



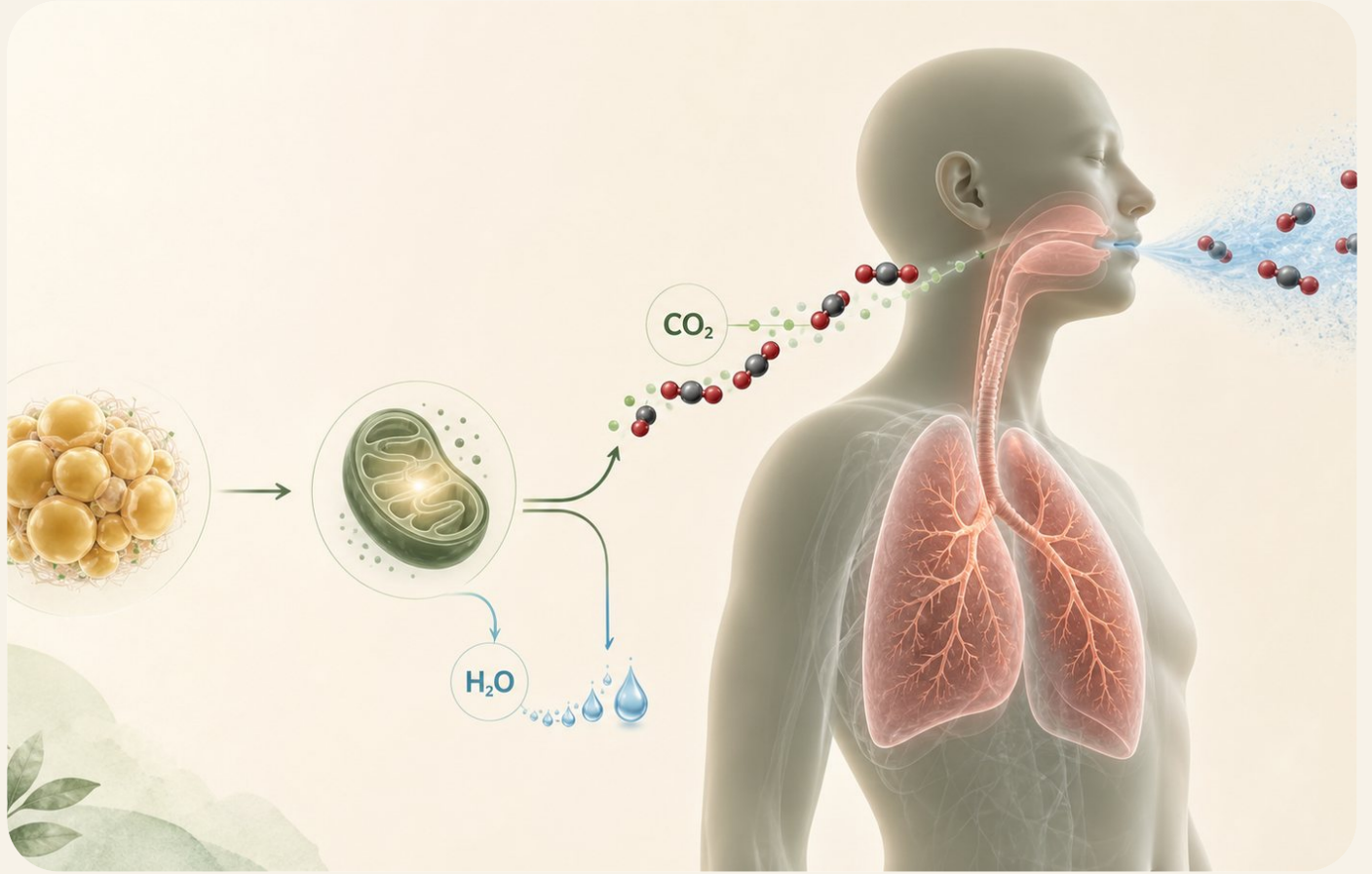
BİRİNCİ

BESLENME VE DİYET
DANIŞMANLIK MERKEZİ

KOLAY ANLATIMLA YAĞ METABOLİZMASI

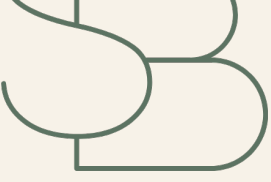
Kilo verirken yağlar nereye gider?

Yağ kaybının nefes, karbondioksit ve suyla ilişkisini birkaç dakikada anlayın.



Hazırlayan: Dyt. Selim Birinci

Birinci Beslenme



BİRİNCİ
BESLENME VE DİYET
DANIŞMANLIK MERKEZİ

1 · KISA CEVAP

KISA CEVAP

Yağ yok olmaz; biçim değiştirir.

Vücudumuz depoladığı yağı kullandığında yağ molekülleri parçalanır ve oksijenle birlikte metabolize edilir.

Kaybedilen yağ kütlesinin yaklaşık...

%84

CO₂ içinde
nefesle uzaklaşır

%16

su içinde
vücuttan ayrılır

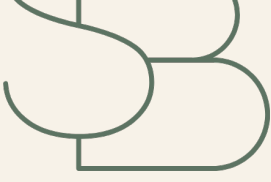
10 kilogram yağ örneği

Başlangıçtaki 10 kilogram yağ kütlesinin yaklaşık 8,4 kilogramı CO₂ içinde, 1,6 kilogramı ise su içinde vücuttan ayrılır.

Bu, yağın doğrudan akciğere gittiği anlamına gelmez. Önce metabolize edilir; oluşan karbondioksit daha sonra nefesle dışarı verilir.

Önemli

Daha hızlı nefes almak daha fazla yağ kaybettirmez. Nefes vermek yağ kaybının sebebi değil, metabolizmanın sonucudur.



DÖRT KOLAY ADIM

Bu süreç nasıl gerçekleşir?

1

Yağ depolanır

Kullanılmayan enerjinin bir bölümü yağ hücrelerinde trigliserit olarak depolanabilir.

2

Vücut enerjiye ihtiyaç duyar

Uzun vadede harcanan enerji alınandan fazla olduğunda vücut depolarından yararlanır.

3

Yağ metabolize edilir

Yağ molekülleri parçalanır; oksijenin katıldığı süreçlerin sonunda CO₂, su ve enerji oluşur.

4

Ürünler vücuttan ayrılır

CO₂ nefesle; oluşan su ise idrar, ter, nefes ve diğer vücut sıvılarıyla uzaklaştırılır.

KISA KONTROL

Sık duyduğumuz üç yanlış



Çok terlersem çok yağ yakarım

Terleme öncelikle vücudun ısıyı düzenleme yoludur. Ter sonrası tartıdaki hızlı düşüş çoğunlukla sıvı kaybıdır.



Yağı idrarla veya dışkıyla atarım

Yağ metabolizmasında oluşan suyun bir kısmı idrarla atılabilir; fakat depolanmış yağın ana çıkış yolu dışkı değildir.

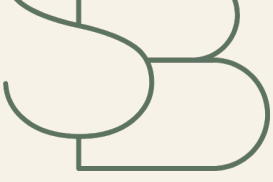


Limonlu su veya tek bir besin yağ yakar

Tek bir yiyecek ya da içecek depolanmış yağı eritmez. Asıl farkı sürdürülebilir beslenme ve hareket düzeni oluşturur.

Unutmayın:

Tartıdaki her değişim yağ değişimi değildir; su ve sindirim içeriği de etkiler.



BİRİNCİ
BESLENME VE DİYET
DANIŞMANLIK MERKEZİ

YAĞ KAYBI İÇİN GERÇEKTEN NE İŞE YARAR?

Mucize ürün aramak yerine, kişinin yaşamına uyabilen bir sistem kurmak gerekir.

1

Sürdürülebilir bir enerji açığı oluşturmak

2

Yeterli protein ve lif tüketmek

3

Günlük hareketi artırmak

4

Mümkünse direnç egzersizi yapmak

5

Kas kütlesini korumaya çalışmak

6

Uyku ve yaşam düzenini ihmal etmemek

Birinci Beslenme yaklaşımı

Başarılı süreç yalnızca tartıda daha düşük bir sayı görmek değildir. Amaç, mümkün olduğunca yağ kaybederken kas kütlesini korumak ve bunu kişinin sürdürebileceği bir düzende yapmaktır.

Kaynak: Meerman R, Brown AJ. When somebody loses weight, where does the fat go? BMJ. 2014;349:g7257.

Bu rehber genel bilgilendirme içindir; kişisel sağlık değerlendirmesinin yerine geçmez.