

# DNA'nızı söyleyin yiyeceğinizi seçin



Gulden Cömert

Genlerimiz bizi diğer insanlardan ayırır. Hepimiz genetik olarak farklı hastalıklara yatkınlıklar taşıyoruz. Bu yatkınlıkları artık **Gentest** ile öğrenmek mümkün. Genlerimize uygun beslenmek bizi hastalıklardan korur, ömrümüzü uzatır ve genç kalmamızı sağlar. Peki taşıdığımız genetik yatkınlıklara göre nasıl beslenmeliyiz? Tüm bu bunları **Gentest** Diyet Uygulamaları Uzmanı Diyetisyen Gulden Cömert anlatıyor...

■ Şeker hastalığına (tip 2 diyabet) genetik bir yatkınlığınız söz konusu ise her türlü beyaz un, şeker, pirinç, patates, mısır ve bunları içeren yiyeceklerden uzak durmalısınız. Çünkü bunlar kan şekerinizin hızla yükselmesine neden olurlar. Bunların yerine esmer pirinç, tam buğday ürünleri, yulaf, bulgur, kepekli ekmekler, kepekli makarna tercih etmelisiniz. Bu tür karbonhidratlar kan şekerini daha yavaş yükseltirler.

■ Genetik olarak kansere yatkınlığınız varsa, özellikle sebzeler, meyveler, vitaminler, mineraller, posa ve antioksidanları dengeli tüketerek toksinleri vücudunuzdan atma kapasitenizi artırabilirsiniz. Antioksidan özelliklerinden dolayı brokoli, karnabahar, lahanası, soğan, sarımsak ve pırasa hem kanserden koruyucudur hem de yaşlanmayı geciktirir. Sigara ve alkolden uzak durmanız da çok önemlidir.

■ Kolon ve mide kanserine yatkınlığınız varsa, yağda kızarmış yiyeceklerden, mangalda pişirilmiş besinlerden, asitli içeceklerden, sigara ve alkolden uzak durulmalıdır. Posa içerikleri yüksek besinlerle birlikte, günde 5 porسیون sebze ve meyve tüketmeye dikkat etmelisiniz.

■ Kalp damar hastalıklarına yatkınlığınız varsa başta hayvansal yağlardan kaçınmalısınız. Bu nedenle süt, yoğurt, peynir gibi ürünlerin yağsız olanlarını tercih etmelisiniz. Etleri yağlarından ayırarak tüketmelisiniz. Balık, keten tohumu ve ceviz içerdikleri Omega 3 yağ asitleri ile damarlarınızın iç yüzeyini kronik iltihaptan koruyucu etkiye sahiptir. Sıvı yağlar arasından zeytinyağı ilk tercihiniz olmalıdır. Posa miktarı yüksek besinleri tüketmeniz ayrıca önem taşır. Ayrıca sigara ve alkolden uzak durmalısınız.

■ Genlerinizde kemik erimesine (osteoporoz) yatkınlığınız varsa kalsiyumdan zengin olan süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller ve kuru meyveler tercih edilmelidir. Bu kişilerin güneş ışınlarından her gün 15 dakika yararlanmaları son derece önemlidir. Yüzün ve kolların iç tarafının güneşe 15 dakikalık maruz kalması bu ihtiyacı karşılar. Osteoporoz yatkınlığı olanların yeterli düzeyde D vitamini kullanmaları şarttır.

■ Şişmanlık (obezite), bu sayılan hastalıkların kemik erimesi hariç tümünde hastalık riskini artırmaktadır. Her bireyin şişmanlığa yatkınlığı da farklı düzeylerde olup bunun şifreleri genlerinde saklıdır.



## Düşünce gücüyle mutluluğu bulun

**KENDİNİZİ** düşüncenizle motive ederek, kilo verebilir, sigarayı bırakabilir ve spora başlayıp düzenli olarak devam etmenizi sağlayabilirsiniz. İnsan düşüncesinin bilindiğinden daha etkin kılınabileceğini söyleyen uzmanlar insanların kendilerini motive ederek mutluluğa ulaşabileceğini vurguluyorlar. İsviçreli psikolog Dr. Maja Storch'a göre, kendinizi motive etmek için ise şu yöntemleri kullanın: Sürekli tekrarlama, arzunuzu resmetme, duygularınızı kullanma...