

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme anlamına gelmektedir. Sağlıklı beslenmek, kilo kaybetmek için belli bir süre uygulanacak bir aktivite değildir. Sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzınız haline getirmelisiniz ki, sağlıklı bir yaşamınız olsun. Bunu yapabilmek zor değil. Önemli noktalara değinecek olursak;

1. Besin çeşitliliği sağlanmalıdır

Yeterli ve dengeli beslenmenin temel koşullarından biri olan her öğünde 4 ana besin grubunda yer alan yani süt ve süt ürünleri; et, yumurta ve kurubaklagiller; sebze ve meyve; ekmek ve tahıllardan yeterli miktarda tüketilerek besin çeşitliliği sağlanmalıdır.



2. Günde en az dört öğün beslenilmelidir

Öğün sayısı artırılmalı, azar azar ve sık sık yemek yenilmelidir. Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır.

3. İdeal vücut ağırlığı ve kas gücü korunmalıdır

İdeal vücut ağırlığı korunmalı, besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki denge sağlanmalıdır



4. Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.

Sebze ve meyvelerin bol ve çeşitli tüketilmesinin kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve insüline bağlı olmayan diyabetten (şeker hastalığından) korunmada, hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde, katarakt ve diğer bazı göz hastalıklarından korunmada etkilidir.

5. Ekmek ve diğer tahıllar yeterli miktarda tüketilmelidir.



Ekmek ve tahıl grubunda yer alan besinler, özellikle tam tahıl adı verilen, kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllar ve bunlardan yapılan yiyecekler, vitamin, mineral ve diyet posası yönünden zengindir.



6. Doymuş yağ tüketimi azaltılmalıdır

Diyetle doymuş hayvansal yağların ve katı margarinerin tüketiminin artması, kan kolesterol düzeyinin artmasına neden olur. Yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları için risk faktörüdür. Görünür yağın (margarin, tereyağ, ayçiçek vb.) dışında, besinlerin doğal bileşiminde de yağ vardır. Yağlı besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Aslında yağların tamamının fazla yenmesi zararlıdır. Doymuş yağ içeren margariner, kuyruk yağı ve tereyağı gibi yağlar ise özellikle sakıncalıdır. Bu gruptan mümkün olduğu ölçüde uzak durulmasında yarar vardır.



Bunun için;

- ✦ Kırmızı et yerine daha çok tavuk, hindi eti tercih edilmelidir.
- ✦ Haftada en az 2-3 defa balık tüketilmelidir.
- ✦ Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı, bitkisel kaynaklı sıvı yağlar kullanılmalıdır.
- ✦

7. Su ve diğer sıvılar yeterli miktarda tüketilmelidir.

Yeterli su veya sıvının tüketilmesi; normal böbrek fonksiyonlarının sürdürülmesi, idrar yolları enfeksiyonları, böbrek taşları ve kabızlığın



önlenmesi açısından gereklidir. Günde en az 8-10 bardak (1500 mililitre) su tüketilmelidir.

8.Posa alımı artırılmalıdır.

Günlük 25-30 gram posa tüketimi yeterlidir. Posaın en iyi kaynağı sebze, meyve ve kurubaklagillerdir. Bunun için; kepekli ekmek tercih edilmelidir. Her gün 5-7 porsiyon sebze-meyve yenilmelidir. Haftada 2-3 kez kurubaklagil yemeği tüketilmelidir.

Posa;

- Barsak hareketlerini artırarak kabızlığı önler
- Kan şekerini düzenleyerek şeker hastalığından korur
- Kan kolesterolünü düşürerek kalp-damar hastalıklarını önler
- Şişmanlığı önler
- Barsak kanserinden korur Günlük 25-30 gram posa tüketimi yeterlidir.

9. Tuz ve sodyum tüketimi azaltılmalıdır

Günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır. Günlük tuz tüketim miktarı bir tatlı kaşığından (4-5 gram) fazla olmamalıdır. Özellikle yüksek kan basıncı açısından düşünüldüğünde tuz ilave edilmiş geleneksel besinler(turşu, salamura vb) tüketilmemelidir. Sofra tuzunun yanında her türlü tuzlu gıdayı alırken dikkat edilmelidir. Sucuk, salam, bazı peynir türleri, salça, sodalı içecekler ve karbonatın fazla miktarlarda tuz içerdiğini unutmamalıdır.



10. Şeker tüketimi azaltılmalıdır

Basit karbonhidratlar(çay şekeri) denilen ve kan şekerini hemen yükselten şeker, şekerli besinler ve hamur işi tüketimi sınırlandırılmalıdır.

11. Alkol ve sigara içilmemelidir

Alkolün sağlık üzerine olumsuz etkileri vardır. Aşırı alkol tüketiminin karaciğer, beyin, kalp kası hasarına, ülser, pankreas iltihabı, sindirim sistemi kanserleri, hipertansiyon ve depresyonu neden olduğu bilinmektedir.

Sigara bazı kanser türlerine, vücuttan besin öğeleri kaybı nedeniyle yetersiz beslenmeye neden olmakta, vücudun antioksidan vitamin gereksinmesini arttırmaktadır. Yine osteoporoz oluşumundaki risk faktörlerinden biridir.



13. Gıdalara özen gösterilmeli, doğru saklanılmalıdır.

İyi hazırlanmamış ve doğru saklanmamış gıdalar besin zehirlenmesine yol açabilir. Besin zehirlenmesi su ve tuz kaybına neden olarak son derece kötü sonuçlar doğurabilir. Gıdanın taze olduğundan emin değilseniz onu tüketmeyiniz.