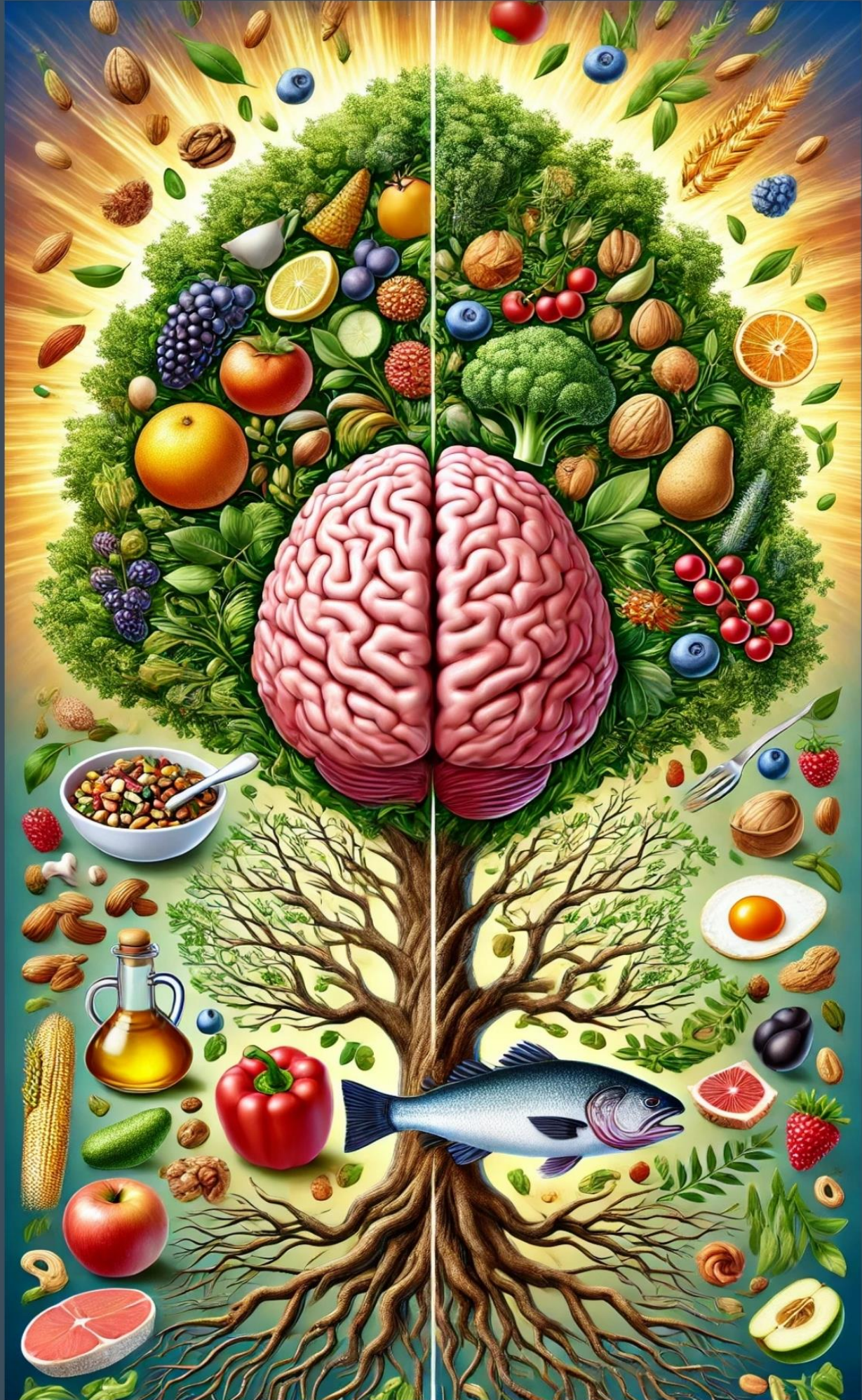


LONGEVITY (UZUN ÖMÜRLÜLÜK) VE MIND DİYETİ



Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL

LONGEVITY (UZUN ÖMÜRLÜLÜK) VE MIND DİYETİ

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yardımcısı

Longevity, bireylerin daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmesini ifade eden bir kavramdır.

Ancak **LONGEVITY** yalnızca yaşam süresini uzatmayı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artırmayı da kapsar.

Longevity'nin temel unsurları arasında dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, stres yönetimi, uyku düzeni ve sosyal bağların güçlendirilmesi yer alır.

Bilimsel araştırmalar, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının longevity üzerinde büyük bir etkisi olduğunu göstermektedir.



MIND Diyeti, özellikle beyin sağlığını desteklemek ve bilişsel gerilemeyi önlemek amacıyla geliştirilmiş bir beslenme planıdır.

"Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay"

ifadesinin kısaltması olan MIND Diyeti, Akdeniz Diyeti ile DASH Diyeti'nin **(Hipertansiyonu Önlemek için Diyet Yaklaşımları)** unsurlarını birleştirir.

Bu diyet, Alzheimer hastalığı ve diğer nörodejeneratif hastalıkların riskini azaltmaya odaklanır.

MIND Diyeti, longevity'yi destekleyen önemli bir beslenme modelidir.

Diyetin beyin sağlığını ön planda tutması, aynı zamanda uzun ve sağlıklı bir yaşam hedefiyle uyumludur.

MIND DİYETİ İLE LONGEVITY ARASINDAKİ İLİŞKİYİ AÇIKLAYAN TEMEL NOKTALAR:

1. Nörodejeneratif Hastalıkları Önleme:

MIND Diyeti, Alzheimer gibi yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi önleyerek ileri yaşta daha kaliteli bir yaşam sağlar.

Bu, longevity'nin en kritik bileşenlerinden biridir.

2. Antioksidanlar ve İnflamasyonu Azaltma:

Diyet, antioksidanlar bakımından zengin olan meyve, sebze ve tam tahıllar ile inflamasyonu azaltır. Kronik inflamasyon, yaşlanma sürecini hızlandıran temel faktörlerden biridir.

3. Kalp ve Damar Sağlığı:

Zeytinyağı, balık ve kuruyemiş gibi sağlıklı yağ kaynakları, kalp-damar hastalıkları riskini düşürerek hem yaşam süresini uzatır hem de yaşam kalitesini artırır.

4. Hücre Onarımı ve DNA Koruması:

Diyetin içerdiği flavonoidler, polifenoller ve omega-3 yağ asitleri, hücre onarımını destekler ve DNA hasarını azaltır. Bu da yaşlanma sürecini yavaşlatır.

5. Kronik Hastalık Riskini Azaltma:

MIND Diyeti, diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi kronik hastalıkların riskini azaltarak bireylerin daha uzun süre sağlıklı kalmasına katkıda bulunur.

MIND Diyeti, yalnızca beyin sağlığını değil, aynı zamanda genel vücut sağlığını destekleyerek longevity için ideal bir beslenme planıdır.

Sağlıklı bir beyin, sağlıklı bir yaşamın temelidir ve bu diyet, yaşam süresini uzatmanın yanı sıra yaşlanma sürecinde bireylerin enerjik ve zinde kalmalarına da yardımcı olur.

MIND Diyeti'nin Temel Prensipleri

MIND Diyeti, belirli gıdaların tüketimini artırmayı ve zararlı olduğu düşünülen diğerlerini sınırlamayı hedefler. Bu gıdalar iki kategoriye ayrılır:



Tüketilmesi Önerilen Gıdalar

1. **Yeşil yapraklı sebzeler:** Özellikle ıspanak, pazı, lahana gibi sebzeler önerilir. Haftada en az 6 kez tüketilmelidir.
2. **Diğer sebzeler:** Günde en az bir porsiyon sebze tüketimi önerilir.
3. **Kuruyemişler:** Haftada 5 kez ya da daha fazla tüketilmelidir.
4. **Tam tahıllar:** Günde en az 3 porsiyon tüketimi önerilir.
5. **Baklagiller:** Haftada en az 3 kez tüketilmelidir.
6. **Meyveler:** Özellikle çilek, yaban mersini gibi antioksidan açısından zengin meyveler tüketilmelidir.
7. **Balık:** Haftada en az bir kez, tercihen yağlı balık tüketimi önerilir.
8. **Kümes hayvanları:** Haftada en az 2 kez önerilir.
9. **Zeytinyağı:** Ana yağ kaynağı olarak tercih edilmelidir.
10. **Şarap:** Günde 1 kadehi geçmemek kaydıyla kırmızı şarap tüketilebilir.



MIND Diyeti'nin Faydaları

1. Beyin Sağlığı:

Bu diyet, antioksidanlar, sağlıklı yağlar ve vitaminler açısından zengin olduğundan, beyin hücrelerini serbest radikal hasarından korur.

2. Alzheimer Riskini Azaltma:

Araştırmalar, MIND Diyeti'ni düzenli olarak takip eden bireylerde Alzheimer hastalığı riskinin %53'e kadar azalabileceğini göstermektedir.

3. Genel Sağlık:

Kalp sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan Akdeniz ve DASH Diyetlerinin unsurlarını içeren MIND Diyeti, genel sağlık için de faydalıdır.

MIND Diyetinde Kaçınılması Gereken Ya da Sınırlandırılması Önerilen Gıdalar:

1. Tereyağı ve Margarin

- **Neden kaçınılmalı?**

Doymuş yağ oranı yüksek olduğu için beyin sağlığına zarar verebilir. Trans yağ içeren margarinler ise iltihaplanmayı artırabilir ve kan damarlarına zarar verebilir.

- **Tüketim sınırı:**

Günde 1 çorba kaşığı (15 gram) ile sınırlı tutulmalıdır.

Alternatif olarak, yemeklerde zeytinyağı kullanılmalıdır.

2. Kızartmalar ve Fast Food

- **Neden kaçınılmalı?**

Yüksek miktarda trans yağ ve kalitesiz yağ içerir. Bu yağlar oksidatif strese ve iltihaplanmaya yol açabilir, bu da beyin sağlığını olumsuz etkiler.

- **Tüketim sınırı:**

Nadiren ve minimum düzeyde tüketilmelidir.

3. Kırmızı Et

- **Neden kaçınılmalı?**

Yüksek doymuş yağ oranı ve işlenmiş haliyle (örneğin sucuk, sosis) tüketildiğinde içerdiği koruyucu maddeler beyin sağlığına zarar verebilir.

- **Tüketim sınırı:**

Haftada 3 porsiyondan fazla tüketilmemelidir.

Tercih edilen protein kaynakları balık, kümes hayvanları ve baklagiller olmalıdır.

4. Tatlılar ve Şekerlemeler

- **Neden kaçınılmalı?**

Rafine şeker, insülin seviyelerinde dalgalanmalara neden olabilir ve bu da uzun vadede bilişsel fonksiyonlara zarar verebilir.

Ayrıca yüksek kalorili oldukları için kilo alımına da neden olabilir.

- **Tüketim sınırı:**

Haftada 5 porsiyondan fazla olmamalıdır. Daha sağlıklı bir tatlı alternatifi olarak meyveler ya da az miktarda bitter çikolata önerilir.

5. İşlenmiş ve Rafine Gıdalar

- **Neden kaçınılmalı?**

Bu gıdalar genellikle düşük besin değerine sahiptir ve beyindeki serbest radikal hasarını artırabilecek kimyasallar, koruyucular ve trans yağlar içerir.

- **Tüketim sınırı:**

Rafine un, şeker ve hazır yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

6. Peynir ve Tam Yağlı Süt Ürünleri

- **Neden kaçınılmalı?**

Tam yağlı peynir ve süt ürünleri, doymuş yağ oranı yüksek olduğu için önerilmez.

Doymuş yağlar damar sertliğine yol açarak beyin sağlığını olumsuz etkileyebilir.

- **Tüketim sınırı:**

Peynir haftada 1 porsiyonla sınırlı tutulmalıdır. Daha az yağlı süt ürünleri tercih edilebilir.

7. Rafine Yağlar

- **Neden kaçınılmalı?**

İşlenmiş bitkisel yağlar ve palm yağı gibi ürünler, iltihaplanmaya yol açabilecek trans yağ içerir.

- **Alternatif:**

Zeytinyağı ve avokado yağı gibi sağlıklı yağlar tercih edilmelidir.

Genel Öneriler:

- İşlenmiş gıdaların etiketlerini dikkatlice okumalı, trans yağ ve rafine şeker içermeyen ürünler tercih edilmelidir.
- Ev yapımı ve doğal içerikli yemeklere yönelmek, kaçınılması gereken bu gıdalardan uzak durmayı kolaylaştırır.

Bu listeye dikkat ederek, MIND Diyetinin temel amacına uygun şekilde beyin sağlığını desteklemek mümkün olur.

Örnek Günlük MIND Diyeti Planı

Kahvaltı: Tam tahıllı yulaf ezmesi, üzerine yaban mersini ve ceviz.

Ara Öğün: Bir avuç badem.

Öğle Yemeği: Zeytinyağlı ıspanak salatası, yanında ızgara tavuk ve tam tahıllı

