

## BİTKİ BAZLI BESLENMENİN 5 FAYDASI

Bitki bazlı diyet, et yiyemeyeceğiniz anlamına gelmez. Bu, yemeklerinizin çoğunlukla bitki olduğu anlamına gelir: sebzeler, kepekli tahıllar ve meyveler, fasulye, tohum ve fındık kapsam dahilindedir. Tabagınızın üçte ikisini bu bitki bazlı gıdalarla doldurulabilir. Geri kalan üçte bir, tavuk veya balık gibi yağsız bir protein veya tofu veya fasulye gibi bir bitki proteini olmalıdır.

### Neden bitki bazlı beslenme?

Bitki bazlı beslenme bağışıklık sistemini desteklemektedir. Bitkiler, diğer gıdalardan alınamayan temel besin maddelerine sahiptir. Bitkilerde bulunan vitamin ve mineraller, fitokimyasallar ve antioksidanlar, hücrelerinizin sağlıklı ve vücudunuzun dengede kalmasına yardımcı olarak bağışıklık sisteminizin en iyi şekilde çalışabilmesini sağlar.

1. **Sağlıklı bir bağışıklık sistemi**, kanser riskinizi azaltmak için gereklidir çünkü hücrelerdeki mutasyonları hastalığa dönüşmeden önce tanıyabilir ve bunlara saldırabilir.
2. **Bitkisel gıdalar inflamasyonu azaltmaktadır.** Bitkilerin temel besinleri, vücudunuzdaki inflamasyonu gidermek için çalışmaktadır. Bağışıklık sisteminizi güçlendiren aynı küçük fitokimyasallar ve antioksidanlar aynı zamanda vücudunuzda dolaşarak kirlilikten, işlenmiş gıdalardan, bakterilerden, virüslerden ve daha fazlasından kaynaklanan toksinleri nötralize etmektedir. Uzun süreli iltihaplanma, vücudunuzun hücrelerine ve dokusuna zarar verebilir ve kanser ve artrit gibi diğer iltihaplı hastalıklarla bağlantılıdır. Bitki bazlı bir diyet, bu hastalıklara neden olan bazı tetikleyicileri ortadan kaldırdığı için korumaktadır.
3. **Bitki bazlı bir diyet, sağlıklı bir kilonun korunmasına yardımcı olur.** Sağlıklı bir kiloda kalmak, kanser riskinizi azaltmak için yapılabilecek en önemli şeylerden biridir. Fazla kilolu veya obez bireylerde, kolorektal, menopoz sonrası meme, rahim, yemek borusu, böbrek ve pankreas kanserleri dahil olmak üzere 12 farklı kanser türü için riski daha yüksektir.
4. **Bitkiler lif bakımından yüksektir.** Lif, işlenmemiş tüm bitkisel gıdalarda bulunur. Bitkinin yapısını oluşturan budur ve ondan daha fazla yerseniz, bir dizi faydaya ulaşırsınız. Bitki bazlı bir diyet yemek, bağırsaklarınızın sağlığını iyileştirir, böylece bağışıklık sisteminizi destekleyen ve iltihaplanmayı azaltan besinlerden besinleri daha iyi emebilirsiniz. Lif, kolesterolü düşürebilir ve kan şekerini stabilize edebilir ve iyi bağırsak yönetimi için harikadır.
5. **Bitki bazlı bir diyet, diğer hastalıklara yakalanma riskinizi de azaltır.** Çoğunlukla bitki yemenin faydaları, kanser riskinizi azaltmakla sınırlı değildir. Bitki bazlı bir diyetin ayrıca kalp hastalığı, inme, diyabet ve bazı akıl sağlığı hastalıkları riskinizi azalttığı gösterilmiştir.

<https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/5-benefits-of-a-plant-based-diet.h20-1592991.html>