

Ekmekle ilgili Bildiklerinizi unutun

Diyet yapanların da yapmayanların da mutlaka ekmek yemesi gerektiğini ifade eden ABD'li Prof. Julie Miller Jones, karbonhidratın kilo almayla ilişkisi bulunmadığını dile getirdi

03 Nisan 2012 Salı, 10:55:02



Yenmesi tavsiye edilmeyen üç beyazdan biri olan, [diyet](#)lerin baş düşmanı un ve [ekmek](#), suçsuz çıktı. St. Catherine Üniversitesi, Gıda Bilimleri ve [Beslenme](#) Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Julie Miller Jones, [ekmek](#) yemeden sağlıklı olmanın ve kilo vermenin mümkün olmadığını söyledi.

'TÜRKLER [EKMEK](#) YEDIĞİ İÇİN ZAYIF'

Antalya'daki 'Buğday, Un ve [EkmeK](#) Kongresi'nde Habertürk'ün sorularını yanıtlayan Jones, yağsız olması nedeniyle ekmeğin, [karbonhidrat](#)ın alınabileceği en zararsız ürün olduğunu ifade etti. Jones, "Bir araştırmayla, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile elde edilen vücut kitle endeksleri (VKİ) incelenmiş. Kadınlarda günde 1 dilim [ekmek](#) yiyenin VKİ'si 26.9, günde 5 dilim [ekmek](#) yiyenlerin ise 27.1 çıkmış; arada çok az fark var. Erkeklerde ise 1 dilim yiyenle 5 dilim yiyenlerin arasında hiçbir fark yok" diye konuştu. Türkiye'de kişi başı yıllık [ekmek](#) tüketiminin 150 kilo, ABD'de ise bunun yarısı kadar olduğunu belirten Jones, Türklerin bu yüzden daha zayıf olduğunu iddia etti. ABD'de kadın ve erkeklerin üçte ikisinin obez olduğunun altını çizen Jones, beynin çalışması için de [karbonhidrat](#)a ihtiyaç olduğunu söyledi.

"[KARBONHİDRATSIZ DİYET](#) KASI ERİTİR"

[EkmeK](#) yemeden yapılan [diyet](#)lerin yağ değil, kas ve su kaybına neden olduğunu ifade eden Jones, "Kaslar vücuttaki yağları yakmaya yarar. Bu nedenle sadece proteinle ya da sebzeyle [diyet](#) yapanlar, gelecekte verdikleri kilonun daha fazlasını geri alır; çünkü vücutlarında yağları yakacak kasları kalmaz" dedi. Norveç'te 122 obez kadınla yapılan bir araştırmayla ilgili bilgi veren Jones, iki grubu ayrılan ve bir gruba [ekmek](#)li, diğerine [ekmek](#)siz [diyet](#) yaptırılan kadınlardan, [ekmek](#) yiyenlerin daha fazla kilo verdiğini anlattı.

"TÜM SEBEPLERE BAĞLI ÖLÜMÜ YÜZDE 20 AZALTIYOR"

Tam tahıllı ekmekleri yiyerek sağlığın korunabileceğini anlatan Jones, şöyle devam etti: "En iyi sonuç için tam tahıllı ekmeklerin rafine unla yapılanlarla kombine edilmesi lazım. Yapılan araştırmalara göre, günde 6 dilim tam tahıllı ekmek yiyenlerde tansiyon yüzde 20, bağırsak kanseri yüzde 40 azalmış. Her türlü sebeplere bağlı ölümlere bakıldığında günde 1 dilim ekmek yediğinizde ölüm oranı yüzde 20 azalıyor. Daha ne söyleyebilirim ki..."

'EKMEK ZENGİNLEŞMELİ'

Ekmeklerin tahılla zenginleştirilmesi gerektiğini belirten Jones, "ABD'de biz bunu yapıyoruz. Artık folik asit ve çinkoyu ekmekten alıyoruz. Ama Doğu Akdeniz'de bu çok yaygın değil" dedi.

GAZETE HABERTÜRK / EBRU ERDOĞAN