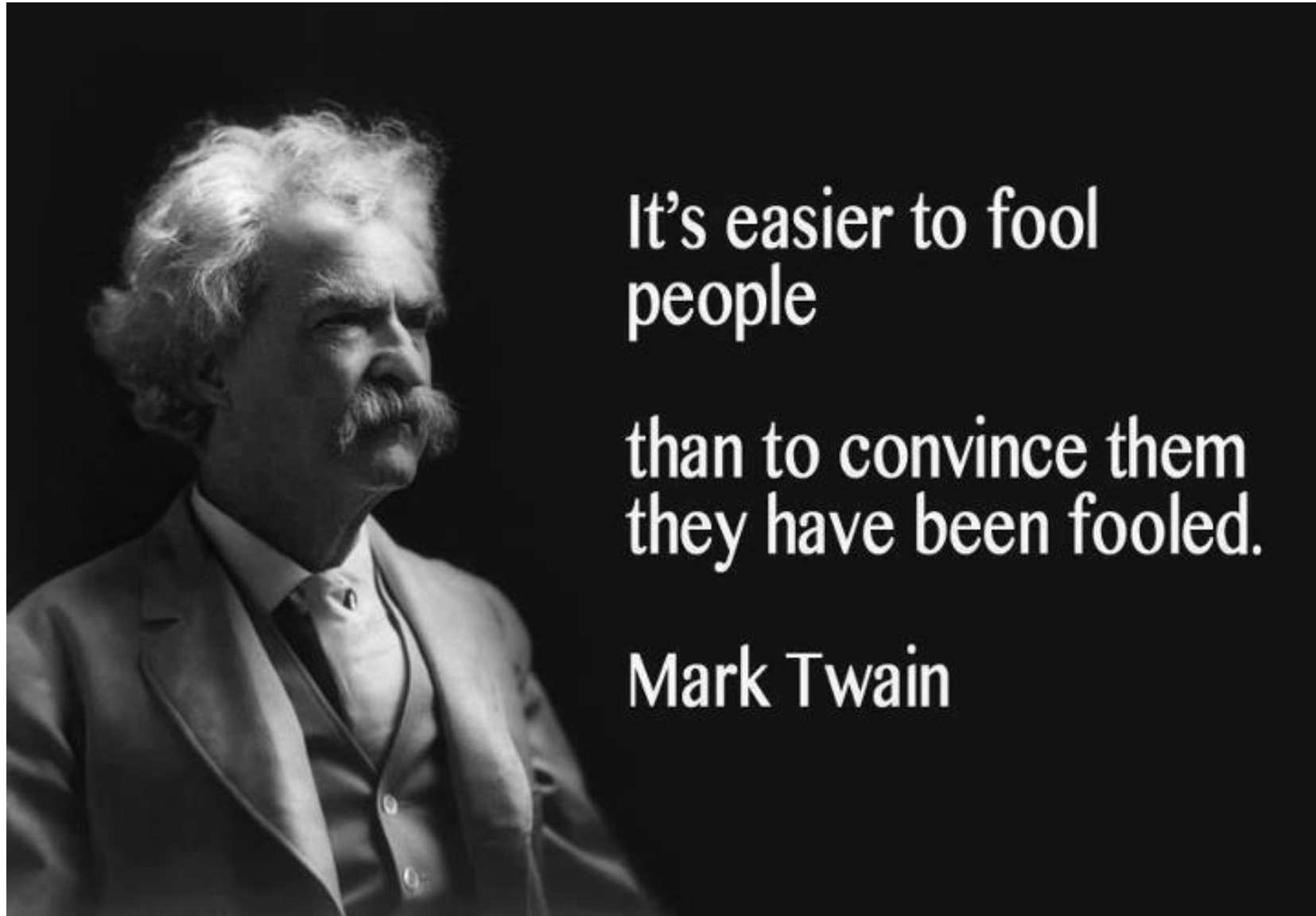
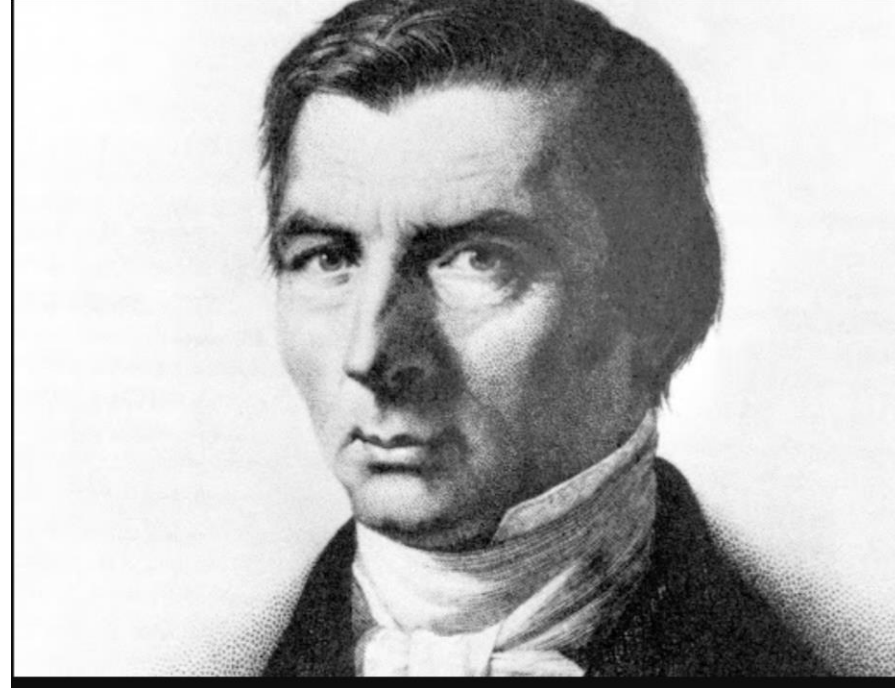




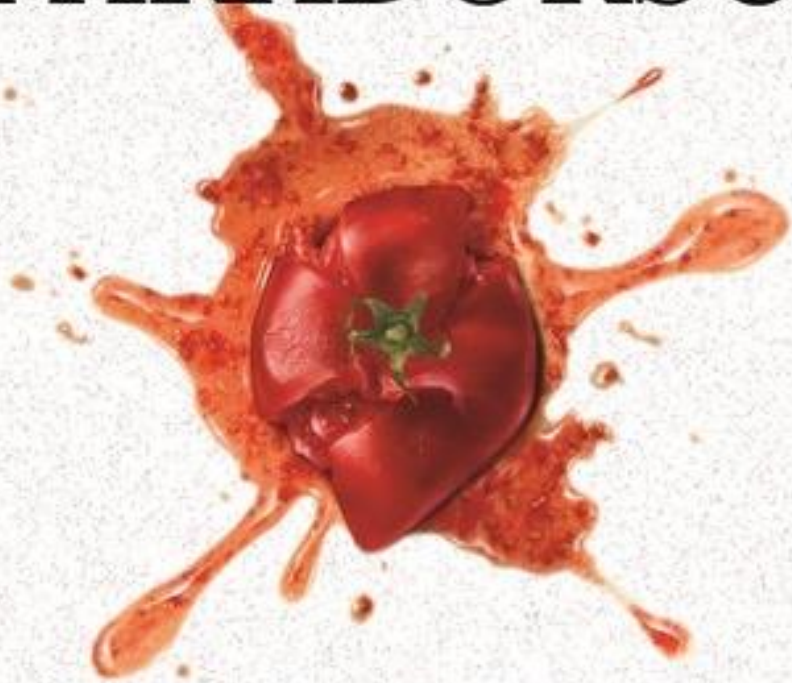
“Kabul etmeliyiz ki, bu tartışmada karşıtlarımız bize göre büyük bir avantaja sahip. Yarım yamalak bir tez öne sürmek için sadece birkaç kelimeye ihtiyaçları var. Biz ise, bu tezin yarım yamalak ve sakat olduğunu göstermek için saatlerce konuşmak zorunda kalıyoruz”

— Frédéric Bastiat, 1848



DÜNYA LİSTELERİNDE ZİRVEDE

BESİN PARADOKSU



Hastalıklara ve Kilo Alımına Neden Olan
"Sağlıklı" Yiyecekler ile İlgili Gizli Tehlikeler

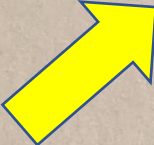
STEVEN R. GUNDRY



vegan ve vejetaryen versiyonlarını da vereceğim.

Şimdi eğitiminize şaşırtıcı bir örnekle başlayalım: Bir insanın beslenmesinden ne kadar çok meyveyi çıkarırsam, o insan o kadar sağlıklı hale gelir ve kolesterolü ile böbrek değerleri o kadar düzelir. Çok fazla tohumlu olan salatalık ve kabak gibi sebzelerden ne kadar fazla eksiltirsem, hastalarım o kadar iyi hissedip o kadar fazla kilo verir ve kolesterol seviyeleri o kadar düzelir! (Bu arada, domates, salatalık ya da kabak ve hatta çalifasulyesi de dahil, tohumu olan sözde sebzeler bitkibilimde meyve olarak adlandırılır!) Ayrıca, hastalarım ne kadar çok kabuklu deniz ürünü ve yumurta sarısı yerse, kolesterolleri de o kadar düşer. Evet, bu doğru. Kabuklu deniz ürünlerini ve yumurta sarısını yemek, toplam kolesterolü belirgin bir şekilde düşürür.¹ Giriş bölümünde söylediğim gibi, doğru olduğunu düşündüğünüz her şeyi unutun.

Bölüm 1: Bitkiler ve Hayvanlar Arasındaki Savaş



1. Childs et al. 1990. Effects of shellfish consumption on lipoproteins in normolipidemic men. *The American Journal of Clinical Nutrition* 51(6): 1020–1027.

Effects of shellfish consumption on lipoproteins in normolipidemic men

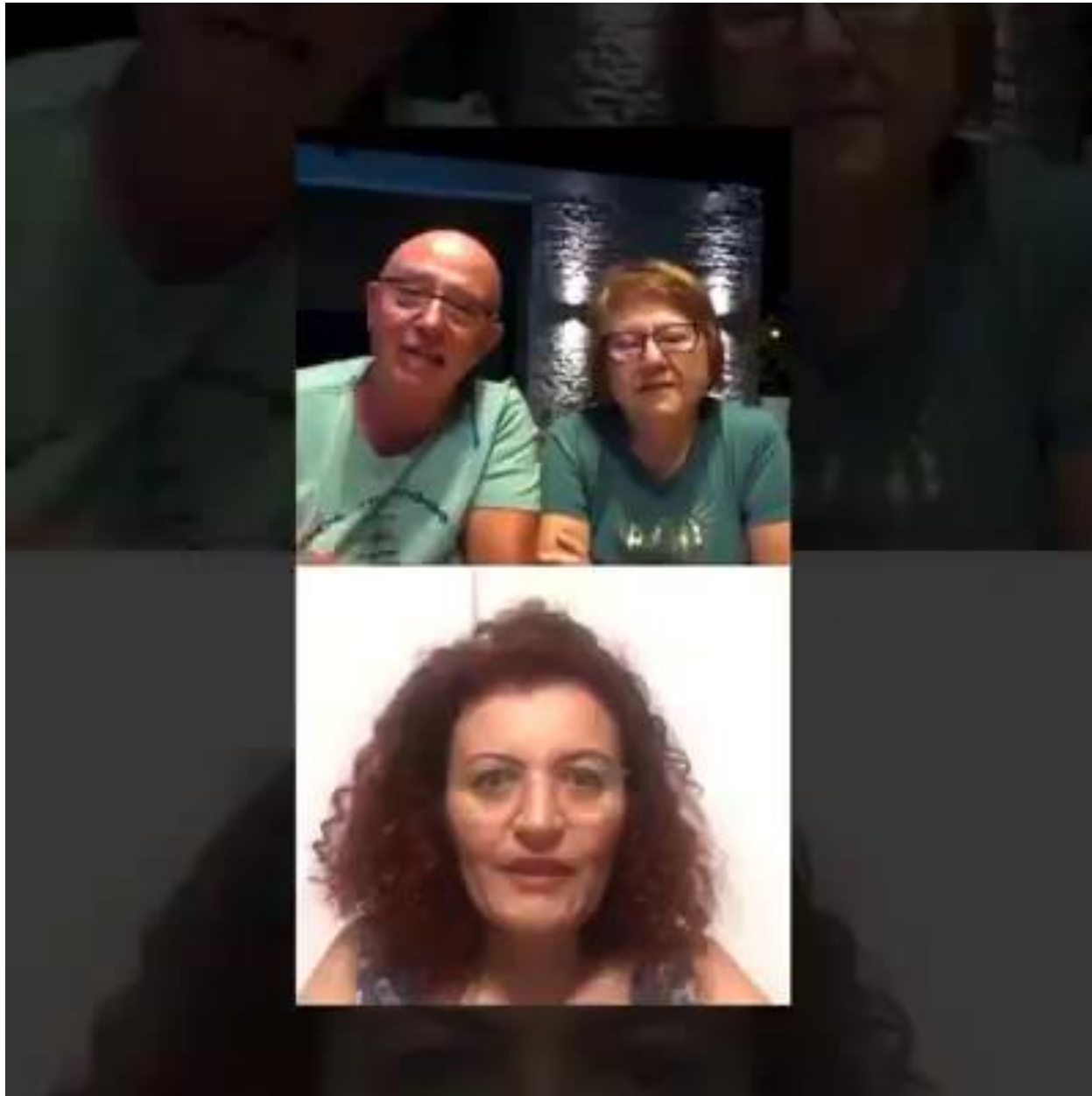
M T Childs ¹, C S Dorsett, I B King, J G Ostrander, W K Yamanaka

Affiliations + expand

PMID: 2349916 DOI: 10.1093/ajcn/51.6.1020

Abstract

Eighteen normolipidemic males were fed six different species of shellfish; each shellfish was fed so that protein in shellfish equalled that in animal foods in the normal diet, with less than one-half of the amount of fat in animal foods allowed for preparation of the shellfish. Oyster, clam, crab, and mussel diets, low in cholesterol and high in n-3 fatty acids, lowered VLDL triglycerides and cholesterol and, except for the mussel diet, LDL and total cholesterol. Squid and shrimp diets, higher in cholesterol and lower in n-3 fatty acids, did not change the blood lipids. The ratio of LDL to HDL cholesterol was decreased on the oyster and mussel diets. Oyster, mussel, and squid diets increased HDL2 cholesterol. Cholesterol absorption was decreased on the oyster, clam, and mussel diets. When consumed with moderate dietary fat restriction, oysters, clams, mussels, and crab appear to be useful in hypolipidemic diets for normolipidemic men.



- «Savaş yıllarında nüfus patlamaları görülüyor»
- «Ekstraovulasyonlar o zaman başlıyor..»
- «Dış kabuk proteini dediğimiz, glikoprotein dediğimiz lektin o. Dış kabuğunda bulunan, bitkinin immun sistemi lektin»
- «Bana yeşil domates turşusu yediremezsiniz..»
- «Ağustos Eylülde kendisi düşürüyor lektinini. Yiyin beni diyor»
- «Bazı lektinler ciddi anlamda doku bazında hücreye zarar verir: Kuru baklagiller, yer fıstığı ve özellikle de soya fasulyesi. Bu üç gruptaki lektin ciddi anlamda saldırgan»
- «Lektin dokulara gelip tutunduğu için...»
- «..çok saldırgandır lektinin kendisi»
- «Buğdayda hem gluten hem lektin olunca şahti şahbaz oluyor»

- «Savaş yıllarında nüfus patlamaları görülüyor»

How does war affect population growth?

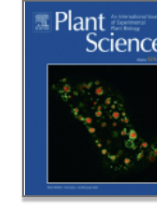


A population of a country can be controlled by war. During the war, there's a high death rate and low birth rate which decreases the population drastically, however post war there will be low death rate and high birth rate which increases the population.



Plant Science

Volume 48, Issue 2, 1987, Pages 71-78



Tomato lectin is located predominantly in the locular fluid of ripe tomatoes

Roberta K. Merkle, Richard D. Cummings

[Show more](#) ▼

[+](#) Add to Mendeley [🔗](#) Share [📄](#) Cite

- «Dış kabuk proteini dediğimiz, glikoprotein dediğimiz lektin o. Dış kabuğunda bulunan lektin»
- «Bana yeşil domates turşusu yediremezsiniz..»

doi: 10.1017/S0007114512004278. Epub 2012 Oct 15.

Tomato juice consumption reduces systemic inflammation in overweight and obese females

Mahsa Ghavipour¹, Ahmad Saedisomeolia, Mahmoud Djalali, Giti Sotoudeh,
Mohammad Reza Eshraghyan, Ali Malekshahi Moghadam, Lisa G Wood

- Kadın Tıp öğrencileri arasında randomize kontrollü çalışma
- Ortalama BMI: 28
- 20 gün boyunca günde 330 ml domates suyu
- **Kilosu daha fazla olanlarda daha da belirgin olmak üzere:**
- **hs-CRP, TNF α , IL-6 ve IL-8'de düşme!**

Comparative Study

➤ Br J Nutr. 2007 Dec;98(6):1251-8. doi: 10.1017/S0007114507787445.

Epub 2007 Jul 9.

Tomato juice decreases LDL cholesterol levels and increases LDL resistance to oxidation

Marja-Leena Silaste ¹, Georg Alfthan, Antti Aro, Y Antero Kesäniemi, Sohvi Hörkkö

Affiliations + expand

PMID: 17617941 DOI: [10.1017/S0007114507787445](https://doi.org/10.1017/S0007114507787445)

Abstract

High dietary intakes of tomato products are often associated with a reduced risk of CVD, but the atheroprotective mechanisms have not been established. This study was conducted to investigate the effects of increased dietary intake of tomato products on plasma lipids and LDL oxidation. The diet intervention included a baseline period, a 3-week low tomato diet (no tomato products allowed) and a 3-week high tomato diet (400 ml tomato juice and 30 mg tomato ketchup daily). Twenty-one

Applied nutritional investigation

Tomato juice supplementation in young women reduces inflammatory adipokine levels independently of body fat reduction

Yu-Fen Li Ph.D.^a, Ya-Yuan Chang B.S.^b, Hui-Chi Huang Ph.D.^c, Yi-Chen Wu M.S.^b, Mei-Due Yang Ph.D.^{d, e} 人 信,
Pei-Min Chao Ph.D.^b 人 信

How To Remove Lectins From Tomatoes

1. Place the tomatoes in a pot with enough water to cover them by several inches. Boiling tomatoes and simmering for 20 minutes will give them time to get soft.
2. Drain and chill tomatoes after cooking. This removes about 70% of the lectin. (You don't want to cook the tomatoes for too long, or they'll become mushy.)
3. Remove the skins from your cooked tomatoes. The skin is where most of the lectin is, so removing it will significantly lower your lectin intake when eating these tomatoes later on.
4. Finally, scoop out the seeds. The seeds contain a lot of lectins, so remove as many as possible.



REVIEW ARTICLE

Year : 2012 | Volume : 4 | Issue : 1 | Page : 20-25

Biological role of lectins: A review

K Kiran Kumar¹, K Lalith Prakash Chandra¹, J Sumanthi², G Sridha

¹ Department of Oral Pathology, SIBAR Institute of Dental Sciences, Gunl

² Department of Oral Pathology, Lenora Institute of Dental Sciences, Raja

Date of Web Publication

10-Sep-2012

The binding of Lectins is reversible and noncovalent with si
surfaces. The surface which contains glycoconjugates will c
hanten inhibition test in which various sugars will be tested fr

- «Lektin dokulara gelip tutunduğu için..»
- «..çok saldırgandır lektinin kendisi»

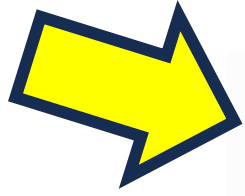






- **Lektin en çok hangi yiyeceklerde var?**

- **Baklagiller**
- **Tüm fasulye çeşitleri**
- **Maş fasulyesi**
- **Domates**
- **Patlıcan**
- **Biber (Karabiber dahil)**
- **Kabak türleri**
- **Mantarlar**
- **Peynirler**
- **Tüm tahıllar**
- **Ceviz, Badem, Kaju, Fındık**
- **Kinoa**
- **Mercimek**
- **Chia tohumları**
- **Esmer pirinç**
- **Soya**
- **Çikolata**
- **Muz**



Role of lectins in plants

Depending on their location in the cell, lectins will interact with different targets, either endogenous targets (i.e., the carbohydrate structures present inside the plant cell) or exogenous targets (i.e., the carbohydrates moieties on the surface of pathogens) [80]. Our discovery of lectins residing in the nucleus and in the cytoplasmic compartment(s) of the plant cell has changed the ideas on the physiology and biological functions of lectins drastically. In the past, lectins were viewed as storage proteins or proteins with no specific

«**Geçmişte** lektinler bitkiye zararlı böcekler ya da patojenlere karşı **koruma dışında bir fonksiyonu olmayan depo proteinleri** olarak görülüyordu»

«**Şimdi ise** lektinlerin bitki hücresinde gerek nukleus gerek sitoplazmada bulunan ve sinyal iletimine bağlı **spesifik fonksiyonlara ilişkin bir dizi biyolojik işlev** gördükleri düşünülüyor»

Lectins: Function, structure, biological properties and potential applications

A. F. S. Santos¹, M. D. C. da Silva², T. H. Napoleão³, P. M. G. Paiva³, M. T. S. Correia³ and L. C. B. B. Coelho^{3,*}

¹CEB - Centre of Biological Engineering, University of Minho, 4710-057 Braga, Portugal.

²Departamento de Ciências Animais, Laboratório de Biologia Celular e Molecular, Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), 59625-900 Mossoró, RN, Brazil;

³Departamento de Bioquímica, Laboratório de Bioquímica de Proteínas, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), 50670-901 Recife, PE, Brazil.

«Lektinler insanda hastalıkların tanı ve tedavisinde ilaç olarak kullanmak adına umut veriyor»

- **«..çok saldırgandır lektinin kendisi»**

Review

➤ [Nat Toxins](#). 1997;5(4):157-63.

doi: [10.1002/1522-7189\(1997\)5:4<157::AID-NT6>3.0.CO;2-L](#).

Antitumor effect of plant lectins

F I Abdullaev¹, E G de Mejia

Affiliations + expand

PMID: 9407559 DOI: [10.1002/1522-7189\(1997\)5:4<157::AID-NT6>3.0.CO;2-L](#)

Abstract

This review examines the literature data concerning the biological activity of plant lectins. Numerous studies have reported that these substances possess toxic, cytotoxic, antitumor, and anticarcinogenic properties. A brief description of the biological properties of plant lectins, as well as the effect of plant lectins on normal and malignant cells and the antitumor properties of these lectins in vivo and in vitro, are included. These findings are interpreted and possible mechanisms of the antitumor effect of plant lectins are discussed.

Review > Cancer Lett. 2010 Jan 1;287(1):1-12. doi: 10.1016/j.canlet.2009.05.013.

Epub 2009 May 31.

Plant lectins: potential antineoplastic drugs from bench to clinic

Bo Liu ¹, He-jiao Bian, Jin-ku Bao

Affiliations + expand

PMID: 19487073 DOI: [10.1016/j.canlet.2009.05.013](https://doi.org/10.1016/j.canlet.2009.05.013)

Abstract

Plant lectins, carbohydrate-binding proteins distributed widely in a variety of plant species, have drawn a rising attention for cancer biologists due to their remarkable anti-tumour properties. In this review, we present a brief outline of the up-to-date advances of plant lectins in elucidating their complex anti-cancer mechanisms implicated in apoptosis and autophagy. In addition, we further discuss the pre-clinical and clinical studies of plant lectins for their potential therapeutic applications. In conclusion, these inspiring findings would open a new perspective for plant lectins as potential antineoplastic drugs from bench to clinic.

Plant lectins in cancer prevention and treatment

Biljni lektini u prevenciji i liječenju raka

Jasminka Giacometti

Department of Biotechnology,
University of Rijeka, Rijeka

Abstract. Plant lectins are specific carbohydrate-binding proteins that are widely distributed

glycoproteomics is a powerful tool in the characterization of
role for development of lectin based drugs in the near future.
outline of the up-to-date advances in the field of plant lectins,
mechanisms implicated in oncogenesis and metastasis. The current

Lektinler ve *Viscum Album Agglutinin* (VAA)'nın Antikarsinojen Etkileri

Kemal Ö. ÖZTABAK¹

¹ *İstanbul Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Biyokimya Anabilim Dalı, İstanbul-TÜRKİYE*

Özet : Lektinler hücre yüzeyi ve organellerindeki şekerlere spesifik olarak bağlanabilen protein yada glikoprotein yapısındaki maddelerdir. Lektinlerin normal ve kanserli hücre yüzeylerine bağlanma özelliklerini ve antikarsinojen etkilerini araştırmak üzere çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Çalışmalar daha çok ökse otundan elde edilen bir lektin olan *viscum album Agglutinin* (VAA) üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu çalışmaların sonucunda VAA'nın kanserin gelişimini yavaşlattığı belirtilmiştir. Bu derleme, Avrupada ticari preparatları da bulunan VAA'nın anti-karsinojen etkisini ortaya çıkartmak üzere yapılan araştırmalar hakkında bilgi vermeyi amaçlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Antikarsinojen aktivite, lektinler, VAA.

7055, 7050, 7005 unde sarkom geliştiği bildirilmiştir.

Tüm bu çalışmaların ışığı altında VAA ve VAA'nın ticari preparatlarının kanser tedavisinde kullanımının umut vaadettiğini söylemek yerinde olur. Maddenin özellikle kanser hastalarında yaşam süresini uzatması kanser tedavisinde pratikte preparat se-



lentils.

Conclusion: Higher intake of legumes was associated with a decreased risk of several cancers including those of the upper aerodigestive tract, stomach, colorectum, and kidney, but not lung, breast, prostate or bladder. Further investigations of these associations in prospective cohort studies are warranted.

Results: The highest versus the lowest tertile of legume intake was associated with a significant decrease in the risk of cancers of the oral cavity and pharynx (OR = 0.48, 95% CI: 0.34-0.68), esophagus (OR = 0.54, 95% CI: 0.38-0.77), larynx (OR = 0.55, 95% CI: 0.40-0.77), upper aerodigestive tract (OR = 0.50, 95% CI: 0.40-0.63), stomach (OR = 0.69, 95% CI: 0.49-0.97), colorectum (OR = 0.43, 95% CI: 0.32-0.59), kidney (OR = 0.41, 95% CI: 0.24-0.71), and all sites combined (OR = 0.68, 95% CI: 0.59-0.78). No significant association was observed between legume intake and cancers of the lung (OR = 1.03, 95% CI: 0.63-1.67), bladder (OR = 0.89, 95% CI: 0.65-1.20), prostate (OR = 0.87, 95% CI:

Legumes: the most important dietary predictor of survival in older people of different ethnicities

Irene Darmadi-Blackberry¹, Mark L Wahlqvist, Antigone Kouris-Blazos, Bertil Steen, Widjaja Lukito, Yoshimitsu Horie, Kazuyo Horie

- Japonya, İsveç, Yunanistan ve Avustralya'dan uzun yaşayan 70 yaş ve üstü beş farklı kohort incelenmiş
- Baklagil alımındaki **her 20 g'lık** artış mortalite riskinde %7 düşme ile birlikte
- Diğer yiyecek gruplarının *hiçbirinde* mortaliteyi öngörmek açısından bu düzeyde istikrarlı ilişki gözlenmemiş!

Review

> Am J Clin Nutr. 2017 Jun;105(6):1462-1473. doi: 10.3945/ajcn.117.153148.

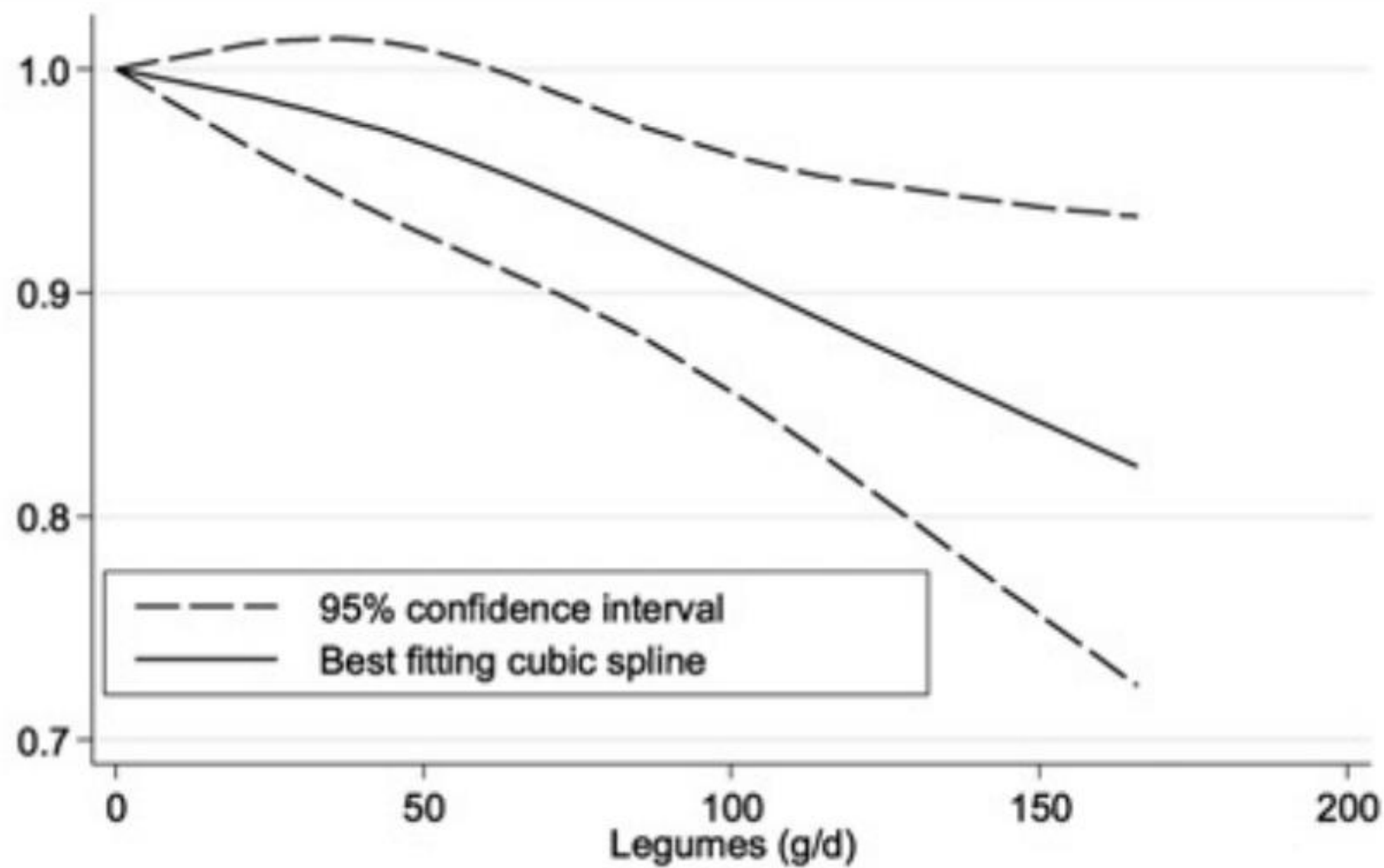
Epub 2017 Apr 26.

Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies

Lukas Schwingshackl ¹, Carolina Schwedhelm ², Georg Hoffmann ³, Anna-Maria Lampousi ²,
Sven Knüppel ², Khalid Iqbal ², Angela Bechthold ⁴, Sabrina Schlesinger ⁵ ⁶, Heiner Boeing ²

Affiliations + expand

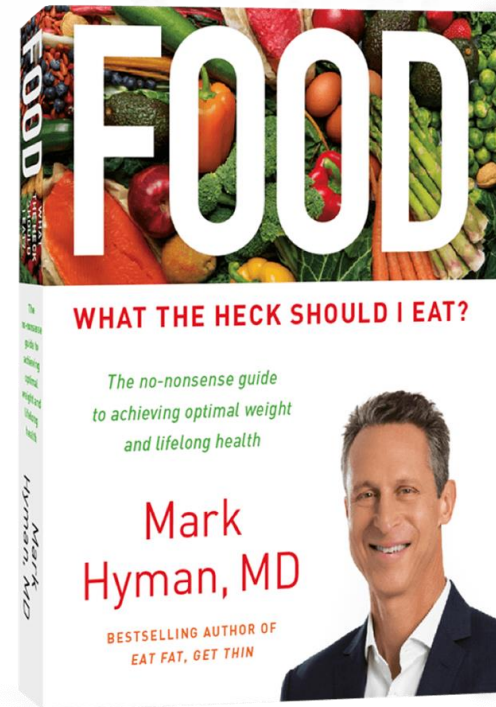
«Thirty-four studies with 120,033 mortality cases were included»



$p_{\text{non-linearity}} = 0.39$

effective as animal proteins when it comes to maintaining muscle.

Finally, beans can promote the overgrowth of bad bacteria in the gut, which can create gas and systemic inflammation in some people. So, when you balance out their nutritional benefits and disadvantages, our blind faith in beans may have been misplaced. And the advice to eat them freely may be misguided. They can be part of a healthy diet, but not a staple.





Journal of Functional Foods

Volume 64, January 2020, 103707



Dietary legumes, intestinal microbiota, inflammation and colorectal cancer

Isabel Aranda-Olmedo, Luis A. Rubio  

[RETURN TO ISSUE](#)

REVIEW

[NEXT >](#)

Coarse Cereals and Legume Grains Exert Beneficial Effects through Their Interaction with Gut Microbiota: A Review

Zhen-Dong Yao, Ya-Nan Cao, Lian-Xin Peng*, Zhu-Yun Yan, and Gang Zhao

✓ **Cite this:** *J. Agric. Food Chem.* 2021, 69, 3, 861–877

Publication Date: December 9, 2020

Article Views

1039

Altmetric

2

Citations

14

Share



Add to

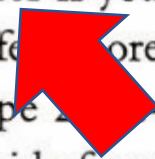


Ex



WHAT THEY GOT WRONG

Beans contain a lot of carbs—up to three-quarters by weight. And most of those carbs are starch, meaning chains of sugar, the same as in grains. The starches are different from those found in grains in an important way, which we'll explain in a bit. But still, carbs are... well, by now you know the story with carbs. They can be a disaster if you have pre-diabetes or type 2 diabetes, which, taken together, affect more than half of all Americans. If you are not pre-diabetic or type 2 diabetic, beans can be part of healthy diet. As carbs go, beans, aside from nonstarchy veggies, are best.



But legumes also contain substances called lectins and phytates, which are harmful to health. A study published in the *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* found that people who ate a diet high in legumes for six weeks.¹¹ Remember, eating beans is better than eating grains, especially for type 2 diabetes, but not better than animal protein or fat for type 2 diabetes.



WHAT THE HECK SHOULD I EAT?

*The no-nonsense guide
to achieving optimal weight*

BESTSELLING AUTHOR OF
EAT FAT, GET THIN



mental evidence, the European (EASD) [32], Canadian (CDA) [33], and American (ADA) [34] diabetes associations recommend the consumption of dietary pulses as a means of optimising diabetes control through lowering the GI and increasing the dietary fibre content of the diet.

3. Beans Are Not Great for Your Gut (If You Have Gut Issues)

In three studies of beans and nutrition, participants were fed pinto beans and black-eyed peas and then asked whether they farted more than usual. According to the research, “Less than 50 percent reported increased flatulence from eating pinto or baked beans during the first week of each trial, but only 19 percent had a flatulence increase with black-eyed peas.”¹³ Interestingly, “a small percentage (3–11 percent) reported increased flatulence across the three studies even on control diets without flatulence-producing components.” The researchers concluded, “People’s concerns about excessive flatulence from eating beans may be exaggerated.”

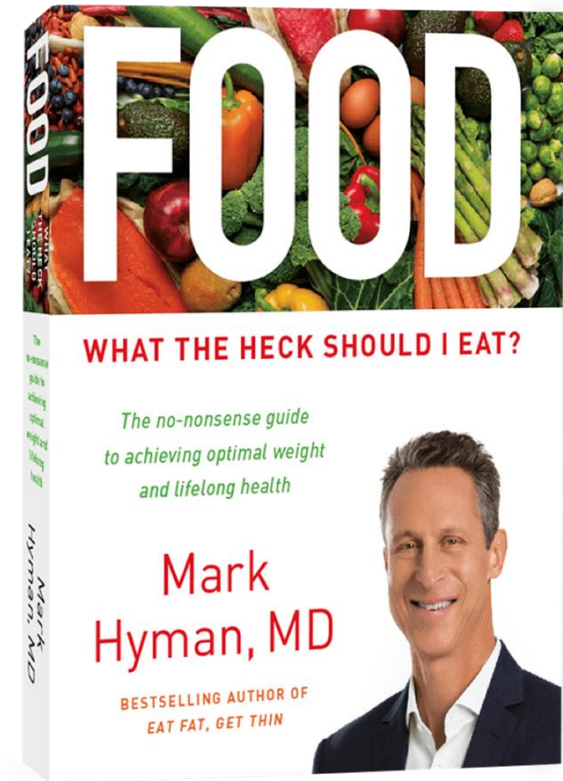
[Nutr J](#). 2011; 10: 128.

Published online 2011 Nov 21. doi: [10.1186/1475-2891-10-128](https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-128)

Perceptions of flatulence from bean consumption among adults in 3 feeding studies

[Donna M Winham](#)¹ and [Andrea M Hutchins](#)²

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)



PMCID: PMC3228670

PMID: [22104320](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22104320/)

Intestinal gas production--recent advances in flatology

M D Levitt

PMID: 6760042 DOI: 10.1056/NEJM198006263022610

- Americans report passing gas an average of 14 times a day, with the normal range extending up to a frequency of 22 times daily. Many people who think they have too much gas fall well within the normal range, concludes famed flatologist Michael Levitt, M.D., "and they simply have to be informed of their 'normality.'"
- Flatulence come from two places: swallowed air, and fermentation in the bowel. Things that can cause you to swallow extra air include gum chewing, ill-fitting dentures, sucking on hard candies, drinking through a straw, eating too fast, talking while you eat, and cigarette smoking. So if the fear of lung cancer doesn't get you to quit smoking, maybe fear of flatulence will
- Dairy, sorbitol, xylitol, cruciferous, some grains

← → ↻ 🏠 🔍 nutritionsource.hsph.harvard.edu/anti-nutrients/lectins/



HARVARD T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



The
**Nutrition
Source**

[🏠 The Nutrition Source](#) > [Are Anti-Nutrients Harmful?](#) > Lectins

Search



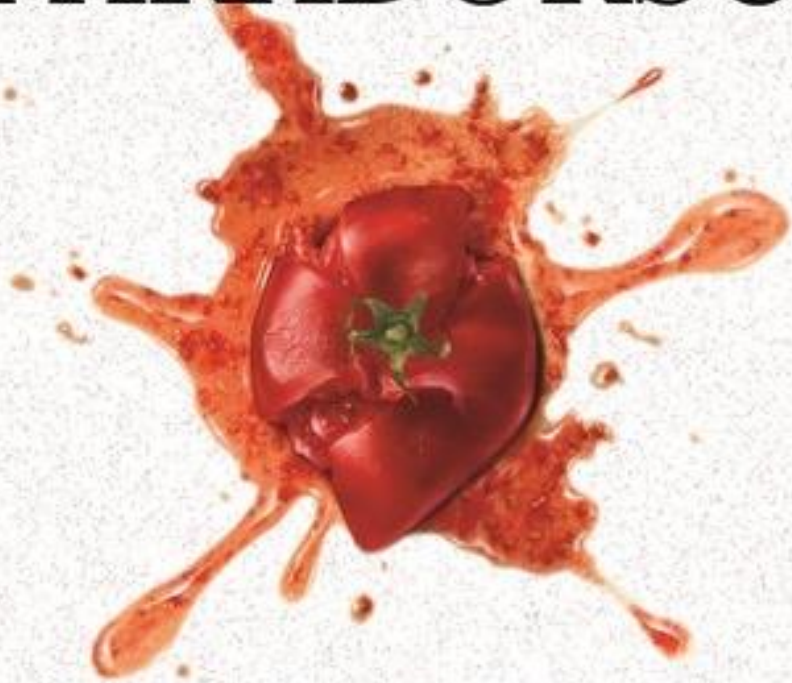
Lectins



- *Lektinler, diğer bir deyişle hemagglutininler bunları obezite, kronik inflamasyon ve otoimmün hastalıkların majör bir nedeni olarak gösteren popüler medya ve diyet kitapları sayesinde insanların ilgisini üzerinde topladı. Lektinler tüm bitkilerde -esasen tüm canlılarda- bulunur ancak çığ baklagiller ve tam tahıllar en yüksek oranda lektin içerir. Bu teoriler karlı bir anti-lektin kampanyasının fitilini ateşleyerek çok satan kitaplar ve «lektini engelleyen» supplementleri doğurdu*

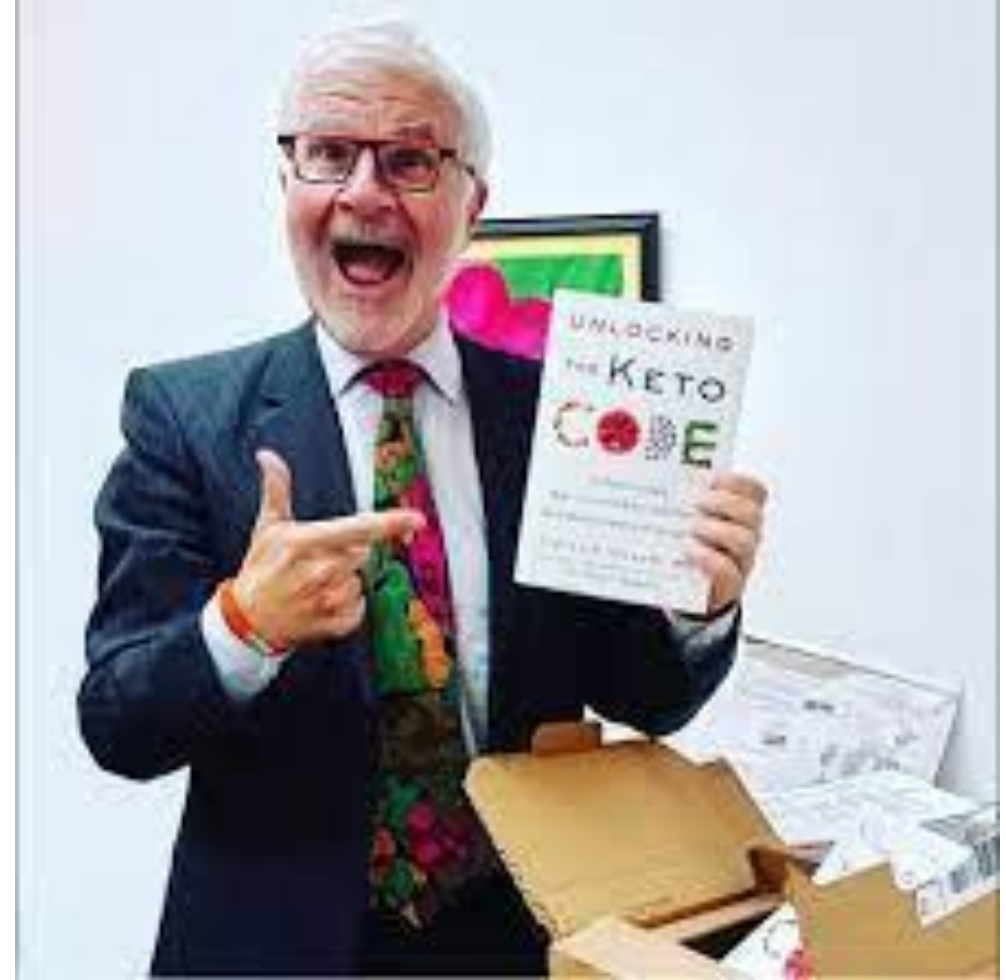
DÜNYA LİSTELERİNDE ZİRVEDE

BESİN PARADOKSU



Hastalıklara ve Kilo Alımına Neden Olan
"Sağlıklı" Yiyecekler ile İlgili Gizli Tehlikeler

STEVEN R. GUNDRY





https://www.amazon.com/Gundry-Lectin-Shield-120-Capsules/dp/B01M34M5QW

edi, k...



RAPOR ÇIKTISI



1915'te ne oldu - Ta...



Abraham Verghese...



Bir gün şaşırt beni T...



Ajax'tan holigan tar...



Başarının 7



★★★★★ 1,641

\$27⁹⁷ (\$0.47/Count)



\$58⁴⁹ (\$0.49/Count)



old › Vitamins, Minerals & Supplements › Blended Vitamin & Mineral Supplements



Click image to open expanded view



Gundry MD Lectin Shield 120 Capsules

Visit the Gundry MD Store

★★★★★



673 ratings | 41 answered questions

\$59⁹⁵ (\$0.50 / Count)

& FREE Returns

Pay \$9.99/month for 6 months, interest-free upon approval for the Amazon Rewards Visa Card

Product details

Brand	Gundry MD
Item Form	Capsule
Flavor	Dates
Product Benefits	Energy Management
Specific Uses For Product	Blend,Energy
Unit Count	120 Count
Dosage Form	Capsule



Gundry MD ✓

31 Aġustos, 03:01 · 🌐



These pancakes from @creativeinmykitchen using our Gundry MD mix are looking fabulous 😍 SO easy, lectin-free, and delicious! Try our Gundry MD Pancake Mix using this link: <https://bit.ly/31YjbEt> ✓





Gundry MD ✓

26 Agosto, 03:00 · 🌐



Our favorite way to get that beach glow! Essential Orange is full of ingredients that are good for your skin and can help nourish your complexion. Shop here:

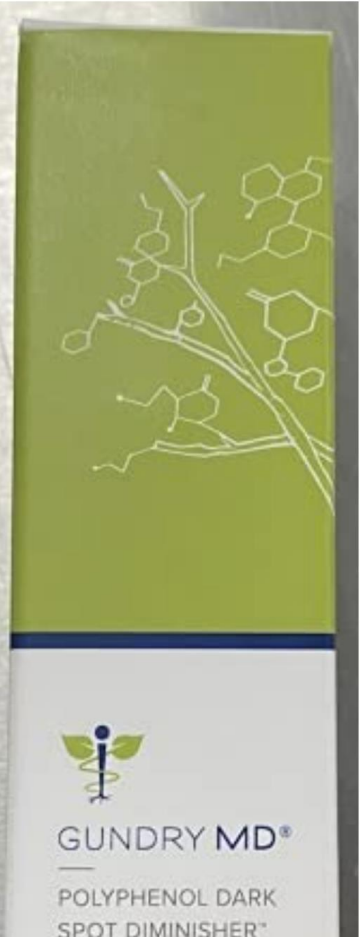
<https://www2.gundrymd.com/cid/7013w000002HEwtAAG> ✓





Polyphenol Dark Spot Diminisher Review

Save 58% on Dr. Gundry's age-defying polyphenol cream



Gundry MD Dark Spot Remover

Brand: Gundry MD

★★★★☆ 578 ratings | 17 answered questions

-12% \$61⁰⁸ (\$61.08 / Count)

List Price: \$69.69 ⓘ

& FREE Returns ▾

Available at a lower price from [other sellers](#) that may not offer free Prime shipping.

Product details

Brand Gundry MD

Additional Details



Small Business
This product is from a small business brand. Support small. [Learn more](#)

1

**ignore the bulk of
the science**

2

**exaggerate the
truth**

3

**make false
associations.**

➤ [Br Med J.](#) 1980 Jul 19;281(6234):236-7.

Food poisoning from raw red kidney beans

[N D Noah](#), [A E Bender](#), [G B Reaidi](#), [R J Gilbert](#)

PMID: 7407532 PMCID: [PMC1713670](#)

Abstract

The consumption of raw red kidney beans may lead to acute gastroenteritis, which may be severe. The toxic factor is most probably a haemagglutinin that is destroyed by adequate cooking.

➤ [J Nutr.](#) 1962 May;77(1):109-14. doi: 10.1093/jn/77.1.109.

Inhibition of the growth of rats by purified hemagglutinin fractions isolated from *Phaseolus vulgaris*

[P M Honavar](#), [C V Shih](#), [I E Liener](#)

PMID: 13908675 DOI: [10.1093/jn/77.1.109](#)

TABLE 2
Growth of rats receiving diets containing raw and heated legumes

Source of protein	Amino acid supplement	Average gain in weight	
		Raw ¹	Heated ²
		gm/day	gm/day
<i>Phaseolus vulgaris</i>			
Black bean	0.3% DL-methionine	−1.94 (4–5)	+0.24 +1.61 ³
	0.6% DL-methionine	−0.93 (5–7)	+0.36
Kidney bean	0.3% DL-methionine	−0.79 (11–13)	−0.41 +1.48 ³
	0.6% DL-methionine	−1.04 (7–10)	−0.96
<i>Cicer arietinum</i>	0.6% DL-methionine +0.5% DL-threonine +0.2% L-tryptophan	+1.25	+1.16
<i>Cajanus cajan</i>	0.3% DL-methionine +0.1% L-tryptophan	+1.33	+1.74
<i>Phaseolus aureus</i>	0.3% DL-methionine +0.1% L-tryptophan	+1.05	+1.07
Casein	none	+1.57	—

¹ 100% mortality was observed during period (in days) shown in parentheses.

² Unless specified otherwise, heat treatment involved autoclaving at 15 pounds pressure for 30 minutes.

³ Autoclaving after soaking in water as described in text.



What is Orthorexia Nervosa?

Warning Signs, Causes & Treatmen...

Git >

ORTOREKSİYA NERVOZA

Sağlıklı Beslenme konusunda sağlıklı boyutta bir takıntı

- Bazı yiyeceklerin sağlığını bozacağına ilişkin aşırı bir endişe
- Günün hatırı sayılır bölümünde ne yemesi ne yememesi gerektiğini düşünme
- Dışarıda yemek yeme konusunda huzursuzluk ve gerginlik hissetme
- Besin tercihi, alışverişi ve hazırlanması konusunda takıntılı boyutta içerik sorgulama

Sosyal medya üzerinden diyet yapan bireylerin ortoreksiya nervoza ve yeme tutumlarının saptanması: Instagram örneği

Tepe, Sıla Özgül

- «*Günlük instagram kullanım süresi arttıkça ortoreksiya eğilimleri artmaktadır*»



Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımının ortoreksiya nervoza üzerine etkisi

- «..*sosyal medyayı uzun süre kullanan ve sosyal medyadan edindiği bilgiler doğrultusunda kişisel kararlarını alan öğrencilerin ortoreksia nervoza açısından diğer gruplardan anlamlı düzeyde daha riskli olduğu bulundu*»

● Bağımlılık yapanlar:

- Mandıra ürünleri (kazomorfin, laktoferroksin, casoxin, lactorphin)
- Buğday (Gluteomorfin)
- Yumurta (Ovalulin)
- Soya (Soymorfin)
- Ispanak (Rubiscolin)
- Pirinç (Oryzatensin)
- Kırmızı et (Hermorfin)

Instagram

○ Hangi sağlık sorunlarına neden olur?
Beyin sisi
Başdönmesi
Stres, Anksiyete, depresyon
Bulantı-kusma
Kabızlık veya ishal

PMID: 33763516



Search

nazanuysalharzadin ✓

1,214 posts

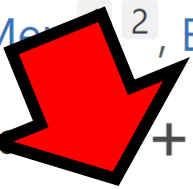
590K followers

Prof. Dr. Nazan Uysal Harzadin
Scientist

Tıp Doktoru, Fizyoloji Profesörü, IFM
nzanuysalharzadin.com.tr + 1

Food insecurity, chronic pain, and use of prescription opioids

Fei Meng², Benedikt Fischer^{3 4 5 6}, Marcelo L Urquia^{7 8}, Valerie Tarasuk¹

Affiliations  + expand

PMID: 33763516 PMCID: [PMC7974024](#) DOI: [10.1016/j.ssmph.2021.100768](#)

[Free PMC article](#)

Abstract

Chronic pain has been on the rise in recent decades in Canada. Accordingly, the use of prescription opioids (PO) in Canada increased drastically between 2005 and 2014, only starting to decrease in 2015. Both pain and PO use have serious public health repercussions, disproportionately affecting select socially disadvantaged populations. Food insecurity is a strong risk factor for mental disorders and suicidal outcomes, yet its relationship to chronic pain and PO use is largely unknown. Using two recent cycles from the population representative Canadian Community Health Survey (CCHS), we

GUARD (10 Kg... Food allergy in irrit... Alma Döküm Odun... Amerikan Mal gluten| 0/0

Food insecurity, chronic pain, and use of pr... 1 / 10 | — 125% + | ↺ ↻

SSM - Population Health 14 (2021) 100768



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

SSM - Population Health

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/ssmph>



Food insecurity, chronic pain, and use of prescription opioids

Fei Men^{a,b,1,*}, Benedikt Fischer^{c,d,e,f}, Marcelo L. Urquía^{g,h}, Valerie Tarasuk^a

^a Department of Nutritional Sciences, University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

SSM - Population Health

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/ssmph>

Food insecurity, chronic pain, and use of prescription opioids

Fei Men^{a,b,1,*}, Benedikt Fischer^{c,d,e,f}, Marcelo L. Urquia^{g,h}, Valerie Tarasuk^a^a Department of Nutritional Sciences, University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada



nazanuysalharzadin

3 Eki 2022 · 🌐



Proteinlerin sindirim, fermentasyon veya gıda üretim süreçlerinde salgılanan Gıda kaynaklı morfin benzer maddeler (opioidler) o besini tekrar yeme isteği yanısıra sağlık sorunlarına da neden olur.

Gluten içeren besinleri yemekten vazgeçemiyorsanız nedeni gluteomorfin!

Ya da peyniri yemekten kendinizi alıkoyamıyor, sınırlandırmıyorsanız nedeni kazomorfin. Permesan peyniri gibi, sert otomatik peynirlerde bu etki umumi tadı da eklendiğinden çok daha güçlüdür.

Bağımlılık yapanlar:

Mandıra ürünleri (kazomorfin, laktoferroxin, casoxin, lactorphin)

Buğday (Gluteomorfin)

Yumurta (Ovalulin)

Soya (Soymorphin)

Ispanak (Rubiscolin)

Pirinç (Oryzatensin)

Kırmızı et (Hermorfin)

Hangi sağlık sorunlarına neden olur?

Beyin sisi

Başdönmesi

Stres, Anksiyete, depresyon

Bulantı-kusma

Kabızlık veya ishal

PMID: 33763516

DOI: 10.5772/intechopen.84195



OPEN ACCESS PEER-REVIEWED CHAPTER

Food-Derived Opioids: Production and the Effects of Opioids on Human Health

WRITTEN BY

Sevda Arisoy, Işık Çoban and Özlem Üstün-Aytekin

Submitted: 08 October 2018 , Reviewed: 07 January 2019 , Published: 25 March 2019

DOI: 10.5772/intechopen.84195



FROM THE EDITED VOLUME

From Conventional to Innovative Approaches for Pain Treatment

In addition, it is possible to produce opioid peptides from fungi fermentation. In Brie, Gouda, Gorgonzola, Cheddar, and Fontina cheeses, β -casomorphin was also detected in different concentrations.

To sum up, opioid peptides are promising new exogenous opioids because they are free from adverse effects on human health. Due to this feature, there is a growing interest to elucidate the function of food-derived opioid peptides in the human body. The production techniques of food-derived opioid peptides are mostly based on hydrolysis of food proteins by using commercial or/and gastrointestinal enzymes. Also, some of the researchers conclude that food-derived opioid peptides may be carefully considered as new nutraceutical candidates.

- «Özetle,

- ..dışarıdan alınan bu yeni opioidler ümit veriyor çünkü insan sağlığı üzerinde hiçbir olumsuz etkileri bulunmuyor.

- Bu nedenle, gıdalarda bulunan opioidlerin insan vücudu üzerindeki etkileri üzerindeki araştırmalar giderek artıyor

- Araştırmacılar gıdalardaki opioidlerin insanda besin desteği olarak kullanılmaya aday olduklarına işaret ediyor»

nazanuysalharzadin



BUĞDAYI ANLAMAK:

Buğday Neden Sorunlu?

Gerçekten toplumun sadece %1-3'ü mü etkileniyor? Oysa HLA-DQ2/DQ8 geni toplumun %40' ında pozitif.

Gluten intoleransı görülme sıklığı kadınlarda %72-84

FODMAP içerir.
Bağırsak bakterileri sever.

Bağırsak hücre onarılmasını engeller.
İnflamasyon sitokinlerini tetikler.



Wheat

Protein ve karbonhidrat sindirimini engeller.
Bağışıklık yanıtını uyarır (TLR4 ve T hücrelerini)

Gluten içeriği ile bağırsak bariyer fonksiyonunu ve bağırsak geçirgenliğini artırır. İnflamasyona neden olan yolları uyarır (TLR, IFN), alerjilerde uyarılan hücreleri (eozinofilleri) artırır. Kandaki savaşçı hücrelerin çoğalmasına neden olur.

@nazanuysalharzadin

 Non çölyak gluten intoleransı kadınlarda daha sık görülüyor. Orta yaş kadınların %72-84' ü gluten ile problem yaşıyor.

 Non çölyak gluten intoleransı olan kişilerde buğday ile temastan sonra IBS ile uyumlu bağırsak şikayetleri,

 Ben ne mi yapıyorum?

Risk almak istemiyorum. Buğdaydan daha eski antik tahılları (kinoa, Chia, sorgum, teff, amaranth) tüketmeyi tercih ediyorum.

PMID: 26122473

The spectrum of noncoeliac gluten sensitivity

Imran Aziz, Marios Hadjivassiliou and David S. Sanders

Abstract | The past 5 years have seen an increase in the use of a gluten-free diet outside a diagnosis of coeliac disease or IgE-mediated wheat allergy. This trend has led to the identification of a new clinical entity termed noncoeliac gluten sensitivity (NCGS). In this Review, we discuss the evidence for NCGS as demonstrated by the results of double-blind, placebo-controlled dietary rechallenge studies. Furthermore, the characteristic phenotype of individuals with NCGS is described as well as the symptom manifestations commonly reported after gluten exposure, which include intestinal symptoms consistent with IBS, and extraintestinal symptoms such as neurological dysfunction, psychological disturbances, fibromyalgia and skin rash. Moreover, emerging evidence suggests that NCGS can be associated with organic gastrointestinal pathologies, such as IBD, in which its presence might be a reflection of severe or stricturing disease. However, NCGS is not without its controversies and uncertainties, in particular pertaining to whether it is gluten or nongluten components of the grain evoking symptoms; evidence suggests that fermentable carbohydrates, amylase trypsin inhibitors and wheat-germ agglutinin can also be responsible culprits. Finally, we discuss the novel techniques that might help diagnose NCGS in the future.

Aziz, I. et al. *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.* advance online publication 30 June 2015; doi:10.1038/nrgastro.2015.107

Introduction

The Neolithic revolution saw a transition from hunting and gathering of food to settled agriculture. The first signs of wheat cultivation can be attributed to the Fertile Crescent in South Western Asia dating from ~9000 BC

histological abnormalities on duodenal biopsies, ranging from increased density of intraepithelial lymphocytes (IELs, >25 per 100 enterocytes) to villous atrophy, in the presence of positive serology for coeliac-disease-specific

Box 1 | Characteristic phenotypes of self-reported NCGS*

Female prevalence: 72–84%

Mean age: 38 years



Lower gastrointestinal symptoms

- Diarrhoea: 16–54%
- Constipation: 18–24%
- Altered bowel habit: 27%
- Abdominal pain/discomfort: 67–83%
- Bloating: 72–87%
- Weight loss: 25%

Upper gastrointestinal symptoms

- Epigastric pain: 52%
- Nausea: 9–44%
- Aerophagia: 36%
- Gastro-oesophageal reflux: 32%
- Aphthous stomatitis: 31%

50'lerden 60'lara Türkiye- Ülkemize yardım etmeyi pek seven Amerika, 1948'den itibaren Avrupa'da ünlü Marshall yardımlarını başlattı. Bu yardımlar kapsamında ülkemize genetiğine müdahale edilmiş (sözde 'islah' edilmiş) cüce buğday tohumları da gönderildi ve tüm Anadolu'ya bu tohumlar yayıldı. O günden bugüne, atadan babadan kalma tüm yerli buğday tohumlarımız neredeyse tamamen yok oldu ve hepsinin yerini cüce buğday türleri aldı. Bu verimli, dayanıklı süper buğdayın tamamen iyiliksever duygularla getirildiğini düşünen varsa, yine aynı dönem zeytinyağını kötüleyen, margarini çiçek yağını bir sağlık mucizesi gibi gösteren bir kampanya başlatıldığının altını çizmek istiyorum. Çünkü Amerika bize margarin ve çiçek yağı satacaktı. Sattı da! Bir not: Genetiğine müdahale edilmiş cüce buğday, yıllar içinde akıl almaz bir operasyonla neredeyse dünyanın tüm tarlalarını işgal etti. Dünya buğday tohumu için Amerika'ya bağımlı hale gelmişti. Bugün ülkemizde ve dünyada tarımı yapılan tüm buğdayın %99'u genetiğine müdahale edilmiş cüce buğdaydır.

wheat, coincident with the third Green Revolution.

Background · Field trials and approvals · Bioceres's HB4 · Escape of GM wheat seed



The Breakthrough Institute

<https://thebreakthrough.org> › ... · [Bu sayfanın çevirisini yap](#) ⋮

The World's First Genetically Engineered Wheat Is Here

4 Nis 2022 — In October 2020, **Argentina approved the world's first genetically engineered wheat** for cultivation and consumption.

The first-ever genetically modified (GM or genetically engineered) wheat has now been **approved for eating and growing in Argentina and Brazil**, and it has been approved for eating in Australia and New Zealand, as well as Nigeria. It is genetically engineered to be drought-tolerant.



Canadian Biotechnology Action Network | CBAN

<https://cban.ca> › GM-wheat-factsheet-2023

PDF





MODERN BUĞDAY KISIRLIĞA YOL AÇIYOR!

Dr. Ümit Aktaş'ın sayfasından



Dr. Ümit Aktaş

"Hocam, birkaç yıldır evliyiz, çocuğumuz olmuyor. Kontrollerde herşey normal çıkıyor, tüp bebek tedavisi alacağız, bize kısırlik için bir bitkisel ilaç verir misiniz?"



Bu hastalara hiç bir bitkisel ilaç vermiyorum: Sadece beslenmelerini düzenleyip, glutensiz beslenmeye geçmelerini sağlıyorum. **Çünkü kısırlığın en önemli sebeplerinden bir tanesi, gluten intoleransı"**

Sizler, sistemin!!! reçete doktorlarısınız.
Nedir sistem?, onu burda saatlerce anlatacak değilim ama kısaca şöyle özetleyeyim.Küresel beşli altılı çete büyük sermayenin desteklediği, fonladığı; Kimya, Arge, Eczacılık, Gıda ve Tıp, endüstrisinin oluşturduğu zincirin, halkı ikna etmek için oluşturduğu son halkasıdır.Bunun ne demek olduğunu Soner Yalçının Kara Kutu kitabında yazdıklarından daha net anlayabilirsiniz. Siz burda subliminal algı yaratıyorsunuz.Tereyağının efsane olmadığını anlatırken, MARGARİN YAĞlarında Tereyağla aynı risk faktöründe demeye çalışıyorsunuz.Bir yerde Margarin firmalarını aklıyorsunuz. Prof.Canan KARATAY'ı hiçbir kalp veya gıda ile ilgili tıp kongrelerine gelmemekle suçluyorsunuz.O lüks otellerde haftasonları o kadar dr.un misafir edildiği organize edilen kongrelerde sistemin parçası, Karatay hocanın oralara katılmamasıda bu yüzden olabilir mi acaba?



Soner Yalçın

@hsoneryalcin

...

Kavılca gibi kadim köy buğdaylarında 28 kromozom var. "Modern buğdaylarda ise, 42 kromozom. Buğdaya sonradan soğuğa dayanıklılık gibi 14 kromozom eklendi. Bugünkü 48 kromozomlu buğdayda 23 bin türlü gluten var, hastalıkların temelinde bu yatıyor.

Dahası Prof. Canan Karatay modern buğdayın hibrit yapıla yapıla kromozom sayısının 14'ten 48'e çıkarıldığını söylüyor. 48 kromozomlu buğdayda 23 bin türlü gluten var, hastalıkların temelinde de bu yatıyor.

(14)

Triticum urartu
(wild diploid wheat, donor of A genome)

(14)

Close relative of *Aegilops speltoides*
(donor of B genome, distinct form of S genome)

14

Triticum monococcum ssp. *aegilopoides*
(diploid relative of *T. urartu*, A genome)

(14)

Aegilops tauschii
(diploid goatgrass; donor of D genome)

(28)

T. turgidum ssp. *dicoccum*
(cultivated emmer wheat; AABB; hulled)

(42)

T. aestivum
(hexaploid bread wheat; AABBDD)

(28)

T. turgidum ssp. *durum*
(tetraploid durum wheat; AABB)

(14)

T. monococcum ssp. *monococcum*
(einkorn wheat; hulled)

~500000 Years ago

~10000 Years ago

~8000 Years ago

