

LOKMALARINIZIN FARKINA VARIN: NE YEDİĞİN DEĞİL, NASIL YEDİĞİN ÖNEMLİDİR

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Yazar

1. Bölüm: Mindful Eating Nedir?

Mindful eating, Türkçeye “farkındalıkla beslenme” veya “alışkanlık bazlı beslenme” olarak çevrilen bir kavramdır ve ne yediğinizden çok, nasıl yediğinize odaklanır. Bu yaklaşım, yemek yeme eylemini otomatik bir alışkanlık olmaktan çıkarıp, her lokmayı hissederek, anlamlandırarak ve farkındalık içinde gerçekleştirmeyi hedefler.



LOKMALARINIZI YAVAŞLATIN, HAYATIN TADINI HIZLANDIRIN!

Mindful eating, kökenlerini mindfulness (bilinçli farkındalık) felsefesinden alır. Bilinçli farkındalık, anda kalmayı ve o anın tüm detaylarını hissederek yaşamayı öğütleyen bir yaşam biçimidir. Bu anlayış, yeme alışkanlıklarına da uygulanarak yavaş, dikkatli ve keyif alarak yemek yemeyi öğretir. Yemek sırasında yemek kokusunu almak, dokusunu hissetmek ve tadını derinlemesine anlamak gibi deneyimlere odaklanılır. Amaç, vücudun doğal açlık ve tokluk sinyallerini tanımayı öğrenerek aşırı yemeyi önlemektir.



Mindful Eating Nasıl Yapılır?

Mindful eating uygulamaları, basit alışkanlık değişiklikleriyle başlar:

- Yemekten önce kısa bir mola verip nefes almak ve yemeğe odaklanmak.
- Lokmaları yavaşça çiğneyerek tat, koku ve dokuyu fark etmek.
- Dikkati dağıtan unsurları (telefon, TV gibi) ortadan kaldırarak sadece yemeğe odaklanmak.
- Açlık ve tokluk sinyallerini dinlemek ve yemek porsiyonunu buna göre ayarlamak.

Hangi Problemleri Çözer?

Mindful eating, duygusal yeme alışkanlıklarını azaltmak, aşırı yemek yemeyi önlemek ve kilo kontrolüne yardımcı olmak için etkili bir yöntemdir. Ayrıca, sindirimi kolaylaştırır ve bireylerin yemekle olan ilişkisini daha sağlıklı hale getirir.

2. Bölüm: Mindful Eating'in Bilimsel Dayanakları

Mindful eating, sadece bir beslenme alışkanlığı değil, aynı zamanda bilimsel temellere dayanan bir yaklaşımdır. Araştırmalar, farkındalıkla yemek yemenin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bölümde, mindful eating'in bilimsel olarak kanıtlanmış faydalarına odaklanıyoruz.

HER LOKMA BİR DENEYİMDİR; FARK EDİN, HİSSEDİN VE TADINI ÇIKARIN.

Fizyolojik Faydalar

I. Sindirim Sistemine Etkileri

Yavaş ve farkındalıklı yemek yemenin sindirim sürecini iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Çiğneme süresini artırmak, yiyeceklerin mideye geçişini kolaylaştırır ve sindirim enzimlerinin daha verimli çalışmasını sağlar. Ayrıca, yavaş yeme alışkanlığı mideye doluluk hissini ileten hormonların daha etkin salgılanmasına olanak tanır, bu da aşırı yemeyi önler.

II. Kan Şekeri Dengesine Katkısı

Mindful eating, kan şekerinin ani yükselme ve düşüşlerini önlemede etkili bir araçtır. Araştırmalar, yemek sırasında farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin porsiyon kontrolünü daha iyi yaparak glisemik yükü dengede tuttuğunu ve bu durumun uzun vadede insülin direnci gibi sorunları önleyebileceğini ortaya koymaktadır.

III. Kilo Kontrolüne Yardımcı Olur

2017 yılında yapılan bir meta-analiz, mindful eating uygulamalarının aşırı kilo veya obezite sorunu yaşayan bireylerde kilo kaybını desteklediğini göstermiştir. Yavaş yemek yeme alışkanlığı, tokluk hissini artırarak gereksiz kalori alımını azaltır.



Psikolojik Faydalar

I. Duygusal Yeme Alışkanlıklarının Azalması

Duygusal yeme, genellikle stres, kaygı veya mutsuzluk gibi olumsuz duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak görülür. Ancak mindful eating, bireylerin bu duyguları fark etmesine ve yemek dışında çözüm yolları geliştirmesine olanak tanır. Yapılan çalışmalarda, mindful eating pratiği yapan bireylerin duygusal yemeyi azalttığı ve yemekle sağlıklı bir ilişki kurduğu gözlemlenmiştir.

II. Stres Yönetimine Destek

Mindful eating, yalnızca yemekle sınırlı kalmayıp genel olarak stres yönetimi becerilerini de destekler. Farkındalık uygulamaları, bireylerin yemek sırasında

odaklanmasını sağlayarak kaygıyı azaltır ve zihni sakinleştirir. Bu durum, yemekten alınan keyfi artırırken stres kaynaklı yeme alışkanlıklarını da azaltır.

III. **Yeme Bozukluklarının Tedavisine Destek**

Özellikle binge eating (tıkınırcasına yeme) gibi yeme bozukluklarının tedavisinde mindful eating'in etkili olduğu gösterilmiştir. 2014 yılında yapılan bir çalışmada, mindful eating pratiği yapan bireylerde yeme krizlerinin sıklığı ve şiddetinin önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir.

YEMEK, SADECE BESLENMEK DEĞİL, ANDA KALMANIN BİR YOLUDUR.



Araştırma Örnekleri

- **2015 yılında yapılan bir çalışmada**, mindful eating eğitimi alan katılımcıların, almayanlara kıyasla daha düşük stres seviyelerine ve daha iyi porsiyon kontrolüne sahip olduğu bulunmuştur.
- **Amerikan Klinik Beslenme Dergisi'nde yayınlanan bir araştırma**, mindful eating'in obezite tedavisinde geleneksel diyet yaklaşımlarından daha sürdürülebilir sonuçlar verdiğini göstermiştir.

Bu bilimsel dayanaklar, mindful eating'in yalnızca bir yaşam tarzı değil, sağlık üzerinde kanıtlanmış faydaları olan etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır.

VÜCUDUNUZUN SİZE SÖYLEDİKLERİNİ DİNLEYİN; YEMEKLE OLAN BAĞINIZI GÜÇLENDİRİN."

3. Bölüm: Günlük Hayatta Mindful Eating Uygulama Yolları

Mindful eating'i hayatınıza entegre etmek karmaşık ya da zaman alıcı bir süreç değildir. Bu yaklaşım, yeme alışkanlıklarınızdaki ufak değişikliklerle başlayarak kolayca sürdürülebilir hale gelebilir. Günlük hayatın temposuna uygun bir şekilde mindful eating uygulamalarını hayata geçirmenin yollarını aşağıda adım adım ele alıyoruz.

3.1. Yemekten Önce Kısa Bir Nefes Egzersizi

Mindful eating'in temelinde, yemeğe odaklanmak ve zihni sakinleştirmek yatar. Yemekten önce birkaç saniye durup derin bir nefes almak, zihninizi yemeğe hazırlamanıza yardımcı olur. Bu, aceleyle yemek yeme alışkanlığını kırarak, yemek deneyimine daha fazla dikkat vermenizi sağlar.



- **Nasıl Yapılır?** Yemek masasına oturduğunuzda birkaç saniye durun. Burnunuzdan derin bir nefes alıp ağzınızdan yavaşça verin. Bu sırada zihninizde “Bu yemeğe bedenimi beslemek için zaman ayırıyorum” gibi bir düşünceye odaklanabilirsiniz.

3.2. Yemeğin Dokusunu, Kokusunu ve Tadını Fark Edin

Mindful eating'in en keyifli kısmı, yemeği tüm duyularınızla deneyimlemektir. Görme, koklama, dokunma, tatma ve hatta işitme duyularınızı devreye sokarak yemekle daha derin bir bağ kurabilirsiniz.

- **Nasıl Yapılır?** Yemeğinizi servis ederken tabağınızdaki renkleri, dokuları ve şekilleri inceleyin. İlk lokmayı almadan önce yemeğin kokusunu içinize çekin ve yemeğin dokusunu hissetmek için çatalınızı veya ellerinizi kullanın. Lokmanızı ağızınıza aldığınızda, tadını ve dokusunu keşfetmek için yavaşça çiğneyin.



ACELEYLE YEMEK YERİNE, HER LOKMAYI ANLAMLANDIRMAYA NE DERSİNİZ?

3.3. Çiğneme Süresini Artırın

Mindful eating, hızlıca lokmaları yutmak yerine yemeğin tadını çıkarmayı teşvik eder. Her lokmayı daha fazla çiğnemek, hem yiyeceğin tadını daha iyi almanızı sağlar hem de sindirim sisteminizi destekler.

- **Nasıl Yapılır?** Her lokmada en az 20-30 kez çiğnemeye çalışın. Bu, yiyeceklerin ağızda iyice parçalanmasını sağlayarak mideye daha kolay bir sindirim süreci sunar. Çiğnerken lokmanın tadını, sıcaklığını ve dokusunu hissetmeye odaklanın.

3.4. Dikkat Dağıtıcı Unsurları Ortadan Kaldırın

Mindful eating'in en büyük düşmanı, yemek sırasında dikkati dağıtan unsurlardır. Televizyon izlemek, telefonla uğraşmak ya da başka aktivitelerle ilgilenmek, farkındalıkla yemek yemenizi engeller.

- **Nasıl Yapılır?** Yemek masasında yalnızca yemeğinize odaklanabileceğiniz bir alan yaratın. Yemek sırasında telefonunuzu sessize alın ve TV gibi dikkat dağıtıcı unsurları kapatın. Tabağınızdaki her bir lokmaya odaklanarak farkındalık içinde yemeğinizi yiyeceksiniz.



3.5. Açlık ve Tokluk Sinyallerini Dinleyin: Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kadar yemek yemeyi öğrenmek mindful eating'in önemli bir parçasıdır. Açlık ve tokluk sinyallerini tanımayı öğrenmek hem fiziksel hem de duygusal açlığı ayırt etmenize yardımcı olur.

- **Nasıl Yapılır?** Yemeğe başlamadan önce, gerçekten aç olup olmadığınızı kendinize sorun. Yemek sırasında yavaşlayarak tokluk hissinizi gözlemleyin. Doyduğunuzu hissettiğiniz anda yemeği bırakmayı alışkanlık haline getirin.



3.6. Yemeklere Anlam Katın

Mindful eating, yemeğin sadece bir tüketim eylemi değil, aynı zamanda bir deneyim olduğunu fark ettirir. Yemeğin nasıl hazırlandığını, hangi malzemelerden oluştuğunu ve hangi emeğin ürünü olduğunu düşünmek, farkındalığı artırır.

YAVAŞLAYIN VE TABAĞINIZDAKİ RENKLERİN, DOKULARIN VE TATLARIN DANSINI İZLEYİN.

- **Nasıl Yapılır?** Yemeği yerken tabağınızdaki malzemelere dikkat edin. Bu malzemelerin nereden geldiğini, nasıl hazırlandığını ve sizi nasıl beslediğini düşünerek her lokmanın anlamını keşfedin.

Mindful eating'i günlük hayatınıza dahil etmek, yemek yeme deneyiminizi dönüştürmenin yanı sıra, sağlığını ve mutluluğunuzu artırabilir. Küçük adımlarla başlayan bu yolculuk, yemekle olan ilişkinizde büyük değişimlere kapı açabilir



4. Bölüm: Mindful Eating'in Faydaları

Mindful eating, sağlıklı bir yaşam tarzına katkı sağlayan etkili bir araçtır. Hem fizyolojik hem de psikolojik boyutlarda birçok fayda sunan bu yaklaşım, yemek yeme alışkanlıklarını dönüştürerek bireylerin yeme farkındalığını artırır. İşte mindful eating'in öne çıkan faydaları:

4.1. Aşırı Yeme ve Duygusal Yeme Riskini Azaltır

Mindful eating, yemek yeme eylemini otomatik bir alışkanlık olmaktan çıkarır ve bireylerin açlık ve tokluk sinyallerini tanımalarına olanak tanır. Bu sayede, stres, mutsuzluk veya diğer duygusal durumlar nedeniyle oluşan kontrolsüz yeme krizleri önemli ölçüde azalır.

- **Nasıl İşler?** Yemeğe odaklanmak ve duygusal tetikleyicileri fark etmek, bireyin yemek dışında alternatif başa çıkma yöntemleri geliştirmesine yardımcı olur.

4.2. Sindirimi Kolaylaştırır

Yavaş yemek yemek ve lokmaları iyice çiğnemek, sindirim sistemi üzerinde büyük bir yükü azaltır. Çiğneme süresinin artması, yiyeceklerin mideye daha küçük parçalara ayrılarak ulaşmasını sağlar, bu da mide ve bağırsaklar için sindirimi kolaylaştırır.

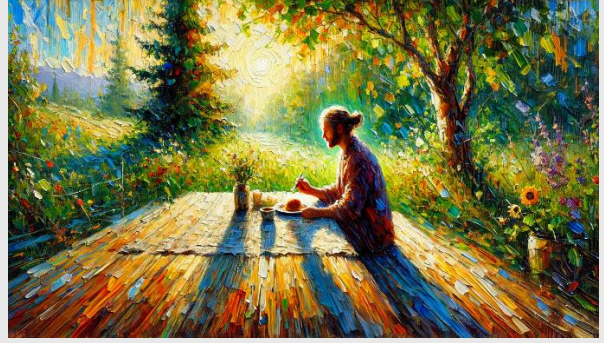
- **Ekstra Faydası:** Sindirimin iyileşmesi, şişkinlik ve hazımsızlık gibi problemleri de en aza indirir.

4.3. Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarını Destekler

Mindful eating, bireylerin yiyecek tercihlerinde daha bilinçli olmasını sağlar. Yemeğin tadına, dokusuna ve kokusuna odaklanmak, fast food gibi düşük besin değeri olan yiyeceklerden uzaklaşmayı kolaylaştırır. Ayrıca, bu yaklaşım bireyin porsiyon kontrolü yapmasına ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturmasına destek olur.

- **Sonuç:** Sağlıklı yiyeceklere yönelmek, uzun vadede daha iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık sağlar.

YEMEK MASASINDA GEÇEN ANLAR, BEDENİNİZE VE RUHUNUZA YAPTIĞINIZ BİR YATIRIMDIR.



5. Bölüm: Zorluklar ve Çözüm Önerileri

Mindful eating'in faydaları açık olsa da, modern hayatın hızlı temposu bu yaklaşımı uygulamayı zorlaştırabilir. Yemek yeme eylemini farkındalıkla yapmak, özellikle yoğun iş temposu, ailevi sorumluluklar ve teknolojik dikkat dağıtıcılar arasında unutulabilir. Ancak, bu zorlukları aşmak mümkündür. İşte bazı yaygın engeller ve çözüm önerileri:

5.1.Zorluk: Hızlı Yaşam Temposu

Günümüzde yemek yeme çoğunlukla "işlevsel" bir eylem haline gelmiştir. Pek çok kişi, aceleyle atıştırarak öğünlerini geçirir ve bu da mindful eating uygulamasını zorlaştırır.

- **Çözüm:** Yemek için özel zaman ayırmayı alışkanlık haline getirin. Örneğin, öğün saatlerinizi bir ritüel gibi belirleyin ve bu süre boyunca tüm dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırın. 10 dakikalık bir yemek molası bile farkındalıkla yemek için yeterli olabilir.



5.2.Zorluk: Dikkat Dağıtıcılar

Televizyon izlerken, telefonla uğraşırken veya bilgisayar başında çalışırken yemek yemek, mindful eating pratiğini büyük ölçüde engeller.

- **Çözüm:** Yemek sırasında tüm dikkat dağıtıcı unsurları devre dışı bırakın. Telefonunuzu başka bir odada bırakabilir veya yemek masasında sadece yemeğe odaklanmayı bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

5.3.Zorluk: Zaman Kısıtlamaları

Yoğun günlerde yemek hazırlamak ve yavaşça yemek yemek bazen mümkün olmayabilir. Bu da bilinçli farkındalık uygulamalarını ihmal etmenize yol açabilir.

- **Çözüm:** Yemeklerinizi planlayarak mindful eating'e daha fazla zaman ayırabilirsiniz. Örneğin, hafta boyunca tüketilecek yemekleri önceden hazırlamak veya daha basit öğünler seçmek bu konuda yardımcı olabilir. Ayrıca, öğle yemekleri gibi kısa süreli öğünlerde dahi birkaç dakikalık bir farkındalık pratiği yapmak faydalı olacaktır.

5.4.Zorluk: Duygusal Tetikleyiciler

Stres, öfke, üzüntü gibi duygular, bireylerin farkında olmadan aşırı yemelerine neden olabilir.

- **Çözüm:** Duygusal durumlarınızı fark etmek ve yemek yerine bu durumları çözmek için başka yöntemler bulmak (örneğin, nefes egzersizleri veya meditasyon) mindful eating pratiğinizi destekleyecektir.

Mindful eating, doğru alışkanlıklarla sürdürülebilir hale gelebilir. Küçük adımlarla başlayarak, günlük rutininizin bir parçası haline getirebilirsiniz.

YEMEK, DUYGULARINIZI BASTIRMANIN DEĞİL, ONLARLA BARIŞMANIN BİR YOLUDUR.

6. Bölüm: Uygulamalar ve Alıştırmalar

Mindful eating'i günlük hayata entegre etmek için pratik ve kolay uygulanabilir yöntemler bulunmaktadır. Bu alıştırmalar, bireylerin yemek yeme alışkanlıklarını yeniden şekillendirerek daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlar. İşte mindful eating pratiği yapmanın kolay yolları ve bir örnek deneyim:

6.1.Mindful Eating Pratiği Yapmanın Kolay Yolları

I. Yavaşlamak İçin Zaman Ayırın

Yemek sırasında acele etmemek mindful eating'in temel prensiplerinden biridir. Lokmalar arasında çatalı bırakmak ve her lokmayı yavaşça çiğnemek, farkındalığı artırır.

- ✓ **Nasıl Başlanır?** Her lokmada en az 20-30 kez çiğnemeye çalışın ve bir sonraki lokmaya geçmeden önce yiyeceğin tadını, kokusunu ve dokusunu fark etmeye odaklanın.

II. Tek Bir Yemekle Başlayın

Gün içinde sadece bir öğünde mindful eating pratiği yaparak başlayabilirsiniz. Bu, uygulamanın fazla karmaşık görünmesini önler.

- ✓ **Öneri:** Sabah kahvaltınızı veya akşam yemeğinizi farkındalıkla yemek için seçebilirsiniz. Yemek öncesinde birkaç derin nefes alarak zihninizi yemeğe hazırlayın.

III. Duyularınızı Kullanarak Yemek

Mindful eating, yemek yeme sürecine tüm duyularınızla katılmayı gerektirir.

Yemeğin dokusunu ellerinizle hissedin, kokusunu derinlemesine içinize çekin ve tatlarının karmaşıklığını keşfedin.

- ✓ **Örnek:** Çikolata yerken önce kokusunu fark edin, ardından ağızda erimesini hissederek her aşamasını deneyimleyin.

IV. Açlık ve Tokluk Sinyallerini Gözlemleyin

Yemekten önce, “Ne kadar açım?” sorusunu kendinize sorun. Yemek sırasında da tokluk sinyallerinizi takip edin. Bu, porsiyon kontrolüne yardımcı olur.

- ✓ **Öneri:** Tok hissetmeye başladığınızda yemeyi bırakmayı alışkanlık haline getirin.

V. Dikkat Dağıtıcıları Ortadan Kaldırın

Yemek sırasında telefon, televizyon veya bilgisayar gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durarak tamamen yemek deneyimine odaklanın.

- ✓ **Nasıl Uygulanır?** Yemek masasında sadece yemeğe odaklanmayı bir ritüel haline getirin. Bu, hem farkındalığı artırır hem de yemeğin tadını daha iyi almanızı sağlar.

HER LOKMADA HUZURU BULUN, HER YEMEKTE BİR HİKÂYE KEŞFEDİN.

6.2. Örnek Bir Mindful Eating Deneyimi

Bu deneyimi uygulamak için yavaş yavaş ve her adımın farkında olarak hareket edin. İşte bir örnek:

1. Hazırlık:

Yemeğinizin önüne oturun ve birkaç derin nefes alın. Yemeğinizi gözlemleyin; renklerini, şekillerini ve sunumunu inceleyin. Kendinize “Bu yemeği hazırlamak için ne kadar emek verildi?” diye sorun ve minnettarlığınızı hissedin.

2. İlk Lokma:

Çatalınıza veya kaşığına küçük bir lokma alın. Lokmayı ağızınıza koymadan önce, yemeğin kokusunu alın ve bu kokunun sizde nasıl bir duygu uyandırdığını fark edin.

3. Yavaş Çiğneme:

Lokmayı ağızınıza aldığınızda, yavaş yavaş çiğneyin. Her çiğneme hareketinde yemeğin dokusunu, tadını ve sıcaklığını hissedin. Acele etmeyin ve yemeğin her aşamasının farkında olun.

4. Lokmalar Arasında Mola:

Çatalınızı veya kaşığına masaya bırakın ve bir sonraki lokmaya geçmeden önce birkaç saniye duraklayın. Vücudunuzun açlık seviyesini kontrol edin ve tok hissedip hissetmediğinizi anlamaya çalışın.

5. Sonlandırma:

Yemek sona erdiğinde kendinizi nasıl hissettiğinizi değerlendirin. Yemek deneyimi sırasında fark ettiğiniz tatlar, hisler ve duygular üzerinde düşünün. Bu süreci küçük bir teşekkürle bitirebilirsiniz.

BUGÜN BİR DEĞİŞİKLİK YAPIN: YEMEĞİNİZİ FARK EDEREK YİYİN VE FARKI HİSSEDİN!

Mindful eating’i bir alışkanlık haline getirmek, yemek yeme alışkanlıklarınızı dönüştürerek fiziksel ve zihinsel sağlığınızı destekler.