

“SAĞLIKLI YAŞAM SAĞLIKLI BESLENME”

Obeziteden Korunmak İçin Neler Yapılmalı?

Yetersiz ve dengeli beslenmeye bağlı olduğu kadar, hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmanın da sebep olduğu obezite hastalığı, günümüzde birçok kişinin yaşadığı sağlık sorunlarının başında geldiğinden, bu yazımızda sizlere obeziteden korunma yolları hakkında bilgiler sunuyoruz.

Obezite hastası olmaktan kendinizi korumak ve obeziteye karşı önlem almak için aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyun ve uygulayın.



Kalp-damar hastalıkları, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıklara sebep olan obeziteden korunmak için;

- Süt ve süt ürünleri, et-yumurta-kurubaklagiller, meyveler-sebzeler, ekmek-tahıl grubu besinleri önerilen miktarlarda birlikte tüketiniz.
- Her öğünde, farklı besin türlerini seçerek haftalık besin çeşitliliğini sağlayınız.
- Sağlığınız için bol bol meyve tüketin.
- Kalp ve damar hastalıklarından korunmak için sağlıklı beslenmeye özen gösteriniz.
- Günde en az üç öğün besin tüketiniz. Yeterli ve dengeli beslenme için öğün atlamayınız. Süt ve süt ürünleri, et-yumurta-kurubaklagiller, meyveler-sebzeler, ekmek-tahıl grubu besinleri önerilen miktarlarda birlikte tüketiniz.
- Her öğünde, farklı besin türlerini seçerek haftalık besin çeşitliliğini sağlayınız.
- Sağlığınız için bol bol meyve tüketin.
- Kalp ve damar hastalıklarından korunmak için sağlıklı beslenmeye özen gösteriniz.
- Günde en az üç öğün besin tüketiniz. Yeterli ve dengeli beslenme için öğün atlamayınız.
- En önemli öğün sabah kahvaltısıdır unutmayın!
- Yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, vücut ağırlığının kontrolünde temel koşuldur.
- Kemik erimesinden korunmak için günde en az 2 bardak süt veya süt ürünleri tüketiniz.



- Vücudunuzdaki sıvı kaybını önlemek için günde 8-10 bardak su içiniz. Su içmek için susmayı beklemeyin!
- İdeal kiloda olmaya çalışın. Eğer ideal kiloda iseniz kilonuzu koruyun.
- Kilolu olduğunuzu düşünüyorsanız hızlı bir diyet yerine uzman bir diyetisyene görününüz.
- Aşırı yağlı, şekerli ve tuzlu besinlerden kaçınınız.
- Doğal ve taze besinleri tercih ediniz.
- Kızartma, kavurma yerine haşlama, ızgara gibi pişirme yöntemlerini tercih ediniz.
- Etlili yemeklere pişirme esnasında yağ ilave etmeyiniz.
- Meyve ve sebzeleri mevsiminde bol su ile yıkadıktan sonra, mümkünse kabuğuyla tüketiniz.
- Büyüme döneminde olanlar, her gün bir yumurta tüketiniz.
- İçecek olarak taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran gibi içecekleri tercih ediniz.
- Kurubaklagiller, sebzeler ve makarna pişirilirken haşlama sularının dökmeyin. Çünkü besin değerini azaltır.
- Kanserden korunmak için hergün posalı besinlerin tüketilmesine özen gösteriniz.
- Haftada en az 2 kez (ızgara) balık tüketiniz.
- Beyaz ekmek yerine tam buğday unundan mayalandırılarak yapılan ekmeği tercih ediniz.
- Düzenli olarak egzersiz yapın.
- Şişmanlık; kalp-damar hastalıkları, felç, hipertansiyon, şeker hastalığı, osteoartrit ve bazı kanser türleri için risk faktörüdür.

