



Ünlüleri zayıflatan test!

Hollywood yıldızlarının kullandığı bu yöntemi Türk Kalp Vakfı uygulamaya başladı.

Kilo vermek isteyip veremiyor musunuz? Yedikleriniz bir türlü hazm olmuyor, sizi rahatsız mı ediyor? Yeni yöntemi denediğinizde böyle bir sorun kalmayacak. Türkiye'de İclal Aydın, Mesut Yar, Derya Baykal ve İbrahim Tatlıses'in de aralarında bulunduğu ünlüler bu test sayesinde kilo veriyor. Dünyada da pek çok Hollywood yıldızı bu yöntemi kullanıyor. Türkiye'de sadece iki kurum bu testi uyguluyor. Bu kurumların başında da Türkiye Kalp Vakfı geliyor. Türkiye Kalp Vakfı bu testi önce 300 kişi üzerinde uygulamış ve yüzde 80 başarı sağlandığını görmüş. Üstelik York Testi diğer kurumlara göre çok cüzi bir rakama bu testi uyguluyor. Biz de bu yeni yöntem hakkında Türkiye Kalp Vakfı Beslenme ve Diyet Uzmanı Sumru Özbay ile konuştuk... York testi nasıl uygulanıyor?

Belirli sayıda gıdalar üzerinde yapılıyor. Dünyadaki bütün gıdalar üzerinde de yapılabilir. Önce gıdalar sınıflandırılıyor. Yani, süt ve türevleri, sebzeler, meyveler, kuru baklagiller, unlu gıdalar şeklinde. Bu sınıflandırma içinde de kendi alt gruplarını oluşturuyorlar. Buğday, buğday unu ekmeği, Almak ekmeği, çavdar ekmeği, francalı ekmeği gibi. Meyvelerde de turuncgiller, elma, armut, şeftali, üzüm gibi

devam ediyor. Yiyeceklerin vücutlara göre toleransları vardır. Bunu halkın bildiği şekilde karbonhidratlarda görüyoruz. Bir de İnsülin İntoleransı diye birşey var... Bazı insanların vücudunda salgılanan insülin, işlevini görüyor. Yani o kişi diyabet hastası değil. Fakat insülin direnci yüksek olduğu için karbonhidratlı gıdaların bir kısmını çok zor parçalıyor ve sindiriyor. Mide-bağırsak sisteminde bunları parçalaması çok zor oluyor. Biz bunları istemiyoruz. Bunlar neye sebep oluyor? Ya da York testi ile nelere çözüm bulunabilir... Kilo verememeye, vücutta ödeme, gaz, şişkinlik oluşmasına, egzama, ürtiker ve alerjilere kadar rahatsızlıklar olabiliyor. Meyveden yola çıkalım. Meyvede fruktoz dediğimiz bir şeker türü vardır. Şekerin bir alt grubudur. Çok çabuk glikoza dönüşür. Hangi tür fruktozlar, hangi tür bünyede daha kolay çözülüyor, daha zor çözülüyor, hangisi mide-bağırsakta daha kolay parçalanıyor. Bunlar analiz ediliyor. Ya da süt ürünlerinden, keçi sütünden, koyun sütüne vücut daha iyi cevap verdiği için inek veya manda sütüne daha zor cevap verilebiliyor. Böylece inek veya manda sütünden yapılmış peynir, baştaki şikayetlere neden olabiliyor.