

Şeker

2011-11-24

1 Kasım'dan beri içinde rafine şeker olan bir şey yemiyorum. Kararı verdikten sonra seyrettiğim *Sugar: The Bitter Truth* videosunun bu konuyla pek alakası yok, sanırım, Peter Norvig'in 30 gün için şekerden uzak duracağım demesinden ilham aldım. Bakalım ben ne kadar dayanabileceğim.

Şeker kullandığım tek antidepresandı, moralimi düzelttiğine defalarca şahit olmuştum, ancak bıraktıktan sonra özel bir zararını görmedim. En acayip tarafı daha çok susuyor olmam, önceden günde iki bardaktan fazla su içmeyen ben, şimdi 6-7 bardaktan fazla içiyorum. Herhalde şekerli içecekleri içmeyi bırakmamın neticesi. Ancak yine de garip, çünkü şeker tüketimindeki azalmanın su ihtiyacımı da azaltması lazım geliyordu.

Meyvaların ne kadar şekerli olduğunu ise tahmin edemezsiniz. Bir elmayı çok tatlı geldiğinden yiyememek diye de bir şey varmış.

Yiyeceklerle ilgili meseleleri *din* haline getirmeyi (mesela vejetaryenliği, veganlığı vs.) sevmiyorum, gereğinden fazla ciddiye almak gibi geliyor ama şekerden uzak kalabilmeyi istiyorum, etten ve yağdan daha tehlikeli bir gıda olduğuna kanaat ettim ve bu ikisinden de mümkün olduğunca uzak kalmaya çalışıyorum zaten.

Şimdiki kilo fazlasını litrelerce portakal suyuna *borçlu* biri için bakalım ne sonuç alacağız bundan.