

Afiyetle Diyet

UZMAN DİYETİSYEN DİLARA KOÇAK

1990 yılında beslenme ve diyet mesleğine gönül veren Koçak, Hacettepe Üniversitesi, “Beslenme ve Diyetetik” mezunudur. Yüksek lisansını da aynı üniversitede tamamlayarak uzman ünvanını almıştır. *İyi Yaşam Günlüğü* çalışması ilk olarak 2005 yılında yayımlanmaya başlamış olup, değişen konu ve içeriğiyle on iki yıldır kendine bakanların klasiği haline gelmiştir. Koçak’ın 2007 yılında *Dilara Koçak ile İyi Yaşam*, 2009 yılında *Afiyetle Diyet Kitapları* ve 2015 yılında *Afiyetle Diyet Tarifleri* kitabı yayımlanmıştır. *Milliyet* gazetesi, *CEO Life*, *Hello*, *Women’s Health* dergilerinde ve *vogue.com.r*’de beslenme ve iyi yaşam konularında yazan Koçak, CNN Türk, Kanal D, TRT ve Kanal Türk kanallarında iyi yaşam ve beslenme konularında programlar hazırlayıp sunmuştur. Hâlâ Mezura Kliniğinde bireysel ve kurumsal beslenme ve danışmanlık hizmeti vermektedir. Bilim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerine Meslek Etiği ve İletişim dersleri veren Dilara Koçak hâlâ İstanbul Üniversitesi Sosyoloji bölümünde eğitimine devam etmektedir.

Bilgi ve katkılarımız için

0 212 240 1510

www.dilarakocak.com.tr



/dilarakocak



/dilarakocakiyiyasam



/dilarakocakiyiyasam



/Dilara Koçak

Afiyetle Diyet

© 2015, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak

Genel Müdür Vedat Bayrak

Yayın Yönetmeni Mustafa Küpüşoğlu

Kapak Fotoğrafı Cem Göçmen

Kapak Tasarımı Elif Çepikkurt

Sayfa Tasarımı Yavuz Karakaş

ISBN 978-605-171-145-4

Alfa Yayınları'ndan 1. Basım: Eylül 2015

2. Basım: Nisan 2017

tamadres.com

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No: 8, Bayrampaşa-İstanbul

Tel: (0212) 674 97 23 Faks: (0212) 674 97 29

Sertifika no: 12088

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No: 15 34110 Çağaloğlu İstanbul

Tel: (0212) 511 53 03 Faks: (0212) 519 33 00

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika no: 10905

Afiyetle Diyet

*Dilara
Kocak*

ALFA®

İçinde

| | |
|----------|----|
| Önsöz | 8 |
| Teşekkür | 11 |
| Giriş | 12 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Diyet yapan birçok kişi niçin vazgeçiyor? Bu konuda ne yapmalı? | 20 |
| Vazgeçmeyi nasıl önleyebiliriz? | 22 |
| Ne zaman vazgeçiliyor? | 23 |
| Diyette mükemmellik yoktur | 24 |
| Amaç nasıl bulunur? | 26 |
| Diyeti yarış olarak görmek | 26 |
| Hayal, amaç, hedef | 28 |
| Amaç nedir? | 29 |
| Hiçbir şey için geç değil, bu bir seçim | 32 |
| Diyet yap(ma), sıkılırsın | 32 |
| Vazgeçmeyin! | 35 |
| Vazgeçmeyeceğiniz amacı bulmak başarıya götürür | 36 |
| Kilo vermeye nasıl hazırlanılır? | 38 |
| Test 1: Kilo vermeye ne kadar hazırsınız? | 38 |
| Cevaplarınızı yorumlayın | 40 |
| Bilgi ve hazırlık | 43 |
| Beslenmeniz ve yaşam tarzınız | 45 |
| Test 2: Yaşam tarzım ve beslenme şeklim nasıl? | 46 |
| Sağlık muayenesi çok önemli | 51 |
| Metabolik sendroma dikkat! | 55 |
| Polikistik over sendromu kilo almanıza sebep olabilir. Genç kızlar dikkat! | 57 |



okiller

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Mazeretler vazgeçmeyi besler | 58 |
| Kilo vermek zor mu, kolay mı? | 60 |
| Kendime hayran oldum... | 63 |
| Kolay çözümler | 64 |
| 35 yaş sonrası kadında yeni bir dönem başlıyor | 68 |
| Yemek yemek karmaşık bir aktivitedir | 69 |
| Arkadaşlar disiplini bozar mı? | 70 |
| Arkadaşlar işe de yarayabilir | 71 |
| Doğru ortakla kilo vermek | 72 |
| Test 3: En iyi ortak nasıl seçilebilir? | 73 |
| Egzersiz insanı olmak ya da ol(a)mamak | 75 |
| Düzenli olarak yapılan egzersizin yararları | 77 |
| Egzersiz öncesi ısınma ve soğuma | 78 |
| İdeal kilo yerine gerçekçi kilo | 80 |
| Yetişkinler haftada 2-4 kez kas çalışmalı | 80 |
| Bazen yavaşlamak iyidir | 84 |
| Armut tipi vücut elmaya dönüşür mü? | 85 |
| Akşam gerçekten çok mu acıyorsunuz? | 87 |
| Akşam uyanan iştah canavarı | 89 |
| Akşam açlığını kontrol altında tutmak için doğru menüye örnek | 92 |
| Aç olan siz misiniz, yoksa duygularınız mı? | 95 |
| "Artık kendimi cezalandırmayacağım" | 101 |
| Stres yemek yeme sebebi olabilir | 102 |
| Test 4: Stres testiyle kendinizi tanıyın! | 102 |



İçinde

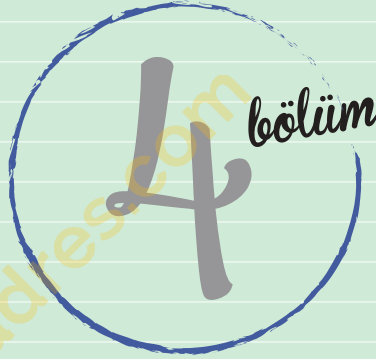
| | |
|-----------------------------------------|-----|
| Besin grupları ve sıvı kaloriler | 105 |
| Süt grubu | 107 |
| Et, tavuk, balık, kurubaklagil, yumurta | 108 |
| Ekmek ve tahıl grubu | 110 |
| Sebze ve meyve grubu | 115 |
| Besin değerini korumak için | 116 |
| Yağ ve şeker grubu | 117 |
| Şeker | 119 |
| Tatlı krizi neden olur? | 120 |
| Meyveye dikkat! | 121 |
| Sıvı kaloriler | 122 |
| Sıvı kalorilerle ilgili 5 önemli nokta | 125 |
| Kalori nedir? | 126 |
| Su zayıflatır mı? | 129 |
| Çay ve canlılık | 132 |
| L-teanin ve kafein | 133 |
| Maden suyu | 134 |
| Kahve | 135 |
| Alkol | 136 |
| Alkol ve Diyet | 137 |
| Alkollü içeceklerin kalori oranları | 138 |
| Aklınızda bulunsun | 139 |



tamadres.com

bilgiler

| | |
|------------------------------------------------------|-----|
| Yasaksız diyet yapanlar tekrar kilo almıyor | 140 |
| En iyi diyet nasıl bulunur? | 142 |
| Önce ölçün | 143 |
| Ne kadar yemeli? | 145 |
| 1 Dilim ekmek yerine kullanılacak alternatif ürünler | 147 |
| 1 Porsiyon meyve için ortalama ölçü | 149 |
| 1 tatlı kaşığı yağ için ortalama ölçü | 151 |
| Ne zaman ve nasıl yemeli? | 152 |
| Örnek beslenme programları | 153 |
| 1: En kolayını seçin | 154 |
| 2: Hafta sonu keyfi | 156 |
| 3: Kebap sevenlere | 158 |
| 4: Doğum günü | 160 |
| 5: İskender Kebap sevenler | 162 |
| 6: Sushi sevenler | 164 |
| 7: Pizza sevenler | 168 |
| 8: Suböreği sevenler | 170 |
| 9: Manti | 172 |
| 10: Çikolata sevenler | 174 |
| Mutfağınız değişirse beslenmeniz değişir | 178 |
| Sağlıklı pişirme yöntemleri | 180 |
| Sağlıklı pişirme için püf noktaları | 183 |
| Evde yemek yaparken dikkat edilmesi gerekli noktalar | 184 |
| Salata soslarına dikkat! | 186 |
| Etiket okumak bilinçli alışveriş sağlar | 188 |
| Tuzsuz yemek zayıflatır mı? | 190 |



Önsöz

İnsanlığın on binlerce yıllık gelişiminde şişmanlık endişelenilen değil, özenilen bir durumdur. Ancak varlıklı olup işlerini başkalarına yaptıranlar kilo alırlardı. Tarih boyunca insanlığın en önde gelen kabuslarından biri kıtlık ve açlıktır. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında besinlerin saklanması ve taşınması kolaylaştıkça, refahımız arttıkça, daha fazla yedik. Yirmi birinci yüzyıldaki derdimiz eskinin tam tersi; aşırı beslenme ve şişmanlık. İnsanın evrimi boyunca açlığa ve kıtlığa karşı geliştirilen korunma mekanizmaları kilolarımızla mücadeleyi güçleştirdi. Giderek yaygınlaşan şişmanlık, şeker hastalığını görülmemiş oranda arttırdı. Fazla kilolar, tüm dünyada bir kamu sağlığı krizine yol açmakta.

Şişmanlık, besinlerden aldığımız enerji ile sarf ettiğimiz enerji arasındaki dengenin bozulması sonucunda ortaya çıkar. Biriken fazla kilolardan kurtulmanın tek yolu, bu dengenin yeniden sağlanmasıdır. Alınan enerjiyi azaltırken sarf edileni arttırmak tek yol. Lakin bunları yapmak söylemek kadar kolay değil. İnsanların yaşamları boyunca diyet yapmalarına olanak yok, böyle bir şeyi beklemek de hayal kurmakla eşdeğer. Peki çözüm ne?

Çözüm diyet yapmak değil, sağlıklı beslenmeyi öğrenmek ve hayat tarzımızın bir parçası olarak benimsemek. Böylesine bir yaşam tarzı değişikliği için bilginin yanı sıra, düşünme sistematığımızda ve yaşama bakışımızda da devrim yapma-

mız gerekiyor. Dilara Koçak bu kitabında bize nasıl diyet yapacağımızı değil, nasıl sağlıklı beslenebileceğimizi öğretiyor. Daha önemlisi, Koçak, uzun ve keyifli bir yaşam istiyorsak, hayata bakışımızı nasıl değiştirebileceğimizi anlatıyor. Hem de bunu akıcı ve sayfa çevirtici bir tarzda, kitabın sonunda keşke daha bitmese dertirtecek bir üslupla yapıyor.

Prof. Dr. Murat Tuzcu

*Vice Chairman, Department Of
Cardiovascular Medicine/Cleveland Clinic*

*Kitabımın sizlerle buluşmasında
emeği geçen tüm Alfa Kitap
çalışanlarına, yoğunluğumu her
zaman hafifleten ve hep yanımda
hissettiğim Mezura ekibine, kitabı
hazırlarken kafamı karıştıran ama
en doğrusunu bulduran
Sergili Lale Rona'ya, değerli
katkılarını esirgemeyen
Prof. Dr. Murat Tuzcu'ya,
desteklerini hep hissettiğim
aileme, mesleki tecrübelerim ve
olgunlaşmamda hayat yoluma çıkmış
tüm danışanlaruma, karşılaştığım tüm
insanlara ve dostlaruma en içten
sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.*

Herkes
ince olmak
zorunda
değil, sağlık
için uygun
kiloda olmak
yeterli.

ette

tamadres.com

Bu kitabı yazarken kilo vermekten vazgeçenleri düşündüm. Başarısızlık nasıl aşılabılır? Vazgeçmeyi neler tetikliyor? Verilen kiloların geri alınma sebebini biliyoruz ama neden engel olamıyoruz?

Meslek hayatımda 21. yıla girdim, Mezura Kliniği ve kurumlarda yüz yüze, kitaplarım ve gazete yazılarımla veya TV programımla, birçok insanın sağlıklı beslenmesine ve kilo vermesine yardımcı oldum. Ancak bazı kişilerin vazgeçmesine veya verdiği kiloları geri almasına mani olamadım. Bazılarını ise hiç başlatamadım. Ama en azından yardım ettiklerimin sayısının daha fazla olması beni mutlu ediyor.

yo