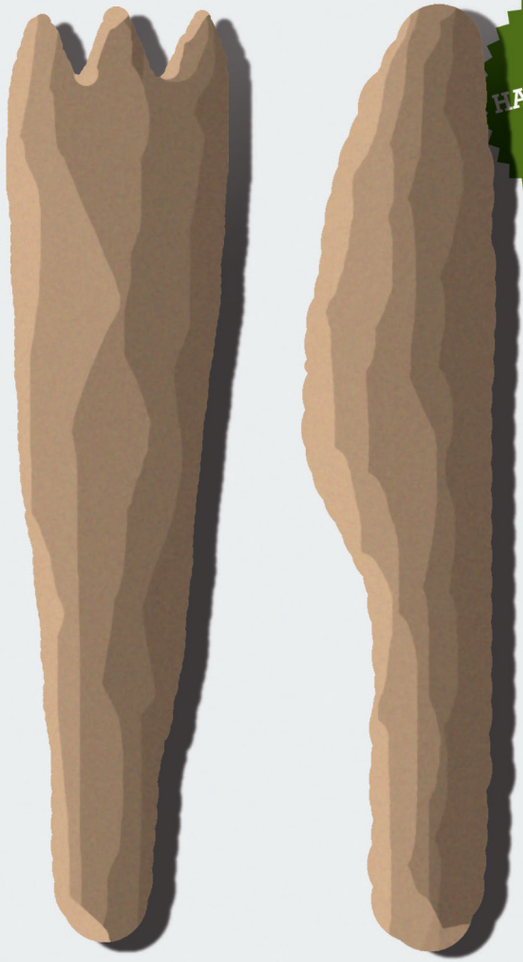
Prof. Dr. Ahmet Aydın

Taş Devri Diyeti

Doğru Beslenmenin Başucu Kitabı



OKUYUN, HASTALIKLARDAN KORUNUN VE KURTULUN!

hayykitap

Genç yaşlı herkes için
Türkiye'de ilk kez!
Kanserden kalp hastalıklarına,
pastörize sütten yediğimiz ekmeğe
tüm bilimsel gerçekler!

30 yılı aşkın bir süredir, her yılın başı sizlere gerek Yurdumuzdan gerekse kültürümüzden çeşitli örnekleri paylaşmakla zevk aldık. Ancak yıllar içinde tüm ülke olarak sağlığımızın yıldan yıla hızla kötüye gittiğini izler olduk. Bir yanda kanser vakalarının hızla artışı diğer yanda toplumumuzu adeta veba gibi saran ve metabolizmamızın da dengesini bozan aşırı kilolanma (ilkokul çağındaki çocuklarda her dört çocuktan birisi kilolu imiş) gibi bir çok sağlık sorunu ile karşı karşıya olduğumuz bu günlere geldik.

Ülkemizde sağlık sektörüne harcanan tutarın, ekonomimize bindirdiği yük inanılmaz boyutlarda (2018 de ilaç için öngörülen miktar 10 milyar dolar, tıbbi cihazlar için harcanacak tutar 3.3 milyar doları bulacakmış). Sağlık için yapılan harcamalarımızın çok az kısmı, tıpkı sigara bıraktırma kampanyasında olduğu gibi insanlarımıza hastalıktan korunmayı, hasta olmamayı öğretme amaçlı harcansa, eminim daha sağlıklı bir yaşama kavuşacağımız gibi, devletin bütçesinden harcanan bu kadar yüksek sağlık harcamaları da önemli ölçüde düşürülecektir.

Tüm bu gerçeklerin ışığında, en kıymetli varlığımızın sağlık olduğunu düşünerek, bu yıl beğeneceğinizi umduğum, sizlerle sağlığımızı ilgilendiren; rahmetli Prof. Dr. Ahmet Aydın'a ait **Taş Devri Diyeti** ile Prof. Dr. Metin Özata Beye ait **Kişiye Özel Kalıcı Zayıflama Rehberi** ve **Vitamin Mineral ve Bitkisel Ürün Rehberi** çalışmalarını paylaşmak istedim.
Umarım beğenirsiniz.

Saygılarımla.

Ömer Erdem

"Ne yazık ki tıbbi dogmaları değiştirmek, gidilen rotanın yanlışlığına rağmen bir ağır nakliye uçağının yönünü değiştirmekten zor ve zaman alıcıdır. Bu yüzden tıp tarihi, yıllar boyunca şiddetle reddedilen, ancak sonra değişmez gerçek olarak geniş kabul gören fikirlerle doludur!"

Bryan Jepson

Prof. Dr. Ahmet Aydın

1953 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Hobyarlı Ahmet Paşa İlkokulu, Samsun Anadolu Lisesi ve Ankara Fen Lisesi mezunu.

1977 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdi. 1982 yılında aynı Fakülte'nin Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nde uzmanlığını tamamladı. 1982-1986 yılları arasında Çorlu'da askerlik ve Eskişehir'de zorunlu hizmet görevini yerine getirdi. Tekrar döndüğü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde 1988 yılında doçent, 1993 yılında Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı başkanı ve 1994 yılında da profesör oldu. Son yıllarını beslenme ile kronik hastalıklar arasındaki ilişkiye yoğunlaştıran Aydın'ın bu konuda halka bilgi veren www.beslenmebulteni.com isimli bir sitesi var.

Evli ve bir çocuk sahibi olan Aydın'ın çeşitli konularda yazdığı 10 kitabı ve yerli ve yabancı çok sayıda makalesi mevcut.

Neden Prof. Dr. Ahmet Aydın?

Prof. Dr. Ahmet Aydın kendi alanında "tek" uzman. Hangi alan mı? Beslenme. Bir sürü doktor var diyeceksiniz. Evet var. Ama Ahmet Bey onlardan farklı. Birincisi, sadece insan sağlığını düşünerek çalışıyor. İlaç firmasının esiri olarak değil.

Tarafsız. Doğru neredeyse o da onun yanında.

Cesur. Şunu yazmayayım, dava ederler. Bunu söylemeyeyim aforoz ederler diye hesap yapmıyor. Dava ediyorlar, aforoz ediyorlar ve o yolunda yürümeye, doğruları paylaşmaya devam ediyor.

www.beslenmebulteni.com sitesinden binlerce insana ulaşıyor. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Çocuk Beslenmesi ve Metabolizması Bölüm Başkanlığı görevini sürdürüyor. Osteoporozlusundan, depresyonlulara, astımlılara, diyabetlisine kadar birçok insan nasıl beslenmeleri gerektiğini ona soruyorlar. Gazeteler, televizyonlar onunla yapılan söyleşileri yayınlıyorlar.

Kanserden ve diğer hastalıklardan korunma, otizmli hastaların beslenmesi, sporcu beslenmesi ve genel olarak doğru beslenme konularında bir otorite.

Hastalarını tedavi ederken nadiren klasik ilaçları kullanıyor. Daha çok besinleri ve besin unsurlarını kullanıyor ilaç olarak; tıpkı modern tıbbın kurucusu Hipokrat gibi.

Ahmet Bey'le dört beş senedir tanışıyoruz. Aklıma takılan şeyleri sorarım. Söyleşi yaparım. Sitesindeki yazılarını takip ederim. Fikirleri, bilgisi benim için çok değerli. Bu kitabı okurken siz de göreceksiniz.

Arzu Aygen

İçindekiler

Geleneksel beslenme 11
Şeker, mısır şurubu, tatlandırıcılar 15
Tam ekmek 21
Yağlar 23
Sıvı yağlar ve margarin 29
Kanola yağı 35
Balıkyağı 39
Süt, yoğurt, probiyotikler 45
Meyveli yoğurtlar 65
Soya 67
Vejetaryen beslenme, kırmızı et 71
Tavuk eti 75
Su 79
Şişmanlık, metabolik sendrom (insülin direnci) 87
Kolesterol, kalp-damar hastalıkları 95
Beslenme, yüz şekli, kronik hastalıklar 99
Osteoporoz (kemik erimesi) 105
Depresyon 115
Otizm 121
Kanserden korunma 133
Reflü (göğüs yanması) 147
Sivilceler 153
Astım 155
Menopoz 161
Kısırlık 167
Nefes almak 171
Isıtma kapları, pişirme şekilleri 173
Tarım ilaçları, Yeşil Devrim 175
Genleriyle oynanmış tohumlar 179
Mono sodyum glutamat (MSG) 183
Beslenme faciası, reklamlar 185
Ne yapmalı? 187
Ek 4: Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri (güncel Taş Devri diyeti) 189

Geleneksel beslenme

Yıllardır ben işin mutfak tarafındayım. Şimdi sizin gibi bu işin bilim tarafında olan biriyle bu söyleşiyi yapmaktan çok büyük keyif duyuyorum. İsterseniz önce işin tarihi ile başlayalım. Atalarımızın ve onların atalarının daha az hasta olduklarını, kemik ve dişlerinin daha sağlam olduğunu, bizden daha insancıl ve daha mutlu olduklarını biliyoruz. Bütün koşullar o zaman farklıydı ama özellikle yiyip içtikleri şimdikinden çok farklıydı. Nasıl besleniyordu atalarımız? Bizden 3-4 nesil öncesinde bile insanlar daha sağlamdı. Birkaç nesil içinde genetik yapı değişmeyeceğine göre, ne oldu da hastalıklar bu kadar arttı?

Eski güzel günler bir taraftan güzel ama bir taraftan da hayat çok güç. İnsanoğlunun hayatı eskiden çok güçmüş, şimdi bedensel açıdan daha rahat ama ruhsal açıdan öyle değil.

Besin ihtiyaçlarımız milyonlarca yıllık bir evrim sonucu şekillenmiş. Bilindiği gibi vücudumuzun bütün fonksiyonları 30 bin'e yakın gen tarafından denetleniyor. Bugünkü genlerimizin yüzde 99.99'u 40 bin yıl önceki atalarımızın (homo sapien) genleri gibi çalışmakta[1]. Yani genlerimiz eski, 40 bin yıl önceki gibi, ama onları etkileyen çevresel faktörler yeni ve çok değişti.

Yontma Taş Devri 5-10 bin yıl önce bitti. O zamandan bu zamana kadar genlerimizde çok az değişiklik olmasına rağmen çevresel şartlar ve özellikle de yiyeceklerimiz çok büyük oranda değişti. Özellikle son 50-100 yıl içinde doğal olmayan, işlenmiş ve katkı konulmuş gıdalar aşırı şekilde kullanılmaya başlandı. Buna bağlı olarak taze sebze meyve ve tencere yemeklerinin tüketiminde de belirgin bir azalma oldu (Tablo 1).

1 Eaton SB and Konner M, "Paleolithic Nutrition: A consideration of its nature and current implications," New Eng J Med, 1983;312:283-9.

Tablo 1: Geleneksel diyet ile modern diyet arasındaki temel farklar

Geleneksel diyetler	Modern diyetler
Tam ekmek	Beyaz ekmek
Rafine şekerden fakir gıdalar	Rafine şekerden zengin gıdalar
Vitamin ve mineralden zengin gıdalar	Vitamin ve mineralden fakir gıdalar
Verimli toprak sebze meyvesi	Verimsiz toprak sebze meyvesi
Doğal gübre	Suni gübre, hormonlar
Sakatat ağırlıklı, et daha az	Et ağırlıklı, sakatat az
Hayvansal yağlar	Bitkisel yağlar
Trans enoik yağ oranı düşük	Trans enoik yağ oranı yüksek
Omega-6/omega-3 oranı düşük (4:1'den az)	Omega-6/omega-3 oranı yüksek (20:1'den fazla)
Özgür dolaşan hayvanların gıda ürünleri	Suni yemle beslenen hayvanların gıda ürünleri
Katkısız gıdalar	Gıda katkı maddeleri
Çiğ ve/veya fermente süt ve ürünleri	Pastörize homojenize süt ve süt ürünleri
Islatılmış ya da fermente tahıl ve baklagiller	Rafine ya da ekstrakte tahıl ve baklagiller
Rafine edilmemiş tuz	Rafine tuz
Fermente sebzeler (turşu)	Konserve sebzeler
Fermente meşrubat (boza, şalgam, şıra, tükenmez)	Gazozlar, kolalar, boyalı meşrubatlar
Yavaş ısıtma	Hızlı ısıtma (mikrodalga)
Toprak ve bakır kaplar	Teflon, alüminyum kaplar
Yerli tohumlar	Melez tohumlar, genetiği değiştirilmiş tohumlar

Eğer genlerimizin baş edemeyeceği doğal olmayan yiyeceklerle beslenirsek hücrelerimiz yıpranıyor ve normal işlevlerini göremiyorlar. Sonuçta genler ve yiyecekler arasındaki bu evrimsel uyumsuzluk hali şişmanlık, diyabet, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, felç, depresyon, hiperaktivite, otizm, reflü, ülser, astım, romatizma, kronik yorgunluk sendromu, kanser ve osteoporoz gibi son yıllarda müthiş artış gösteren çok sayıda kronik-dejeneratif hastalığa neden oluyor.[2]

Bunun aksine eğer genlerimizi iyi besler, onların alışkın olduğu gıdaları verirsek, yani atalarımıza benzer şekilde yersek, genlerimiz görevlerini iyi yapıyorlar. Sonuçta yaşam süremiz ve kalitesi artıyor ve hastalıklardan korunuyoruz.[3]

Evrimsel paradigmayı başlangıç noktası olarak alırsak günümüzdeki optimal besin ihtiyaçlarımızın neler olduğunu daha iyi anlayabiliriz. Dünya tarihini incelediğimizde ilk hücreli canlıların 3.5 milyar yıl önce denizlerde belirdiğini ve 350 milyon yıl önce omurgalıların karaya çıktığını görürüz. 4.5 milyon

2 O'Keeffe JH, Cordain L. Cardiovascular Disease Resulting From a Diet and Lifestyle at Odds With Our Paleolithic Genome: How to Become a 21st-Century Hunter-Gatherer. Mayo Clin Proc. 2004;79:101-108

3 Eaton SB, Eaton SB III, Konner MJ et al., "An evolutionary perspective enhances understanding of human nutritional requirements," J Nutrition, 1996;126:1732-40.

yıl önceki ilk insansıların böcek ağırlıklı beslendiğini biliyoruz. 2.2 milyon yıl önce ilk gerçek insan et ağırlıklı olarak beslenmekteydi ve bunun yanında taze sebze-meyve ve kabuklu yemişler yemekteydi. 10 bin yıl önce Mezopotamya'da tarım devrimi ile yontma taş devri bitti; et ve sebze-meyve ağırlıklı diyet büyük ölçüde terk edildi.[4]

Göçebeliği bitirip yerleşik hayata geçişi sağlayan tarım devriminin insan nüfusunun artmasına ve medeniyetlerin ilerlemesine büyük katkısı oldu. Yeterli besin bulamamaya bağlı açlıktan ölümler azaldı fakat bu dönemde yapılan tahıl ağırlıklı beslenme insanların boylarını ve yaşam sürelerini belirgin bir şekilde kısalttı. Çocuk ölümleri, enfeksiyon hastalıkları ve çeşitli kronik hastalıklarda artışlar oldu.

Tabii en büyük darbe 19. yüzyılda gerçekleşen **Sanayi Devrimi**'nden sonra oldu. Diyete büyük ölçüde rafine gıdalar (**beyaz un** ve **rafine şeker**) girmeye başladı. Bu devirde de yiyeceklere ulaşım daha kolay ve ucuz olmasına karşın özellikle artan enfeksiyon hastalıkları nedeni ile yaşam süresinde belirgin bir uzama sağlanamadı.

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren enfeksiyon hastalıklarının kontrol altına alınması (temiz su, altyapı hizmetleri) ve çocuk ölümlerinin büyük ölçüde azaltılması ile birlikte yaşam süresi uzadı. Fakat bu dönemde diyette doğal olmayan, işlenmiş ve katkı konulmuş gıdalar aşırı şekilde kullanılmaya başlandı. Bunun sonucunda kronik hastalıklarda müthiş bir patlama oldu. Yani "**sıcak**" (enfeksiyöz) hastalıklar azalırken "**soğuk**" (enfeksiyöz olmayan kronik) hastalıklar arttı.

Son yüzyılda diyetimizde meydana gelen en önemli değişiklikleri şöyle özetleyebiliriz:

- Rafine şeker ve beyaz un tüketiminin artması
- Taze sebze-meyve (vitamin-mineral) ve probiyotiklerden zengin gıdaların tüketiminin azalması
- Omega-3 tüketiminin azalması, omega-6 tüketiminin aşırı artması
- Katkı maddeleri, toksinler, çevre kirliliği
- Yeterli güneş ışığının alınmaması (D vitamini)
- Yeterli hareket etmeme

Sizin "beslenmenin başucu kitabı" dediğiniz bir kitap var: 1930'lu yıllarda Weston Price'ın yazdığı "Beslenme ve Fiziksel Yozlaşma". Bu kitap beslenmeyle sağlık arasındaki birebir ilişkiyi çok güzel gösteriyor, değil mi?

Evet muhteşem bir bilim adamı **Dr. Weston Price**. Bundan 70-80 yıl önce

4 Milton, K. Diet and primate evolution. Sci Amer 1993; 269: 86-93.

beslenme ile fiziksel ve ruhsal yozlaşma arasındaki ilişkiyi ortaya koymuş. Ama ne zamanında, ne de günümüzde değeri tam olarak anlaşılabilmiş değil. Yine de bazı beslenme otoritelerince yazdığı '**Beslenme ve Fiziksel Yozlaşma**' (orijinali Nutrition and Physical Degeneration) isimli kitap[5] beslenme biliminin kitab-ı mukaddes'i kabul ediliyor. Dr. Weston Price yıllar süren araştırma gezilerinde geleneksel Kanada ve Alaska Eskimoları, Alaska, Kanada, Amazon ve Florida Kızılderilileri, Avusturyalı Aborjinler, Yeni Zelandalı Maoriler, izole İsviçre dağ köylüleri, başta Masailer olmak üzere Afrika yerlileri ve Okyanusya yerlileri gibi onlarca etnik topluluğun yediklerini incelemiş. Sonunda basit ve basit olduğu kadar da şaşırtıcı şu sonuca ulaşmış:

Doğal, işlenmemiş, geleneksel yiyeceklerle beslenen topluluklarda insanların sağlıkları çok mükemmelken; kendi geleneksel gıdaları yerine Batılıların rafine edilmiş gıdalarını yiyenler hızla fiziksel ve ruhsal dejenerasyona maruz kalıyor. Dr. Price çektiği binlerce kıyaslamalı fotoğrafla mevcut durumu belgeledi ve bu fotoğraflardan bir bölümünü meşhur kitabına koydu.

Dr. Price, incelediği topluluklar arasında coğrafi koşullara, iklime, alışkanlıklara bağlı olarak, "**geleneksel beslenme**"nin çok farklı şekilleri olabildiğini görmüş. Mesela İsviçre'de, çevredeki diğer yerleşim yerlerinden izole edilmiş, ulaşımı zor bir vadide yaşayanların temel besini çavdar ekmeği, peynir ve tereyağıymış. Afrika'da çobanlıkla uğraşan Masai kabilesininse, günde 2 litreye varan süt içtiklerini, bunun yanı sıra kan ve et tükettiklerini gözlemlemiş. Eskimolar ise, neredeyse sadece balık ve balık yumurtası ile besleniyorlarmış. Bütün bu farklı beslenme biçimlerine ve modern tıbbi imkânların olmamasına rağmen hepsinin çok sağlıklı olduğunu görmüş Dr. Price.

Geleneksel hayatından kopmuş, kasabalara veya şehirlere taşınmış veya başka bir nedenle "**beyaz adamın yiyecekleriyle tanışmış**" olan insanlar geleneksel beslenmesinden taviz verir olmuş. Sonuçta sağlıkları bozulmaya başlamış ve çeşitli illetlere maruz kalmışlar.

5 Price WA. Nutrition and physical degeneration, New York, Paul B. Hoeber, Inc., 1939

Şeker, mısır şurubu, tatlandırıcılar

Siz aşırı şeker tüketimini son yıllarda müthiş artış gösteren birçok kronik hastalığın ana nedeni olarak görüyorsunuz. Eskiden fazla şeker tüketilmez miydi?

Şeker pancarından şeker üretilmesine iki yüzyıl önceki "**endüstri devrimi**" ile başlandı. Daha önce sadece şeker kamışından elde edilen ve ancak zenginlerin sofrasında olan şeker, böylece gelir düzeyi çok yüksek olmayanların da kolay satın alabileceği bir ürün haline geldi.[6]

Sonuçta yağ ve şeker tüketimi çılgıncasına arttı. Mesela İngiltere'de 1750'lerde 2,5-3 kg/yıl olan kişi başı şeker tüketimi, 1850'lerde 11 kg/yıl, 1950'lerde 54 kg/yıl, günümüzde ise 75 kg/yıl'a yükseldi.[7]

ABD'de 19. yüzyılın sonlarına doğru yıllık kişi başı şeker tüketimi 2,3 kg düzeyinde iken bugün 75 kg'a yükseldi.[8]

Özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra gelişmiş ülkelerde bir yandan insanların alım gücü artarken, diğer taraftan gıda maddesi fiyatları düştü. Bunun sonucunda rafine şeker ve mısır şurubu gibi tatlandırıcılar meşrubat, bisküvi, pasta, kek ve diğer hazır gıdalarla çok miktarda tüketilmeye başlandı.

1970-2000 yılları arasında ABD vatandaşları önceki yıllara oranla yılda 100 litre daha fazla şekerli meşrubat, 15 kg daha fazla tatlandırıcı madde ve 30 kg daha fazla unlu mamul tükettiler. ABD'de son 35 yılda früktozdan zengin mısır şurubu tüketimi kişi başına yılda 200 gr'dan 34 kg'a yükseldi.[9]

Osmanlı döneminde Türkiye'de çay şekeri tüketimi son derece azdı. Cumhuriyet'in ilk yıllarında şeker fabrikalarının açılması o kadar önemli bir olaydı ki, coğrafya kitaplarına bile geçti. 50'li-60'lı yıllarda bile şeker o kadar

6 en.wikipedia.org/wiki/Franz_Carl_Achard

7 Murray CJL, Lopez AD. Alternative projections of mortality and disability by cause 1990-2020: Global Burden of Disease Study. Lancet 1997; 349: 1498-1504

8 An overview of chronic diseases of lifestyle. South African Medical Research Council http://www.mrc.ac.za/chronic/cdloverview.pdf

9 http://www.corn.org/International%20Sugar%20Journal%20--%20Audrae.pdf

kıymetliydi ki misafirliğe gidildiğinde hediye olarak 1-2 kg toz şeker götürülürdü. Günümüzde ise tam bir unlu-şekerli gıda yeme çılgınlığı yaşanıyor.

Uzun zamandır ketçap, toz kahve kreması, bisküvi, kola, gazoz, şekerleme, meyve suyu, hazır çorba, çikolata, gofret, puding, hazır kek, vb. birçok yiyeceğin etiketinde içinde mısır şurubu olduğu yazıyor. Peki gıda sanayicileri niye bildiğimiz çay şekeri yerine mısır şurubunu tercih ediyorlar?

Ucuz da ondan... Mısırdan yüksek früktoz içerikli mısır şurubu yapımına 1970'lerde başladı. 1980'lerde yılda 3 milyon ton olan üretim, günümüzde 20-30 milyon tonun üzerine çıktı.[10]

Nişasta glükoz moleküllerinden oluşan birleşik bir şeker. Mısır şurubu, mısır nişastasının işlemden geçirilmesiyle elde ediliyor. Nişasta parçalanarak glükoza, ardından glükoz früktoza dönüştürülüyor. Bazı ürün paketlerinde mısır şurubuna "nişasta bazlı sıvı şeker" veya "NBSŞ" dendiği de oluyor.

Mısır şurubu, şeker pancarından elde edilen şekerden daha tatlı, üstelik daha ucuz ve taşınması daha kolay. Bu da gıda üreticileri için daha düşük maliyet ve daha yüksek kâr anlamına geliyor.

Ülkemizde de son yıllarda mısır şurubu üreten fabrikalar kurulmaya başlandı. 2001 yılında çıkartılan **Şeker Yasası** ile mısır şurubu üretim kotası **yüzde 10** olarak belirlendi, fakat daha sonra Bakanlar Kurulu kararıyla **yüzde 15'e** yükseltildi. Bu arada hatırlatalım; kota ABD'de yüzde 2, Almanya'da binde 8.9, Fransa da ise binde 4.9![11]

Peki hem tatlı, hem daha ucuz; mısır şurubu sizi niye bu kadar rahatsız ediyor?

Çay şekeri olan sakaroz (sükroz) bir molekül glükoz ve bir molekül früktozdan oluşuyor, yani glükoz/früktoz oranı %50/%50. Mısır şurubunda ise bu oran %80/%20 ile früktoz lehine. Früktoz, glükoza göre daha güçlü bir tatlandırıcı. Bu nedenle daha az kalori ile aynı miktarda tatlandırıcı etki sağlanarak kaloriden tasarruf edilebileceği düşünülmüş. Hatta bir dönem uzmanlar tarafından diyabet ve şişmanlık tedavisinde kullanılmış. Eskisi kadar olmasa bile hâlâ kullanılıyor.

İnce bağırsaktan emilerek karaciğere gelen früktoz metabolize edilmek için insüline gerek duymuyor. Sanki bu bir avantajmış gibi görünüyor. Fakat değişik metabolik süreçler için çok az früktoz kullanılabiliyor. Geri kalan tüm früktoz ise trigliseridlere (kan yağları) dönüşüyor. **Früktoz tüm şekerler ara-**

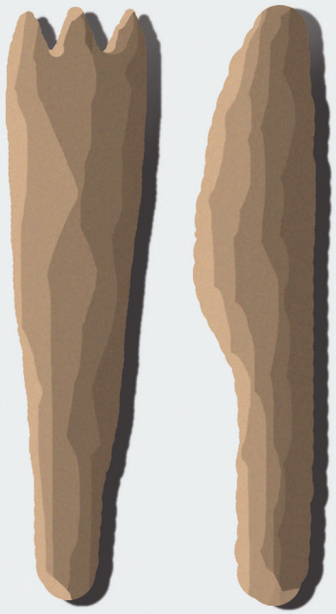
10 http://www.westonaprice.org/motherlinda/cornsyrup.html

11 Prof. Dr. Kenan Demirkol ve Prof. Dr. Mübecel Demirkol. Daha az un ve şeker yiyin daha az hasta olun http://beslenmebulteni.com/bes/index.php?option=com_content&view=article&id=197

Prof. Dr. Ahmet Aydın

Taş Devri Diyeti

Doğru Beslenmenin Başucu Kitabı



hayykitap

24 TL

Değerli okuyucu,

Hekim olmak zordur. İnsanlar size canını emanet eder. Hastalarınıza daha iyi bakabilmek için senelerce ders görür, bilim dünyasında olup biten her şeyi takip edersiniz. Akşam başınızı yastığa koyduğunuzda huzurla uyuyabilmek için bilginizle, vicdanınızla elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırsınız.

30 yıldan fazla zamandır sürdürdüğüm hekimlik mesleğimde binlerce hasta gördüm. Otizmliler, osteoporozlular, aşırı kilolular, diyabetliler, depresyonlular, kanser hastaları, kalp hastaları, küçük çocuklar, yaşlılar, hamile kadınlar, sporcular… Eski sağlıklarına kavuşmak veya daha sağlıklı olmak için nasıl beslenmeleri gerektiğini sorarlar.

Aslında dertler başka başka, ama hastalıkların sebebi genellikle aynı. Modern hayatın tanıştırdığı yiyecekler, alışkanlıklar, hareketsizlik, güneş yüzü görmeden sürdürülen yaşamlar. Bütün hastalarıma endüstriyel tuzaklara kapılmadan "hakiki" yiyecekler yiyin diyorum. Hatta çoğuna, "Taş Devri Diyeti"ni tavsiye ediyorum. "Doğru beslenin, hastalıklardan korunun ve kurtulun" diyorum.

Türkiye'de bir ilk olacak bu kitap senelerdir okuduğum, yazdığım, öğrendiğim bilimsel prensiplerin bir özeti niteliğinde. Çoluk çocuk, genç yaşlı herkese faydalı olması dileğiyle…

Prof. Dr. Ahmet Aydın

ISBN: 978-605-4325-01-6
9 786054 325016