

SAĞLIKLI VE İYİ YAŞAM İÇİN

10 ALTIN KURAL

1-Sağlıklı beslenmenin temeli öğün düzeninde!

Sağlıklı beslenme ve vücut ağırlığının korunması için öğün atlamadan oluşturulmuş bir yemek düzeni ilk altın kuralı oluşturuyor. Güne enerji dolu başlayıp, zinde bitirmenin yolu iyi bir kahvaltı ve hafif bir akşam yemeğinden geçiyor.

2-Sofranızı renklendirin, beslenmenizi dengeleyin

Sağlıklı ve iyi yaşamın yolu doğanın renklerini sofranıza taşımaktan geçiyor. Vitamin, mineral ve lif zenginliğiyle ön plana çıkan meyve ve sebzeler, aynı zamanda içerdiği güçlü antioksidan bileşikler ile de vücut direncinin artmasında ve dokuların yenilenmesinde büyük rol oynuyor. Günlük olarak tüketilen sebze ve meyveler sindirim sisteminize yardımcı olurken, başta kalp ve damar hastalıkları olmak üzere pek çok kronik hastalıktan korunmaya da destek oluyor. Unutmayın, dengeli bir beslenme için günde 5 porsiyon çeşitli renk ve türlerde meyve-sebze tüketimi olmazsa olmaz.

3-Bu beyazdan korkmayın, günde 3 öğün tüketin!

İçerdiği kalsiyum ve fosfor mineralleriyle kemik ve diş sağlığı için yeri doldurulamaz bir besin grubu olan süt ve süt ürünleri; aynı zamanda B grubu ve D vitaminleri yönünden de en zengin besin gruplarının başında geliyor. Zekâ gelişimine sağladığı desteğin yanı sıra, cilt ve göz sağlığının korunmasında da büyük bir role sahip olan süt, peynir ve yoğurt, zararlı bakterilerin gelişimini de engelleyerek sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlıyor. Süt ve süt ürünlerinin sağladığı tüm bu faydalar için her gün 2-3 su bardağı süt ya da yoğurdu ve 2 kibrit kutusu büyüklüğünde peyniri sofranızdan sakın eksik etmeyin.

4-Sağlık için dengeli protein tüketimine dikkat!

Sağlıklı ve iyi bir yaşam için protein tüketiminde altın oranı yakalamak çok önemli. Yeterli ve dengeli miktarlarda tükettiğiniz balık, et, yumurta ve baklagiller gibi protein kaynakları, kalp damar sisteminizden, kas sisteminize kadar vücuda birçok fayda sağlarken, kolesterol kaynağı olan proteinlerin fazla tüketimi çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilir.

5-Ekmekle barışın, sofranızı tam tahıllı ekmekle tanıştırın

Bilinçsizce yapılan diyetlerde en sık karşılaşılan hataların başında ekmeği sofradan tamamen kaldırmak geliyor.

Oysa günlük enerji ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılayan tahıllar, sağlıklı beslenmede önemli bir yere sahip. Unutmayın, tam tahıllar içerdikleri antioksidanlarla bağışıklık sistemini güçlendirir, yaşlanmayı geciktirir ve kan şekerini dengede tutarak diyabet kontrolüne yardımcı olur. Ayrıca tam taneli tahıllar mideyi geç terk ettiği için uzun süreli tokluk oluşturarak kilo kontrolünüzü de sağlar.

6-Yetersiz yağ tüketimi yağda eriyen vitaminleri almanıza engel olabilir

Yağlar, tıpkı proteinler gibi hormon ve enzimlerin yapısında yer alıyor. Bu nedenle sağlıklı beslenme için yağların dengeli tüketimi büyük önem taşıyor.İhtiyaçtan fazla tüketilen yağlar ise kalp ve damar hastalıkları ile birlikte obeziteye zemin hazırlayabiliyor.

7-Sofranızda şekerle değil, sağlığa yer aın!

Yüksek miktarda kalori içermesine rağmen, besleyici değeri düşük olan şekerli gıdalar, başta diş sağlığı olmak üzere; diyabet, kalp ve damar hastalıkları ve katarakt gibi birçok sağlık sorununu beraberinde getirebiliyor. Eęer kilo kontrolü sağlamak ve sağlıklı bir beslenme düzeni kurmak istiyorsanız aşırı enerji alımına neden olan şeker ve şekerli besinlerin tüketimini sınırlandırmalısınız. Unutmayın, doğa sizin için besinlerde yeterli miktarda şeker sunuyor, ayrıca şeker ilave etmenize gerek yok.

8-Az tuz, çok sağlık!

İçerdiği sodyumla vücutta sıvı dengesinin sağlanması ve kan basıncının düzenlenmesinde etkin rol oynayan tuz, fazla tüketildiğinde kemiklerde kalsiyum kaybına, vücutta ödeme, hipertansiyona ve buna bağlı kalp hastalıkları ile böbrek rahatsızlıklarına neden olabilir. Sağlıklı beslenme için işlenmiş hazır gıda, salamura ürünler, kuru yemişler, cips ve şarküteri ürünleri gibi yiyeceklerin önemli miktarda tuz içerdiğini unutmayın. Sadece yemeklerinizin tadına bakmadan tuz ekleme alışkanlığınızdan vazgeçerek, tuz tüketiminizi yüzde 15 azaltabilirsiniz.

9-Aldığınız her 1000 kalori için, 1 litre su tüketin

Tüm canlıların hayatlarını sürdürebilmeleri için oksijenden sonra en önemli ihtiyaç olan su, sağlıklı beslenmenin de vazgeçilmez bir parçasıdır. Cildin nem ve esnekliğinin korunmasını sağlayan su, aynı zamanda vücut sıcaklığının dengelenmesine, sindirim ve dolaşım sisteminin sorunsuz bir şekilde çalışmasına yardımcı olur. Sağlığınızı korumak için aldığınız her 1000 kalori için 1 litre su tüketmeye özen gösterin. Sıvı ihtiyacınızı çay, kahve, gazlı ve şekerli içeceklerle karşılamak yerine, öğün ve öğün aralarınızda taze meyve ve sebze suyu, ayran, kefir ve bitki çayı gibi sağlıklı içeceklere yer verin.

10-Sağlık için parola: Her gün 30 dakika!

Kazanılmış bir alışkanlık olarak düzenli yapılan fiziksel aktivite, kilo ve stres kontrolünü sağlarken, uyku ve yaşam kalitesini de artırıyor. Günlük hayat tarzınızda yapacağınız küçük değişiklikler, beden ve ruh sağlığınız üzerinde kanıtlanmış olumlu etkileri beraberinde getirecektir. Sağlıklı bir yaşam için her gün 30 dakika tempolu yürüyüş yapmayı ihmal etmeyin. Unutmayın, sağlığınız için " Günde 10.000 adım atın"!