

## SAĞLIKLI BESLENME

Gün boyu tüketilen yiyecek ve içeceklerden enerji sağlanır. Bu enerji tam olarak harcanmadığında şişmanlık görülür. Bunun tam tersi olarak alınan enerji, harcanandan az ise zayıflarız. Hem zayıflık hem de şişmanlık sağlıklı değildir. Zayıf, normal ya da şişman olup olmadığımızı beden kitle endeksi (BMI) ölçümü ile anlarız.

### BEDEN KİTLE ENDEKSİ (BMI)

Beden kitle endeksi, kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilen değerdir. (Kg/cm<sup>2</sup>)

|              |     |        |
|--------------|-----|--------|
| 18,5-24,9    | BMI | Normal |
| 18,4 ve altı | BMI | Zayıf  |
| 25-29,9      | BMI | Kilolu |
| 30 ve üzeri  | BMI | Obez   |

Olarak tanımlanır.

Normal vücut ağırlığını koruyabilmenin yolu, yeterli dengeli beslenmekten ve hareketli yaşam tarzı sürmekten geçer. Bu nedenle günlük yaşamımızda olabildiğince hareketli olmaya özen göstermeliyiz. Evinizde, iş yerinizde, sosyal hayatınızda oturmak, televizyon izlemek yerine;

1. Ailenizle birlikte yürüyüşlere çıkabilirsiniz
2. Yürünebilecek mesafeleri, arabaya binmek yerine yürüyerek gidebilirsiniz
3. Asansöre binmek yerine merdiven çıkabilirsiniz
4. Yüzme, basketbol, tenis, fitness, bisiklete binmek gibi sevdiğiniz bir spor dalıyla ilgilenebilirsiniz.

### BESİNLERİMİZİ TANIYALIM

1. Süt grubu
2. Et- yumurta- kurubaklagil grubu
3. Taze meyve ve sebze grubu
4. Ekmek ve tahıl grubu
5. Yağ grubu

### SÜT GRUBU

Bu grupta bulunan besinler: Süt, yoğurt, peynirler, ayran, sütlü tatlılar (dondurma, sütlaç vb.)

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Kalsiyum, protein, D vitamini, bazı B grubu vitaminler

## GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN TOPLAM MİKTAR

2- 3 su bardağı süt veya yoğurt + 1-2 kibrit kutusu kadar peynir  
(30 gr-60 gr)

- 1 su bardağı ayran içtiğinizde yarım su bardağı yoğurt yemiş sayılırsınız.
- 1 kase sütlü tatlı yedeğinizde 1 su bardağı süt içmiş sayılırsınız.
- 1 su bardağı süt veya yoğurt tüketilmediğinde, ek olarak 30 gr daha peynir tüketilmelidir.

## ET- YUMURTA- KURUBAKLAGİL GRUBU

Bu grupta bulunan besinler:

Kırmızı etler, beyaz etler(tavuk, hindi, balık) , yumurta, kurubaklagiller (mercimek, nohut, barbunya, kuru fasulye vb. )

Et ürünleri salam, sosis, sucuk, pastırma sık tüketilmemelidir.

Sağladığı önemli besin öğeleri:

Protein, demir, bazı B grubu vitaminler, (kurubaklagiller yukarıdakilere ek olarak posa yönünden zengindir.)

## GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN TOPLAM MİKTAR

2- 6 (60-180 gr)köfte kadar et, tavuk, balık veya hindi

+

Hergün 1 adet yumurta (Kolesterol yüksek ise gün aşırı)

+

Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kurubaklagil yemeği

- Yumurta yemediğiniz günlerde yerine ek olarak 1 köfte büyüklüğünde et, tavuk veya balık yiyebilirsiniz.
- Yeterli posa alabilmek için kurubaklagil tüketimine özen gösterin
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi baklagilleri sık tüketiyorsanız et miktarını azaltabilirsiniz.

## SEBZE VE MEYVE GRUBU

Bu grupta bulunan besinler:

Bütün taze sebzeler: Domates, havuç, salatalık, taze fasulye, pırasa, patlıcan, yeşil biber, kereviz, patates, ıspanak, dereotu, marul gibi besinler

Bütün taze meyveler: Elma, portakal, mandalina, çilek, armut, kiraz, dut, şeftali, üzüm, incir gibi besinler

Sağladığı önemli besin öğeleri:

Vitaminler (özellikler A ve C), mineraller, posa

## GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN TOPLAM MİKTAR

Günde 5 porsiyon yemeye çalışınız.

- Bu gruptan 2-4 porsiyonu sebze ve 2-3 porsiyon meyve olarak tüketebilirsiniz yeterli miktarda vitamin almış olursunuz.
- Öğlen ve akşam birer porsiyon sebze yemeği veya salata, sabah kahvaltısında ve 2 ara öğünde taze sebze veya meyve yiyebilirsiniz 5 porsiyonu tamamlamış olursunuz.

## POSA

Posa sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Pek çok hastalığa karşı koruyucudur.

Yeterli posa alabilmek için posadan zengin besinleri her gün tüketin. Kabuklu yenebilen salatalık, elma gibi sebze meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklu olarak tüketin.

## GÜNLÜK DİYET POSASI GEREKSİNİMİNİ KARŞILAYAN MİKTARLAR

| BESİN GRUPLARI             | PORSİYON SAYISI       | POSA (gr) |
|----------------------------|-----------------------|-----------|
| 1Süt ve türevleri          | 2 porsiyon süt-yoğurt | 0         |
| .Et, tavuk, balık, yumurta | 1 porsiyon            | 0         |
| .Kuru baklagil             | Yarım porsiyon        | 6         |
| .Ceviz, susam, fıstık vb   | Birkaç adet           | 1         |
| .Yeşil yapraklı sebze      | 1 porsiyon            | 2         |
| -Domates, havuç vb         | 1 porsiyon            | 2         |
| -Diğer sebzeler            | 1 porsiyon            | 3         |
| Narenciye grubu meyve      | 1 porsiyon            | 2         |
| Diğer meyveler             | 1 porsiyon            | 3         |
| Tahıllar Beyaz ekmek       | 1 dilim               | 1         |
| Tam buğday unu ekmek       | 3 orta dilim          | 6         |
| Bulgur, pirinç, makarna    | 1 porsiyon            | 2         |
|                            |                       |           |
|                            |                       |           |
|                            | TOPLAM                | 28 gr     |

## EKMEK VE TAHİL GRUBU

Bu grupta bulunan besinler:

Buğday, çavdar, yulaf, ve mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, pirinç, yufka gibi besinler

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, posadan zengindir.

## GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN TOPLAM MİKTAR

4- 8 ince dilim ekmek

+

1 porsiyon pilav veya makarna (6- 8 yemek kaşığı) veya 1 orta dilim börek

+

1 kase kadar çorba

- Fazladan yediğiniz her bir porsiyon pilav, makarna, börek için 1-2 dilim ekmeğinizi azaltmalısınız.
- 4-6 adet bisküvi, grisini veya 1 paket kraker yediğinizde yine 1-2 dilim ekmek yemiş olursunuz. Bu tür besinlerden yediğinizde ekmek hakkınızı azaltmalısınız.
- Vücut ağırlığınız fazla ise yukarıda belirtilen miktarlarda daha dikkatli olmalısınız.

## YAĞ GRUBU BESİNLER

Yağlar en fazla enerji veren besin ögesidir. Sıvı ve katı olmak üzere ikiye ayrılırlar. Sıvı yağlar, zeytin, ay çekirdeği, mısır, fındık gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir. Katı yağlar ise hayvansal kaynaklı yağlar tereyağı, iç yağ, kuyrukyacağı ve margarinlerdir.

Kırmızı et ve sucuk, salam, sosis gibi besinler içinde de katı yağlar bulunur. Katı yağların fazla tüketilmesi, kalp ve damar sağlığımız için sakıncalıdır. Yağda kızartılmış bütün yiyeceklerin yağ içeriği fazladır. Yağda kızartılmış yiyeceklerin de sık tüketilmesi önerilmez.

Yemeklerimizi pişirirken haşlama, buğulama, fırında, tencere yemeği şeklinde pişirilmesi önerilir.

|   | Ortalama Ölçü              | Miktar(gr) |
|---|----------------------------|------------|
| Sıvı yağ(zeytinyağ, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı) | 1 tatlı kaşığı             | 5          |
| Ceviz   | 1 yemek kaşığı veya 2 adet | 5          |
| Fıstık, badem                                     | 5-6 adet                   | 10         |
| Siyah zeytin, yeşil zeytin                        | 5 adet                     | 10         |
| Fındık  | 5-6 adet                   | 10         |
| Yer fıstığı                                       | 10 adet                    | 10         |

## BESİN ÖĞELERİ

### \*Proteinler:

Kas kütlesi oluşturmak için gerekli olan bir makro besin ögesidir. Hayvansal ürünlerde yaygın olarak bulunur. Ayrıca baklagiller ve sert kabuklu yemişlerde de bitkisel protein bulunur.

Protein, vücutta parçalandığında metabolizmaya yardımcı olan kas kütlesine enerji verir. Protein sentezi bu nedenle önemli bir metabolizma sürecidir. Çocukluk döneminde proteinler yeterince alınmazsa büyüme gelişme yavaşlar. Proteinler, hücre yenilenmesinde, immün sistemin korunmasında görev alır.

Proteinler, uzun süre doygun hissetmeye de yardımcı olur. Birçok araştırma proteinlerin doygunluk hissini arttırdığını göstermiştir.

\* Süt, yoğurt, et, yumurta gibi hayvansal kaynaklı proteinler daha kolaylıkla vücut proteinine dönüşebilirler.

\*Kurubaklagiller (Mercimek, kuru fasulye, nohut, barbunya ) gibi bitkisel kaynaklı besinlerde de yararlı proteinler bulunur.

### **\*Karbonhidratlar:**

- Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidrattan sağlanır. 1 gram karbonhidrat 4(dört) kaloridir.
- Bazı karbonhidratlar basit yapıdadır. Bunlar bize tatlı tadı veren karbonhidratlardır.(çay şekeri,bal,reçel v.b.)
- Fazla hareketli değilseniz, spor yapmıyorsanız şeker içeriği yüksek besinlerden aldığınız enerji harcanamaz. Bu tür yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olur.(Şekerlemeler, çikolatalar, şekerli içecekler, baklava, tatlı bisküvi, gofret ve diğer tatlılar)
- Tadı tatlı olmayan diğer karbonhidratlar kompleks karbonhidratlardır. Bunlar bitkisel kaynaklı besinlerin yapısında bulunur.

### **\*Yağlar**

Yağlar, karbonhidratlardan sonra vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjinin karşılanmasında ve yağda çözünen A,D,E,K vitaminlerinin vücutta kullanılmasında görev alır. 1 gram yağ 9( dokuz ) kaloridir.

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğundan fazla yağ tüketmek kanda kolesterol ve trigliserid yüksekliğine, ve adipoz dokuda depolanmasına, karaciğer, böbrek gibi organlarda yağlanmaya neden olur. Bu nedenle besin tüketiminde kullandığımız yağ çeşitliliğine ve miktarına dikkat etmeliyiz.

### **\*Vitaminler**

- Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir.
- Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin sağlayan besinler sebze ve meyvelerdir.
- A vitamini büyüme ve gelişme için gereklidir ve daha iyi görmemizi sağlar.(sarı, turuncu renkli meyve sebzeler)

- C vitamini ise grip, nezle gibi hastalıklara karşı koruyucudur. Diş etlerimizin daha sağlıklı olmasını sağlar.(meyve, sebzeler)
- Daha çok süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan D vitamini kemik sağlığımız için gereklidir. Güneş ışığından yeterince faydalanırsak besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini görevlerini daha iyi yapar.
- B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidir. Bu vitaminler bütün besinlerde farklı miktarlarda vardır.
- Günlük olarak tüketmemiz gereken besinleri yeterli miktarda tüketebilirsek vücudumuz için gerekli bütün vitaminleri almış oluruz.

## **\*Mineraller**

### **-Kalsiyum:**

- Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum en çok süt ve süttten yapılan besinlerde bulunur.

### **KALSİYUM EKSİKLİĞİNDE NE OLUR?**

- Kemik ve dişlerimiz yeterince güçlü olmaz.
- Kemiklerimizin uzaması yavaşladığı için boy uzaması yavaşlar
- Kas ve sinir sisteminin çalışması aksar.

### **\_Demir:**

- Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka minerallerde vardır. Bunlardan biri demirdir. En çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzelerde demir bulunur.
- Bu besinlerde bulunan demirin iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Her öğünde sebze meyve grubundan bir besin mutlaka tüketilmelidir.

### **DEMİR EKSİKLİĞİNDE NE OLUR?**

- Vücudumuzda kan yapımı bozulur, kansızlık olur.
- Dokularımıza oksijen taşınması aksar.
- Yorgunluk, halsizlik hissedersiniz.
- Kolay hastalanırsınız.
- Dikkat dağınıklığı nedeniyle öğrenmemiz yavaşlar.

Yemek sırasında çay, kahve, kola gibi içeceklerin ve çikolatalı yiyeceklerin tüketilmesi vücudumuzun demirden yararlanmasını azaltır. Bu yiyecekler yemekten 1,5 saat önce veya sonra az miktarda tüketilebilir. Çay limonlu içilirse bu olumsuz etkiyi bir miktar azaltılabilir.

## -SU:

- Vücudumuzun düzenli çalışması için 2-3 litre su gereklidir.
- Su gereksiniminin çoğunluğu (1-1,5 litre) su ve diğer içeceklerden sağlanır. Geriye kalan miktar ise yiyeceklerin bileşiminde olan ve farkında olmadan aldığımız su ile karşılarız
- Günlük kaybedilen sıvı miktarı karşılanmadığında vücut hücrelerinin çalışması aksar.

## ÖĞÜNLERİMİZ:

Her besin grubundan günlük olarak tüketmeniz gereken miktarları 3 ana, 2 ara öğüne dağıtırsak dengeli ve yeterli beslenmiş oluruz,

- Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemekleri ana öğünlerdir. Sabah ve öğle arasındaki ara öğün kuşluk adını alır. Öğle ve akşam yemeği arasındaki ana öğün ise ikindir.

## SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır.

Sabahları kendinizi daha iyi hissetmemizi ve daha iyi çalışmamızı sağlar. Bu nedenle kahvaltı etmeden evden çıkmamaya özen göstermeliyiz.

## KAHVALTI İÇİN MENÜ ÖRNEĞİ

|   |  |
|---|--|
| Peynir ve/veyaHaşlanmış yumurta<br>Taze meyve suyu<br>Ekmek                     | Süt<br>Menemen<br>Mandalina                                  |
| Süt<br>Haşlanmış yumurta<br>Domates –salatalık<br>Ekmek                         | Peynirli omlet<br>Domates- salatalık<br>Ekmek<br>Ihlamur     |
| Kaşarlı tost<br>Taze meyve suyu   | Süt<br>Tahin- pekmez<br>Ekmek<br>Elma                        |
| Sütlü kahvaltılık tahıl<br>meyve  | *Örneklere yer alan sebze meyveyi<br>mevsimine uygun seçiniz |
| Vücut ağırlığınız fazla değilse kahvaltıda<br>pekmez, bal, reçel eklenilebilir. |  |
|   |  |

## ARA ÖĞÜNLERDE HANGİ BESİNLERDEN SEÇEBİLİRSİNİZ?

\*Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir ekmek, küçük kek gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz.

\*Tatlı yemek istediğinizde en iyi seçim sütlaç, muhallebi, dondurma gibi sütlü tatlılardır.

\*Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji alırsınız.

## ÖĞLE VE AKŞAM YEMEKLERİ ÖRNEK MENÜ

|  |   |
|--|---|
| Kuru fasulye yemeği<br>Bulgur pilavı<br>Mevsim salata<br>Ayran | Kıymalı kabak yemeği<br>Makarna<br>Yoğurt                 |
| Kıymalı tepsi böreği<br>Çoban salatası<br>Ayran                | Mercimek çorbası<br>Etli yaprak sarma (yoğurtlu)<br>Meyve |
| Izgara tavuk<br>Pirinç pilavı<br>Havuç salatası                | Pürel köfte<br>Zeytinyağlı taze fasulye<br>Sütlaç         |

Diyetisyen Filiz KANSIZ  
Diyetisyen Kübra ÇAKIRLI