

KENDİNİZE DİKKAT EDİYOR MUSUNUZ?; OPTİMAL BESLENME VE SAĞLIK

Servet MADENCİOĞLU

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

servet.madencioglu@neu.edu.tr

Sağlıklı bir yaşam için yaşam kalitesinin artırılması, sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının benimsenmesi ve hayata geçirilmesi, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen beslenme sorunlarının ve beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların (şişmanlık, diyabet, kalp damar hastalıkları, demir eksikliği anemisi vb.) en aza indirilmesi, çevre koşullarının iyileştirilmesi oldukça önemlidir.

Yaşam kalitesinin artırılmasında dört unsur bulunmaktadır. Bunlar fiziksel aktivite yapmak, sigara/tütün kullanmamak, hiç veya sınırlı alkol tüketimi ve optimal beslenmedir. Sağlık otoriteleri sağlığın korunması, hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde beslenme müdahalelerinin oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Optimal beslenmede hastalık riskinin en aza indirilmesini, iyi hal ve sağlığın ise en üst düzeye çıkarılmasını hedeflemektedir.

Bırakın renkler tabağınızda dans etsin...

Besin çeşitliliğinin sağlanması optimal beslenmenin öncelikli hedefidir. Hiç bir besin tek başına kişinin gereksinim duyduğu besin öğelerini içermemektedir. Bu sebeple beslenmenizde çeşitliliğe önem vermeye özen gösterin. Bunu sağlamak için beslenmenizde farklı renklerde besinler olmasına dikkat edin.

Tam tahıl ürünleri, kurubaklagil ve sebze-meyve tüketimini artırmaya çalışın...

Bu besinler vitamin, mineral ve posa açısından oldukça zengindir. Özellikle posa tokluğun sağlanması, kan yağları ve kan şekerinin dengelenmesi ve bağırsak sağlığının korunmasında önemli yardımcımızdır.

Et tüketiminde kırmızı et yerine beyaz eti tercih edin ve haftada iki kez balık tüketmeye çalışın...

Yağ, doymuş yağ ve kolesterol alımının azaltılması da optimal beslenme ilkelerindedir. Etleri tercihen az yağlı ve görünür yağlarını ayırarak tüketmeye çalışın. Et eklenen yemeklere yağ eklememeye özen gösterin.

Bitkisel sıvı yağ tüketiminde zeytinyağını tercih etmeye çalışın...

Ancak zeytinyağının da aşırı tüketildiğinde şişmanlık gibi sağlık sorunlarına yol açabileceğini unutmayın. Bununla birlikte tuz ve şeker tüketiminizi azaltmaya çalışın. Besinlerde tadın sağlanmasında tuz yerine baharat ve otlardan yararlanabilirsiniz.

Günde ne kadar su içiyorsunuz?

Sıvı tüketiminizi artırmaya çalışın, günde 8-10 bardak su içmeyi ihmal etmeyin. Su içmeyi unutanlar kendilerine küçük hatırlatıcı notlar alabilir ya da alarm kurabilirsiniz. Artık gelişen teknoloji ile birlikte akıllı telefonlarınızdan günlük su tüketim kaydınızı tutabildiğiniz ve size su tüketmeyi hatırlatıcı uygulamalara da ulaşabilirsiniz.

Beslenme önerilerinin yanında boya uygun beden ağırlığınızı korumak ve takip etmek de önemli...

Sağlığın korunmasında fiziksel aktivite de beslenme kadar önemlidir. Sağlık otoriteleri günde 30 dakika yapılan fiziksel aktivitenin beden ağırlığının korunması ve kalp damar hastalıkları, diyabet, osteoporoz, kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.