



YAZ DİYETİ

Bahar sıcak yüzünü gösterip, baharlık kıyafetler gardroplardan çıkmaya başlayınca fazla kilolarda göze batmaya başlar. İşte o zaman herkesin kafasında tek soru vardır nasıl kilo vereceğim? biz Akdeniz insanıyız güneşi severiz. kışın güneşi göremeyince sıkılırız, kendimizi yemeye veririz. sonrasında gelen kilolar ve bozulan moraller. şimdi silkelenip bu sıkıntıdan kurtulmanın tam zamanı. eğer yazın fit olmak istiyorsak bunun için şimdiden yatırım yapmalıyız.

Konuya girmeden önce kısaca beslenmenin tanımını yapalım. Beslenme açık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da camının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinimi düzeyinde alınmadığında YETERSİZ BESLENME oluşur. İnsanın yaşam için 50'ye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlığı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma DENGESİZ BESLENME denir.

Şimdi bu tanımlardan sonra kendi beslenmenizi gözden geçiriniz. kilo almama verme bu dengenin bozulmasıyla başlar. vücudunuzun harcadığı enerji, aldığımız enerjiden az kalıyorsa kilo almanızın sebeplerinden birini buldunuz demektir.



ÖNERİLER:

Mucizelere inanmayın. Öncelikle şok diyet ve mucize diye adlandırılan alternatif tıp çözümlerinin geçici ve sağlıksız çözümler olduğunu kabullenmek gerekmektedir. En doğru yöntem sağlıklı beslenerek zayıflamak ve formda kalmaktır. Yeryüzünde yağ yakabilen herhangi bir yiyeceğin olduğu kanıtlanmamıştır. Dolayısıyla lahana ve soğan çorbalarıyla yağ yakmak mümkün değildir.

Çok hızlı kilo vermek doğru değildir aksine vücudunuzda kas ve su kaybına neden olur. Yavaş kilo vermek hem yağdan kaybetmeyi hem de verdiğiniz kiloları korumayı kolaylaştırır.



Düzenli yapılan fiziksel aktivite kilo vermeyi kolaylaştıracaktır ve hastalara yakalanma riskini azaltacaktır. Bu yüzden spor yapmaya özen göstermelisiniz

Porsiyon miktarlarını küçültmek kilo kaybını olumlu yönde etkileyecek bir davranıştır. Bütün yiyecekleri daha az porsiyonlarda tüketmeye özen göstermelisiniz.

Az az sık sık yemek yemeye özen göstermelisiniz. Mutlaka 3 ana ve 2 ya da 3 ara öğün yapmalısınız. Güne yiyecekleri belli oranlarda bölmek daha kolay yağ yakmayı sağlayacaktır. Öğünlerde her yiyecek grubundan az da olsa almak yağ yakımını kolaylaştıracaktır.

Yemekleri iyice çiğnemeye özen göstermelisiniz. Mide sağlığı ve daha kolay doymayı sağlamak için etkili bir yöntemdir.

Unutulmamalıdır ki; önemli olan kısa sürede çok hızlı kilo vermek değil, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmak ve sağlıklı beslenmeyi yaşam şekline dönüştürmektir. Daha hafif yiyecekler ve aktif bir yaşamla sağlık kaçınılmaz.

Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür. Gün içinde açlık krizleri yaşamak istemiyorsanız sakın atlamayınız. Ekmek tercihimizi özellikle tam tahıllı (kepek, çavdar, vb.) çeşitlerden yana kullanmalıyız. İçerdiği yüksek posa ve vitamin-mineral vücudumuz için oldukça faydalı olacaktır.

Öğünler zamanında tüketilmelidir. Ayrıca akşam yemekleri çok geç saatlerde yenmemelidir. Hafif besinler tercih edilmelidir.



sıcak havalarda hangi besinleri tercih etmeliyiz:

Sebze-meyve tüketimi sıvı ihtiyacını karşılamakla birlikte, vitamin-mineral ihtiyacı açısından en önemli besin gruplarından. Günlük olarak 4-5 porsiyon sebze-meyve tüketimi kalp damar sağlığına ve sindirim sistemine olumlu etkileri vardır. Özellikle meyveler kabuklarıyla iyi bir şekilde yıkandıktan sonra tüketilirse, daha zengin vitamin-mineral ağırlık konusu olacaktır. Sebze yemekleri ve tercihen zeytinyağlılar, salatalar yaz günlerinde en iyi seçimdir.

Besinlerin pişirilme yöntemlerine dikkat etmelisiniz. Kızartma yerine ızgara, fırında, buğulama ve haşlama gibi pişirme metodlarının seçilmesi, sıcak yaz günlerinde sindirim sistemini ağır bir yükten kurtaracak hem de fazla miktarda yağ alınmında önüne geçilmiş olacaktır. Buna ek olarak yağ etler, sakatatlar, sosis-sucuk vb. işlenmiş et ürünleri yerine bakk, hindi, tavuk etleri en sağlıklı seçimdir. Özellikle omega-3 yağ asitlerinden zengin bakk haftada 1-2 defa tüketilmelidir.

Şerbetli tathlar, pastalar, vb. tathlar yerine sütlü tathlar tercih edilmelidir. Böylece vücuda alınan yüksek miktardaki kalori azaltılmış olacak hem de kan şekerinin dengede kalması sağlanacaktır. Krema ile yapılmış dondurmalar yerine taze sütten yapılmış dondurmalar tercih edilmez. Ayrıca sindirim sisteminin zorlanmaması için krema ve mayonezli yiyeceklerden yaz aylarında uzak durulmalıdır.

Su tüketimine dikkat!

Vücudun en önemli ihtiyacı sudur. Dolayısıyla hava sıcaklığının yükselmesi hem de artan nem oranıyla birlikte vücutta sıvı-elektrolit dengesinde değişiklikler ve belirli miktarlarda sıvı kaybı olacaktır. Ashnda vücutta sadece deri yoluyla terleme dışında solunum, idrar ve dışkı yoluyla fazla miktarda su kaybı olmaktadır. Bu sıvı kaybı yeterince karşılanmazsa tansiyon düzensizliği, yorgunluk, baş ağrısı ve halsizlik gibi önemli belirtiler söz konusudur. Bu nedenle günde 2-2,5 litre sıvı tüketilmelidir. Ancak aldığımız sıvının kafein, yüksek miktarda şeker hazır (meyve suları) vb., karbondioksit (gazoz, meyveli soda vb), içermemesi önemli bir ayrıntıdır. Yaz ayları için en uygun sıvı kaynağı her zaman sudur. Bununla birlikte alternatif sıvı kaynakları; geleneksel içeceğimiz ayran, limonata (şekersiz), soda, taze sıkılmış meyve suları, prebiyotik özelliği olan kefirde bu sıcak günler için en iyi seçimlerdir.