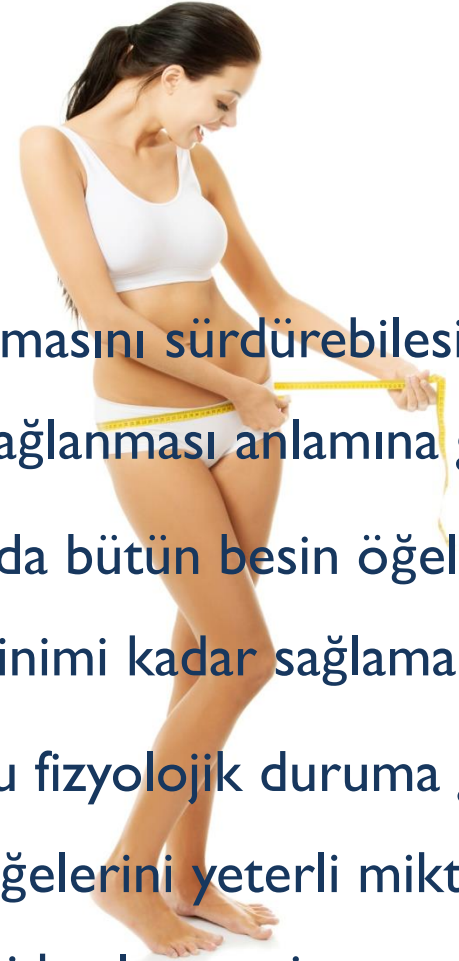


Sağlıklı Beslenme

Yeterli beslenme, vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilesi için gerekli olan enerjinin sağlanması anlamına gelir.

Dengeli beslenme ise, alınan enerjinin yanında bütün besin öğelerini gereksinimi kadar sağlamasıdır.

Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içerisinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeterli miktarda sağlayabilmesi beslenmenin amacıdır.



Dört Yapraklı Yonca Modeli

Nedir ?



- Tüm besinlerin bileşiminde farklı miktarlarda olmak üzere ' besin ögesi ' dediğimiz kimyasal bileşikler bulunur.
- Yapılan tüm çalışmalar insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürebilmesi için 50' den fazla farklı türde besin ögesine gereksinimi olduğunu göstermiştir.
- Bu besin öğelerinden bir veya bir kaçının eksik olması bir çok sağlık bozukluğuna neden olur.

Dört Yapraklı Yonca Modeli

Nedir ?

- Gerekli olan bu besin öğelerini sağlayabilmek amacıyla besin öğeleri gruplara ayrılır.
 - Proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve su.
 - Bu gruptakiler farklı özelliklerde ve vücut çalışmasında farklı işlevleri olan değişik türde besin öğeleri içerir.
- Bu besin öğelerinden bir veya bir kaçının eksik olması bir çok sağlık bozukluğuna neden olur.

Dört Yapraklı Yonca Modeli Nedir

- **Proteinler:** Vücuda enerji sağlar, büyüme, gelişme, yıpranan hücrelerin yenilenmesi için gereklidir, besin öğelerinin vücutta kullanılmasında görev alan enzimlerin ve bazı hormonların yapısını oluşturur.
- **Yağlar:** Vücuda enerji sağlar, elzem yağ asidi ve yağda eriyen vitaminler vücuda yağ ile alınır, vücut ısısını korur, midenin boşalmasını geciktirerek – tokluk hissi yaratır.
- **Karbonhidratlar:** Vücuda enerji sağlar, su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasını sağlar, proteinlerin enerji için kullanılmasını önler.

Dört Yapraklı Yonca Modeli

Nedir ?

- **Mineraller:** Bazıları vücudun yapıtaşıdır bazıları da vitaminlerle beraber düzenleyici olarak görev alır.
- **Vitaminler:** Bazıları minerallerle beraber düzenleyici olarak etki eder, bazıları da hormonlara benzeyen etkiler gösterir.
- **Su:** Besinlerin sindirimi, emilimi, hücrelere taşınması, metabolizma sonucu oluşan zararlı ögelerin atılması, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasını sağlar.

Süt ve Süt Ürünleri

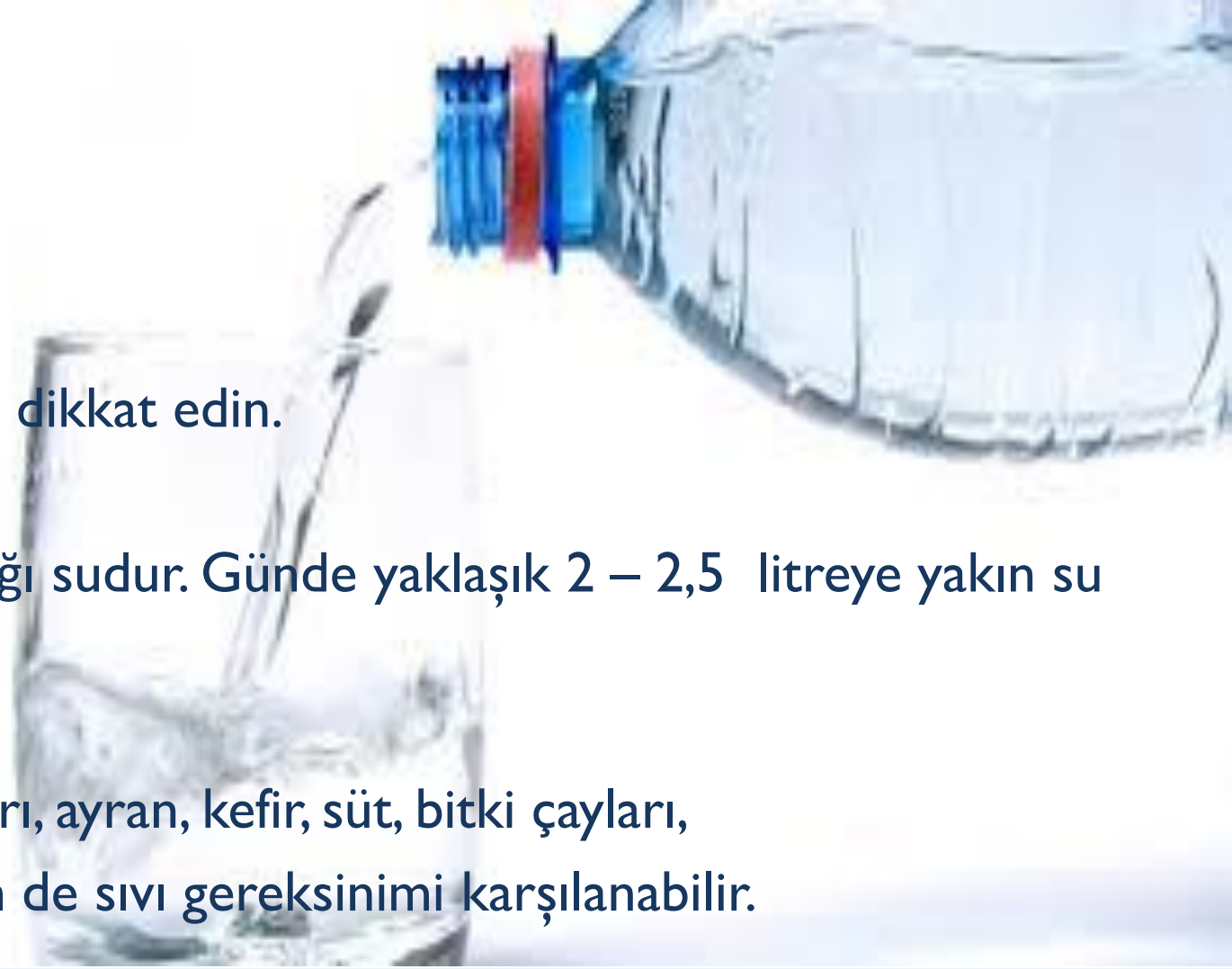
Et, Tavuk, Balık, Hindi ,Yumurta ,Kuru Baklagiller

Ekmek, Pirinç, Bulgur, Makarna Grubu

Sebze ve Meyve Grubu

Yağ , Şeker, Pekmez Grubu

- Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, sağlığın korunması ve sağlıklı yaşamın devam edebilmesi için öğünlerimizde bu 5 besin grubu yeterli miktarda bulunmalıdır.
- Tek çeşit beslenme tarzı bir çok besin ögesinden eksik kalınmasına neden olarak çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlayacaktır.
- Bu nedenle günlük diyetimizde ve öğünlerimizde 4 yapraklı yonca modelini esas almamız gerekmektedir.



- Günlük sıvı tketiminize dikkat edin.
- Sıvı alımının en iyi kaynağı sudur. Günde yaklaşık 2 – 2,5 litreye yakın su tüketin.
- Taze sıkılmış meyve suları, ayran, kefir, süt, bitki çayları, çay, kahve gibi içeceklerden de sıvı gereksinimi karşılanabilir.



- Tuz tüketimini azaltın.
- Vücudumuzun günlük 3 – 4 gram tuza ihtiyacı vardır. Ve günlük alınan tuz miktarının 5 gramı geçmemesi gerekir.
- Tuzun fazla tüketilmesi yüksek tansiyon, mide kanseri, böbrek hastalıkları ve kalp damar hastalıkları için risk faktörüdür.

- Günde 3 -4 porsiyon meyve ve 4 – 5 porsiyon sebze tüketin.
- Posa yönünden zengin meyve ve sebzeler hem ihtiyacımız olan lifi bize sağlarken hem de vitamin ve mineral yönünden günlük ihtiyacımızı karşılamamızı sağlar.
- Meyveleri ve sebzeleri bol su altında yıkayarak tüketin, su içerisinde bekletmeyin.
- Meyveleri yıkıldıktan sonra bekletmeyin. Ne kadar beklerse o kadar vitamin kaybı olacağını unutmayın



Sağlıklı Bir Yaşam için



- Diyetinizde tahıllı gıdaları bulundurun.
- Beyaz ekmek ve beyaz undan yapılmış besinler yerine tahıllı ve kepekli unlardan yapılmış besinleri tercih edin.
 - Tahıl grubu ürünler enerji kaynağı olmanın yanı sıra B vitaminleri ve posanın iyi kaynaklarıdır unutmayın.



- Diyetinizde yağ tüketimini azaltın.
- Yağlar fazla tüketilmeleri halinde şişmanlığa neden olarak kalp damar hastalıkları ve kanser oluşumuna zemin hazırlar.
- Doymuş yağlar (tere yağ, margarin, iç yağ, kuyruk yağı gibi) kandaki kolesterol ve kötü huylu olarak bilinen LDL kolesterolün belirleyicisidir.



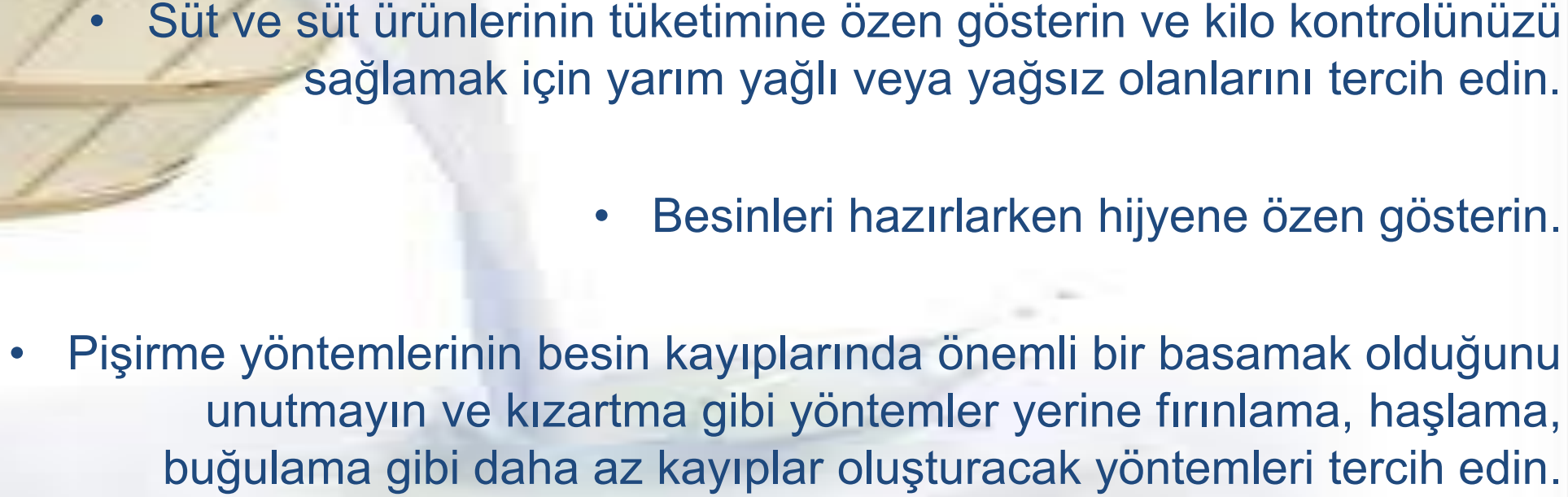
- Et alırken yağsız olmasına, tavuğun derisinin olmamasına özen gösterin. İçlerinde zaten görünmeyen yağların olduğunu unutmayın.
- Bitkisel yağları diyetinizde arttırın ve zeytin yağını mutlaka sofralarınızda bulundurun. Yararlı olmasının yanı sıra yüksek enerji içerdiğini unutmayarak ölçülü tüketin.
- Anne sütünden sonra örnek protein olarak bilinen yumurtayı kahvaltılarınızda mutlaka bulundurun ve çiğ olarak tüketmeyin.

Haftada 1 kez Balık

Hazır Gıdalardan Uzak

Şekerli Besinlerden Uzak

Günlük Kuruyemiş

- 
- Süt ve süt ürünlerinin tüketimine özen gösterin ve kilo kontrolünüzü sağlamak için yarım yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin.
 - Besinleri hazırlarken hijyene özen gösterin.
 - Pişirme yöntemlerinin besin kayıplarında önemli bir basamak olduğunu unutmayın ve kızartma gibi yöntemler yerine fırınlama, haşlama, buğulama gibi daha az kayıplar oluşturacak yöntemleri tercih edin.



Meclisi Mebusan Caddesi No:19 Salıpazarı
(İstanbul Modern Karşısı) Karaköy / İstanbul

Tel: +90 (0212) 249 49 97

Fax: +90 (0212) 249 49 97

info@almangalata.com.tr