Kalsiyum ihtiyacınızı koyu yeşil yapraklı sebzelerden (roka, dereotu, brokoli) karşılayın.

#### 3. Yağsız Pişirmeyi Öğrenin

Yemeklere ekstra zeytinyağı veya tereyağı eklemeyin. Sebzeleri kendi suyunda veya az miktarda su/sebze suyu ile soteleyin ("Yağsız Vegan" prensibi).

#### 4. Kuruyemişleri Sayarak Yiyin

Ceviz, badem gibi yağlı tohumlar faydalıdır ama kalorileri ve yağ oranları yüksektir. Avuç avuç değil, günde birkaç adet tüketin (özellikle kalp hastasıysanız).

#### 5. Toplam Kolesterolünüzü 150'nin Altına İndirin

Hedefiniz bu olmalı. Bu seviyenin altında kalp krizi riski neredeyse sıfırlanır.

#### 6. Bitkisel Protein Kaynaklarına Güvenin

Mercimek, nohut, fasulye ve soya ürünleri ihtiyacınız olan tüm proteini, yanında kolesterol olmadan size verir.

## 7. **Lif Tüketimini Artırın**

Sadece bitkilerde bulunan lif (posa), bağırsaklarınızdaki fazla yağları süpürür atar. Günde en az 40-50 gr lif almaya çalışın (hayvansal gıdada lif sıfırdır).

## 8. **B12 Vitamini Kullanın**

Tamamen vegan olduğunuzda mutlaka dışarıdan B12 takviyesi alın. Bu bir eksiklik değil, modern tarım ve hijyen koşullarının bir sonucudur.

## 9. **İşlenmiş Vegan Gıdalara Dikkat Edin**

Marketlerdeki her "vegan" etiketli ürün sağlıklı değildir. Vegan cipsler, bisküviler veya margarinler de damar tıkayabilir. Doğal (bütünsel) gıdalara yönelin.

## 10. **Kahvaltı Ezberinizi Bozun**

Peynir-zeytin-yumurta üçlüsünü unutun. Yulaf ezmesi, meyveler, ceviz, domates, salatalık ve yeşilliklerle dolu renkli kahvaltılara geçin.