

SAGLIKLI BESLENME

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşayabilmesi için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Vücudun büyüme ve gelişmesi, verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.





Karbonhidratlar: Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllardır.

Proteinler: Vücudun en etkili kalori yakıcı bölümü olan kas dokusunu güçlendirmek açısından çok önemlidir. Protein ette, süt ürünlerinde ve daha az olarak hububat ürünlerinde bulunmaktadır.

Yağ-şeker: Yağ ve şeker, çok az tüketilmesi gereken gıdalardır fakat A, D, E ve K vitaminleri gibi vücudumuz için önemli vitaminleri taşıma görevi yaptıklarından dolayı sağlığımız için yenilmesi de çok önemlidir. Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar bu grupta yer alır.

Mineraller: Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar.



Dengeli Beslenme Önerileri:

Doymuş yağ (tere yağ, kuyruk yağı) oranı yüksek besinleri daha az tüketin. Yeterli miktarda doymamış yağ (ay çiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytin yağı) almaya dikkat edin. Yarım yağlı süt, yağsız yoğurt tüketin. Yağlı kırmızı et yerine yağsız et, kuru baklagiller (nohut, mercimek, fasulye gibi) balık ve tavuk tercih edin. Yemeklerinizi haşlama, fırında pişirme veya ızgarada pişirme yöntemleriyle pişirirseniz yemeğe eklenecek yağda azaltmış olursunuz.

Aşırı şekerli gıdalardan kaçınmalı ve hatta çay, kahve gibi içecekler şekersiz içilmeli veya şeker miktarı azaltılmalıdır.



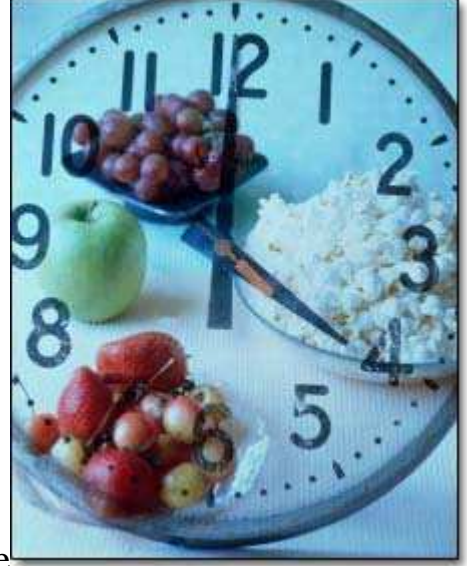
. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunmaktadır. Yüksek tansiyonu olanlar doktorlarının tavsiyesine göre ya hiç tuz kullanmamalı yada miktarını azaltmalıdır .Normal

bireyler tuz tüketimini mümkün olduğunca azaltmalıdırlar.

Güne mutlaka kahvaltı yaparak başlayın.. Daha sonra gıda alımınızı kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymanız daha etkin kalori yakmanıza neden olur.Öğünlerinizi önceden belirleyiniz. Mümkünse yediklerinizi 3 ana öğün, 3 ara öğüne bölün ve az az ve sık beslenin.Bol su için, yiyecekleri iyice çiğneyin. Düzenli yemek yiyenler daha dengeli ve sağlıklı beslenmekte ve ideal kilolarını korumaktadırlar.

Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biride meyvelerdir. Ayrıca meyveler posa ve vitamin kaynağı olarak da bizler için vazgeçilmez gıdalardır.

Yemek yeme alışkanlığımız zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi etkileyen unsurlardan biridir. Sağlıksız beslenme düşünme ve kavrama yeteneğinin azalmasına neden olur.



Düzensiz kötü beslenme vücudun yenileme sistemini aksatır. Cildiniz canlılığını, tazeliğini kaybeder ve en önemlisi hastalıklara açık olursunuz. Yorgunluk, baş ağrısı konsantrasyonda azalma v.b. olabilir. .Bu nedenle düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmeliyiz..

Dr.Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Eğitim ve Araştırma Hastanesi Diyet Bölümü