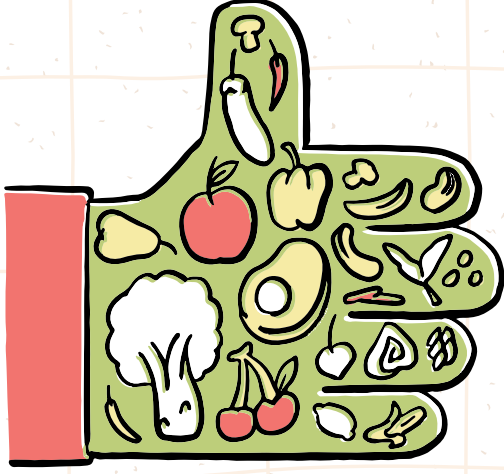


SAĞLIKLI BESLENME

ÖZEL BALKANLAR KOLEJİ ANADOLU LİSESİ
ÖZEL NASİBE ERYETİŞ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK BİRİMİ



Sağlıklı Beslenmek için Ne Yapmalıyız?

Sağlıklı beslenme için ilk yapmanız gereken, sağlıksız alışkanlıkları hayattan çıkarmak ve yerine sağlıklı alternatifleri koymaktır. Peki sağlıklı beslenme nasıl olur, hangi sağlıksız alışkanlıklardan vazgeçmeliyiz?

Sağlık beslenme için ilk kural doğallık. Doğal olan şeylere sofranızda daha çok yer açmalı ve paketli gıdaları mümkün olduğunca hayatınızdan çıkarmalısınız. Paketli gıda denince aklınıza yalnızca atıştırmalıklar gelmemeli, sağlıksız alüminyum tenekelerde depolanan konserveler de bu kategoride maalesef.

Sağlıklı beslenme için ilk yapmanız gereken, sağlıksız alışkanlıkları hayattan çıkarmak ve yerine sağlıklı alternatifleri koymaktır. Peki sağlıklı beslenme nasıl olur, hangi sağlıksız alışkanlıklardan vazgeçmeliyiz?



Mümkün olduğunca organik gıdalara yönelmeli, ilaçlı tarım ile yetiştirilen sebzelere mesafe almalısınız. Eğer ekonomik nedenler veya diğer sebeplerle organik gıdalar sizin için ulaşılabilir değilse, sebze ve meyveleri tüketmeden önce iyice yıkamalısınız. Hatta yıkarken sirke, karbonat veya sebze temizlik solüsyonlarından faydalanabilirsiniz. Meyve suyu gibi şekerli ve liften arındırılmış içecekler yerine meyvenin kendisini tüketmelisiniz. Posasını, lifli kısmını da meyvenin suyuyla beraber yemeye gayret etmeniz önemlidir.

- Artık sağlıklı bir vücudun olmazsa olmazının sağlıklı bağırsaklar olduğunu biliyoruz. Bağırsak sağlığının korunması için sofranızdan prebiyotik ve probiyotik besinleri eksik etmemelisiniz. Sirke ile kurulmuş turşuları, taze yoğurdu, kefir, lahanagiller familyasından sebzeleri daha çok tüketmelisiniz.
- Kızartma gibi yüksek sıcaklıkta, bol yağla hazırlanan yemekler yerine fırın ile pişirilmiş, az yağda hazırlanan yiyecekleri tercih edebilirsiniz.
- Sofrada ne kadar çok renkli sebze varsa, öğün o kadar sağlıklıdır. Eğer bu kuralı ilk kez duyuyorsanız, uygulamak başlarda zor gelebilir. Oysa alıştıktan sonra renk renk sebzelerle öğün hazırlamanın oldukça eğlenceli olduğunu keşfedebilirsiniz. Fakat yemek konusunda yaratıcı olmakta zorlanıyorsanız, her öğünde soğan, sarımsak, mor ve yeşil sebzeler tüketmeye gayret ederek biraz renklenmeye başlayabilirsiniz.

Sağlıklı Beslenme İpuçları: Ne Neyle Beraber Yenmeli?

- Beslenme için neler tükettiğiniz oldukça mühim ancak neyi neyle beraber yediğinizin de büyük önemi var. Hatta bazen yanlış eşleşmeler sebebiyle gıdadan beklediğiniz yararı alamayabilir, besleyici değerlerin işlevsizleşmesine neden olabilirsiniz. Sizleri bu endişeden biraz olsun kurtarmak için en çok yapılan hataları ve beraber tüketilmesi gereken besinleri not düşüyoruz.
- Özellikle mineraller, doğru besinler tercih edilmediğinde vücuda yarar gösteremez. Örneğin, demir açısından güçlü bir öğün hazırladıktan sonra çay, kahve veya çikolata yerseniz demir emilimi azalır. Diğer bir deyişle, demirden yararlanamazsınız. Kurubaklagil, et, yumurta gibi demir zengini besinler tüketmeden yarım saat önce ve sonra çay, kahve, çikolata tüketmeyerek vücudunuza iyilik yapabilirsiniz. Buna ek olarak, demir emilimini artırmak için öğünlerinize C vitamini eklemeniz yeterlidir. Mesela, kuru fasulyenin veya etin yanına bol limonlu bir salata hazırlayarak demir alımını artırabilirsiniz. Ayrıca, et pişerken oluşan kanserojen bileşenlerin etkinliğinin azalması için et yemeklerinize kuru zencefil tozu eklemeyi deneyebilirsiniz.
- Benzer bir şekilde, omega 3'ten daha çok yararlanabilmek için C vitamininden faydalanabilirsiniz. Örneğin, omega 3 yönünden zengin olan balıklara limon sıkarak veya balığın yanında bol limonlu bir salata tüketerek omega 3'ün emilimini artırabilirsiniz. Buna ek olarak, eğer omega 6 yönünden zengin olan mısır gibi besinleri çok tüketirseniz, yanında muhakkak omega 3 takviyesi olacak yiyecekler yemelisiniz. Böylelikle vücutta inflamasyon artışının önüne geçebilirsiniz. Mesela, mısırın yanında yenebilecek besinler arasında keten tohumu, balık ilk sıralarda yer alır.
- Eğer kuru bakliyat yemekleri tüketecekseniz, yanına tahıl eklemeyi unutmamalısınız. Bu sayede, esansiyel aminoasit bileşenlerini tamamlayarak besinlerden protein alımını artırabilirsiniz. Kuru fasulye - pilav gibi ayrılmaz ikililerin beraberliğinin tek sırrının lezzet olmadığı aşikar. Ayrıca, tahıl olarak buğdaydan elde edilen ürünler yerine, amarant, kinoa gibi yeni nesil alternatiflere sofranızda daha çok yer açabilirsiniz.

