

Sağlıklı yaşam tarzı için yetişkinlere 10 öğüt

07 June 2017

- [1. Farklı gıdalar tüketin](#)
- [2. Beslenme listenizde karbonhidrat açısından yeterince zengin gıda olsun](#)
- [3. Doymuş yağı yerine daha çok doymamış yağa yönelin](#)
- [4. Bolca sebze ve meyvenin tadını çıkarın](#)
- [5. Tuz ve şekeri azaltın](#)
- [6. Düzenli yemek yiyin, porsiyon büyüklüğüne dikkat edin](#)
- [7. Bolca sıvı tüketin](#)
- [8. Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun](#)
- [9. Harekete geçin; hareketi alışkanlık edinin!](#)
- [10. Şimdi başlayın! Ve birden değil azar azar değişin.](#)

1. Farklı gıdalar tüketin

Sağlıklı olmak için 40tan fazla besine ihtiyacımız var. Bunların hepsini tek bir gıdadan sağlamamız mümkün değil. Tek tek öğünlerden bahsetmiyoruz. Fark yaratmak istiyorsak zaman için gıda tercihlerimiz dengeli olmalı!

- Bolca yağ tükettiğimiz bir öğle yemeğinden sonra, yağ oranı düşük bir akşam yemeği tercih edebiliriz.
- Akşam yemeğinde bir porsiyon kırmızı et tükettiyssek ertesi akşam pekâlâ balık yiyebiliriz?

[Sayfa başı](#)

2. Beslenme listenizde karbonhidrat açısından yeterince zengin gıda olsun

Beslenmemizde kalorilerin neredeyse yarısını, tahıl, pirinç, makarna, patates ve ekmek gibi karbonhidrat açısından zengin gıdalardan sağlıyoruz. Her öğünümüzde bunlardan en az birini tüketmemiz yerinde olacaktır. Tam tahıllı ekmek, makarna ve tahıl ürünleri gibi tam tahıllı gıdalar lif alımımızı artırır..

[Sayfa başı](#)

3. Doymuş yağ yerine daha çok doymamış yağa yönelin

Yağlar, sağlığımız ve vücudumuzun düzgün çalışması açısından önemlidir. Öte yandan aşırı yağ tüketimi vücut ağırlığımızı ve kalp-damar sağlığımızı olumsuz etkiler. Farklı yağların sağlık açısından farklı etkileri vardır. Doğru dengeyi kurmamızda bize yardımcı olacak bazı öğütler:

-Toplam ve doymuş yağ (genelde hayvansal gıdalardan gelen) tüketimini sınırlamalıyız ve trans yağlardan tamamen uzak durmalıyız. Bunun için, gıda paketlerinin üzerindeki kaynakların belirtildiği etiketleri okuma alışkanlığı edinmeliyiz.

-En az bir porsiyonu yağlı balık olmak üzere haftada 2–3 kez balık yemek, doğru miktarda doymamış yağ alımına önemli katkıda bulunacaktır.

-Yemeklerimizi kızartma yerine haşlama, buğulama ya da fırında yapmalıyız, etin yağlı taraflarını atmamız ve bitki yağları kullanmalıyız.

[Sayfa başı](#)

4. Bolca sebze ve meyvenin tadını çıkarın

Bize gerekli ve yeterli vitaminleri kazandırdığından meyveler ve sebzeler en önemli gıdalardandır. Günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze yemeye çalışmalıyız. Mesela kahvaltıda bir bardak taze sıkılmış meyve suyu, atıştırmalık olarak bir elma ya da bir dilim karpuz ve her öğünde büyük bir porsiyon çeşitli sebzeler tüketebiliriz.

[Sayfa başı](#)

5. Tuz ve şekeri azaltın

Fazla tuz tansiyonu yükseltebilir ve kalp-damar hastalıkları riskini artırır. Beslenmemizde tuzu çeşitli yollarla azaltabiliriz:

-Alışverişlerde sodyum içeriği az ürünler tercih edebiliriz.

-Yemeklerimize çeşni katmak ve lezzetini artırmak için pişirdiğimiz yemeklerde tuz yerine çeşitli baharatlar kullanabiliriz.

-Sofralarımızda tuz bulundurmamak ya da en azından yemeklerin tadına bakmadan tuz eklememek işe yarayacaktır.

Şeker yiyeceklerimize tatlılık ve çekici bir lezzet katar; ancak şekerli yiyecekler ve içecekler enerji açısından zengindir ve bu yiyeceklerin tadı en iyi ara sıra ve ölçülü tüketildiğinde çıkar. Şeker yerine meyve tüketebilir; hatta yiyecek ve içeceklerimizi meyveyle tatlandırabiliriz.

[Sayfa başı](#)

6. Düzenli yemek yiyin, porsiyon büyüklüğüne dikkat edin

En iyi sağlıklı beslenme formülü, farklı gıdaları düzenli olarak ve doğru miktarlarda tüketmektir.

Başta kahvaltı olmak üzere öğün atlamak açlığımızı dizginleyememe sonucu doğurabilir ve bu da genelde çaresizce aşırı yemekle sonuçlanır. Öğünler arasında atıştırmak açlığın kontrol altında tutulmasına yardımcı olabilir. Ancak atıştırmalar gerçek öğünlerin yerini tutmamalıdır. Atıştırmalık olarak yoğurt, bir avuç taze ya da kurutulmuş meyve veya sebze (havuç dilimleri gibi), tuzsuz fıstık ve belki bir parça peynir ekmek tercih edebiliriz.

Porsiyon büyüklüğüne dikkat edersek hem çok fazla kalori tüketmemiş oluruz hem de hiçbirini atlamadan her türden yiyeceği yemenin tadını çıkarırız.

-Kendimize yetecek yemek pişirirsek aşırı yemekten kaçınmamız kolay olur.

-Bazı makul porsiyon büyüklükleri şöyledir: 100 gr et, orta boy bir meyve, yarım kupa pişmemiş makarna.

-Daha küçük porsiyonlar için daha küçük tabaklar kullanmamız işe yarayabilir.

-Üzerinde kalori değerleri bulunan paketli gıdalar porsiyon denetimine yardımcı olabilir.

-Dışarıda yemek yediğimizde bir porsiyonu bir yakınımızla paylaşabiliriz.

[Sayfa başı](#)

7. Bolca sıvı tüketin

Yetişkinler günde en az 1,5 litre sıvı tüketmelidir! Eđer sıvılar sıcaksa ya da fiziksel olarak aktıfseniz bu miktar daha da fazla olabilir. Şüphesiz en iyi sıvı sudur. Musluk suyu ya da şişe suyu, gazlı ya da gazsız maden suyu, sade ya da tatlandırılmış su, bunların hepsi rahatlıkla tüketilebilir. Zaman zaman alınan meyve suları, çay, meşrubat, süt ve buna benzer diğer içecekler de alınabilir.

[Sayfa başı](#)

8. Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun

Her birimiz için uygun vücut ağırlığı cinsiyet, boy, yaş ve genler gibi faktörlere bağlı olarak değişir. Aşırı kilo, şeker, kalp hastalıkları ve kanser gibi birçok farklı hastalık riskini artırır.

Aşırı vücut yağları, ihtiyacımızdan fazlasını yediğimiz için oluşur. Ekstra kaloriler, protein, yağ, karbonhidrat ya da alkol gibi her türlü kalori içeren besinden gelebilir; ancak yağ en yoğun enerji kaynağıdır. Fiziksel aktivite hem enerji yakmamıza hem de kendimizi iyi hissetmemize yardımcı olur. Buradaki mesaj oldukça açıktır: Eđer kilo alıyorsak, daha az yememiz ve daha hareketli olmamız gerekir!

[Sayfa başı](#)

9. Harekete geçin; hareketi alışkanlık edinin!

Fiziksel aktivite, kilosu ve sağlık durumu ne olursa olsun her insan için çok önemlidir. Hareketlilik ekstra kalorilerimizi yakmamıza yardım eder, kalp ve dolaşım sistemi için yararlıdır, kas kütleimizi korur, hatta artırır, dikkatimizi toplamamıza yardımcı olur ve genel sağlık durumumuzu iyileştirir. Harekete geçmek için süper sporcular olmamız gerekmez. Haftada 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite tavsiye edilmektedir ve bu aktivite kolayca günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçası olabilir. Hepimiz:

- Asansör yerine merdivenleri kullanabiliriz,
- Öğle aralarında yürüyüş yapabiliriz (ve işyerimizde ara sıra kaslarımızı esnetebiliriz)
- Hafta sonları ailece aktivite yapmaya zaman ayırabiliriz.

[Sayfa başı](#)

10. Şimdi başlayın! Ve birden değil azar azar değişin.

Bir kerede büyük değişiklikler yapmaktansa hayat tarzımızı azar azar değiştirmek çok daha kolay ve sürdürülebilirdir. Üç gün süreyle, gün boyunca tükettiğimiz yiyecek ve içecekleri yazabiliriz ve ne kadar hareket ettiğimizi not edebiliriz. Neleri iyileştirebileceğimizi bulmak zor olmayacaktır:

- Kahvaltıyı atlıyor muyuz? Bir kâse müsli, bir parça ekmek ya da meyve, kahvaltıyı yavaş yavaş günlük alışkanlığa dönüştürmemize yardımcı olabilir.
- Çok az sebze ve meyve mi tüketiyoruz? Başlangıç olarak her gün bir parça fazla meyve ya da sebze yiyebiliriz.
- En sevdiğimiz yiyecekler çok mu yağlı? Bunlardan birden vazgeçmek ters tepebilir ve eski alışkanlıklarımıza yeniden geri dönebiliriz. Bunun yerine daha az yağlı seçeneklere yönelebilir; bunları uzuna aralıklarla ve daha az yiyebiliriz.
- Aktivitemiz çok mu az? Her gün merdivenleri kullanmak çok iyi bir başlangıç olacaktır.

[Sayfa başı](#)