

NEDEN TAKVİYE KULLANMALIYIZ?

Dr. Emel GÜLÜMPINAR

Neden Gıda Takviyesi, Besin Desteği Kullanmamız Gerekliyor?



- Hem besinlerden aldığımız vitamin ve minerallerin miktarı azaldı hem de günümüz koşullarında vücudumuzun ihtiyacı olan miktar arttı.



- Son 50 yılda sebzelerimizde magnezyum ve diğer mineraller gibi besin seviyelerinde %50 azalma mevcut.

- Besinler uzun mesafelere gönderiliyor.
- Meyveler olgunlaşmadan (dolayısı ile besin içeriği düşüyor) toplanıyor, etilen gazı ile olgunlaştırılıyor.
- Sebze ve meyvelerde fosfor artışı, süt ürünlerde sodyum artışı haricinde tüm minerallerde düşme var.
- Acımtırak, çekirdekli, lifli, kalın kabuklu olan ürünler terk edildi yani antioksidan içeriği (Karotenoidler, flavonoidler vb) yönünden fakirleşti, çekirdeği küçüldü, şeker içeriği yükseldi.



Arařtırmalara göre 1950'den 1999'a kadar mahsullerin
besin içeriğindeki düşüş;

%5

Protein

%15

Kalsiyum

%15

Demir

%20

Vitamin A

%35

Vitamin B12

%15

Vitamin C

- Küçük kırmızı vahşi elma türlerin polifenol içerikleri günümüzdeki elmalar ile kıyaslandığında katlarca daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Bir çalışmada günde bir tatlı elma yedirilen denek grubunun 2 ay sonunda trigliserid ve kolesterol değerinin bozulduğu saptanmıştır.





- İyi beslenmiş, sağlıklı olduğunu düşünen aktif hastalığı olmayan bazı kişilerde beslenme yetersizlikleri olduğu görülmektedir.
- Amerikalıların **%68'inin** günlük önerilen alım miktarını dahi almadığı tespit edilmiş.
- Günlük alınması gereken miktar sağlıklı olmak için gereken miktar olmayıp hasta olmamak için gereken en az miktar anlamına gelmektedir.



- C vitamini → skorbüt hastalığını,
 - D vitamini → raşitizmi,
 - A vitamini → körlüğü,
 - B vitaminleri → beriberi, pellegrayı önlemek için gerekli olan miktarlardır.
-
- Skorbüt olmamak için **60mg** C vitamini yeterli olmaktadır.
 - COVID'e yakalanmamak için, bağışıklık sisteminizi optimize etmek için muhtemelen **4.000mg** C vitaminine ihtiyaç duyulmaktadır.

ASIL SORU

Hasta Olmamak için Belirli Bir Besin veya Vitaminin
Ne Kadar Alınması Gerektiği Değil, En İyi Sağlık
Durumunda Olmak İçin Ne Kadarına İhtiyaç
Olduğudur.



- Vücutta her saniye 37 milyar kimyasal reaksiyon olduğu tahmin ediliyor.
- Bu kimyasal reaksiyonların düzgün şekilde çalışabilmesi için vitamin ve minerallere ihtiyaç var.
- Ayrıca genetik materyalimizin (DNA)'nın yapısında ve işlevlerinde de vitamin ve mineraller kullanılıyor.



Yapılan Araştırmaya Göre;

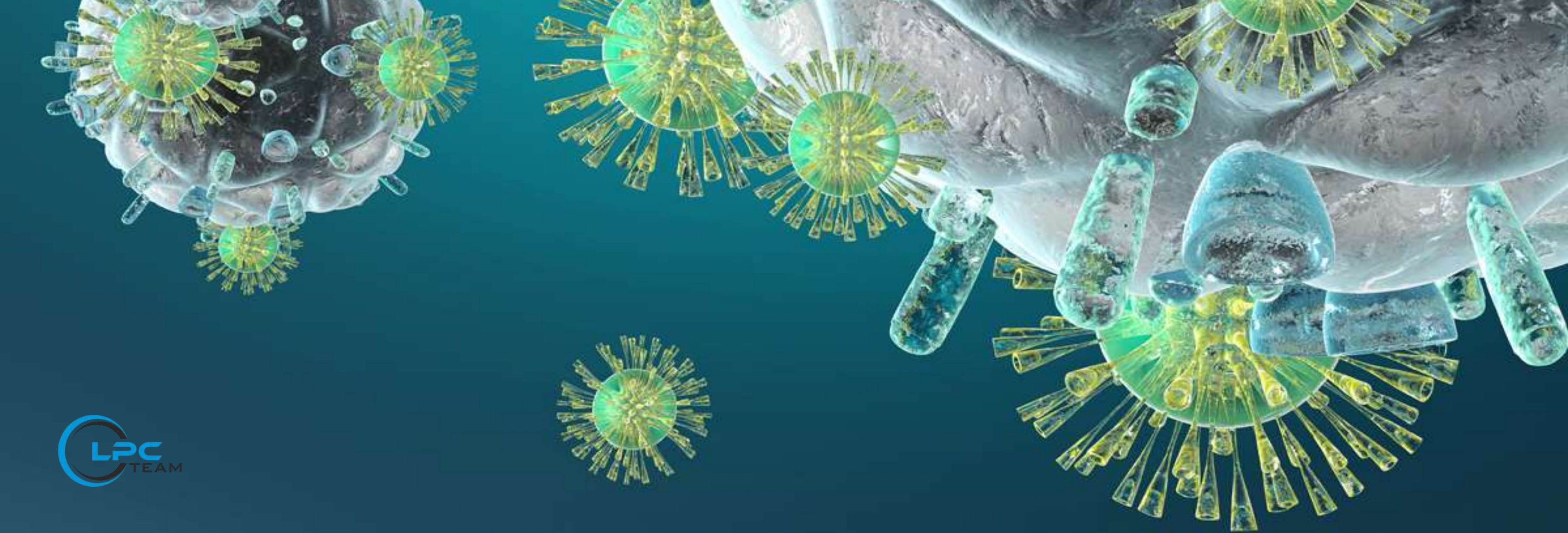
- Amerikalıların **%68'i** yeterince **magnezyum** almıyor,
- **%40'i** yeterince **çinko** almıyor,
- **%78'i** yeterince **folat** almıyor,
- **Selenyum %15**
- **Vitamin B12 %30**
- **Vitamin B6 %35**
- **% 37** yeterli **C vitamini**
- **%70'inin** yeterli **E vitamini**
- **%40'inin** yeterli **Fe**
- **%90'dan** fazlası **Omega-3** almadığı gösterilmiştir.

FOOD

**Amerikalıların yüzde
92'den fazlasında bir veya
daha fazla vitamin
eksikliği var ve bu da
kronik hastalık açısından
pek çok soruna yol açıyor.**

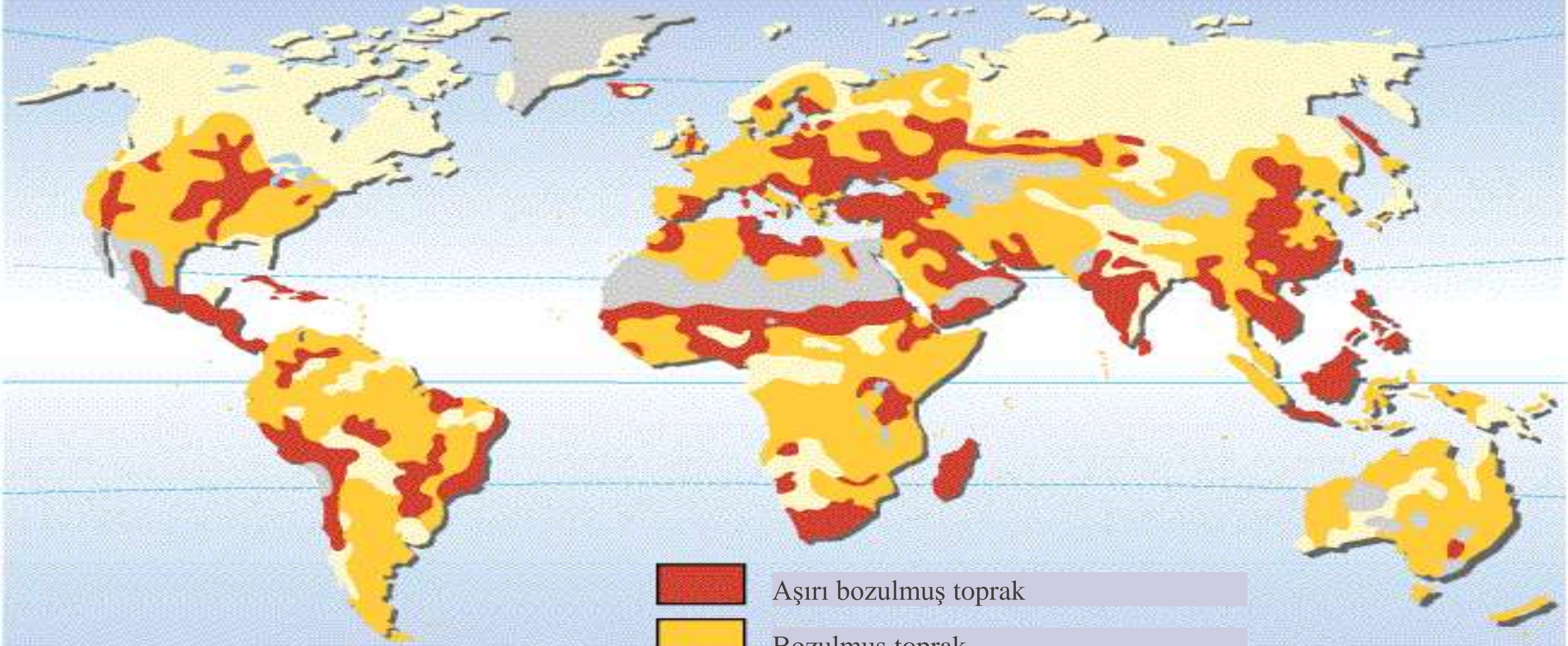
- Vücut vitaminleri önem sırasına göre kullanır.
- Yıllar içinde şikayetlere ve kronik hastalığa yakalanma riskinin artışına neden olur.
- Düşük doz vitaminin kronik hastalıklara zemin hazırladığı gösterilmiştir.
- Elektromanyetik alan hücresele seviyeden hormonal seviyeye kadar insanı etkilemektedir.





- Manyetik alanlar vücudun bağışıklık sistemini, gece gündüz ritmini ve genel sağlık için gerekli hormonların üretimini değiştirir.
- Etkilenen hormonlardan biri de melatonindir.
- Melatonin, bağışıklık sistemini güçlendirir; göğüs, yumurtalık ve prostat kanserine karşı koruyucudur.
- Çalışmalar, elektromanyetik alanın melatoninde %50'lik bir azalmaya yol açtığını göstermiştir.

Soil degradation



Aşırı bozulmuş toprak



Bozulmuş toprak



Stabil toprak



Bitki örtüsünden yoksun toprak



GRID
Arendal



SONUÇ

- Besinler sağlıklı olmak için ihtiyaç duyduğunuz vitamin ve mineral seviyelerini içermiyor.
- Mahsuller besleyici öğelerin tükendiği topraklarda yetiştiriliyor.
- Bitkilere böcek öldürücüler, suni gübreler ve diğer kimyasallar uygulandığından, besinlerin besleyicilik düzeyini ve fito-besin içeriğini azaltıyor, toksin yükünü daha da artırıyor.

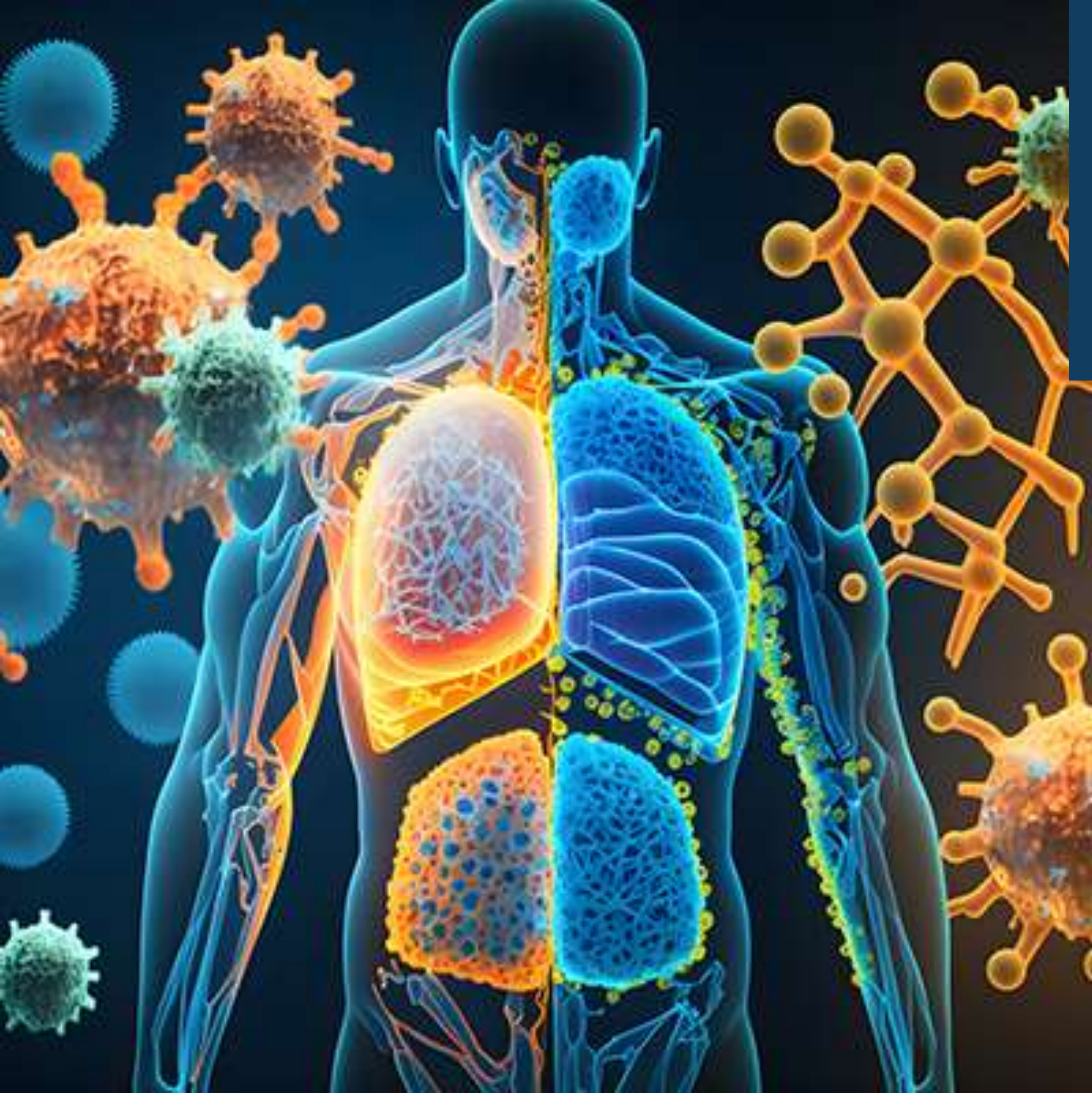


- Hayvanlar, eskiden tükettikleri besin bakımından zengin yabani tahıl ve otları serbestçe yemek, meralarda serbestçe dolaşmak yerine dev besi alanlarında suni yemle besleniyorlar.
- Hayvanlarda antibiyotik kullanımını da artış göstermiş durumda.
- Dünyada ilaç fabrikalarında üretilen antibiyotiklerin %80'i kümes hayvanları, balık çiftlikleri ve kırmızı et fabrikalarında kullanılmaktadır.

- Vücudumuzu zehirleyen tehlikeli toksinlere ve kimyasallara, hava, çevre ve yeraltı suyunda kirlenmeye maruz kalıyoruz, gıda katkı maddeleri tüketiyoruz, çok fazla stres yaşıyoruz, yetersiz uyku uyuyoruz, yetersiz hareket ediyoruz.



- Çok fazla alkol alıyoruz, sigara içiyoruz, magnetik alana maruz kalıyoruz.
- Sonuç olarak, vücudumuzdaki enflamasyonun artması da gerçek besinlere duyduğumuz gereksinimi artırıyor.



- Sadece genetiğimiz değil, besinlerimizi nasıl sindirip emdiğimiz de beslenme ihtiyaçlarımızı etkiler.
- Bağırsaktaki iyi mikroplar beslenme seviyelerimizde neler olup bittiğini belirler.
- Florası bozuk bağırsaklar K vitamini veya biyotin gibi vitaminleri üretmiyor olabilir.

Peki Yediğimiz Gıdaların Bağırsaklarımızda
Sindirim- Emilim Sürecinden Sonraki Atıklar,
İçerdiği Koruyucular, Katkı Maddeleri, Mikroplar,
Ağır Metaller, Tarım İlaçları Gibi Toksin İçerikleri
Vücuttan Nasıl Atılıyor?

- İdrar, dışkı ve ter gibi yöntemlerle atmaya çalışmaktadır.
- Artan yükü mücadele eden böbrek ve karaciğerin de yardıma ihtiyacı olacaktır.
- Bol su içmek ve detoks için vücuda destek olmak önemlidir.





- Eğer mineral ve besin ögeleri bakımından zengin bakir topraklarda yetişen ve yemekten önce aylarca saklanmayan taze, işlenmemiş, organik, yerel, genetik olarak değiştirilmemiş yiyecekleri yiyorsanız,
- Dış ortamda çalışıyor ve yaşıyorsanız, içinize sadece temiz havayı çekiyor, sadece temiz su içiyorsanız, geceleri erken yatıp dokuz saat uyuyorsanız, her gün bolca hareket ediyorsanız, kronik stres ve çevresel toksinlere maruz kalmıyorsanız,

İşte O Zaman Vitaminlere İhtiyacımız Yoktur.

- 50 yıl öncesine ait besin ve çevre şartlarına ulaşmamız mümkün görünmüyor.
- Günümüz şartlarında tüm biyolojik sistemleriniz esnek ve uyumlu çalışması mümkün olmadığı için, hastalıklardan korunmak için besin desteği gerekmektedir. Özellikle folat, B6 ve B12, mineral, magnezyum takviyesi, D vitamini, balık yağı temel öneme sahiptir.





- Sağlıklı olabilmek, sağlıklı kalabilmek, hastalanmamak, kronik bir hastalığımız varsa da eksik olan vitamin ve mineralleri yerine koyarak, vücutun kendini iyileştirmesine yardımcı olmak için besin desteklerine kesinlikle ihtiyaç vardır.

TEŞEKKÜRLER

Dr. Emel GÜLÜMPINAR