
RTÜK'te Medya ve Sağlık Konferansı



Radyo ve Televizyon Üst Kurulu tarafından düzenlenen aylık RTÜK toplantılarının kırk birincisi Üst Kurulun Ankara Bilkent'teki merkezinde gerçekleştirildi. "Medya ve Sağlık" konulu konferansa Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay konuşmacı olarak katıldı. Konferansta, Üst Kurul Başkanı Prof. Dr. Davut Dursun, Üst Kurul Üyeleri Doç. Dr. Hamit Ersoy, Süleyman Demirkan, Nurullah Öztürk, Ersin Öngel, Ali Öztunç ve kurum çalışanları yer aldı.

Konferansın açılış konuşmasını gerçekleştiren Üst Kurul Başkanı Dursun, "Hepimiz orta yaşlardan ileri yaşlara doğru gidiyoruz, dolayısıyla sağlığımıza çok dikkat etmemiz gerekiyor" dedi. Televizyonda farklı uzmanlardan farklı öneriler duyduğunu ve hangisinin önerisine göre beslenme konusunda kararsız kaldığını dile getiren Dursun, konferansı verecek olan Karatay'ın alanında en önemli bir isim olduğuna dikkat çekti. Dursun, "RTÜK Toplantıları" adı altında gerçekleştirilen konferansların kırkbirincisinde Karatay'ı konuk etmekten memnuniyet duyduğunu belirterek kendisine ve yoğun ilgi gösteren katılımcılara teşekkür etti.

Prof. Dr. Canan Karatay: "Şeker En Tatlı Zehirdir"

Konuşmasının başlığını "Şeker en tatlı zehirdir" diye belirleyen Karatay, obezitenin dünyanın en büyük sorunu olduğunu ve bütün hastalıkların temelinde beslenmenin yattığını vurguladı. Karatay şunları söyledi:

"Yediğimiz tüm şekerler aniden kan şekerini yükseltiyor. Bu dediğim normal kişiler için geçerli. Şeker hastası olmamız şart değil. Normal bir kişi, yemekle birlikte 2 dilim

ekmek yerse şekerini fırlar. Toksik olduğu için beyaz, saf ve öldürücü olduğu için vücut kendini korumaya alır. İnsülin hormonu salgılatır. Bu hormonun en önemli görevlerinden biri, şekerini 'trigliserit' denen kan yağına çevirip depoya göndermektir. İşte kilo almanın, sebebi budur. Yağ olarak dolaşımdan uzaklaştırıyor. Bu bir bataklıktır. Bu bataklığı kurutmayı anlatıyorum ben. O zaman tüm hastalıklar önleniyor. Yani, şeker bataklığı kurutulursa hastalıklar önlenir."

Kutuya Girmiş ve Reklamı Yapılan Hiçbir Şeyi Çocuklarınıza Vermeyin

Doğal yağların sağlıklı, kan trigliseritleri ve doğal olmayan trans yağların kalp krizi, damar tıkanıklığı, damar sertleşmesi, kanser, diyabet gibi hastalıklara sebep olan zararlı yağlar olduğunu belirten Karatay, "Kilo almak asla genetik değildir. 1980'lerden sonra kilolu insanların sayısı arttı. Çünkü şeker kullanımı arttı" dedi.

Karatay, göbekli insanların gizli şeker hastası olduğunu söyleyerek, metabolizmalarında dengesizlik olduğuna dikkati çekti.

"Kutuya girmiş ve reklamı yapılan hiçbir şeyi çocuklarınıza vermeyin" diyen Karatay, bu gıdaların reklamlarının kaldırılması gerektiğini söyledi.

Türk Kahvesi ve Kuru Yemiş Tüketin

Karatay, beslenme konusundaki önerilerini yineledi, "Bol doğal yağ yenmeli. İnsan vücudu motordur, yağsız çalışmaz. Bol doğal protein alınmalı. Kuzu eti, koyun eti, dana eti, deniz balığı, köy tavuğu, köy yumurtası, peynir, yoğurt, günlük süt tüketilmeli. İşlenmiş etler sağlıksızdır. Pastırmamız çok sağlıklı. Kuru baklagiller, kuru yemişler, mevsim sebzeleri yenmeli" diye konuştu.

Sınava girecek çocuklara ne yedirilmesi gerektiğiyle ilgili soru üzerine Karatay, "şekersiz Türk kahvesi ve kuru yemiş" tavsiyesinde bulundu.

İşçiler, Günde 10 Yumurta ve 2 Turp Yemeli

Karatay'a, "Ekmek yemeden doymayan **inşaat işçileri** çalışmak için gerekli enerjiyi nasıl sağlamalı" sorusu da soruldu. Karatay, bu soruya "10 haşlanmış yumurta ve 2 turptan almalarını öneririm" yanıtını verdi. (11.08.2015)