

DENGELİ BESLENME VE BAĞIŞKILIK

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Nedir?

Sağlıklı ve dengeli beslenmek basitçe; vücudun ihtiyacı olan temel besin öğeleri, mineraller ve vitaminlerin yeterli miktarlarda vücuda alınmasıdır. Yiyecek ve içeceklerle vücudun ihtiyacı olan bu temel öğeler karşılanır.

Her bireyin metabolizması, dolayısıyla da enerji ihtiyacı farklıdır. Metabolizma yaş, kilo, fiziksel durum, çevresel etmenler gibi bir çok değişkene bağlıdır. Bu değişkenlerle birlikte sağlıklı kiloda kalarak beslenmek oldukça önemlidir.

Sağlıklı beslenmek bağışıklık sistemini güçlendirir, yaşam kalitesini artırır ve motivasyon sağlar. Yapılan araştırmalara göre fast food yiyecekler yerine sağlıklı gıdaları tercih eden bireylerin daha zinde oldukları görülmüştür.

Sağlıklı beslenmede çeşitlilik oldukça önemlidir. Bütün besin öğelerinden faydalanmak için öğünlerinizde renk çeşitliliğine önem verilmelidir.

Daha Sağlıklı ve Dengeli Beslenmek İçin Yapılması Gerekenler

SU: Vücut için vazgeçilmez olan şey sudur. Yaşamsal fonksiyonların yerine getirilmesi için su tüketimi oldukça önemlidir. Yetişkin bir birey için su ihtiyacı ortalama olarak 2-2,5 litredir. Suyu günlük yaşantınızdan eksik etmeyin.

ÖĞÜN SAYISI: Metabolizma hızının düşmemesi , kan şekeri nin düzenli salınımı ve kilo kontrolünün sağlanması için en azından 3 ana öğün düzenli olarak yapılmalı. Öğün aralarında ölçülü miktarda meyve, süt, yoğurt, kuruyemiş tüketilmelidir.

PORSİYON KONTROLÜ: Porsiyon miktarına dikkat edildiği sürece belirli aralıklarla yiyeceklerin tüketimi yapılabilir.

TUZU AZALTIN: Tuz içerisinde bulunan sodyum vücudumuzun sıvı dengesinin sağlanmasında ve kan basıncının dengesi için gereklidir. Fakat fazlaca alınan tuz hipertansiyon, osteoporoz riskini artırır. Fazla tuz alımını engellemek için masalarınızdan tuzu kaldırın, yemeğin tatmadan tuz atmamaya çalışın.

TABAĞINIZI RENKLENDİRİN: Farklı renklerdeki sebze meyvelerden farklı besin öğeleri alınır. Bütün vitamin ve minerallerden faydalanmak için her öğünde farklı renklerde sebze veya meyve tüketmeye çalışın.

LİFLİ GIDALARI TERCİH EDİN: Lifler, besinlerin barsakta sindirilemeyen kısımlarıdır. Lifli gıdalar düşük enerji ve yağ içerdikleri için obezite, diyabet, hemoroid, kabızlık, kalp rahatsızlıkları gibi hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Taze sebze ve meyveler, kurubaklagiller yüksek lif içerikleriyle günlük lif ihtiyacını karşılar. Gün içerisinde sebze meyve ve haftada 2 kez kurubaklagil tüketilmelidir.

BASİT ŞEKERİ AZALTIN: Meyve ve süt şekeri dışında tüketilen şekerler basit şekerlerdir ve vücuda boş enerji verirler. Aşırı tüketimi ise obezite başta olmak üzere birçok sağlık problemine sebep olabilir. Başlangıç olarak çay ve kahvelerinizden şekeri uzaklaştırabilirsiniz.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN: Sağlıklı yaşamın en önemli kurallarından birisi de düzenli egzersiz yapmaktır. Obezite, kalp hastalıkları, kemik- eklem rahatsızlıkları başta olmak üzere birçok hastalığı karşı olumlu etkileri vardır. Haftada 3-4 kez yapacağınız 45 dakikalık yürüyüşler hem kilo kontrolünün sağlanmasına yardımcı olur hem de yaşam kalitesini yükseltir.