

Eski zamanlarda şişmanlık hastalık olarak görülmemiş "can boğazdan gelir" denilerek yeme içme konusunda herhangi bir sınır konulmamıştı.

Sadece yeme içme eylemi fatal sonuçlar doğuracak hale gelmişse o zaman harekete geçilmişti. Örneğin, 1700'lü yıllarda obezite sorunu olan hastaların iyileşmesi için ağızları dikilmişti.

Bir insanın günlük ihtiyaç duyduğu kalori miktarı 1200-1300 kaloridir. Bunun üzerine çıkılması veya altına düşülmesi tehlikelidir. Diğer bir deyimle, açlıkta tıka basa yemek içmek insan sağlığı için zararlıdır.

21. Yüzyıla döndüğümüzde önemli hastalıkların temelinde beslenme sorunlarının olduğu sürekli tekrarlanıyor. Nitekim obezite, diyabet, metabolik sendrom, insülin direnci vb. gibi hastalıklar başta olmak üzere birçok hastalığın temel nedeninin beslenme bozukluğu olduğunu biliyoruz. Bu tür hastalıkların ilaçlarla tedavisi mümkün olmayınca son çare olarak ameliyat yapılıyor.

Obezitede özellikle morbit obezitede ameliyat dışında yapılanların bir çözüm olmadığı anlaşılmaktadır. Nitekim katlama, alınma, kelepçeleme, küp mide vb. gibi birçok ameliyat çeşidiyle mide ve bağırsaklarda bir takım değişiklikler yapılarak bireyin zayıflaması gerçekleştirilmektedir.

Günümüzde ise "küp mide" ameliyatı ilgili hasta ve cerrahlar tarafından önerilmektedir.

Ameliyat sonrası yine dikkatli bir şekilde ayda 2-4 kg arasında kilo vermek gerekmektedir. Aksi halde damar tıkanıkları başta olmak üzere birçok hastalığa neden olunabilir.

Özetle ifade etmek gerekirse, şişmanlık yani obezite ciddi bir hastalık ve hatta "ölüm nedeni."

Kur'an ve Hz. Peygamber (s.a.v.)'in sünnetinde Beslenme Kuralları nelerdir?

Beslenme alışkanlıkları konusunda Kur'an ve Hz. Peygamber (s.a.v.)'in emir, tavsiye ve uygulamaları son derece dikkat çekici.

Kur'anda beslenme alışkanlıkları ile ilgili şöyle buyrulmaktadır: "Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz, çünkü Allah israf edenleri sevmez." (A'raf, 31)

Bu ayette bulunan "yiyiniz ve içiniz" kısmını anlıyoruz.

Peki! "İsraf etmeyiniz!" ibaresi ne anlama geliyor?

Bu ayet ile ilgili "ekmek ve yemek artıklarını çöpe atmayın!", "ekmek kırıntılarını yere dökmeyin!" vs. gibi birtakım klasik algılar mevcut.

Ancak ayette daha ziyade tıka basa yeme içmenin zararları anlatılıyor, bunun hem yiyecek ve içeceklerin boşa harcanması hem de insan sağlığı için zararlı olduğundan bahsediliyor.

Bunu nasıl anladın? diye sorulabilir.

Bu sonuca konu ile ilgili hadislerle bakarak rahatlıkla ulaşılabilir. Şimdi bu hadislerle sırayla bakalım:

"Mümin karnını tamamen doyurmaz (Darimi, el-Vesaya, b.1, had.108),

"İnsanoğlu, midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Aslında, insanın hayatını devam ettirecek kadar birkaç lokmayı yemesi kâfidir. Bunu yapamıyorsa, hiç olmazsa, midesinin üçte birini yemeye, üçte birini suya ayırsın, üçte birini de nefes almasına imkân verecek şekilde

Beslenme Bozukluğu ve Obezite

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Cuma, 19 Ağustos 2016 20:37 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:31

ayarlasın.” (Tirmizi, Zühd 47; İbn Mâce, Etime 50)

Aslında Hz. Peygamber (s.a.v.) ölçülü ve dengeli beslenmeyi önceler.

Allah Teala yukarıdaki ayette aslında şöyle demektedir:

- Fazla yediğiniz yemeklerin gıda değeri yok. Hatta tabir caizse hepsi çöp, hepsi israf..
- Bilakis bu yiyecekler sizi obez yapacak. Bir sandalyeye sığamayacak, normal tuvaletleri kullanamayacak, taksiye ve otobüse sığamayacaksınız.
- Seyahat ederken herkes bir koltuk alırken siz iki koltuk satın almak zorunda kalacaksınız.
- Yemek alışkanlığınızı değiştirmezseniz obezite hastası olacak, ilaçlar kullanmaya başlayacak veya bununla da yetinmeyip ameliyat olacaksınız
- Bu sefer obezite hastalığından kurtulmak için çözümler arayacaksınız. Kısıtlayıcı diyet ve spor yapacaksınız.
- Ekstra zaman, para ve enerji kaybedeceksiniz.

Daha buna benzer birçok sorunla karşı karşıya kalacaksınız.

Peki! Hz. Peygamber (s.a.v.) bizden nasıl beslenmemizi ister?

Beslenme Bozukluğu ve Obezite

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Cuma, 19 Ağustos 2016 20:37 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:31

Bir kere Hz. Peygamber (s.a.v.) çok fazla yemeyi içmeyi değil "dengeli beslenme"yi önermektedir.

Yanısıra "yemeği iyice çiğnemek" gerektiğini vurgular. Zira yemeği çiğnemedenden hapur hupur yemek hem erken doymayı engelliyor hem de sindirimi zorlaştıyor.

Nitekim Hz. Peygamber (s.a.v.): **"Karnınız iyice acıkmadan yemeğe oturmayın; tam doymadan da kalkın"** buyurmuştur.

Bu ne demek?

Bir kere acıkmadan sofraya oturmayacağız.

İkincisi ise, doymadan kalkacağız.

Neden?

Zira Hz. Peygamber (s.a.v.) yediklerimizin hazm edilmesini/sindirilmesini önemsemiştir. Mide ve diğer organlarımız yediğimiz yiyecek ve içeceklerin sindirilmesi ile meşgulken yeni şeyler yememeliyiz.

Eğer yemeye ve içmeye devam edersek bu durum besinlerin iyice sindirilmesini engellediği gibi yeni alınan gıdaların da yararlı olmasını önler. Mide onları bedenimiz için gıdaya dönüştüremeyip doğrudan dışarı atar.

Nitekim İbni Sina bu konuyu açıklarken şöyle demektedir:

Beslenme Bozukluğu ve Obezite

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Cuma, 19 Ağustos 2016 20:37 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:31

"Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar yemeği terket. Şifa hazımdadır. Yani kolaylıkla hazmedebileceğin kadar ye. Nefse ve mideye en ağır ve yorucu gelecek şey yemek üstüne yemek yemektir."

Hız. Peygamber (s.a.v.) müminlerden üç şeyi azaltmalarını istemiştir.

Bunlar **killet-i taam/az yemek, killet-i menam/az uyku ve killet-i kelam/az konuşma** şeklinde formüle edilebilir.

Beslenmeye bağlı hastalıklara yakalanan hastaların yemek düzenine baktığımızda yemek öğünlerinin düzensiz olduğunu bazıların gece 2-3 gibi kalkarak kalori değeri çok yüksek olan yemekler tükettikleri görülmektedir.

Hız. Peygamber (s.a.v.) günde kaç öğün yemek yerdı?

Peygamber Efendimizin beslenme alışkanlığı ile ilgili hadislerine baktığımız zaman ortaya çıkan tablo şudur:

Hız. Peygamber (s.a.v.) sabah mükellef bir kahvaltı yapmışsa diğer öğünleri hafif yemeklerle geçiştirmiştir.

Peki! Peygamber efendimiz günde kaç öğün yemek yerdı?

Hadislere baktığımızda **Efendimizin ortalama günde iki öğün yemek yediğini** tespit etmekteyiz.

Bunları "geç kahvaltı ve erken akşam yemeği" şeklinde tanımlayabiliriz.

Nitekim şimdi beslenme alışkanlığı ile ilgili dünyada yeni bir beslenme modelinin ortaya çıktığını biliyoruz.

Bu modele intermittent fasting (İF) denmektedir.

Intermittent fasting (İF) modeli ne yiyeceğimizi değil ne zaman yiyeceğimizi belirlemektedir.

Fasting/oruç tutma kavramından bunun bir oruç tutma şekli olduğu düşünülebilir. Aslında oruç çok benzermektedir. Ancak oruçtan farklı olarak bu yöntemde **çay, su ve kalori içermeyen tüm sıvılar** tüketilebilir.

Bilindiği gibi yemekten sonra 3-5 saat boyunca ihtiyaç duyulan enerji kanda bulunan besinlerden karşılanmaktadır. Yani yemek sonrası kanda hali hazırda enerji üretmek için gerekli olan glikoz bulunduğundan depolanmış olan yağların yakılmasına gerek kalmaz.

Eğer uzun süre aç kalınırsa kanda bulunan glikoz miktarı ve dolayısıyla insülin üretimi de azalır. İhtiyaç duyulan enerjinin üretimi için vücudunuz depolanmış yağları yakmaya başlar. Bu vücutta depolanmış yağ miktarının azalmasına ve kas kütlesinin artmasına neden olur.

Özetle ifade etmek gerekirse uzun süre aç kalmadan zayıflamak mümkün olmaz.

Hız. Peygamber (s.a.v.) sürekli aç kalmamızı mı öğütledi?

Kesinlikle hayır! Efendimiz sürekli aç kalmayı öğütlediği gibi aç uyumamayı önermiştir.

Hız. Peygamber (s.a.v.) beslenmeye önem vermiş, akşam yemeğini yemeden uyumamayı emretmiş, oruç tutanlardan da kalkarak sahur yemelerini sürekli oruç tutmamalarını istemiştir.

Resulullah (s.a.v.) her gün oruç tutan, geceyi tamamen ibadetle geçiren Abdullah b. Amr b. As'a şöyle buyurmuştur:

“Böyle yapma! Bazı günler oruç tut, bazı günler de tutma. Geceleyin hem ibadet et, hem de uyu. **Muhakkak ki vücudunun senin üzerinde hakkı vardır.**” (Buhari, et-Teheccüd, 20; Müslim, es-Sıyam, 181)

Vücudumuz Allah'ın bize emaneti mi?

Halbuki Hız. Peygamber (s.a.v.) vücudumuzun ve dolayısıyla organlarımızın bize emanet olduğunu ve onların üzerimizde hakkı olduğunu bildirmektedir. Fazla yemekle onları yormak ve erken yaşlanmalarına neden olmakta, aç kalarak hücre yıkımına neden olarak onlara eziyet etmekte bu hakkı ve hukuku gözetmemek anlamına gelmektedir.

Teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin bir "protein sentezi" yapamıyor "Allah Tealanın yarattığı bir hücre"yi yapamıyor. Çünkü orada çok farklı sistemler devreye giriyor. Şimdi! Bütün vücudumuzu ve organlarımızı düşünün..

Demek ki Allah Teala bize mükemmel bir organizmayı emanet etmiş.

Gece kalkıp yemek yemek tehlikeli mi?

Normalde bir bireyin günde en az 6 ile 8 saat uyuması gerekmektedir. Özellikle bu uykunun gece saatlerinde olması gerekiyor. Özellikle ergen ve gençlerde büyüme hormonu gece salgılanmaktadır. Yine Karaciğer gece kanı temizlemektedir. Eğer siz gece uyumazsanız karaciğer bu görevini yerine getiremeyecek ve toksinler vücudumuzda birikmeye başlayacaktır.

Detoks yaparak vücudumuzdaki bu toksinler temizlenebilir. Ancak zamanında uyuyup uyanırsak zaten bu görevi karaciğer yerine getirecektir.

Bunun için Allah Teala Kur'an-ı Kerim'de Furkan suresi 4. Ayette şöyle buyurmaktadır:

"Allah geceyi bir örtü, uykuyu istirahat zamanı ve gündüzü de hareket ve çalışma zamanı yapandır."

Sentetik yiyecekler insan sağlığı için tehlikeli mi?

Günümüzde evler, marketler, lokantalar ve yemekhaneler hazır yiyeceklerin çoğunlukla tüketildiği mekanlar haline gelmiştir. Sentetik yiyecekler yani işlem görmüş gıdalarda, raf ömrü kaygısı ve albeninin arttırılması için kimyasalların kullanılması gerekmektedir. Bu tür yiyeceklerin insan sağlığına zarar verebileceği yönünde ciddi kaygılar bulunmaktadır.

Beslenme uzmanlarının yaklaşımlarına göre, cips, pizza, patates kızartması, et ürünleri vs. gibi hazır yiyecekler insan sağlığı için son derece tehlikelidir.

Aslında nasıl hazırlandığını bilmediğimiz yiyeceklerden uzak durmamız gerekiyor.

21. Yüzyılda neredeyse mutfaklarda bulunan yiyeceklerin % 90'ı hazır yiyeceklerden

Beslenme Bozukluğu ve Obezite

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Cuma, 19 Ağustos 2016 20:37 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:31

oluşmaktadır. Çoğu yiyeceklerin nasıl hazırlandığı hakkında bir fikrimiz yok.

Bu nedenle yiyeceklerin nasıl hazırlandığı konusunda olabildiğince bilgi sahibi olmalıyız.

Bunu bireysel olarak yapmamız mümkün olmadığı için devletlerin bu konularda çok katı kurallar koyması gerektiği açıktır.

Hız. Peygamber (s.a.v.) bir gün farklı bir yerde misafirdir. Kendisine bir yemek ikram ederler. O, bu yemeği ilk defa gördüğü ve bilmediği için yemekten imtina eder.

Neden kendisine ikram edilen yemeği reddettiğini soranlara Efendimiz şöyle cevap veriyor: "Bu yemeği içine nelerin katıldığını bilmediğim için yemedim."

İnsanlık için en büyük tehdit sayılan atom ve nükleer bombaların yerini hazır yiyeceklerin aldığını söyleyenler bu konunun ne kadar tehlikeli noktalara geldiğini anlatmaya çalışmaktadır.

Aslında Allah Teala yarattığı şeyleri insanların eliyle değiştirmeye Şeytanın çalışacağını Nisa suresi 119. ayette şöyle anlatmaktadır:

"(Şeytan diyor ki:) Yine onlara emredeceğim de Allah'ın yarattığını değiştirecekler."

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..