

KINIKOĞLU DİYETİ

SAĐLIK İÇİN YEMEK

Dr. MURAT KINIKOĞLU

İçindekiler

BİRİNCİ BÖLÜM Başlarken / 11

Giriş / 13

Popüler Diyetler / 21

Beslenmenin Evrimi / 25

İKİNCİ BÖLÜM Kınıkoğlu Diyeti / 35

- 1- Vücudunuzdaki Enflamasyonu Azaltın / 39
- 2- Sahte ve Ölü Besinlerden Uzak Durun / 47
- 3- Az Yiyin / 49
- 4- Kilonuza Dikkat Edin / 53
- 5- Şeker Ortalamanızı Düşürün / 61
- 6- Glisemik Endeksi Düşük Besinler Yiyin / 73
- 7- Kolesterolünüzü (LDL Kolesterol) Düşürün / 78
- 8- İyi Kolesterolünüzü (HDL) Artırın / 83
- 9- Eti ve Her Türlü Hayvansal Ürünü Azaltın / 85
- 10- Sıvı Katı Fark Etmez, Yağın Her Türlüsünü Azaltın / 98
- 11- Bitkisel Ağırlıklı Beslenmeye Geçin / 109
- 12- Kabuklu Kuru Yemişler ve Yağlı Tohumlar / 130
- 13- Tuzu Azaltın, Potasyumu Artırın / 136
- 14- *Trigliserid* Seviyenizi Düşürün / 140
- 15- *Omega 3* Seviyenizi Artırın, *Omega 6*... / 142
- 16- Baharat Tat Verir / 152
- 17- Alkolde Aşırıya Kaçmayın / 155
- 18- Ekmek-Un-Hububat Grubuna Dikkat! / 157
- 19- Bakliyattan Faydalanın / 161
- 20- Su İçin Ama İfrata Kaçmayın / 163
- 21- Çay, Kahve, Meyve Suyu, Kola ve Benzeri Gazlı İçecekler / 164
- 22- Bal Faydalıdır Ama... / 167
- 23- Yememeniz İyi Olur... / 168
- 24- Özel Diyetler / 170

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Kınıkoğlu Mutfağı / 175

Kahvaltılar / 180

Sahanda Yumurta / 180 Menemen / 181 Harika Kahvaltı / 181
Ispanaklı Yulaf / 182 Kepekli Yulaf Ezmesi / 182 Pankek / 183
Elma Sulu Yulaf Ezmesi / 183 Ispanaklı Yulaflı Krep / 184
Lorlu Ekmek Dilimleri / 184 Yulaf Kepekli Basit Krep / 184

Salatalar / 185

Her Öğlen Salatası / 185 Narlı Buğday Salatası / 185 Tahinli Piyaz / 186
Patates Salatası / 186 Humus / 187 Lahana Salatası / 187
Kereviz Salatası / 187 Patates Pürelı Havuç Salatası / 188
Maş Salatası / 188

Çorbalar / 189

Soğan Çorbası / 189 Brüksel Lahanası Çorbası / 190
Semizotu Çorbası / 190 Balkabağı Çorbası / 191 Bulgur Çorbası / 191
Ezogelin Çorbası / 191 Brokolili Sebze Çorbası / 192 Kereviz Çorbası / 192
Yeşil Mercimek Çorbası / 193 Ispanak Çorbası / 193
Körili Sebze Çorbası / 193 Taze Fasulye Çorbası / 194 Nohut Çorbası / 194
Yoğurt Çorbası / 195 Mantar Çorbası / 195

Ana Yemekler / 196

Cevizli Ezme / 196 Mantar Dolması / 196 Yeşil Mercimekli Pırasa / 197
Domates Soslu Patlıcan / 197 Lahana Lazanyası / 198
Zencefilli Ispanak Sote / 199 Domates Soslu Myorki / 199
Sebzeli Sandviç / 200 Mercimekli Mantı / 200
Maydanozlu Bulgur Pilavı / 201 Sebze Izgara / 201
Mercimekli Lahana Sarması / 202 Mücver / 202 Cevizli Bat / 203
Fırında Patates / 203 Kabak Kalle / 204 Arpa Şehriyeli Bulgur Pilavı / 204
Nohut Yemeğı / 204 Karnabahar Graten / 205
Sıcak Karnabahar Yemeğı / 205 Ispanaklı Börek / 206
Domatesli Bulgur Pilavı / 206 Yavandan Balcanlı Köfte / 207
Pirinçli Ispanak Yemeğı / 207 Kuru Fasulye / 208
Soğuk Kereviz Yemeğı / 208 Fırında Humuslu Sebze / 209
Kapuska Yemeğı / 209 Kara Lahana Yemeğı / 210
Mercimekli Yufka Böreğı / 210 Hamburger / 211 Portakallı Yer Elması / 211
Porçini Mantarlı *Risotto* / 212 Malhuta Yemeğı (Malatya) / 212
Pıt Pıt Yemeğı / 213 Mercimekli Yuvarlama / 213
Yoğurtlu Kabak Kızartma / 214 Sebzeli Makarna / 214 Soya Burger / 215
Soğanlı Patates / 215 Mercimekli Ispanak Başı / 216 Ispanak Graten / 216
Ispanaklı Ekşili Köfte / 217 Mantarlı Krep / 217
Taze Fasulye Kavurması / 218 Çıtır Soğan Halkaları / 218

Balık Yemekleri / 219

Balık Köftesi / 219 Ispanaklı Hamsi / 220 Hamsi Güveç / 220

Balık Çorbası / **221** Fıstıklı Balık / **221** Lahanalı Mezgıt Dürüm / **222**

Tatlılar / 223

Fıstıklı Bar / **223** Teleme / **223** Ballı Çörek / **224**

Süzme Yoğurtlu Meyve Tatlısı / **224** Soke Helvası / **224**

Cevizli Pekmez Tatlısı / **225** Meyveli Kek / **225** Armut Tatlısı / **226**

Kayısı Tatlısı / **226** İncir Tatlısı / **226** Kayısılı Hurmalı Bar / **227**

Bademli Beze / **227** Pekmezli Salatalık Dilimleri / **227**

Kaynakça / 229

Giriş

Bu kitap, bilimsel çalışmaların ışığında "uzun ve sağlıklı" bir yaşamın "beslenme" sırlarını öğretmeyi amaçlıyor. Genetik yapının yaşam süresine olan etkisini bildiğim için kimseye 100 yaşını geçme garantisi vermiyorum. Buna rağmen yediklerinize dikkat ederek -ve biraz yürüyerek- yaşam sürenizi 10-15 sene uzatabilir; genleriniz size 65 yıllık bir ömür biçiyorsa 80 yaşına ulaşabilirsiniz.

Yiyecekler bu kadar önemli mi? Evet, önemli. Hayat, ilk çılgılığın arkasından anne memesindeki sütü tatmamızla başlar, cenaze sonrası arkamızdan dağıtılan helvayla sona erer. Havva da Âdem'i elma ikram ederek kandırmadı mı? Nikâh, nişan, sünnet, bayram, doğum, cenaze, bütün sosyal aktivitelerimizi yemekle taçlandırmaz mıyız? Sonuç olarak bu kadar sevdiğimiz, zevkle ve günde en az üç öğün yaptığımız bir aktivitenin sağlığını etkilememesi mümkün değil. Nitekim son on yılda yapılan araştırmalar, tedavisinde çaresiz kaldığımız pek çok hastalığın beslenmeyle yakın ilişkili olduğunu gösterdi. Oburluk yapmazsak kalp krizi geçirmiyor, şeker hastası ya da astım olmuyor, kansere yakalanma riskimizi azaltıyoruz. Artık yalnızca öldürücü hastalıkların değil, romatoid artrit, egzama, sedef hastalığı, ürtiker gibi hemen öldürmese de ömür boyu sürdüren pek çok hastalığın da beslenmeyle ilişkili olduğunu biliyoruz.

Babam 77 yaşında geçirdiği felç atağı sonrası vefat etti. Rahatsızlanmadan bir gün önce bilek güreşinde beni yenecek kadar kuvvetliydi. Yağlı ve tıkalı kalp damarları başına iş açana kadar düzenli gazete okur, her gün uzun yürüyüşler yapardı. Önce "atrial fibrilasyon" dediğimiz kalp ritim bozukluğu ortaya çıktı, sonra kalbinden kopan küçük bir pıhtı beynine gitti ve felç oldu.

Babam, hayatı boyunca beslenmesine dikkat etmedi. Etlerin yağlı kısımlarına, peynirin yağlısına, yoğurdun kaymağına bayılırdı. Hatırlıyorum, Kurban Bayramı'ndan sonraki on gün, ailece kuyruk yağından yapılmış kavurma yedik. 77 yaşına kadar yaşamış, daha ne istiyorsunuz, demeyin. Bu dünyada 80 küsur yaşında golf oynayan, 90 yaşında üniversitede konferans veren, kitap yazan, kendi işini kendi yapan on binlerce insan var. Artık 77 yaş, ölümün olağan karşılanacağı ileri bir yaş değil. Buna karşılık altmış küsur yaşında yolun sonuna geldiğini düşünen hastalarım olduğunu görüyorum. Bu kitabım biraz da onlara hitap ediyor, kollarından tutup sarsmak, "kendinize gelin, siz yaşlı değilsiniz, sağlıklı bir yaşama başlamak için vakit geç değil" demek istiyorum.

Bazı hastalarım ben uzun yaşamdan bahsedince, "Aman doktorcuğum, ben uzun yaşamak istemiyorum, sıhhatli yaşayayım yeter" diyor. Nasıl olacaksa? Uzun yaşamayacak ama sıhhatli yaşayacak!

"Her şeyi yiyip içmek, istediği gibi yaşamak, sonra küt diye gitmek" pek çok insanın hayalidir. Planları şöyle; günde bir buçuk paket sigara, bir büyük şişe şarap içilecek, her öğlen dolma, akşam kebab yenecek, sonra diyelim 70 yaşına gelince hiçbir sıkıntı çekmeden küt diye ölüp gidilecek! Eğer kötü alışkanlıklar ve kötü beslenme bize böyle "küt" diye ölme garantisi verseydi, emin olun ben de sigara içer, her gün tereyağlı pilav üstü döner yer, üstüne bir de kaymaklı kadayıf götürürdüm. Ne yazık ki gerçek bundan çok farklı; kötü beslenenler, sağlığına dikkat etmeyenler yaşamdan ayrılırken daha çok sıkıntı çekiyorlar. Erken yaşta kalp krizi ve felç geçirme riski, kalp yetmezliği ya da nefes darlığı gibi tehlikelerle karşılaşılıyorlar ki, bu da yatağa bağlanmalarına ve son zamanlarını büyük sıkıntılarla geçirmelerine neden oluyor. Üstüne üstlük bütün bu sıkıntılar, genç yaşta başlarına geldiği için hastalıkla boğuştukları yıllar da çoğalmış oluyor.

Sonuç olarak ister kısa, ister uzun yaşayın, yaşlılığınızda sıkıntı çekmek istemiyorsanız ne yiyip içtiğinize dikkat etmeniz gerekiyor. Arabanıza iyi bakar, kötü yollara vurmaz, yıllık bakımını da düzenli yaptırırsanız uzun yıllar boyunca size hizmet eder. Vücudumuz da tıpkı arabamız gibi gözlenmek, korunmak ister. Dikkat etmezseniz damarlarınız tıkanır, kemik ve kaslarınız erir, cinsel performansınız düşer. Sağlığınıza dikkat ederseniz vücudunuzun son kullanma tarihi uzar, yaşitlarınız bastonla gezerken siz sırtınızda çantayla seyahate çıkarsınız.

Kitabımda önerdiğim -itiraf ediyorum ki pek de kolay olmayan- beslenme tarzını uygularken zorlanacak, zaman zaman bana kızacak, vazgeçecek, sonra çaresiz tekrar başlayacaksınız. Aynı eski ABD başkanı Bill Clinton gibi...

Biliyorsunuz, tıkanan kalp damarlarını açmak için denenmedik yol kalmadı, sonun-

da bütün hayvansal besinleri kesmeye ve vegan olmaya karar verdi. Şu anda benim bu kitapta size önerdiğime yakın bir beslenme rejimi uyguluyor.

Şundan emin olmanızı istiyorum; eğer söylediklerimi yapar, tavsiye ettiğim gibi beslenirseniz bir ay içinde faydasını göreceksiniz, vücudunuzun rahatladığını, nefes alıp verişinizin düzeldiğini, kalbinizin daha güçlü attığını, merdivenleri çıkarken zorlanmadığınızı göreceksiniz, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Hepsi bu değil, laboratuvar değerleriniz de iyiye gidecek; kolesterol, açlık insülin, açlık şekeri, HSCR, karaciğer enzimleriniz aşağı inecek, tansiyonunuz düşecek ve fazla kilolarınızdan kurtulacaksınız.

Sayfaları şöyle bir karıştırıp başlıklara bakarak, "Ben zaten bunları biliyorum" demeyin. Elinizdeki bardağı yere düşürdüğünüzde sağa sola dağılan parçaları üstünkörü toplamanız yetmez, tuz buz olan yüzlerce minik parçayı, özenle, dipli bucaklı temizlemeniz gerekir.

Sağlıklı bir yaşam isteyenlerin çaya attıkları şekeri azaltarak hedeflerine ulaşamayacaklarını bilmeleri gerekiyor. Beslenmenizde ve yaşam şeklinizde "köklü bir değişiklik" yapmanız gerekiyor. Dolayısıyla motive olmanız için size önerdiğim sistemin yararına inanmanız, esaslarını öğrenmeniz şart.

Kalp, böbrekler, karaciğer, beyin... Yaşlanmamız üzerinde en etkili organ hangisi? UCLA'da çalışmalar yürüten bilim insanları, bu organın barsaklarımız olduğundan emin. Barsaklarımız yalnızca besinlerin emildiği yer değil, aynı zamanda bizi çevredeki toksinlerden koruyan önemli bir bariyerdir. PGC-1 adı verilen genin, hücre büyümesini ve ölümünü kontrol ettiği gösterilmiştir. UCLA'daki araştırmacılar, topu topu iki ay yaşayan ve birinci aydan sonra yaşlanma belirtileri gösteren sirke sineğinin barsak hücrelerindeki PGC-1 geninin aktivitesini artırarak sineğin ömrünü yarı yarıya uzatmayı başardılar. Buna karşılık karaciğer, böbrek gibi diğer organlardaki gen aktivitesini artırmanın ömrü uzatıcı hiçbir etkisi bulunamadı. **Buradan şu sonucu çıkarıyoruz: Yaşam süremizde etkili olan en önemli organımız barsaklarımızdır.**

Bilim ne diyorsa o... Bu kitabı, beslenme konusunda yapılmış yüzlerce bilimsel çalışmanın ışığında yazdım. İlaveten 33 yıllık meslek hayatımda edindiğim deneyimleri, kendi yaptığım diyetlerden öğrendiklerimi de kattım. Bilimin yanılabilirdiğini, önce ak dediğimiz bir şeye, daha sonra kara dediğimizi biliyorum. Bu durum, pozitif bilime olan inancımızı asla sarsmamalı. Önemli olan yapılan araştırmaları iyi değerlendirmek, büyük firmaların desteğiyle yapılan ticari çalışmalarla bağımsız çalışmaları birbirinden ayırmaktır. Ben de bunu yapmaya çalışıyorum, okuduklarımı akıl süzgecinden geçirip kendi tecrübelerimle harmanlayıp size sunuyorum.

TIPTAKİ İLERLEMELER - NEREDEN NEREYE!..



İÖ 2000- Bitki kökünü yiyerek şifa bulabilirsin.



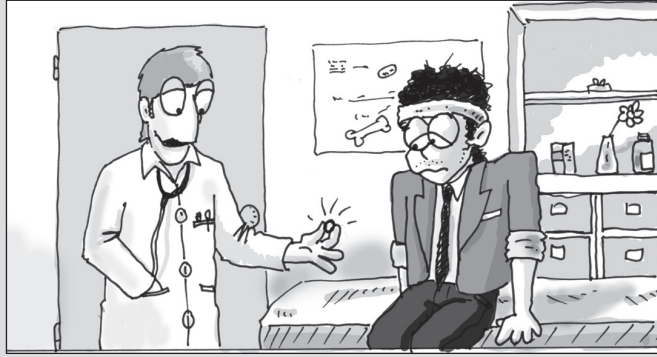
*İS 1000- Bitki kökünden medet ummak en büyük küfürdür.
Ellerini gökyüzüne aç ve sana öğrettiğim duayı oku.*



İS 1850- Hurafeleri bir kenara bırakıp şu iksiri dene.



İS 1940-İksirler bir işe yaramaz. Bu hap yılan zehirinden yapılmıştır.



İS 1985- İyi olmak istiyorsan şu antibiyotiği yut.



İS 2000- Sen en iyisi gene şu bitki kökünü ye.

ANA YEMEKLER

Yemek tarifleri, aksi yazılmadıkça 4 kişiliktir.

Cevizli Ezme

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1 çay bardağı dövülmüş ceviz | 1 kaşıık nar ekşisi |
| 1 dilim esmer ekmek içi | 1 tatlı kaşığı kimyon |
| 1 çay kaşığı tuz | 1 çay kaşığı zeytinyağı |
| 4 etli kırmızı biber | 1 tatlı kaşığı acı kırmızı pul biber |
| 4 diş sarmısak | ½ çay bardağı su |

Dolmalık biberleri fırında (ya da ızgarada) közleyin, kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın. Bütün malzemeleri blenderde karıştırarak parçalayın. Yarım çay bardağı su ilave ederek macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Kızarmış esmer ekmek dilimlerinin üzerine sürerek yiyebilirsiniz.

Mantar Dolması

- 250 gram mantar
- ½ çay bardağı ince dövülmüş ceviz içi
- 7 dal maydanoz
- 1 dilim bayat esmer ekmek
- 1 diş sarmısak
- 2 kaşıık yağsız lor
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Mantarları yıkayıp kurulaıın, saplarını çıkardıktan sonra içlerini hafifçe oyun. Diğer malzemeleri blenderde karıştırıp mantarın içine doldurun. Bir tepsiye dizip önceden ısıtılmış fırına verin. Üzerleri kızarana kadar pişirin.

Yeşil Mercimekli Pırasa

Yarım kilo pırasa	2 bardak su
½ bardak yeşil mercimek	2 çay kaşığı tuz
1 orta boy kuru soğan	1 defne yaprağı
4 diş sarımsak	3-4 dal kıyılmış maydanoz
1 çay kaşığı zeytinyağı	1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
2 orta boy domatesin rendesi	

İnce doğranmış soğan ve sarımsağı 1 çay kaşığı zeytinyağında tuzlayarak soteleyin. Küçük küçük doğranmış pırasaları ilave ederek birkaç kez çevirin. Üzerine rendelenmiş domates ve iki bardak su ekleyin. Önceden az haşlanmış mercimeği de ilave ettikten sonra tuzunu koyup pişmeye bırakın. Defne yaprağını içine atıp 5 dakika kaynayınca çıkarın. Yemeği tabağa koyduktan sonra üzerine ince kıyılmış maydanoz serpiştirin. Ayrıca, üzerine kırmızı pul biber de dökebilirsiniz.

Domates Soslu Patlıcan

½ kg patlıcan	1 orta boy kabak
3 domates	1 iri kırmızı biber
1 çay kaşığı zeytinyağı	3 tatlı yeşil biber
2 orta boy kuru soğan	1 çay bardağı su
4 diş sarımsak	4 yaprak taze fesleğen ya da 1 çay kaşığı kuru fesleğen
2 çay kaşığı tuz	1 çay kaşığı kekik

Bir tencereye 1 çay kaşığı zeytinyağı koyun, minik doğranmış soğanla sarımsağı tuz ilavesiyle karıştırarak soteleyin. Tencereye küp şeklinde doğranmış kabağı, sonra patlıcanları, biberleri atın. Domatesleri minik minik doğrayın, malzemenin üzerine döküp karıştırmaya devam edin. Suyunu ekleyip yaklaşık yarım saat pişirin, altını kapattıktan sonra ince doğradığınız fesleğeni ve kekiği üzerine serpiştirin.

Lahana Lazanyası

1 kg lahana	300 gram brokoli
2 orta boy soğan	2 kaşık kıyılmış maydanoz
5 diş sarımsak	1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı zeytinyağı	2 çay kaşığı tuz
1 adet havuç	1 çay kaşığı karabiber
1 kâse bezelye	1 kaşık soya sosu
300 gram karnabahar	Beşamel sos

Sebze karışımını hazırlamak için önce ince doğranmış soğanla sarımsağı 1 çay kaşığı zeytinyağında soteleyin. Sonra sırasıyla çok küçük doğranmış havuç, bezelye, karnabahar ve brokoliyi katarak çevirin. Maydanoz, kekik, tuz, karabiber ve soya sosunu ekleyin. Yumuşayana kadar, yaklaşık 10 dakika üstü kapalı pişirin. Sonra içine bir bardak diyet beşamel sos dökün. Beyaz lahanayı haşladıktan sonra bir cam fırın kabının içine serin, üzerine sebze karışımın üçte birini yayın, üzerine kaşıkla beşamel sos döküp tekrar bir kat lahana koyun ve aynı işlemi tekrarlayın. Üçüncü katı tamamladıktan sonra, beşamel sosun kalanını en üstteki lahana tabakasının üzerine dökün. Önceden 180 °C ısıtılmış fırında beşamel sos kızarana kadar pişirin. (6 kişilik)

Beşamel Sos

Bir tencerenin içine 3 kaşık esmer un, 4 bardak yağsız süt ve 1 çay kaşığı tuz koyun ve muhallebi kıvamına gelinceye kadar, yaklaşık 10 dakika karıştırarak kaynatın, sonra da bir tutam müskat cevizi atıp karıştırın.

Zencefilli Ispanak Sote

1 çay kaşığı minik doğranmış zencefil
 1 çay kaşığı zeytinyağı
 4 dal yeşil soğan
 400 gram ıspanak
 2 tatlı kaşığı soya sosu

2 tatlı kaşığı sirke
 1 çay kaşığı tuz
 ¼ çay kaşığı karabiber
 2 kaşık susam

Tavaya 1 çay kaşığı zeytinyağı koyun, zencefili içine doğrayın, kokusu çıkana kadar 1-2 dakika döndürün. Doğranmış yeşil soğanı ve ıspanakları ilave edin, yaklaşık 3 dakika pişirdikten sonra ocaktan alın. Soya sosu, sirke, tuz ve karabiberi karıştırarak ıspanağa ekleyin. Üzerine susam serpiştirerek servis edebilirsiniz.

Domates Soslu Myorki

2 orta boy patates
 ½ kilo tam buğday unu
 2 yumurta akı
 2 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber
 3 iri domates
 3 diş sarımsak
 6 yaprak fesleğen

Haşladığınız patatesleri sıcakken soyun, ezerek püre haline getirin. Esmer unu patates püresinin üzerine dökün, iyice karıştırın. İki yumurta akını üzerine döktükten sonra tuz ve karabiberi ekleyin, kulak memesi kıvamı alıncaya kadar un ekleyerek yoğurun. Başparmak kalınlığında uzun rulo yapın, iki santimlik parçalar halinde kesin. Birbirine yapışmasını engellemek için üzerine biraz un atın. Bir çatal yardımıyla kopardığınız parçaları hafifçe bastırarak yassılaştırın. Tencerede kaynattığınız suya atarak makarna gibi, 7-10 dakika haşlayın. Kabuklarını soyduğunuz domatesleri ince ince doğrayın, bir başka tavada sarımsak parçalarıyla birlikte soteleyin. Üzerine bir çay kaşığı tuz ekin, domatesler yumuşayınca ince kıyılmış fesleğenleri üzerine ilave edin, karıştırın. Süzdüğünüz myorkileri sosun içine atın ve son bir kez karıştırın. (6 kişilik)