



**ÇAYELİ AHMET HAMDİ İŞHAKOĞLU MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ  
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ BESLENME REHBERİ**



## **Sağlıklı Beslenme için Önemli İpuçları!**

### ***Her öğün taze sebze-meyve tüketin.***

En iyi mineral, vitamin, posa ve fonksiyonel bazı moleküllerin (flavanoid, lykopen gibi) kaynaklarıdır. Bedenin hastalıklara karşı direncinin oluşmasında önemli katkıları vardır. Farklı sebze ve meyveler, farklı miktarlarda ve türde vitamin ve besin ögesi içerir. Kanserden korunmada, vücudun hastalıklara karşı bağışıklığını güçlendirmede, toksik maddelerin oluşumunu önlemede olumlu birçok etkileri vardır. Değişik renk ve türdeki meyve ve sebzeleri tüketerek bütün bu olumlu etkilerinden yararlanabilirsiniz.

### ***Tam taneli tahıl ürünlerini tüketin.***

Besin değeri yüksek, vitamin-minerali kaybolmamış, daha fazla posa içeren tam taneli tahıllar; koroner kalp hastalığı, bağırsak hastalıkları ve bazı kanserlere karşı koruyucudurlar. Kan şekerini hızla yükseltmezler ve bu özellikleriyle oluşabilecek insülin direnci ve tip 2 diyabeti önlemede yardımcı rol oynarlar. Tokluk hissinin uzun sürmesi ve düzenli barsak çalıştırması sayesinde de her öğün tüketilebilecek önemli bir enerji kaynağıdır. Lifli besinleri tercih edin. Lif diğer bir adıyla posa besinlerin bağırsakta sindirilmeyen ve emilmeyen kısımlarıdır. Posa içeren besinler düşük yağ ve enerji içerir. Şişmanlık, barsak kanseri, hemoroid, kabızlık, diyabet, kalp hastalıklarından korunmada önemli rol oynar. Yetişkin birey günde 25-30 gr. posa almalıdır. Burada dikkat edilmesi gereken konu, posanın besinler yolu ile alınmasıdır. Posa içeren tabletler besinlerdekinin yerini tutamaz. Bunun için kuru baklagilleri, taze sebze ve meyveleri tüketmeniz yeterli olacaktır. Gelişigüzel besinlerinize eklediğiniz kepek; kalsiyum, demir ve çinko gibi minerallerin emilimini dolayısıyla vücuda olan faydalarının kaybolmasına neden olur.

### ***Sağlıklı yağları seçin.***

Günlük enerjinin %25-30'unu yağlardan almamız gerekiyor. Doymuş yağlar kalp hastalığı riskini arttırmırlar. Bu nedenle zeytinyağı, fındık yağı, ayçiçek yağı, soya yağı, kanola yağı gibi içinde tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri bulunan yağ türlerini kullanabilirsiniz. Yağda kızartma yönteminden kaçının. Besinleri fırında veya kendi suyunda pişirin. Böylece aşırı yağ tüketiminden kaçınabilirsiniz. Aşırı miktarda sıvı yağ tüketimi de kalori alımını arttırdığından dikkatli tüketilmelidir, sonuçta 1 gr yağ 9 kalori içermektedir.

### ***Daha az şeker ve şekerli besin tüketin.***

Besinlerdeki şeker iki önemli kaynaktan sağlanır. Biri doğal olarak besinden gelir. (meyve ve süt şekeri gibi) diğeri ise sonradan eklenen şekerdir. Sonradan eklenen şekerler boş enerji kaynağıdır. Fazla tüketimi şişmanlığın temel nedenlerindedir. Karbonhidratların çoğu nişastalı ve tam taneli tahıl grubu besinlerden seçilmelidir. Çay kahve gibi içecekleri şekersiz tüketmeye başlayarak ilk adımı atabilirsiniz. Daha az tuz kullanın. Sodyum bir besin ögesi ve pek çok yiyeceğin doğal bir parçasıdır. Vücudumuzda sıvı dengesinin sürdürülmesi ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcıdır. Günlük gereksinimden fazla tüketilen tuz; hipertansiyon, osteoporoz oluşumu riskini artırır. Hemen tüm besinlerde sodyum olduğu düşünülürse dışardan almamız gereken tuz ½ çay kaşığı kadardır. Beslenmede iyotlu tuz tercih edilmelidir. Az tuzlu yemeklerin lezzetini kullanacağınız değişik baharatlarla arttırabilirsiniz.

***Güvenli gıdaları tercih edin.***

Güvendiğiniz yerlerden besinleri satın alın. Ambalajı bozulmuş, etiketsiz, son kullanma tarihi geçmiş besinleri almayın. Besinleri hem hazırlarken hem de depolarken temizlik ve hijyene dikkat edin. Pişirdiğiniz yemekleri o gün içinde tüketmeye özen gösterin. Yemeği çok kaliteli hammaddelerden yapabilir, sağlıklı yöntemlerle pişirebilirsiniz ancak, servis tabağınız iyi durulanmamış ve deterjan kalıntısı barındırıyorsa yediğiniz besin güvenli gıda sınıfına girmez. Bu tür ayrıntılarla birlikte bütün düşünerek dikkatli olmakta yarar var. Sokakta satılan sütleri kesinlikle satın almayın, içerisinde gözle görünmeyen binlerce bakteri tifo, paratifo ve brucella vb hastalıklara neden olabilmektedir. Uzun ömürlü UHT tekniği ile ambalajlanmış sütleri kullanmaya özen gösterin. Böylece besin değerini de kaybetmeden sağlıklı süt tüketmiş olursunuz.

***Farklı kaynaklardan protein almaya çalışın.***

Kuru baklagilleri tahıllarla birlikte alırsanız proteininden daha çok faydalanabilirsiniz. Et, tavuk, balık, yumurta, süt, yoğurt iyi protein kaynaklarıdır. Her gün en az 1 öğününüzde 1 porsiyon et grubu besine yer vermek gerekmektedir. Kalsiyumdan zengin beslenin. Yeşil yapraklı sebzeleri, bezelyeyi, kılçıyla pişirilmiş balığı ve tabii ki süt ve ürünlerini her gün dengeli bir şekilde tüketmelisiniz. Günde ortalama 2-3 bardak süt veya yoğurt tüketiminin beden yağlanmasının önlenmesinde önemli rol oynadığı yapılan çalışmalarda kanıtlanmıştır.

***Fiziksel aktiviteyle beslenmenizi dengede tutun.***

Gereğinden fazla yediğinizi düşündüğünüzde veya bazı kaçamaklardan sonra mutlaka 30 dak tempolu yürüyüş yapın. Bu sizin psikolojik yönden de rahatlamanızı da sağlayacaktır.

**Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi**