

BESLENME İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

Tüm yaşayan canlılar yaşamını sürdürmek için besine gereksinim duyarlar. Canlıdan canlıya besin çeşitleri ve gereksinimleri çok farklı gibi görünür. Ancak tüm besinlerde ortak temel öğeler vardır. Bu öğeler karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve minerallerdir. Bu temel öğelerin bazılarını vücut diğer temel öğeleri kullanarak üretebilir. Ancak bazıları vücut tarafından yapılamaz ve mutlaka dışarıdan hazır alınması gerekir.

Çoğumuz aldığımız besinlerin ne kadar kalori içerdiğini bilemeyiz. Ayrıca besinlerimizin içindeki temel öğelerin neler olduğunu ve hangi oranlarda bulunduğunu pek bilemeyiz.

Amerikan tarzı beslenme

Çoğumuz besinlerimizi vücudumuzun gereksinimine göre ayarlamayız.

Canımız ne zaman ne isterse yemek eğilimindeyiz. Çocuklarımız hamburger, patates kızartması ve pizza ile beslenmekte. Bu tip beslenme yeteri hatta fazla kalori içerir. Günlük enerji gereksinimini fazla fazla karşılar. Ancak yetersizdir. Çünkü içerisindeki temel besin öğeleri istenilen oranlardan çok uzaktır. Bu dengesiz beslenme şişmanlıkla sonuçlanır. Bu sefer bu fazla kiloları biran önce vermek kaygısıyla hızlı perhize başlanır. Bu perhizlerde yetersiz besin dengelerine sahiptir. Böylece vücudunuz gerekli besinleri alamaz ve yorgun düşer. Bir çeşit varlık içinde yokluk.

Kalori

Bir besinin içerdiği enerji miktarı kalori ile ölçülür. Kişilerin günlük kalori gereksinimleri çok farklı farklıdır. Yaşa, cins, mesleğe ve ırılığe göre değişir. Ortalama orta yaşlı bir kadının günlük kalori gereksinimi 1900 kalori civarındadır. Eğer bu gereksiniminizden daha fazla kalori alırsanız fazla kalori vücudunuzda yağ olarak birikir. Aksine günlük aktivitenizi karşılayacak kadar kalori alamazsanız bu sefer vücut kendi dokularını kaloriye çevirmeye başlar.

Hangi Yiyeceklerden Uzak Durmalı

Bazı yiyeceklerin besin değerleri o kadar düşüktür ve içerdikleri maddeler hastalıklara neden olabilir. Bunların başında sodyum, yağ, kolesterol, alkol ve şeker içeren maddeler gelir. Sağlıklı beslenme bunları tümünden kesmek değil az yemek anl---- gelir. Yağ türleri içinde doymuş yağlar (oda sıcaklığında katı halde bulunan tereyağ, tavuk derisi, hindistancevizi vb.) kolesterol oranını arttırdıkları için en sağlıklı olanlarıdır. Kızartmalarda da ayçiçek yada diğer bitkisel yağlardan kullanarak doymuş yağlardan kaçınabilirsiniz. Sofra tuzunda bulunan sodyum fazla alındığı takdirde yüksek tansiyona yol açar. Şekerde yüksek kalori vermesine karşın çok düşük bir besin değerine sahiptir ayrıca şekerin dişlerimize de zarar verdiğini unutmamalıyız.

Neler Yemeliyiz

Proteinler: Vücuttaki organların temel taşı olan proteinler hücrelerin kendilerini yenilemelerini sağlarlar. Proteinler günlük besinimizin 'ini oluşturmaktadır. (et, süt, yumurta, balık, tavuk, kuru baklagiller) **Tüm yaşayan organların temel yapı taşları proteindir. Kan hücrelerinin temeli proteindir. Adelelerin kasılması için özel bir protein yapıları vardır. Vücuttaki tüm kimyasal olayların cereyan etmesi enzim denen proteinlerin kontrolü altındadır. Proteinler de karbonhidratlar gibi gramı 4 kalori enerji verir.**

Karbonhidratlar: Patates, ekmek, süt, yoğurt, meyve-sebze ve unlu gıdalarda bulunan karbonhidratlar vücudumuzun ana enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar günlük besinimizin P'sini oluşturmaktadır. Karbonhidratların vücutta birçok işlevleri vardır. Hücrelerin yapısı içindedirler. Yağ ve proteinlerin sentezi için temel yapı taşı olarak kullanılırlar. Ayrıca enerjinin ana kaynağıdır. Karbonhidratların 1 gramı 4 kalori içerir. Şekerler, nişasta ve un başlıca karbonhidrat kaynağıdır. Bu maddeler vücutta hızla glikoza çevrilir. Glikoz enerji gerekiyise hemen kullanılır. Ya da yağ olarak ilerde gerektiğinde kullanılmak üzere biriktirilir. Glikoz ayrıca karaciğerde glikojen adı altında depolanır. Glikojen günlük kan şekerini sabit tutmaya yarar ve her an vücudun enerji gereksinimini karşılar. Diğer karbonhidrat kaynakları olarak meyveleri, sütü, mısırı, pirinci, ve patatesi sayabiliriz.

Yağlar: Yağlarda proteinler gibi hücrelerin kendilerini yenilemelerine yardımcı olurlar. Yağlar günlük besinimizin en fazla O'nu oluşturmaktadır. Ayrıca günlük olarak aldığımız doymamış yağ oranı günde aldığımız yağ oranının 'unu geçmemelidir. Yağlar karbonhidratlara göre çok daha fazla kalori içerirler. Her gramı 9 kalordir. Teorik olarak hiç yağ yemeden yaşayabilirsiniz. Çünkü vücudunuz gereksinimi olan yağları karbonhidratlardan yapabilir. Ancak bazı yağların eksikliği sorun yaratabilir. Örneğin linoleik asit denen bir yağı vücut sentezleyemez. Bu yağı dışardan almak zorundasınız. Eksikliği halinde bol miktarda kolesterol damarlarda birikir. Yağlar trigliseridler denen yapıların bileşimidir. Doymuş yağlar başlıca ette, tereyağında bulunan katı yağlardır. Doymamış yağlar ise sıvı yağlar olup ençok zeytinyağında bulunur. Ayrıca kümes hayvanı ve balık etinde de bulunurlar. Diyetle aşırı miktarda yağ bulunması kalp hastalıkları açısından sakıncalıdır.

Lifler: Bitkisel gıdalarda bulunan lifler vücut tarafından sindirilemezler fakat bağırsakların maddeleri sindirmesine katkıda bulunurlar. Yeterli miktarda alınmaması kabızlık gibi sorunlara yol açar. Günde en az 25-30 gr. alınmalıdır. Ayrıca lif oranı yüksek bir diyet uygulamanız kolesterol oranınızın düşmesine de yardımcı olacaktır.

Vitaminler ve Mineraller: Metabolizmanın uyumlu çalışmasını sağlayan vitaminler aynı zamanda beyin, kas, cilt fonksiyonlarında tam olarak yerine getirilmesinde önemli rol oynarlar. Ayrıca bunun için az miktarda mineralde gereklidir.

Su: Vücudunuzun günlük kaybettiği su ihtiyacını karşılamak için günde 6-8 bardak su içmeniz gerekir.

Sağlıklı Beslenme İçin İpuçları

*Dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzeni için lif oranı yüksek, kompleks karbonhidrat vedoymamış yağ oranı yüksek yiyecekleri tercih edin.

*Yediğiniz yumurta sayısı haftada 4'ü geçmemeli.

*Günde en az 1 adet yeşil salata yiğın.

*Konserve gıdalar yerine taze gıdaları tercih edin.

*Tahıl içeren yiyecekleri daha çok tüketin.

*Sebzeleri çok az pişirin, mümkünse çiğ yiğın.

*Kırmızı eti azaltın; onun yerine balık yemeyi tercih edin.

*Tavuğu pişirmeden önce derisini çıkartın.

*Hazır gıdalardan mümkün olduğunca uzak durun.

*Ayak üstü atıştırma (Fast-food) ürünlerini daha az tüketin.

*Günlük diyetinizde yağ, kolesterol, şeker, alkol, tuz ve kafein içeren yiyeceklere daha az yer verin.

Su kaybı ve Sıvı Alma

Antrenmandan önce ve sonra tartılın. Kaybettiğiniz her yarım kilo için 2 bardak sıvı alın

İdrar rengi koyu ise vücudunuzun sıvıya ihtiyacı var demektir.

İsostar gibi sporcular için üretilen izotonik içecekleri yarışma öncesi meyve suyuna tercih edin.

DOĞRU BESLENME

“ACABA DOĞRU BESLENİYOR MUYUZ?”

Yediklerimizin sağlığımız, duygularımız ve düşüncelerimiz üzerindeki etkisi nedir? Bir günde kaç öğün yemek gerekir?” Bunlar günlük koşuşturma içerisinde ve kemikleşmiş alışkanlıklardan dolayı sormayı akıl edemediğimiz, ama insan hayatı açısından son derece önemli sorulardır.

Gerçek şu ki 20. yüzyıl insanı son derece yanlış bir beslenme kültürü geliştirmiştir ve bunda da ısrar etmektedir. Hızlı zayıflamak için kalori hesabı yapanlar, “az ama sık yiyin” tavsiyesine uyup günde on öğün yiyenler, günlük gazeteleri okuyup beslenme düzenini ayda dört defa değiştirenler, ya da sâdece damak lezzeti için insan bedenine son derece zararlı şeyleri yemeyi marifet sayanlar gittikçe artmaktadır. İnsan bedeni, onun besin yoluyla aldıklarından meydana gelir. Bir binanın inşaatında kullandığımız kum, çimento ve demir nasıl o binanın sağlamlığını belirliyorsa, kendi bedenimizi inşa ederken kullandığımız yemekler de sağlığımızı, duygu ve düşünce dünyamızı belirler.

Örneğin ET insan vücuduna son derece zararlı bir besindir. Et insanın içsalgı bezlerinin hassas dengesini altüst ederek er ya da geç hastalığa yol açar. Kırmızı et yiyenlerin kalp-damar hastalıklarına ve kansere çok çabuk yakalandığı bilinen bir gerçektir. Bilinmeyen ise, etin insanların rûh hali üzerindeki etkisidir.

Et yiyen insanlar daha saldırgan olurlar. Duygusal olarak duyarsız ve kabadırlar. Düşünsel incelikleri algılamakta zorlanırlar. Maddiyata ve şehvete düşkün bir kişilik sergilerler. Tedirgin olurlar, canları çabuk sıkıldığı için değişik eğlencelerle kendilerini avutmaya çalışır, yaşadıkları sebepsiz (!) sıkıntılardan kurtulmak için de içki, sigara ve uyuşturucu gibi maddelere yönelirler.

Yâni et yiyenler insan olarak taşıdıkları bedensel-duygusal-düşünsel potansiyele büyük bir darbe vururlar. “Ben yiyorum ve bana bir şey olmuyor!” diyenlerin bir de etsiz bir beslenme tarzı benimseyip aradaki farkı görmeleri, onları ikna etmeye yetecektir.

Yeme-içme kültürümüzün miktarla ilgili yönlerinde de büyük hatalar bulunmaktadır. Örneğin insana bedensel ve ruhsal rahatlığı sağlayacak olan tarz “günde TEK öğün yemek” ve haftada bir gün oruç tutmaktır. Hele bu öğünde de tahıl ürünlerinin (besleyici besinlerin) yanında mevsime uygun taze sebze ve meyvelere (tasfiye edici besinlere) yer verilirse ve margarinden uzak durulup yemeklerde sıvı yağ, özellikle de zeytinyağı kullanılırsa, mükemmel bir sağlığa ulaşılabilir.

DÜZENLİ BESLENME

Besinler 4 temel besin grubundan seçilmelidir. Süt grubu (Süt, peynir, yoğurt) Et grubu (et, tavuk, balık, kuru baklagiller) Sebze-meyve grubu Tahıl grubu (Ekmek, makarna, pirinç)

Düzenli beslenme için bu besin gruplarından orantılı olarak alınmalı, bir gruptan az, diğerinden fazla besin alıp metabolizmanın çalışma düzeni bozulmamalıdır. Tek gruba yönelik beslenme; kabızlık, ishal, midede şişkinlik, kan şekeri ve tansiyon düşmesi, baş dönmesi, göz kararması gibi rahatsızlıklara sebep olacak ve devamında da doktor müdahalesini gerektirecek çok daha ciddi sorunlara yol açacaktır. Kişiyi özel hazırlanması gereken beslenme programları; ` **karbonhidrat, protein, yağ içermelidir** ve günde en az 2 lt su tüketilmelidir. Günlük alınması gereken besinler 5 öğünde alınmalıdır. Öğün atlamak ve/veya bir öğünde gerekenden daha fazla kalori almak yağ depolanması riskini arttıracaktır.

Aşağıda çocuklar ve yetişkinler için birer " dengeli beslenme programı (bir günlük)" örneği bulacaksınız. Size özel bir beslenme / diyet programı için formu doldurup göndermeniz yeterli.

Çocuklar için Yetişkinler için 750 gr süt 750 gr yoğurt 135 gr peynir 1 ad. yumurta 4 ad. orta boy köfte 1 ad. orta boy patates 1 ad. salatalık 1 ad. domates 1 ad. elma,armut vb. 10 ad. kiraz 3 dilim ekmek 4 yemek kaşığı pilav 250 gr süt veya yoğurt 45 gr peynir 4 ad. orta boy köfte 4 yemek kaşığı zeytinyağlı barbunya 1 ad. salatalık 1 ad. domates 1 ad. elma,armut vb. 6 ad. kayısı 3 dilim ekmek 4 yemek kaşığı makarna
Beslenmede kullanılan ölçüler
Çay kaşığı 5 - 6,5 gr Tatlı kaşığı 10 - 13 gr Çorba kaşığı 15 - 19,5 gr Likör kadehi 30 - 39 gr kahve fincanı 50 - 68 gr Çay bardağı 100 -150 gr Su bardağı 200 - 250 gr