

İÇİNDEKİLER

Önsöz	V
1. Beyaz Şeker.....	1
2. Sofra Tuzu.....	17
3. Kahve ve Çay	25
4. Sigara ve Tütün.....	34
5. Alkol.....	45
6. İşlenmiş Tahıllar	57
7. Katı Yağlı Yiyecekler ve Kolesterol.....	61
8. Kızartmalar	81
9. Anti Vejetaryen Besinler	89
10. Asitli Yiyecekler	98
11. Lifsiz Gıdalar	104
12. Karışık Yiyecekler.....	111

13. Mikro-Organizmalar Yüzünden Bozulan Yiyecekler	115
14. Yiyeceklerdeki Kimyasal Katkılar	118
15. Böcek İlaçları ve Yiyecekler	124
16. Yanlış Yiyecek Kombinasyonları	131
17. Sütle İlgili Bazı Bilgiler	142
18. Çeşitli Yenilebilir ve Onların Zararlı İçerikleri	159
19. Rahatsızlıklar ve Yiyecekleri	166

Kolesterol

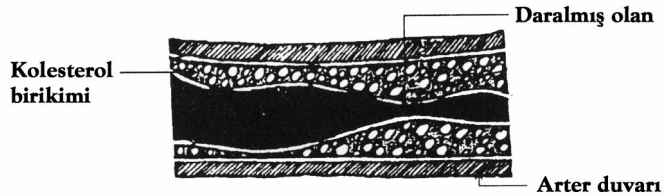
Kolesterol nedir

Kolesterol, temelde karaciğerde üretilen yağ gibi (ama yağ değil) yumuşak mumumsu bir maddedir. Lipit kapsamına girer. Vücut hücreleri, hormonlar, safra asidi ve D vitamininin yapısına katılır. Bu yüzden bir miktar kolesterol vücut için iyidir. Hiç kolesterol tüketmesek bile, karaciğer, normal vücut işlevi için az miktarda kolesterol üretir.

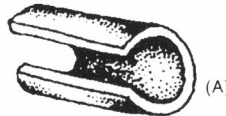
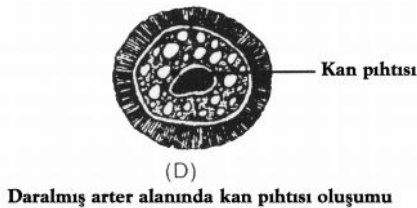
Kolesterolün zararlı etkileri

Kan damarlarında birikerek damarların daralmasına ve sertleşmesine yol açan ve hipertansiyon ile diğer kalp hastalıklarına neden olan sağlıksız diyetten kaynaklanan fazla kolesteroldür. Kolesterolün birikip damar darlığı ve sertleşmesine neden olmasına tıbben damar sertliği (ateroskleroz) denir. Aterosklerosis aynı zamanda damarların elastikiyetini azaltır ve kırılgan hale getirir. Bu da arterlerin kolayca çatlamasına sebep olur. Kırılgan hale gelmiş bir beyin arterinin çatlaması durumunda, beyin kanaması meydana gelir. Buna inme denir ve felç veya ani ölüme yol açabilir.

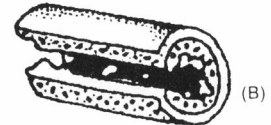
Doğum anında arterler kan dolaşımı için yumuşak, açık ve elastik kanallar şeklindedir. Kan içlerinde aktıkça genişlerler ve daralır. Yaşlanma, yanlış yaşam biçimi ve yemek ile esnekliklerini kaybederler ve kolesterol birikimi ile kırılabılır bir hal alırlar. Kalsiyum birikimi ilerde arterleri sertleştirebilir. Arterlerin sıkışması ile kan akışı çeşitli organlara yönlendirilir. Aterosklerosisten dolayı arterler daraldığında, kan pıhtılaşması veya 'tıkanma' ihtimali önemli ölçüde yükselir. Eğer bu tür bir kan pıhtısı koroner bir arteri tıkarsa, kalp krizi veya ciddi angina (göğüs ağrısı) neden olabilir. Beyin arterlerinde kan pıhtılaşması ise felçle sonuçlanabilir. Kan pıhtısı, kanda pıhtı hücresi, kırmızı kan hücreleri ve diğer hücrelerin birbirlerine yapışmaları ile şekillenmiştir.



(C)
Arter duvarı boyunca çeşitli kolesterol birikimi gösteren arterin boyuna kesitleri.



(A)
Sağlıklı arter: Çocuk yaşlarda arter duvarları zarar görmez. Aynı zamanda kalp krizi riski de azdır.



(B)
Damar sertliği (ateroskleroz): Daha sonraki yıllarda arterler, aşırı kolesterol gibi etkenlerden dolayı plaklar ile tıkanır.

Aterosklerosis nedeniyle arter duvarları kabalaştığı için kan hücreleri o alanda toplanır ve kanın pıhtılaşmasına sebep olur.

Kolesterol kanda nasıl taşınır

İlk önce kolesterolün kan dolaşımında nasıl taşındığını anlayalım. Yağlar ve kolesterol lipoprotein şeklinde kanda taşınır. Üç çeşit lipoprotein vardır -

1. VLDL (çok düşük yoğunlukta lipoprotein)
2. LDL (düşük yoğunlukta lipoprotein)
3. HDL (yüksek yoğunlukta lipoprotein)

VLDL, konu kolesterol olduğunda, çok fazla bir öneme sahip değildir. Kolesterol LDL'ye eklendiğinde LDL kolesterol (LDL-C), HDL'ye eklendiğinde HDL kolesterol (HDL-C) adını alır.

Kolesterol, hücre ve dokulara LDL aracılığı ile kan yolu ile taşınır fazlalık kolesterol HDL aracılığı ile, kan yolu ile, karaciğere geri taşınır.

LDL-C ve HDL-C oran sınırlar içinde değil ise, hücreler tarafından kullanılmayan aşırı kolesterol kan dolaşımında kalır ve arter duvarlarına tutunarak arterlerin kalınlaşmasına ve sertleşmesine yol açar.

HDL kolesterol, iyi kolesterol olarak düşünülmüştür. Çünkü koruyucudur ve yararlıdır. Kandaki ve dokudaki zararlı LDL kolesterolünü azaltır ve atılım için işleme alındığı karaciğere götürür.

LDL kolesterolü arterlerde birikir ve kan geçişini bloke eder. Bu yüzden kanda yüksek miktarda HDL, düşük miktarda LDL kolesterolü bulunması gerekir.