



T.C SAĞLIK BAKANLIĞI

Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

SAĞLIKLI BESLENME BROŞÜRLERİ



Nahide ÇINAR



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR.

Yaşam için elliye yakın besin ögesine gereksinim olduğu ve insanın sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna **"YETERLİ ve DENGELİ BESLENME"** denir.

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler **her öğünde, yeterli miktarda** tüketilmelidir.

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketiniz.
- Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız. Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkol tüketiminden kaçınınız.
- Güvenli besinleri satın alınız ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketiniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösteriniz.



SEBZE ve MEYVE GRUBU

Tüm sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karotenler, E, C, B₂ vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.

Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adeti bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir orta boy havuç, bir küçük yeşil kabak bir porsiyon olarak kabul edilir.

EKMEK ve TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B₁ vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar (nişasta), posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir.

Ağırlığa bağlı olarak her öğünde 1-2 ince dilim ekme ve tahıllardan da 1-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. 3-4 yemek kaşığı kadar pilav ve makarna, 1 kase çorba, 1 orta boy patates, 1 dilim börek bir porsiyon olarak kabul edilmektedir.

SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir.

ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posadan da zengindir.

Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu gruptan günde 2 porsiyon tüketilmelidir. Porsiyon ölçüleri aşağıdaki gibidir. Et, tavuk, balık vb.: 50-60 g (iki ızgara köfte kadar) Kurubaklagiller: 90 g (bir çay bardağı kadar) Yağlı tohumlar: 30 g Yumurta: Haftada 3-4 adet tüketilmelidir. 2 yumurta 2-3 köfteye eş değerdir





BESİNLERİN SATIN ALINMASI



SAĞLIKLI BESİN SEÇİMİ

Sağlıklı beslenmek için;

- Doğal, taze ve mevsimine uygun besinler tercih edilmelidir.
- Fazla miktarda katkı maddesi içeren besinlerden kaçınılmalıdır.
- Sıfırlanmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir (beyaz ekmek yerine, kepekli esmer ekmek gibi).
- Kapağı bombe yapmış konserve keskinlikle alınmamalıdır.
- Tuz içeriği düşük olan besinler tercih edilmelidir.
- Asitli ve gazlı içecekler yerine meyve, süt veya ayran tercih edilmelidir.



AMBALAJ KONTROLÜ ve ETİKET OKUMA

Gıda ambalajının, içine konan ürünü en uygun şekilde koruması ve bozulmaları önleyici nitelikte olması istenir.

Ürünün ambalajı da, üzerindeki etiket bilgisinin incelenmesi de tüketicinin korunması açısından büyük önem taşır.

Bir ürünü satın alırken;

- Üretim tarihi, raf ömrü veya son kullanma tarihine,
- Üretici firmanın adı ve adresine,
- Tarım ve Köyişleri Bakanlığınca verilen üretim iznine,
- İçeriğine ve beslenme bilgilerine,
- Net gramajına,
- Hazırlama, kullanma, depolama ve saklama koşullarına,
- Ambalajın bozulmamış, yırtılmamış olmasına dikkat edilmelidir.

BESİNLERİ SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

İnsanların sağlıklı olmalarında tüketilen besinlerin kalitesi ve tazeliği çok önemlidir.

Bunun için;

- Alışverişe çıkmadan önce satın alınacak besinler için bir liste hazırlanmalıdır.



- Piyasa fiyat araştırması yapılmalı ve besin grupları seçilmelidir. Her besin grubu için pahalı ve ucuz besinler vardır. Örneğin elma, muz değerindedir fakat fiyatı daha ucuzdur.



- Besinler alınırken kalite kontrolü yapılmalı ve hijyenik olmasına dikkat edilmelidir.



- Meyve ve sebzeler dışında açıkta satılan besinler alınmamalıdır.



- Çabuk bozulabilen et, tavuk, balık gibi besinleri alışveriş sonunda alınmalıdır. Bu besinlerin alışveriş torbasında bulunan ve pişirilmeden tüketilen diğer besinlerle teması önlenmeli, en kısa zamanda (en fazla 2 saat, sıcak havalarda en fazla 1 saat içinde) buzdolabına yerleştirilmelidir.



- Donmuş besinler alışverişin sonunda alınmalıdır. Çözünmemiş olmasına dikkat edilmelidir.



- Donmuş besinler çözünmeden dondurucuya konulmalı eğer çözünmüş ise hemen tüketilmelidir.



- Kırık, çatlak, kirli yumurta satın alınmamalı, yumurtalar yıkanmadan buzdolabına yerleştirilmelidir.



- Taze peynir yerine pastörize süttten yapılmış, olgunlaşmış ve uygun süre salamura edilmiş peynirler tercih edilmelidir.



- Kaynağı bilinmeyen ve denetimsiz olan sokak sütü kullanılmamalı, pastörize veya UHT sütler tercih edilmelidir.





BESİNLERİ HAZIRLAMA, PIŞIRME ve SAKLAMA İLKELERİ



BESİNLERİ SAKLAMA İLKELERİ

- Bir, iki gün içinde tüketilmeyecek et, tavuk ve balık birer yemeklik miktarlarda ve yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır. Çözdürülme işlemi buzdolabında yapılmalıdır.
- Tahıl, kurubaklagil, şeker vb. kuru besinler karanlık, kuru (nem oranı %50-60) ve serin (en fazla 20° C) ortamda depolanmalıdır.
- Çözülmüş olan bir yiyecek tekrar dondurulmamalıdır.
- Kahvaltılık ve bitkisel sıvı yağlar buzdolabında saklanmalıdır.
- Artmış et yemekleri buzdolabında 1-2 günden, etsiz yemekler ise 3-4 günden fazla bekletilmemelidir. Yeneceği kadar ısıtılmalı, taze sebze yemekleri günlük hazırlanmalıdır.



KAPLARIN KULLANILMASINDA DİKKAT EDİLECEK KURALLAR

- Kaplar çok yüksek ısı ile temas ettirilmemelidir.
- Pişmiş yemeklerin saklanması plastik kaplar kullanılmamalıdır.
- Yıkama işlemi sırasında kap telle ovulmamalı, kapta yanmış ya da yapışmış yiyecek artığı varsa, kap içine biraz su ilavesiyle ısıtılmalı, yapışan ya da yanan besinin yumuşaması sağlanmalı daha sonra temizlenmelidir.
- Kabin temizliğinde kullanılan deterjanın iyice durulanması gerekir. Kullanılan deterjanın miktarının az olmasına özen gösterilmelidir.

BESİNLERİ HAZIRLAMA ve PIŞIRME İLKELERİ

Besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme işlemleri onların değerini artırır veya azaltabilir. Aşağıda bu işlemlere örnekler verilmiştir.

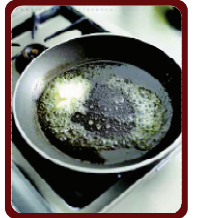
- Ekmek, çörek ve kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır.
- Tam buğday unundan yapılan ekmekler, çavdar ekmeği vb. ekmekler besleyici yönden beyaz ekmekten zengindir. Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır.
- Yumurta çiğ tüketilmemelidir. Yumurtanın, sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilmesi protein değerini ve lezzetini azaltır.
- Yoğurdun yeşil suyu dökülürse vitamin kaybı olur.
- Tarhananın besleyici değeri yüksektir. Pişirirken içine nohut, mercimek, havuç eklenmesi besin değerini daha da artırır.



- Tarhananın güneşte kurutulması, süt ve yoğurdun aydınlık yerde bekletilmesi ile B₂, B₆ ve folik asit değeri azalır.
- Kuru fasulye, nohut gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır. Bu besinlerin ıslatma suyu dökülebilir ancak haşlama suyunun dökülmesi vitamin kayıplarına neden olur.
- Yumurta, süt, tahin, pekmez, peynir ve yoğurtla yapılan tatlıların besleyici değeri; un, şeker ve yağ ile yapılan (hamur) tatlılara göre daha yüksektir.
- Pişirilen yiyecekler, 2 saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmamalı, buzdolabına konulmalıdır. Isıtılan yemekler tekrar buzdolabına konulmadan tüketilmelidir.

- Yağlar yakılmadan kullanılmalıdır. Yakıldıktan sonra yemeğe konan yağ sağlığa zararlı duruma gelir.

- Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır. Kızartmada kullanılan yağ kısa sürede olmak üzere en fazla 3 kez kullanılabilir.



- Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse, haşlama-pişirme suları dökülürse, salatalar limon veya sirke eklenerek uzun süre bekletilirse; A ve C vitaminlerinde kayıplar olur.

- Meyveler kesildikten, meyve suları ise hazırlandıktan sonra buzdolabında bekletilse bile başta C vitamini olmak üzere vitaminlerinde ve antioksidanlarda azalma olur.



KAHVALTININ ÖNEMİ



Bütün Gece Süren Açlıktan Sonra Günün En Önemli Öğünü SABAH KAHVALTISIDIR.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre içinde vücut kandaki besinlerin tümünü kullanır. Bedenimizin düzenli çalışması için kan şekerimizin belirli bir düzeyde olması gereklidir. Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

! Kahvaltı yapmayan çocukta çalışma ve öğrenme yeteneği düşer, okul başarısı azalır.

! Yetişkinlerde iş kapasitesi düşer, dikkati azalır.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

- Süt, yumurta, peynir gibi besinler protein yönünden zengin olduklarından kan şekerini düzenleyerek yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olurlar. Özellikle çocuklar sabah kahvaltılarında bir adet yumurta yemelidir.



- Vitaminlerden zengin olan meyve ve sebzeler (portakal, mandalina, domates, salatalık, maydanoz, biber, havuç v.b.) kahvaltıda yer almalıdır. Bu yiyecekler, kahvaltıda tüketilen besinlerin vücudumuz için daha da yararlı olmasını sağlarlar.



- Kahvaltıda, besin içeriğinin zengin olması nedeni ile evde yapılan tarhana, yayla, mercimek çorbaları da tüketilebilir. Kahvaltılık tahıl ürünleri de (mısır gevreği, yulaf ezmesi v.b.) kahvaltıda yer alabilir. Ancak bu besinlerin yanında mutlaka süt, sebze ve meyve tüketilmelidir.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

- Vücut ağırlığınız fazla değilse kahvaltılarınıza pekmez, bal, reçel, marmelat, fındık ezmesi eklenebilir.



- Yumurta katı pişirilmiş olmalıdır. Bunun için kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 8-10 dakika pişirilmesi yeterlidir. Daha uzun süre pişirme yumurtadaki besin öğelerinin kaybına neden olur.



- Kahvaltıda içilen çay besinlerde bulunan yararlı maddelerin kullanımını azaltır. Bu nedenle çay açık ve limonlu olmalı, daha çok ıhlamur gibi bitki çayları tercih edilmelidir. Ancak kahvaltıda SÜT içmek en sağlıklıdır.



Kahvaltıda Tüketilmesi Gereken Besinler

Bir su bardağı süt,
1 kibrit kutusu beyaz peynir,
5-6 adet zeytin, Domates,
1 -2 dilim ekmek



Bir su bardağı sütle karıştırılmış
kahvaltılık tahıl ürünü,
1 çay bardağı taze sıkılmış
meyve suyu



1 su bardağı süt,
1 yumurta,
1 dilim reçelli ekmek
1 adet mandalina



1 su bardağı süt,
tahin-pekmez,
4-5 adet ceviz içi,
2 dilim ekmek,
1 adet havuç



- Öğünler içinde en önemlisi, sabah kahvaltısıdır.

- Güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.

- Kahvaltıda bir bardak süt içmek, 1 adet portakal, domates gibi bir sebze ya da meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır.



SAĞLIK İÇİN SAĞLIKLI SÜT İÇİN



Süt, bebeklikten yaşlılığa vücudun gelişmesi, güçlenmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besin maddesidir.

süt;

Çocukluk ve ergenlik döneminde; güçlü kemik ve dişlerin oluşumunu sağlar, kemik yoğunluğunu artırır, büyümeye ve gelişmeye yardım eder.

Gebelik ve emzilikte; bebeğin büyümesi için gerekli vitamin ve minerallerin vücuda alınmasına, bebeğin kemik gelişimine yardımcı olur. Bunun yanında annenin de kemik ve diş sağlığının korunmasında çok önemlidir. İleride görülebilecek kemik erimesi (osteoporoz) riskini azaltır.

Yetişkin ve yaşlılıkta; kemik sağlığının korunması yanında vücudun ihtiyaç duyduğu protein, kalsiyum, fosfor gibi birçok besin ögesinin de önemli kaynağıdır.



Hayatımızın her döneminde sağlığınız için mutlaka süt için.

Süt sağlıklı kemik gelişimi için elzem olan kalsiyum yönünden çok zengin bir besindir.

Sağlıklı büyümek, sağlıklı gelişmek ve sağlıklı yaşlanmak için; her gün en az 2 su bardağı süt tüketin.



Unutmayın;

- Açık sütün kaynağı, içeriği, sağım ve taşıma koşulları bilinmediği için hastalıklara yol açabilir.
- Açık süt denetimden uzak olduğu için toz, su, nişasta, soda gibi sütün bileşiminde normal koşullarda bulunmayan çeşitli yabancı ve zararlı maddeleri içerebilir.
- Açık süt gerekli tedbirler alınmazsa; brusella, tüberküloz, tifo ve kolera gibi birçok hastalık etkenini taşıyabilir.

NEDEN SAĞLIKLI SÜT TÜKETMELİYİZ?

Süt, vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerdiği gibi uygun koşullar sağlanmadığı takdirde çeşitli hastalıklara neden olabilecek mikropların üremesi için de çok uygun bir besindir. Sütte bulunan sağlığımıza zararlı bu mikropları yok etmek için süte mutlaka uygun şekilde ısı işlemi uygulamak gerekir.



Bu ısı işlemi 3 şekilde yapılabilir;

1. Pastörizasyon

Sütün fabrika ortamında 72-80° C'de 15-16 saniye süre ile ısıtılıp hızla soğutulması işlemidir. Sütün içindeki hastalık yapıcı tüm mikroorganizmalar yok olur. Dağıtımının 4° C'de soğuk araçlarda yapılması gereken bu günlük sütler, buzdolabında saklanmalı ve 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

2.UHT (Uzun ömürlü Süt)

Sütün fabrika ortamında 135-150° C'de 1-6 saniye içinde ısıtılıp hızla soğutulması işlemidir. Bu sütler paketi açılmadan oda sıcaklığında 4 aya kadar kalabilir. Ancak paketi açıldıktan sonra buzdolabında saklanmak koşulu ile 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

Sanıldığı gibi aksine ambalajlı sültere dayanıklılığı artırmak için katkı maddesi katılmamaktadır. Bu sülter satın alınırken ve kullanılırken paketin yırtılmamış ve delinmemiş olmasına, Tarım ve Köyşleri Bakanlığında üretim izni alınmış olmasına ve son kullanma tarihine mutlaka dikkat edilmelidir.

3. Kaynatma:

Süt kaynamaya başladıktan sonra en az 10-15 dakika karıştırılarak kaynatılması gereklidir. Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Kaynatılan süt hızla soğutulmalıdır.



HER GÜN EN AZ 2 BARDAK SAĞLIKLI SÜT İÇİN.



GEBELİK ve BESLENME



SİZİN ve BEBEĞİNİZİN SAĞLIKLILIK OLMSI İÇİN GEBELİKTE YETERLİ ve DENGELİ BESLENİN



GEBELER İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 su bardağı süt

1 yumurta ya da 1 kibrit kutusu peynir

1 tatlı kaşığı pekmez, bal ya da reçel

1 portakal, havuç ya da domates

1-2 ince dilim ekmek

Ara: İstenirse 1 porsiyon meyve

ÖĞLE: 1 porsiyon etli sebze yemeği veya kurubaklagil yemeği

1 porsiyon pilav ya da makarna

1 kase yoğurt

Salata

1-2 dilim ekmek

Ara: 1 porsiyon meyve

1 dilim börek ya da kek (ya da 1 kibrit kutusu peynir ve 1 ince dilim ekmek)

AKŞAM: 1 porsiyon yayla, tarhana, mercimek

ya da domates çorbası

2-3 köfte kadar et, balık ya da tavuk

1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği

1 porsiyon salata

1-2 ince dilim ekmek

Gece: 1 su bardağı süt



Sevgili Anne Adayı;

Çocuğunuzun bedensel ve zihinsel gelişmesi büyük ölçüde bu dönemde başlar. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmeniz hem kendinizin, hem de doğacak bebeğinizin sağlıklı olması için çok önemlidir. Bunun için aşağıdaki önerilere dikkat ediniz.



• Günde iki kibrit kutusu peynir, en az 2 su bardağı süt (pastörize ve UHT olanlar tercih edilmelidir) veya yoğurt veya aynı miktardaki yoğurdu ayran yaparak tüketin.



• Her gün en az 1 adet yumurta, 1 porsiyon etli sebze veya kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek vs.) yemeye özen gösterin.



• Vitaminlerin zengin kaynağı olan taze sebze ve meyveleri her öğünde düzenli olarak tüketin.

• Gebeliğiniz boyunca her ay 1 -1,5 kilo olmak üzere toplam 7-14 kilo alacak şekilde ağırlık artışınızı kontrol edin.



• Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanın. İyotlu tuzu, koyu renkli cam kavanozda saklayın. Bu tuzu ışıktan, güneşten ve nemli ortamlardan koruyun. Böylelikle iyodun kayba uğramasını engellemiş olursunuz. İyotlu tuzu yemek pişmeye yakın veya piştikten sonra ekleyin.



• Öğünlerinizi atlamayın. Azar azar, sık aralıklarla beslenin.

• Kemik sağlığınız için güneş ışığından uygun saatlerde ve düzenli olarak yararlanmaya özen gösterin.



• İçeriği bilinmeyen ve fazla miktarda katkı maddesi içeren besinleri gebeliğiniz süresince tüketmeyin.



• Yemeklerde sıvı yağları tercih edin. Gün içinde zeytinyağı da tüketmeye dikkat edin. Et ile pişirilen yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyin.

• Gebelikte artan sıvı gereksinimini karşılamak için sıvı tüketiminizi artırın. Her gün en az 10 bardak su için. Süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları içerek sıvı alımınızı artırabilirsiniz.



• Kabızlığı önlemek için sıvı tüketimi yanında posa içeren besinler de tüketin (kurubaklagiller, taze sebze ve meyve gibi).

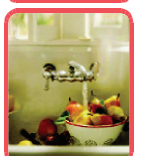


• Gebelikte anemi (kansızlık) daha sık görülür. Anemiden korunmak için yumurta, kırmızı et, pekmez, kurubaklagil gibi yiyeceklerin yanında taze sebze, meyve ya da taze sıkılmış meyve suyu tüketin. Yemekten bir saat önce ve sonrasında kadar çay ya da kahve içmeyin.



• Sigara ve alkol kullanmayın. Sigara içilen ortamlardan uzak durun.

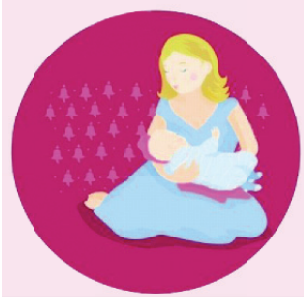
• Tarım ürünlerine böcek öldürücü ilaçlar katıldığından, sebze ve meyveleri kullanmadan önce çok iyi yıkayın.



• Besinleri hazırlamadan önce ellerinizi iyice yıkayın.



EMZİKLİLİK DÖNEMİ ve BESLENME



Sevgili Anneler Babalar

Anne sütü bebek beslenmesinde yeri doldurulmayan bir besindir. Anne sütü, bebeklerin büyüme ve gelişmelerini en iyi şekilde sağlamanın yanında, onları başta ishal olmak üzere pek çok hastalıktan, kansızlıktan ve yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek bir çok hastalıktan korur.



Anne sütü, aynı zamanda anne ve bebek arasında psikolojik bir bağın kurulmasını da sağlar.

Annenin bebeğine vereceği en güzel hediye onu kendi sütü ile beslemesidir.

Anne Sütü

- Besleyicidir.
- Ekonomiktir.
- Sindirimi kolaydır.
- Duygusal bağı sağlar.
- Daima temiz ve hazırdır.
- Bebek için en uygun besindir.

Bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü verin ve 2 yaşına kadar emzirmeye devam edin.

Emziliklikte salgılanan süt, annenin aldığı besinlerin bir ürünüdür. Süt için gerekli olan besinler, annenin kendi gereksinimine ek sayılmalıdır. Süt veren anne hem kendi vücudundaki besin öğeleri depolarını dengede tutmak hem de salgıladığı sütün karşılığı olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri almak için yeterli ve dengeli beslenmelidir.

Aksi takdirde kendi vücut depolarından harcamaktadır. Bu da sağlığının bozulmasına ve yetersiz süt salgılanmasına neden olmaktadır.



Anneler, hangi şartlar altında olursa olsun bebeğin sağlığını geliştirecek ve büyümesini destekleyecek yeterli kalitede ve miktarda süt üretebilirler. Ancak emziliklik döneminin başarılı bir şekilde geçirilmesi için annenin yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir.

Bunun için;

Yaşamın her döneminde olduğu gibi yeterli ve dengeli beslenin. Dört besin grubunda (süt grubu, et-yumurta-kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıl grubu) yer alan besinlerden gereken miktarlarda tüketin.

Yeterli düzeyde anne sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterin. Günde en az 10-12 bardak su, ayran, evde hazırlanmış meyve suyu içerek sıvı tüketiminizi artırın. Anne sütü verimliliğinin artmasının, annenin sağlıklı beslenmesine, bol sıvı almasına ve dinlenmesine bağlı olduğunu unutmayın.

Emziliklik döneminde zayıflama diyeti yapmayın. Özellikle emziliklik döneminde düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle kilo vermeyi emziliklikten sonraki döneme bırakın.

Kesinlikle alkol ve sigara kullanmayın.

Soğan, sarımsak, brokoli, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller, gazlı içecekler ve hazır meyve sulan anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturmaya, emmeyi reddetme gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğinizde ciddi birtakım huzursuzluklar gelişirse, bu tür besinleri ya daha az sıklıkla tüketin ya da hiç tüketmeyin.

D vitamini gereksinimini karşılamak için güneşten uygun saatlerde düzenli olarak yararlanın.

Bebeğinizin gelişimi için çok önemli bir mineral olan iyodu karşılamak için iyotlu tuz kullanın.



Emzikli Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarı

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt	2-3 su bardağı (400-600ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 g)
Et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kurubaklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb.	En fazla 2-3 porsiyon

Emzikliler İçin Örnek Yemek Listesi

Sabah: 1 su bardağı süt, 1 yumurta, 1 kibrit kutusu peynir, 1 yemek kaşığı pekmez, 1-2 ince dilim ekmek, 1 portakal, 1 havuç veya domates

Ara: 1 porsiyon meyve

Öğle: 1 porsiyon etli sebze yemeği, 1 porsiyon pilav veya makarna, 1 kase yoğurt, 1 tabak salata, 1 ince dilim ekmek

Ara: 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu, 1 dilim börek veya kek veya peynir ekmek

Akşam: 1 porsiyon yayla, tarhana veya domates çorba, 2-3 köfte kadar et, balık veya tavuk, 1 porsiyon zeytinyağlı barbunya pilaki, salata, 1 porsiyon meyve, 1 ince dilim ekmek

Yatarken: 1 su bardağı süt





BEBEK BESLENMESİ



Sevgili Anneler ve Babalar;

Bebeğinizin ilk yılındaki beslenme şekli onun yaşam boyu sağlığını ve üretkenliğini etkilemektedir. Bu nedenle bebeğinizin doğumdan itibaren ilk 6 ay sadece anne sütü ve bundan sonra da uygun ek besinlerle beslenmesi ve emzirmenin 2 yaşına kadar devam etmesi çok önemlidir.

- Yeni doğan bebek için anne sütünün yerini tutan başka hiçbir besin yoktur.
- Doğumdan sonra anne kendine gelir gelmez, ilk yarım saat içinde bebeğini emzirmelidir.
- Doğumdan hemen sonra 3-5 gün içinde salgılanan süte ağız sütü (kolostrum) denir. Bebeğin bu sütü alması çok önemlidir.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamine gereksinimi yoktur.
- İlk 6 ayda yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere çeşitli hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.
- Sağlıklı her anne, bebeği için yeterli süt üretebilir.

6 ay süren yeterli emzirmeden sonra, bebeklerde anne sütü tek başına yeterli olmaz. Bu nedenle ek besinlere geçilmesi, bunlara teker teker ve birer kaşıkla başlanması, her gün miktarının artırılması ve yeni bir ek besinin 1-2 gün ara ile verilmesi çok önemlidir.

Aşağıda ek besinlere başlama süreleri verilmiştir.

0-6 AY	ANNE SÜTÜ		
7. AY	ANNE SÜTÜ	Süt, yoğurt, meyve suyu ve püresi, sebze ezmesi, pekmez, yumurta, çorbalar (tarhana, yoğurt, mercimek, sebze çorbaları)	
8-12 AY	ANNE SÜTÜ	Süt, yoğurt, meyve suyu ve püresi, sebze ezmesi, pekmez, yumurta, çorbalar (tarhana, yoğurt, mercimek, sebze çorbaları)	Kurubaklagil püreleri, köfte, tavuk, balık
1 YAŞ ÜSTÜ	ANNE SÜTÜ	Evde pişen tüm besinler	

ÖNERİLER

- Bebeğe verilecek besinlere tuz, şeker, salça ve baharat eklemeyin.
- Yemeğin sadece suyunu değil, taneli kısımlarını da ezerek verin.
- Et ve tavuk suyu sanıldığı gibi besleyici değildir. Bunun yerine ayına uygun olarak bu besinlerin kendilerini verin.
- Bebeği beslerken başının altına yastık koyarak dik tutun.
- Yeni başlanacak ek besini çocuk açken az miktarda deneyin, miktarı yavaş yavaş arttırın.
- Bir günde sadece bir yeni besin deneyin.



ÖNERİLER

- Hazırlanan besinleri haşlama ya da fırında pişirme yöntemleri kullanarak pişirin.
- Tüm yiyecekleri iyice yıkadıktan sonra kullanın.
- Bebeğe 6. aydan sonra kaynatılmış ve soğutulmuş su verin.
- Besini hazırlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
- Besinleri her öğün için taze olarak hazırlayın.
- Bebek beslenmesinde sakatatlar (beyin gibi) yer vermeyin.



ÖNERİLER

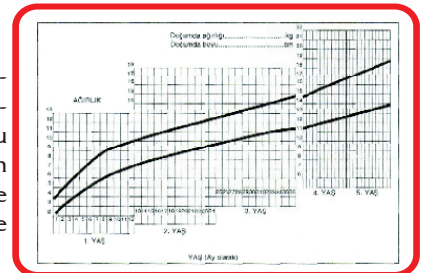
Bebeğin iyi beslendiğinin en iyi göstergesi standartlara uygun büyümesi ve gelişmesidir. Bunu saptamak için;

Bebeğin ilk 48 saatte, 15. günde, 41. günde, 2., 3., 4., 6., 9., 12. aylarda bebeğin tartılması, boyunun ve baş çevresinin ölçülmesi ve büyüme grafiğinin işaretlenmesi sağlanmalıdır.

1-3 yaş arasındaki çocuklarda 6 ay ara ile, 4-6 yaşları arasındaki çocuklarda 1 yıl ara ile izleme devam edilmelidir.

DİKKAT!

İki ölçüm arasında ağırlık kazanmayan çocuğun büyümesi durmuş demektir. Bu çocuk sağlık kontrolünden geçirilmeli ve beslenme durumu dikkatli bir şekilde izlenmelidir.



Büyüme Grafiği



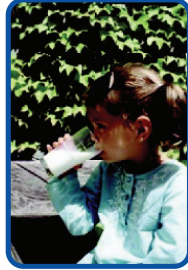
OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME



Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumu önemlidir.

Bu dönemde çocuğa doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmış olması çok önemlidir.

Bu yaştan fizyolojik durumunun gerektirdiği enerjiyi ve besin gereksinimlerinin ne kadar olduğunun bilinmesi ve çocuğun seçme arzusuna yer verilmesi çocuğun yemek yemede güçlük yaratmasını önler. Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme; çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra, zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerini de olumsuz yönde etkilemektedir.



Tablo: Okul öncesi çağı çocukları için önerilen günlük besin miktarları

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1- Süt ve Ürünleri		
Süt-Yoğurt	2.5 su bardağı	2-3 su bardağı
Peynir-Çökelcek	2/3 kibrit kutusu	1 kibrit kutusu
2- Et-Yumurta-Kurubaklagil		
Et-Tavuk-Balık	1 köfte kadar	1 köfte
Yumurta	1 adet	1 adet
Kurubaklagil	2/3 porsiyon	2/3 porsiyon
3- Sebze ve Meyve		
Yeşil ve Sarı	1/2 porsiyon	1/2 porsiyon
Diğerleri	1 -2 porsiyon	2-3 porsiyon
4-Tahıllar		
Ekmek	1-2 orta dilim	2 orta dilim
Pirinç-Bulgur	2/3 porsiyon	1 porsiyon

ÖNERİLER

- Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından; aile kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırmamalıdır.
- Çocuklar yeme konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.
- Çocuk rahat ve dinlenmiş olarak sofraya oturmalıdır.
- Kullanılan kaşık ve çatallar çocuğa uygun büyüklükte olmalıdır.
- Yemeğini kendisinin yemesine izin verilmelidir.
- Çocuğun yiyeceği porsiyon miktarları küçük olmalıdır.



ÖNERİLER

- Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalıdır.
- Öğün atlanmamalıdır.
- Öğün aralarında meyve, süt ve taze sıkılmış meyve suyu verilmelidir.
- Öğün aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi, meşrubat hazır gıda v.b. besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlanmamalıdır.
- Büyüme izlenmeli, aşırı kilo alma durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH: 1 su bardağı süt

1-2 dilim ekmek

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı pekmez

1 adet domates veya portakal

ÖĞLE: 1/2 porsiyon et veya kurubaklagil yemeği

1/2 porsiyon pilav veya makarna

Yoğurt veya ayran

Salata

1 dilim ekmek

İKİNDİ: Meyve

AKŞAM: 1/2 porsiyon etli sebze yemeği

1/2 porsiyon yoğurtlu pilav veya makarna

1 adet meyve

1 dilim ekmek

GECE: 1 su bardağı süt





OKUL ÇOCUKLARININ BESLENMESİ



Okul çağı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde oluştuğu bir dönemdir.

Okul çocuklarının yetersiz, dengesiz veya aşırı beslenmesi sonucunda aşağıda belirtilen istenmeyen bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır.

- Büyüme ve gelişmeleri geri kalır. Bu gerilik büyüme dönemi bitin-ceye kadar telafi edilmezse, erişkinliğe yansır ve bu çocuklar boyca kısa, zayıf ve güçsüz birer yetişkin olurlar.
- Enfeksiyon hastalıkları sık ve ağır seyreder.
- Özellikle kız çocuklarında menstrüasyonun da (adet görme) etkisiyle demir yetersizliği anemisine (kansızlık) sık rastlanır.
- Ergenlik döneminde, kemik yoğunluğu en üst düzeye ulaşmaktadır. Bu dönemde kalsiyumun yetersiz tüketimi, ileri yaşlarda görülen osteoporoz için bir risk faktörü oluşturmaktadır.
- Dengesiz beslenme sonucu şişmanlık, önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. Çocukluk dönemindeki şişmanlık ileri yaşlara yansır ve yüksek tansiyon, kan yağlarında artış, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara zemin hazırlar.

SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı etmeyen çocuk uzun süre aç kaldığı için kendini güçsüz hisseder, dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır, okul başarısı düşer. **Bu nedenle, her sabah mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.**

Kahvaltı İçin Bazı Örnekler:

- Bir bardak süt, bir yumurta, beş adet zeytin, ekmek, meyve veya domates.
- Bir bardak meyve suyu, peynirli omlet, ekmek.
- Bir bardak süt, tahıl gevreği, meyve.
- Bir bardak süt, tahin pekmez veya tahin helva, ekmek, meyve.
- Bir bardak süt, ekmek, 3-4 ceviz içi ya da fındık ezmesi, meyve.
- Mercimek veya tarhana çorba, ekmek, meyve.



ÖNERİLER

1. Her öğünde 4 temel besin grubunda yer alan yiyeceklerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.
2. Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinilmelidir.
3. Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketilmelidir.
4. Günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir.
5. Yemekler yavaş ve iyi çiğneyerek yenilmelidir.
6. Gelişi güzel diyet yapılmamalıdır.
7. Düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır.
8. Düzenli ve yeterli uyunmalıdır.
9. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az vakit harcanmalıdır.
10. Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkamadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemelidir.
11. Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve sulan, süt veya ayran tercih edilmelidir.
12. Öğün aralarında şekerli besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Bu besinler yenildiği ve içildiği zaman dişler fırçalanmalı ya da ağız bol su ile çalkalanmalıdır.
13. Eller yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkanmalıdır.
14. Yemek yerken ayrı çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanılmalıdır.
15. Çocukların boy uzunlukları ile ağırlıklarına dikkat edilmeli ve izlenmelidir.
16. Düzenli güneşlenerek yeterli D vitamini almalarına özen gösterilmelidir.

BESLENME ÇANTASI

Öğrenciler okul çevresinde açıkta satılan besleyici değeri düşük ve sağlıksız besinleri tüketmemelidir.

İmkanlar çerçevesinde aşağıda 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına konulabilir. Bunun yanında 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran veya süt iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, marul, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)

Bunların yanına imkanlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.



Beslenme çantasının hergün çok iyi temizlenmesi gerekir

Kaynak;

- Prof. Dr. Gülgün ERSOY "Okul çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi"
- Prof. Dr. Nilgün KARAAĞAOĞLU "İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme"



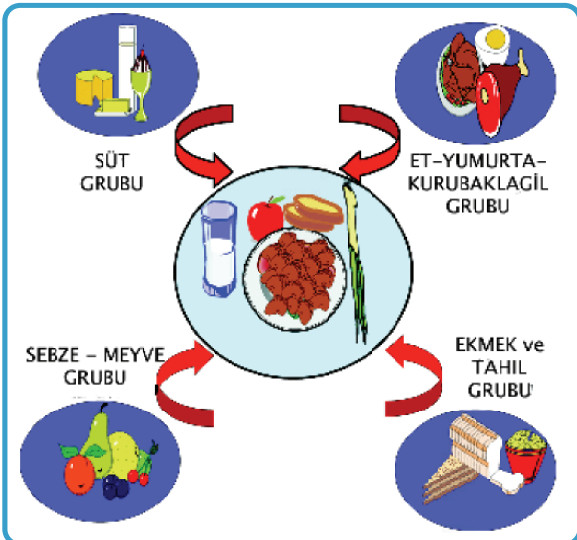
ERGEN ve BESLENME



Sevgili Gençler;

Çocukluğu geride bırakıp yetişkinliğe adım attığınız bu yaşlar, daha sonraki yaşamınızda sağlığınızın temellerini oluşturan altın yıllardır.

Örneğin bu yaşlarda süt ve süt ürünlerinin yeterince tüketilmesi, boy uzunluğunuzu etkilediği gibi yetişkinlik ve yaşlılık döneminde de kemik sağlığınızı korur. Yine bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmanız, sizi ileride karşılaşacağınız şişmanlık, kalp hastalıkları, diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon gibi bir çok hastalıktan korumaya yardımcı olmaktadır. Sağlığınız için çok önemli bir fırsat olan bu dönemi iyi değerlendirmek için yeterli ve dengeli beslenmek ve tüm yaşamınız boyunca bunu alışkanlık haline getirmeniz çok önemlidir.



Büyümenin çok hızlandığı ve vücudun şekillendiği bu dönemde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacınız en yüksek düzeydedir. Bunu karşılamak için her öğünde 4 besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketmeniz gerekmektedir.

BUNLARI UNUTMAYALIM!

Bu dönemde dış görünüşünüzün sizin için önemli olduğunu biliyoruz. Ancak herkesin beden yapısı birbirinden farklılık göstermektedir ve ağırlığınızın boyunuza, fiziksel gelişmenize, yaşınıza ve aktivite durumunuza göre bilimsel olarak saptanması gerekmektedir. Bunun için bir sağlık personelinin yardım alabilirsiniz.

- Daha enerjik olma, algılama, sonuç çıkarma, hafızada tutma, problem çözmede daha becerili olmak için güne mutlaka dengeli kahvaltı ederek başlayın.

- Güzel görünmek mi istiyorsunuz? Yeterli ve dengeli beslenin.

- Besin güvenliği açısından açıkta satılan besinleri tüketmeyin.



- Besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler yerine evde hazırlanan çiğ sebze, salata, yoğurt ve sütü tatlıları tercih edin. Fast food restoranlara arada bir gidilecekse; sağlıklı menü seçimlerini (örneğin; hamburger beraberinde ayran, salata veya meyve suyu iyi bir seçimdir) tercih edin.

- Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinin.

- Günde en az 5 kez sebze ve meyve tüketin.

- Gelişigüzel diyet yapmayın. Bunun için bir diyetisyenden yardım isteyin.



- Düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterin.

Bunun için;

- Arkadaşlarınızla telefonda konuşma yerine yürüyüş yaparak sohbet etmeyi tercih edin.

- Bir spor kursuna katılın.

- Okul takımında da yer almaya çalışın.

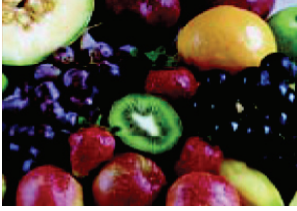
- Mümkünse okula servisle değil yürüyerek gidin.

- Televizyon, bilgisayar karşısında daha az vakit harcayın.





YAŞLILIK ve BESLENME

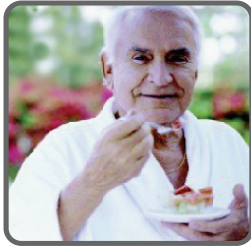


Merhaba İkinci Bahar!

Yaşlanma, anne karnından başlayarak yaşamın sonlanmasına kadar devam eden bir süreçtir. Bu sürecin daha sağlıklı geçirilmesi için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite çok önemlidir.

Yaşlılıkta yeterli ve dengeli beslenme:

- Sağlığı korur ve geliştirir,
- Beslenme ile ilişkili hastalıkların oluşma riskini azaltır, oluşan hastalıkların tedavisinde önemli rol oynar,
- Enerjik ve bağımsız bir yaşam sürdürülmesini kolaylaştırır.



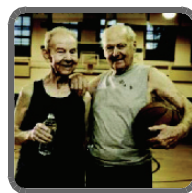
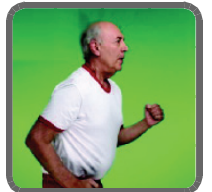
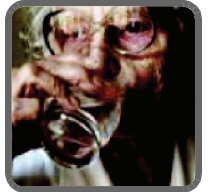
Yaşlılık Dönemi İçin Beslenme Önerileri

- Günlük öğün sayınızı 3 ana 3 ara öğün şeklinde düzenleyin. Böylece öğünlere düşen yiyecek miktarları azaltılarak sindirim güçlükleri önlenmiş olur.
- Her öğünde 4 temel grupta yer alan (süt grubu, et, yumurta, kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıl grubu) besinleri bulundurun. Besin çeşitliliğinin sağlanmasına özen gösterin.
- Günde en az 3-4 su bardağı az yağlı süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu peynir tüketilmelidir.
- Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt ve ayran tercih edilmelidir.
- Günde en az 5 porsiyon sebze, meyve tüketilmelidir.



Yaşlılık Dönemi İçin Beslenme Önerileri

- Günlük öğün sayınızı 3 ana 3 ara öğün şeklinde düzenleyin. Böylece öğünlere düşen yiyecek miktarları azaltılarak sindirim güçlükleri önlenmiş olur.
- Her öğünde 4 temel grupta yer alan (süt grubu, et, yumurta, kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıl grubu) besinleri bulundurun. Besin çeşitliliğinin sağlanmasına özen gösterin.
- Günde en az 3-4 su bardağı az yağlı süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu peynir tüketilmelidir.
- Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt ve ayran tercih edilmelidir.
- Günde en az 5 porsiyon sebze, meyve tüketilmelidir.
- Yemeklerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemleri yerine haşlama veya fırında pişirme yöntemlerini tercih edin.
- Yaşlılık döneminde susama duygusunun azalması, vücuttan kaybedilen suyun tekrar yerine konmasını engelleyebilir. Susamayı beklemeden günde en az 8-10 bardak (1.5 litre) su içmeye çalışın.
- Tuz tüketiminizi azaltın. Aşın tuz tüketimi, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kemik erimesi vb. sorunlara neden olmaktadır. Yemeklerinize ayrıca tuz ilave etmeyin.
- Ağız ve diş sağlığınıza dikkat edin.
- Fiziksel aktivitenizi artırıp düzenli egzersize gün içinde zaman ayırın.
- Kemik sağlığınız için direkt güneş ışığından düzenli yararlanmaya özen gösterin.
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığınızı korumaya özen gösterip, şişmanlıktan kaçının.





FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIK

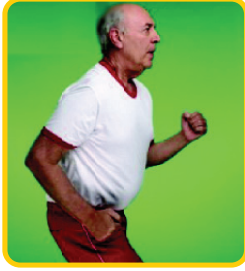


FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTTIRIN, SAĞLIKLI KALIN!

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite de çok önemlidir.

Fiziksel aktivite; vücudun düzenli çalışmasını sağlayarak bireylerin, besinlerden en iyi şekilde yararlanmasını sağlar.

Fiziksel hareket azlığı ve hareketsiz bir yaşam şekli, ağırlık artışına neden olarak kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi bir çok kronik hastalığın oluşma riskini arttırmaktadır.



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Zevklidir, yaşam süresini ve kalitesini artırır.
- Mental yeteneği geliştirir, hayata bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- Enerji harcamasına neden olduğu için vücut ağırlığının dengede tutulmasına yardım eder. Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını artırır.
- Kemik yoğunluğunu artırır (osteoporoza karşı koruyucudur).



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Kalp damar hastalıkları riskini azaltır.
- Çocuklarda büyüme ve gelişme faktörlerini artırır. Böylece büyüme ve gelişme hızlanır.
- Yaşlılarda günlük aktiviteleri sürdürebilme yeteneğini geliştirir.



ÖNERİLER

- Uzun süre hareketsiz kalmış bireyler egzersize başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Aktivite düzeyi yavaş yavaş arttırılmalı ve kısa sürede çok yoğun aktivite yapılmamalıdır.
- Hergün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersizler en uygun olanıdır. Ancak bu konuda uzman sağlık personelinden yardım alınmalıdır.
- Bütün egzersizlerin düzenli olarak yapılmasına dikkat edilmelidir.



**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL
AKTİVİTE BESLENME VE UYKU KADAR
ÖNEMLİDİR.**

**DÜZENLİ EGZERSİZ İLE YETERLİ
VE DENGELİ BİR BESLENME,
SAĞLIKLI YAŞAMIN VAZGEÇİLMEZ
UNSURLARINDANDIR.**



ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)



Şişmanlık (obezite); sağlığı bozacak düzeyde vücutta yağ miktarının artmasıdır.

Yağ dokusunun oranı;

yetişkin erkeklerde → % 12-15,

yetişkin kadınlarda → %20-27 arasındadır.

Bu oranların artması şişmanlığın belirtisidir. Birçok sağlık sorunlarına yol açması nedeniyle şişmanlığın önlenmesi gerekmektedir.

Şişmanlık Neden Oluşur?

1. Aşın yemek yeme
2. Fiziksel hareket azlığı
3. Psikolojik bozukluklar
4. Metabolik ve hormonal bozukluklar



Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

- Yüksek kan basıncı
- Yüksek kan kolesterolü
- Kalp-damar hastalıkları
- İnme (felç)
- Şeker hastalığı
- Bazı kanser türleri
- Solunum yetersizlikleri
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları vb. sağlık sorunları riskini artırır.

Şişmanlık
(Obezite) →



Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi seçilmelidir.

Şişman olduğunuzu nasıl saptarsınız?

Beden Kütle indeksi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Boy uzunluğunun karesi alınarak aşağıdaki formülde yerine konularak hesaplanır.

$$BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu}^2 (\text{m}^2)}$$

Örnek:

$$BKİ = \frac{75}{1,65 \times 1,65} = 27,6 \text{ (fazla kilolu)}$$

Bu formülün sonucunun 18.5 - 24.9 kg/m² arasında olması sağlıklı (normal) ağırlıkta olduğunuzu gösterir.

BKİ'nin 25-29.9 kg/m² arasında olması hafif şişman; 30 kg/m² nin üzerinde olması şişmanlığın göstergesidir.



Bel Çevresi

Bel çevresi erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm'nin üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm'nin üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

ŞİŞMANLIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

1. Boyunuza uygun ağırlığı hedefleyin. Sağlıklı ağırlığa sahip iseniz kilo almaktan kaçının.

2. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinin.

3. Besinlerden aldığınız enerji ile harcadığınız enerji miktarını dengeleyin.

4. Düzenli beslenin, öğün atlamayın.

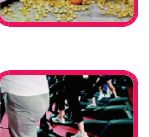
5. Kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler yerine yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri içeren zayıflama diyetlerini uygulayın.

6. Yağlı ve şekerli besinleri az ve seyrek tüketin.

7. Besinlerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemlerinin yerine haşlama, fırında pişirme, buğulama vb. yöntemleri tercih edin.

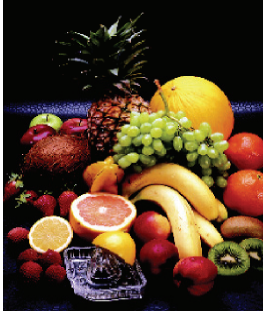
8. Günde en az 8-10 bardak su için.

9. Her gün en az 30 dk. fiziksel aktivite yapınız.





KANSER ve BESLENME



Kanser, vücutta hücrelerin kontrolsüz çoğalarak belirli işlevi olan bazı hücreleri yok etmesiyle oluşan bir hastalıktır.

Kanser, toplumda ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer alır. Kanserden korunma, ancak ona neden olan faktörlerin ortaya konması ve bunlardan uzak bir yaşam sürmekle mümkündür.

Kanserin genel nedenleri;

- Toksik kimyasal maddeler
 - hava kirliliği
 - sağlıksız içme suyu
 - yanlış besin seçimi
 - yanlış besin hazırlama yöntemleri ve kötü beslenme
- Genetik
- Radyasyon
- Hormonlar
- Diğer

Kanser artık korkunç bir hastalık değil önlenabilir ve erken tanı ile iyileştirilebilir bir hastalıktır.

Beslenme şekli; kanser oluşmasında önemli faktörlerden biridir.

Beslenme kanser oluşmasına etki ettiği gibi, kanser de kişinin beslenmesini etkilemektedir.

Beslenmenin kanser oluşumdaki rolü:

- Yetersiz diyet posası
- Zararlı ve yüksek dozda kullanılan katkı maddeleri
- Tütün ve alkol
- Aşırı veya yetersiz beslenme
- Uygun olmayan pişirme yöntemleri
- Küf ve toksinler



KANSERDEN KORUNMA ÖNERİLERİ

- Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.
- İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.
- Yağ ve şeker tüketimi azaltılmalıdır.
- Yağlı etlerden ve sakatatlardan mümkün oldukça uzak durulmalıdır.
- Yiyeceklerde pişirme yöntemi olarak; buğulama, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Aşırı tuz tüketiminden ve turşu, salamura gibi fazla tuzlu yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Kanser önleyici maddelerden olan sebze ve meyveler günde en az 5 porsiyon kadar tüketilmeli ve bunun en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.
- Kabuklu yenilebilen meyveler bol su ile yıkanarak kabuğu ile birlikte tüketilmelidir.
- Ateşe doğrudan temas eden, çok yüksek sıcaklıkta pişirilen ve tütsülenmiş besinler tüketilmemelidir.
- Haftada en az 2 porsiyon kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) tüketilmelidir. Kurubaklagillerin haşlama suları dökülmemelidir.
- Besinlerin saklama koşullarına dikkat edilmelidir.
- Alkol ve sigara tüketilmemeli, sigara içilen ortamlarda bulunulmamalıdır.
- Hergün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez, 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersiz yapılması (yüzme, bisiklet vb.) ve bu egzersizler yaşam boyu sürdürülmelidir.
- Selenyum ve E vitamininden zengin, kanserden koruyucu olan posalı besinlerin (kepekli ekmek, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği, bulgur, yarma vs.) tüketilmesine özen gösterilmelidir.





MENOPOZ, OSTEOPOROZ ve BESLENME



Menopoz dönemi, kadınlarda doğurganlık yeteneğinin kaybolduğu dönemdir. Bu dönemde özellikle kadınlarda osteoporoz (kemik erimesi) çok sık görülür.

Osteoporoz, ya da daha çok bilinen adıyla “kemik erimesi”, kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesidir.



Büyüme çağında kemik yapımı yıkımdan daha yüksektir.

25-30 yaş civarında kemik kütlesi en yüksek değerine ulaşır.

25-30 yaş civarında kemik kütlesi en yüksek değerine ulaşır.

Kadınlarda menopoz döneminde (östrojen hormonu seviyesinin düşmesine bağlı olarak) kemik kütlesi kaybı en hızlı dönemine ulaşır.

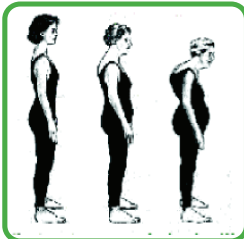
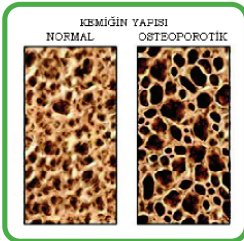
KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) HANGİ KEMİKLERİ ETKİLER?

Osteoporoz en çok vücudun yükünü taşıyan omurları etkiler. Daha sonra kalça (uyluk kemiğinin baş kısmında), bilekler ve diğer kemikler etkilenir. Bunun sonucunda da ileri yaşlarda boyda kısalma, hafif düşmeler sonucunda kemiklerde kırıklar meydana gelebilir.

OSTEOPOROZUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kemik erimesi, başlangıçta hiçbir belirti vermeyebilir. Ancak ilerlediği zaman, bel ve sırt ağrıları, kamburlaşma görülür. Kemik erimesinin en önemli sonucu, en ufak bir darbeye kırıkların görülmesidir.

Kemik erimesi olup olmadığını anlamak için, doktor önerisi ile “Kemik Dansitometresi” ölçümü yaptırılmalıdır.



KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

1. Menopozda girmiş olan kadınlarda,
2. Süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyum içeren besinleri az tüketenlerde,
3. Hareketsiz yaşam sürenlerde,
4. Sigara içenlerde, alkollü, kolalı ve kafeinli içecekleri çok fazla tüketenlerde,
5. Genetik yatkınlığı olanlarda,
6. Kalsiyum atımını arttıran, kalsiyum emilimini azaltan ilaçları ve tuzu uzun süre ve yüksek dozda kullananlarda,
7. Şeker hastalığı, tiroid bezinin fazla çalışması gibi bazı endokrin hastalıklı olanlar, emilim bozuklukları, böbrek yetmezlikleri, felç vb. bazı hastalıklar ile mide barsak operasyonu geçiren bireylerde daha sık görülür.

Kemik Erimesinden Korunmak İçin

1. Beslenmenize özen gösterin.

* Kalsiyumdan zengin besinleri tüketin. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve süt ürünleridir.



* Pekmez, kurubaklagiller ve yeşil yapraklı sebzeleri her gün tüketmeye çalışın.



* Tuzu azaltın.

* Direkt güneş ışınlarından daha fazla yararlanmaya çalışın. Böylece vücudunuzdaki D vitamini aktif hale gelir.



* Et ve et ürünleri gibi protein içeren besinleri gereğinden fazla tüketmeyin. Proteinden zengin beslenenlerde kalsiyum kaybının fazla olduğu görülmüştür.

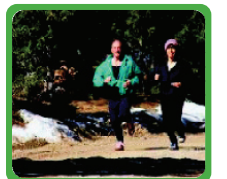
* Kafein içeren kahve, kolalı içecekler, çikolata gibi besinleri fazla tüketmeyin.

* Aşırı zayıftan sakının.

2. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinin.

Sağlığınız için engel değilse;

- Yakın mesafe için arabayı değil yürümeyi tercih edin.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Arabayı gideceğiniz yerden biraz uzağa park edin ve yürüyün.
- Bahçe ve ev işleriyle uğraşın.
- Hergün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez, 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersiz yapılması (yüzme, bisiklet vb.) ve bu egzersizler yaşam boyu sürdürülmelidir.





KALP DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME



Günümüz insanı, teknolojik yenilikler, yaşam koşullarındaki gelişmeler sayesinde daha önceki kuşaklara göre farklı bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Yaşam tarzının yanında beslenme alışkanlıklarında da farklılıklar olmuştur. Bu farklılıklar pek çok hastalığın oluşmasında rol oynamıştır. Bu hastalıklar içinde yer alan kalp-damar hastalıkları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde oldukça sık görülmektedir. Ancak sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliği ile önlenebilen bir hastalıktır.

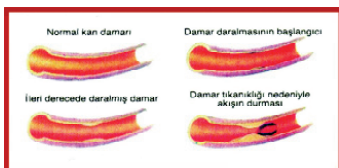
RİSK FAKTÖRLERİ

- Yaş (erkeklerde 45 yaş üzeri, kadınlarda 55 yaş üzeri)
- Erken menopoz
- Kan kolesterol, LDL, trigliserit düzeyinin yüksek, HDL düzeyinin düşük olması
- Düşük sebze ve meyve tüketimi
- Hareketsiz yaşam
- Stres
- Alkol ve sigara kullanımı
- Kalıtsal yatkınlık
- Obezite, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıklar

Kalp hastalıklarının en önemli nedeni damar sertliği olarak bilinen aterosklerozdur.

Bu damarların esnekliğinin azalmasına, daralıp tıkanmasına yol açar. Kolesterol gibi yağlı maddeler damar çeperlerinde birikerek damarları daraltır ve esnekliği azaltır.

Daralma süresi erken yaşlarda başlayabilir ve yavaş yavaş ilerler. Bu ilerleme olumsuz yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları ile hız kazanabilir.



Kalp damar hastalıklarından korunmak için;

1 - Yeterli ve dengeli beslenin.

Vücudun yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve kullanılması için, dört grupta yer alan besinlerden önerilen miktarlarda tüketin.

2 - Beslenmenizde tükettiğiniz yağların türüne ve miktana dikkat edin.

- Yemeklerde hayvansal yağlar yerine bitkisel sıvı yağları ve zeytinyağını tercih edin.
- Margarin, kuyruk yağı, iç yağı gibi katı yağları kullanmayın.
- Süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin.
- Beslenmenizde derisi alınmış kanatlı hayvan etleri ile balığa daha çok yer verin. Az yağlı veya yağsız kırmızı eti daha az tüketin.
- Uygun pişirme yöntemlerini seçerek yağ kullanımını azaltın. Besinlerinizi haşlama, ızgara ve fırında pişirme gibi yöntemleri kullanarak pişirin, etli yemeklere ayrıca yağ eklemeyin.

3- Posa içeren besinler tüketin.

Kandaki kolesterol miktarını düşürmede etkili olduğu için posa içeren kurubaklagiller, kepekli ekmek, bulgur gibi besinler ile sebze ve meyveleri tüketin.

4- Aşırı şeker tüketiminden kaçının.

Hazır meyve suları yerine taze meyveleri ve taze sıkılmış meyve sularını tercih edin. Bisküvi, pasta, şekerleme ve meşrubatları tüketmemeye çalışın.

5- Tuza dikkat edin.

Tuz tüketimi ile hipertansiyon arasında önemli bir ilişki vardır. Konserve gıdalar, turşular, tuzlu çerezler, soslar vb. tuz içeriği yüksek besinlerin tüketiminden kaçınin.

6- İdeal vücut ağırlığınızı koruyun.

Aşırı vücut yağı kalp hastalığı riskini artırır. Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösterin.

7-Sigara ve alkolden uzak durun.

Kan basıncını ve kalp atım hızını artıran sigara ve alkol, kalp damar hastalıklarının oluşumunda önemli bir risk faktörüdür.

8- Fiziksel aktivitenizi artırın.

Kalp sağlığınız için düzenli olarak fiziksel aktivite yapın. Örneğin yürüyüş, bisiklete binme, hafif koşu vb.



DIYABET ve BESLENME



DIYABET NEDİR?

Diyabet; pankreastan salgılanan insülin hormonun yetersizliği veya etkinliğinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

Besinler, tüketildikten sonra şekerle dönüşmek üzere parçalanırlar. Daha sonra bu şeker kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar. Sağlıklı bireylerde kana geçen şeker, pankreastan salgılanan insülin hormonu yardımıyla hücrelere taşınır.

Diyabetli bireylerde insülin eksik veya etkisiz olduğu için şeker hücre içine giremez ve kanda miktarı yükselir.

Kan şekeri belli bir düzeyi geçince idrarla şeker atılmaya başlar. İdrardaki şeker miktarının artması ile sık idrar çıkma, aşırı susama ve çok su içme görülür.

Şeker hastalarının kendilerini iyi ve sağlıklı hissetmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

Diyabetin Tipleri:

Tip 1 diyabet: Vücut çok az insülin yapar veya hiç insülin yapmaz.

Tip 2 diyabet: Vücut insülin yapar fakat yeterli kullanılmaz.

ÖNERİLER

- Öğün atlanmamalı, yemekler zamanında ve önerilen miktarlarda tüketilmelidir.
- Balık ve tavuk eti tercih edilmelidir.
- Etli yemeklere ayrıca yağ eklenilmemelidir.
- Yemeklerde katı yağ yerine sıvı yağlar tercih edilmelidir.
- Yemekler pişirilirken kızartma ve kavurma yerine ızgara, haşlama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Boya uygun vücut ağırlığı kontrol altında tutulmalıdır



ŞEKER HASTALARININ BİLMESİ GEREKENLER;

Hangi yiyeceklerde şeker vardır?

Çay şekeri, şeker ve şekerlemeler, reçel, bal, çikolata, helva çeşitleri, hazır meyve suları, pasta ve tatlılar, meşrubatlar vb. yiyeceklerin içindeki şekerler hızlı bir şekilde kan şekere (glikoz) çevrilerek kana geçerler ve kandaki şekerde ani yükselmeler meydana getirirler. Yüksek kan şekeri arzu edilen bir durum olmadığından bu tür yiyeceklerin diyetle yer almaması gerekir.

Hangi yiyeceklerde nişasta vardır?

Ekmek, pirinç, makarna, patates, un, mısır, mercimek, kuru fasulye, nohut gibi yiyeceklerin içindeki nişastada vücudumuzda şekerle çevrilir, ancak bu tip yiyeceklerin içindeki nişastanın şekerle çevrilmesi yavaş olduğundan kan şekeri daha geç ve daha yavaş yükselir. Posa içeriği yüksek olan nişastalı yiyecekler (kepekli ekmek, bulgur, kuru baklagiller gibi) düşük posalı nişastalı yiyeceklerle göre (beyaz ekmek, patates, pirinç) kan şekerinin daha geç ve daha yavaş yükselmesini sağlarlar.

Diyetin posa içeriğini artırmak için neler yapılmalıdır?

- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, pirinç yerine bulgur, meyve suyu yerine meyve tercih edilmeli,
- Kabuğu ile yenebilen meyvelerin kabuğu soyulmamalı,
- Taze sebze ve salata her öğünde bulunmalı,
- Kurubaklagiller daha sık tüketilmeli.



Öğün sayısı ve sıklığı ne olmalıdır?

Şeker hastalarının diyetlerinde önerilen yiyeceklerin zamanında ve önerilen miktarlarda yenilmesi kandaki şeker oranının hızlı bir şekilde düşmesini ve yükselmesini önler. Bu nedenle uzun süreli aç kalmak veya öğün atlamak yanlıştır. Öğün sayısı, sıklığı ve miktarı uzman sağlık personeline düzenlenmelidir.

Şeker hastalarında hareketin artırılması gerekir; yürüyüş, bisiklete binme, yüzme, bahçede çalışma gibi hareketlerle düzenli olarak fiziksel aktivitenin artırılması gerekir.

Şeker hastalarında sakıncalı olan besinler:

- Şeker ve bütün şekerli tatlılar (bal, reçel, şurup, çikolata v.b.)
- Kurabiye, kek, pastalar, beyaz ekmek ve benzeri çörekler, meşrubatlar (asitli ve gazlı içecekler, hazır meyve suları)
- Katı yağlar ve yağ içeriği fazla olan besinler
- Salam, sosis, sucuk, pastırma gibi yiyecekler
- Sakatatlar (karaciğer, beyin, dalak, böbrek, dil, işkembe vb.)
- Yağda kızartılmış yiyecek ve kavurmalar
- Aşırı tuz ve tuz içeriği fazla olan besinler (konserve, salamura besinler, turşu vs.).

Diyabetli bireylerin beslenme tedavileri; yaşına, boyuna, vücut ağırlığına, fiziksel aktivite düzeyine, sosyoekonomik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına göre diyetisyen tarafından hazırlanmalıdır. Beslenme programı kişiye özel olmalıdır.



KRONİK BÖBREK HASTALIKLARI ve BESLENME

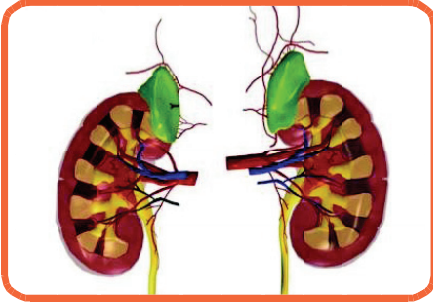


Kronik Böbrek Hastalığı

Böbreklerin en önemli görevi besinlerin vücutta kullanılması sonucu oluşan atık maddelerin uzaklaştırılmasıdır.

Kronik böbrek hastalığı böbreğin vücut sularının dengesini sürdüremeyecek şekilde bozulmasıdır.

Böbrek fonksiyonlarının bozulmasına bağlı olarak gelişen böbrek hastalıklarında kanda **üre**, **kreatinin** ve özellikle **potasyum** çok yükselir. Kandaki elektrolitlerin dengesi bozulur.



Diyet Çok Önemli

Kronik böbrek yetmezliğinin tedavisinde beslenme (diyet) en önemli unsurlardan biridir ve diyetisyen eşliğinde uygun bir beslenme tedavisi böbrek yetmezliğinin ilerlemesini yavaşlatabilir.

Beslenme tedavisindeki önemli unsurlar şunlardır:

- * Uygun miktarda enerji ve protein alınması,
- * Uygun vücut ağırlığının sağlanması ve/veya korunması
- * Diyetteki diğer besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması,
 - => Sodyum
 - => Fosfor
 - => Potasyum
 - => Sıvı
 - => Vitamin-mineraller

Besin Öğeleri

Sağlıklı bireylerde olduğu gibi kronik böbrek yetmezliği olan bireylerde de en önemli enerji kaynağı karbonhidratlar ve yağlardır.

Diyette ekmek, tahıllar (pirinç, un, makarna gibi), şeker, bal, reçel gibi karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler yeterince yer almalıdır.

Kronik böbrek yetmezliği olan bireylerde kan kolesterol düzeyinin yüksek olması böbrek hasarını hızlandırdığı için yağların tüketiminde ve seçiminde dikkatli olunmalıdır. Yağ türü olarak; zeytinyağı-fındık yağı ve ayçiçeği/ mısırözü/ soya yağı gibi sıvı yağlar tercih edilmelidir.

Kronik böbrek yetmezliğinde; böbrek fonksiyonlarına göre diyetle protein alımı kısıtlanabilir. Protein kısıtlaması olduğunda, diyetle alınan proteinin özellikle vücutta kullanılabilirliği yüksek, hayvansal kaynaklı olanlardan seçilmesine özen gösterilmelidir.



Sodyum

Böbrekler kan sodyum düzeyinin düzenlenmesinde önemli görevi olan organlardır. Böbrek yetmezliğinde vücutta sodyum birikir. Bu sebeple diyetle sodyum alımının sınırlandırılması gerekebilir. Sodyumun en önemli kaynağı **sofra tuzu**'dur. Sodyum yönünden zengin besinler;

- => Zeytin, turşu, salam, konserve,
- => Sucuk, salam, sos, pastırma gibi işlenmiş et ürünleri,
- => Krakerlerdir.



Sodyum alımını azaltmak için;

- => Yemekler mümkün olduğunca az tuzlu pişirilmeli,
- => Sofrada tuz ekleme alışkanlığından vazgeçilmeli,
- => Sodyum içeriği yüksek besinlerden kaçınılmalıdır.



Tüm böbrek hastaları tuz kısıtlaması yapmak zorunda değildir. Ne kadar tuz alınması gerektiği hekim ve diyetisyen tarafından değerlendirilmelidir.

Sıvı

Sıvı alımı; su, ıhlamur, meşrubat, çorba, süt vb tüm sıvıları kapsamaktadır. Genelde böbrek yetmezliğinin ilk aşamalarında sıvı sınırlamasına gerek yoktur.



Ancak idrar miktarının iyice azaldığı bazı hastalarda sıvı kısıtlaması gerekebilir. Alınan fazla sıvının vücutta tutulması sonucunda ödem, nefes darlığı, hipertansiyon ve kalp yetmezliği gibi sorunlar gelişebilir. Bu durumlarda bir gün önceki idrar çıkışına göre sıvı alınması uygun olur.

Kronik böbrek yetmezliğinde diyet sınırlandırıldığında vitamin ve mineraller yetersiz alınabilir. Bu durumda;

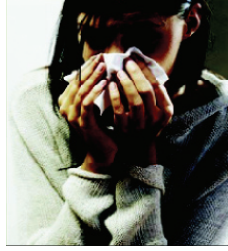


Sadece hekimin önerdiği vitamin ve mineral ilaçlarının kullanılması doğrudur.

Kronik böbrek hastalıklarının diyet tedavisi, mutlaka bir diyetisyen kontrolünde olmalıdır.



BESİN ALERJİLERİ



BESİN ALERJİLERİ

İnsan vücudu, her gün çevresinde bulunan çok sayıda madde ile isteyerek veya istemeden karşılaşmaktadır. Bir kısmını yenilebilir ve içilebilir besinler olarak adlandırdığımız bu maddeler çeşitli yollardan (ağız, burun, gözler, akciğerler) vücudumuza girmektedir.

Besin alerjileri bebeklik, çocukluk döneminden ve hatta anne karnından başlayarak insan hayatını etkilemektedirler. Besin alerjileri sadece besinin tüketimi ile değil dokunma ve hatta kokusunun solunması ile de ortaya çıkabilmektedir.

Besinler çoğunlukla birden fazla maddenin karışımı şeklinde olduklarından besindeki hangi maddenin alerjiye yol açtığını anlamak kolay değildir.



Bazı kimyasal ve fiziksel özellikleri besinlerin alerjen olmasına neden olur ve vücutta çeşitli değişiklikler meydana gelir. Bunlar;

Kılcal damarların daralması



KIZARMA

Damarların geçirgenliğinin artması



**KABARTI
ŞİŞME**

Solunum yollarındaki veya
bağırsaklardaki düz kaslarda
kasılma



**SOLUNUM
ZORLUĞU
ve AĞRI**

Derideki sinir uçlarında
uyarılma



**KAŞINTI ve
AĞRI**

HANGİ BESİNLER ALERJİYE NEDEN OLABİLİR?

İnsanlarda sıklıkla alerjiye neden olabilecek besinler şunlardır:

- İnek sütü
- Yumurta (özellikle çocuklarda yumurta beyazı)
- Balık ve diğer deniz ürünleri (Sardalya, uskumru, ton balığı, istakoz, karides, yengeç, midye, istiridye, kalamar vb.)
- Meyveler (çocuklarda çilek, kavun, karpuz, portakal, kiraz, vişne, kayısı, şeftali)
- Sebzeler (Kabak, domates, kereviz, kuşkonmaz vb.)
- Kurubaklagiller
- Baharatlar ve çeşni vericiler
- Çikolata
- Bal
- Bazı içecekler (renklendirici kullanılan içecekler, çay, kahve, kakao, kolalı içecekler)
- Kabuklu ve yağlı kuruyemişler (fındık, fıstık gibi)



ÖNERİLER

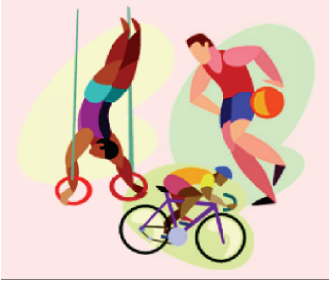
- Alerjisi olan bireylerin beslenmesine çok küçük yaşlardan itibaren dikkat edilmeli ve bu belirtiler gözlemlendiğinde mutlaka sağlık kuruluşuna müracaat edilmelidir.
- Bazı besin alerjilerinde ailesel geçmişin önemli rolü vardır. Bu durum göz önünde bulundurularak alerji yapma riski olan besinler tüketildiğinde dikkatli olunmalıdır.
- Alerji yapan besin bireyin diyetinden çıkarılmalı, belirli bir süre sonra tekrar denenmelidir. Besin aynı reaksiyonları gösteriyorsa tüketilmemesine dikkat edilmelidir.
- Bireylerin alerjileri dolayısıyla diyetlerinden çıkardıkları besinlerin yetersiz ve dengesiz beslenme durumuna yol açmaması sağlanmalı; bunun için aynı grupta yer alan diğer besinler daha sık kullanılmalıdır.



**HERHANGİ BİR BESİNİ
TÜKETTİKTEN SONRA; CİLTTE
KAŞINTI, KIZARIKLIK, ŞİŞME
VEYA SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ GİBİ
HERHANGİ BİR DUYARLILIK
HİSSEDİLDİĞİNDE HEMEN BİR
SAĞLIK KURULUŞUNA
MÜRACAAT EDİLMELİDİR.**

Bir besinin alerjiye yol açtığını kabul etmek için o besinin her alınışında alerjik belirtilerin bir veya birkaçının olması gerekmektedir.

SPOR ve BESLENME



Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Beslenme, sporcuların bilgi sahibi oldukları takdirde kontrol altında tutulan ve performanslarını olumlu yönde etkileyen en önemli etkenlerden biridir

Spor yapanlar; egzersiz sırasında temel enerji kaynağı olan karbonhidrat tüketimlerini artırmalıdır. Karbonhidrat tüketiminde kompleks, posa içeriği yüksek, vitamin mineral yönünden zengin olanlar (esmer ekmek, bulgur, pirinç, makarna, diğer tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler, meyveler) tercih edilmelidir.



Egzersiz yapanların, bilinenin aksine fazla protein tüketmelerine ve aşırı yağ kısıtlamasına gereksinimleri yoktur. Gereksinimin üzerinde protein alımı kas kitlesinde bir artış sağlamaz.



Vücuttaki sıvı kaybı (dehidratasyon) egzersiz performansını azaltır. Bu nedenle optimal performans ve sağlık için egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimi artırılmalıdır.



- Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin.
- Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimini artırın.
- Özellikle sıcak havalarda sıvı tüketiminizi daha da artırın.
- Egzersiz sırasında kaybedilen sıvının karşılanması amacıyla da belirli aralıklarla (15-20 dakikada 1 su bardağı kadar) su için.

- Egzersiz öncesi, aşırı tok veya aç olunması performansı olumsuz etkiler. Egzersiz öncesi öğün, egzersizden 2-4 saat önce ve mideyi rahatsız etmeyecek şekilde yeterli sıvı, düşük yağ ve posa, yüksek karbonhidrat, orta düzey protein ve alışıln olunan yiyeceklerden oluşmalıdır.
- Egzersiz yapan bireyler yeterli ve dengeli beslenme ile tüm vitaminleri ve mineralleri alabilirler. Bu nedenle egzersiz yapan bireylerin ek olarak vitamin ve mineral kullanmalarına gerek yoktur.
- Gelişigüzel ürün kullanımından kaçınılmalı ve bu ürünlere karar vermeden önce uzman bir sağlık personeline danışılmalıdır.



Spor Performansını Etkileyen Ürünler

Spor performansını etkileyen ürünler (ergojenik yardımcılar; sporcu ürünleri, vitaminler, kreatin, ginseng vb.) hakkında iddia edilenler, bazen bu ürünlerin sağlığa ve performansa etkisi yönünden değerlendirilmemekte ve sporcuların boşuna para harcamasına neden olup, sağlıklarını riske atmaktadır.



Bu ürünleri seçerken; yaş, cinsiyet, spor dalı, sporcunun amatör veya profesyonel olması ve genel sağlık durumu gibi bazı konulara dikkat edilmesi gerekmektedir.



Bu ürünler gerçekten de performans artışına neden olabilir ancak doğru ürün, doğru zaman ve doğru miktara karar verilmeli ve bu konuda profesyonel yardım alınmalıdır.



Spor performansını etkileyen ürünler kullanılmadan önce doktora ve diyetisyene danışılmalıdır.

ÖNERİLER

- * Tüm besin gruplarındaki besinlerden yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
- * İstenilen ağırlık ve uygun vücut bileşimini koruyacak yeterli enerji içeren bir diyet uygulanmalıdır.
- * Egzersiz sırasında enerjinin temel kaynağı karbonhidratlardır. Besin seçiminde yüksek karbonhidratlı besinlerin seçilmesine dikkat edilmelidir.
- * Besin çeşitliliği artırılmalıdır.
- * Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası sıvı tüketimi artırılmalıdır.



BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (I)



Yumurta kolesterolü yükseltir mi?

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta, protein kalitesi en yüksek besindir ve yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta şansı demir, A vitamini ve B vitaminlerinden de zengindir.

Yumurta yağının üçte biri doymuş, %10 kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta şansı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden dolayı kolesterol yükseltici etkisi, yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Bu nedenle kolesterolü yüksek olan kişilerde tüketimi sınırlandırılmasına rağmen (haftada bir, iki kez) normal kişilerde özellikle de çocuklarda sık tüketilmesi gereken, besleyici değeri oldukça yüksek bir besindir.

Yumurtanın sebzelerle ve tahıllarla birlikte yenildiği takdirde, kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmamaktadır. Et yemeyenler et seçeneği olarak yumurtayı tercih edebilirler.

Yumurtanın protein kalitesinin iyi olması ve içinde bulunan lesitin beyin işlevlerinin düzenlenmesine yardımcı olması nedeni ile özellikle bebek ve çocuklar tarafından hergün bir adet tüketilmesi yararlıdır.



Tuzdaki iyodun kayba uğramaması için neler yapılmalıdır?

Ülkemizde iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklik tuzlara iyot katılmaktadır. İyotlu tuzun guatr oluşumunu engellediği ancak guatr oluştuğundan sonra bu hastalığı tedavi etmediği unutulmalıdır. Başta guatr olmak üzere tüm iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklerde mutlaka **İYOTLU TUZ** kullanılmalıdır. Bu tuz;

- Satın alındıktan sonra koyu renkli, kapalı cam kavanoza boşaltılmalı,
- Işık ve güneşten korunmalı,
- Karanlık yerde saklanmalı,
- Nemli ortamlardan uzak tutulmalı,
- Ocağın altı kapatıldıktan sonra tuz ilavesi yapılmalı,
- Kullanılan her paketin üzerinde belirtilen son kullanma tarihine kadar tüketilmelidir.

Şeker hastalarının ekşi elma yemesi yararlı mıdır?

Şeker hastalığı, pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya etkisinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının artmasıdır. Diyet, şeker hastalığı tedavisinin temel unsurudur ve kişiye özeldir. Şeker hastalarının diyetleri onların cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite ve tedavi şekillerine göre değişmektedir. Buna göre hastaların bir günde tüketmeleri gereken yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri diyetisyenler tarafından düzenlenir.

Tüm meyveler, meyve şekeri içerir ve diyetlerde belirli miktarlarda kullanılır. Meyvenin ekşi ya da tatlı olması daha fazla tüketilebileceği ya da kan şekerini yükseltmeyeceği anlamına gelmez. Diyette önerilen miktarların üzerinde tüketilmemesi gereklidir.



Tarhananın güneşte kurutulması sakıncalı mıdır?

Tarhana çok besleyici geleneksel bir yiyeceğimize. Yoğurttan yapılan tarhana güneşte kurutulursa başta vitamin B₂ olmak üzere içerdiği pek çok vitamin kaybı uğrar. Bu nedenle tarhana gölgede, üzerine ince bir örtü örtülerek kurutulmalıdır.



Egzersiz yapıyorum; ama hala kilo veremiyorum, neden?

Kişiler egzersiz programına başlayınca hemen kilo vermeyi bekler ve hızla kilo verememekten yakınır. Vücut ağırlığı, egzersiz programının başlangıcında değişmeyebilir, fakat vücut kompozisyonu değişebilir.

Egzersizle yağ dokusu azalmakta, fakat vücudun diğer dokularındaki özellikle kas dokusundaki artış, kilo kaybını engellemektedir. Egzersiz programı devam ettikçe kilo kaybı başlamaktadır.

Egzersiz başlangıcında az veya hiç kilo verilmemiş gibi görünse de vücut bileşimindeki bu değişiklik arzu edilen bir durumdur. Çünkü vücut yağı kayba uğramıştır.

Egzersize uyum sonucu oluşan bu değişiklikler 1 ay süre alabilmektedir. Daha sonra egzersizin gerektirdiği enerji kaybına bağlı vücut ağırlığı azalmaya başlamaktadır.



Çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?

Çay yapraklarında, değişik türde ve miktarlarda besin öğeleri bulunsun da günlük kullanılan çay miktarları çok az olduğundan ve yalnız suya geçenler alındığından çayın beslenmeye bir katkısı yoktur.

İçine süt eklenmediği sürece kahvenin de beslenme değeri yoktur denilebilir. Çay ve kahvede bulunan tanenler diyetle alınan demirle bağlanarak demir emilimini azaltırlar. Bu nedenle yemekten bir saat önce ve sonra çay ya da kahve içilmemelidir. Çay ve kahve tüketiminde günlük miktar göz önüne alınmalıdır. Demli çay yerine açık çay, limonlu çay tercih edilmelidir.



Anemiden korunmak için nelere dikkat edilmelidir?

Anemiden korunmak için;

* Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.

* Demirden zengin olan besinler daha fazla tüketilmelidir.

* Her öğünde C vitamininden zengin olan sebze, meyve ve taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi demir emilimini arttırmaktadır, özellikle nohut, mercimek ve kuru fasulye gibi demir içeriği zengin besinlerin bol salata ya da meyve ile tüketilmesi; onların besin değerini artırır.

* Demir emilimini engellediği için yemek sırasında ve yemekten hemen sonra çay ya da kahve içilmemelidir.



BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (II)



Kefir nedir; hastalıkları önleyici etkisi var mıdır?

Kefir; sütün mayalandırılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. İyi bir kefir, akıcı kıvamda, homojen ve parlak görünümlüdür. Kefir buzdolabında saklanmalıdır. Oda sıcaklığında bozulur.

Kefirin besleyici değeri yoğurt gibidir. Mayalanma sırasında içerisinde çoğalan yararlı bakteri ve mayalar, vücuda giren zararlı mikropların etkisini azaltabilmektedir, özellikle barsak enfeksiyonlarında (ishal, dizanteri, vb) yararlıdır.

Süte göre kefirin sindirimi daha kolaydır. Özellikle süt içtiklerinde karın ağrısı, ishal gibi belirtiler görülenler için uygun bir besindir.



Çavdar ekmeğinin yararları nedir?

Çavdar, dağlık yörelerimizde yetiştirilir. Tanenin kepek kısmı ayrılmadığından, B vitaminleri ve mineraller yönünden zengindir, özellikle kabızlıktan yakınanlar için yararlıdır. Ayrıca yetişkin şeker hastalarına, kan şekerini hızla yükseltmediği için önerilir. Yine kanlarında kolesterol miktarı yüksek olanlar için de uygun bir ekmek türüdür.



Limonun zayıflatıcı etkisi var mıdır?

Vücuttaki fazla kilo çoğunlukla yağdan oluşmuştur. Enerji sağlayan besinler az alındığında vücut enerji açığını kapatmak için önceden biriktirdiği bu yağı kullanır. Limon yağı eritmez. Limonun tek başına zayıflatıcı etkisi yoktur.

Bu durum sadece limon için değil, salatalık, domates, marul gibi enerji değeri çok düşük sebzeler için de söz konusudur.

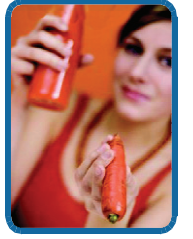


Havuç Suyu Yararlı mıdır?

Havuçta A vitaminin ön ögesi karotenler bulunur. Karotenler vücuda alındığında ince bağırsaklarda ve karaciğerde çoğunlukla A vitaminine dönüşür. A vitamini ve A vitaminine dönüşmeyen karotenler karaciğerde depolanır. Kandaki vitamin düzeyi azaldığında karaciğerden kana salınarak vitamin işlevini yerine getirir.

Havucun 100 gram yenen kısmı, insanın bir günlük gereksinmesinden çok A vitaminine dönüşebilen karotenleri içerir. Yarım kilo havuçtan bir bardak havuç suyu yapıp içilirse ve bu uygulama her gün ya da gün aşın sürdürülürse, gereksinimin 5-10 katından çok karoten vücuda alınmış olur. Yağsız ortamda karoten ince bağırsaktan kana geçemez. Halbuki yemekle birlikte 1-2 havuç yenirse yemeğin yağı ile birlikte karoten emilerek kana geçer.

Havuç suyu içilmek istenirse yemeğin yanında yarım bardak kadar alınması daha doğru olur.



Zehirli mantarı zehirsizden nasıl ayırabiliriz?

Mantar sebze grubundan bir besindir. Ancak mantar diğer sebzelerle göre daha çok protein ve B vitaminlerini içerir. Özellikle tahıllarda az bulunan B₂ vitamini için mantar iyi bir kaynaktır.

Mantar hoş giden lezzetiyle çoğunluk tarafından sevilen bir besindir. Ancak, yabani olarak yetişen mantarlar içinde zehirli olanlar da bulunmaktadır.

Doğada kendiliğinden yetişen mantarların zehirli veya zehirsiz olduğunu bakarak anlamak mümkün değildir. Bu nedenle kültür mantarları dışında kesinlikle türü bilinmeyen mantarlar yenilmemelidir. Bu mantarlar öldürücü olabilir.

Satın alınan mantarın ambalajlı olmasına, nerede üretildiğine, imal ve son kullanma tarihine mutlaka bakılmalıdır.



Kara lahana guatr yapar mı?

Daha çok Karadeniz Bölgemizde yetişen karalahana kış mevsiminin önemli sebzelerindendir. Özellikle C vitamininden zengin olan lahananın yenebilen 3-4 yaprağı, insanın günlük C vitamini ihtiyacını karşılar.

Lahana, turp, şalgam gibi sebzelerde guatr yapıcı maddelerin bulunduğu bilinmektedir. Ancak, bu maddelerin daha çok bitkilerin tohumlarında yer aldığı, yenen yaprak ve yumrularında az miktarlarda bulunduğu bildirilmektedir.

Günlük normal miktarlarda yenen lahana, turp ve şalgamla alınabilen az miktardaki guatr yapıcı maddelerin, guatrın oluşmasında önemli etkisi olmadığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir.

Basit guatr olarak bilinen tiroid bezinin büyümesinin esas nedeni iyot yetersizliğidir. Bundan korunmanın en iyi yolu iyotlu tuz kullanmaktır.





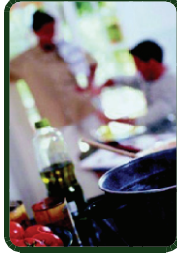
BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (III)



Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalı mıdır?

Yağların yemek hazırlamada önemli bir yeri vardır. Ancak kimyasal yapılan kolayca bozulup sağlığa zararlı hale gelebildiği için, yağların yemeklere doğrudan eklenmesi, önceden yakılmaması gerekir. Kızartma yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Eğer kızartma yapılacaksa derin yağda kızartma yöntemi tercih edilmelidir.

Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeni ile daha uygundur. Ancak bir sefer kızartma yapılmış yağın tekrar tekrar kullanılması doğru değildir. Bu nedenle yağ her kızartma işleminden sonra süzülmesi, ağzı kapalı olarak karanlık ve serin bir yerde saklanmasıdır. Kızartmada kullanılan yağ en fazla 3 kez ve kısa sürede kullanılmalıdır. Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır.



Çocuklara 1 yaşına kadar balık, yumurta vs. verilmemesi doğru mudur?

Bebeklere ilk 6 ay yalnızca anne sütü verilmelidir. Balık ve yumurta besleyici değeri oldukça yüksek olan besinlerdir. Bu özellikleri ile büyüme ve gelişmeleri çok hızlı olan bebeklik döneminde, altına ayını tamamladıktan sonra mutlaka verilmelidir. Ancak uygun pişirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.



Sağlıklı ve güvenli su nedir?

Kimyasal, mikrobiyolojik ve radyoaktivite yönünden İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmelikte belirtilen parametre limitlerine uygun olan sular sağlıklı su olarak tanımlanır. Güvenli sular, zararlı bakteriler, kimyasallar ve zehirli maddeler içermez.



Hangi sular korkmadan içilebilir?

İçme-kullanma (şebeke) suları, Sağlık Bakanlığınca ruhsatlandırılmış ticari amaçla satılan kaynak suları, içme suları ve doğal mineralli sularda üretim aşamadan kontrol altına alınmış ve Sağlık Bakanlığının denetimine tabi güvenli sulardır.



Suyun temiz olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Pis, kötü kokan, bulanık ve kirli olan sular içilmemelidir. Ama bir çok akarsu berrak görünüşte olsalar bile, bu sudan içebileceğimiz anlamına gelmez. Yer altından temiz olarak çıkan kaynak suları bile yüzeyde, çevreden sızan ve havadan karışan mikroplarla kirlenebilir. Suyun temiz olup olmadığına, sağlık kuruluşları tarafından yapılan incelemeden sonra karar verilir. Bunun için sağlık kuruluşlarının denetiminde olan ve içilebileceği belirtilen sulardan başka sular kullanılmamalıdır.



Kilo kontrolü için diyet mi egzersiz mi daha etkilidir?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkili olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır.

Diyetle oluşan negatif enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir. Bu durumda yağsız vücut kütlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışı sağlar. Dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.

Diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı, %25 protein kaybı olur. Diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.



Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerin sağlığa sakıncaları var mıdır?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkili olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır.

Diyetle oluşan negatif enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir. Bu durumda yağsız vücut kütlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışı sağlar. Dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.

Diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı, %25 protein kaybı olur. Diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.

