

## BESLENME PİRAMİDİ DEĞİŞTİ

10 yıl önceki beslenme programı ABD'lileri şişmanlatınca, sağlıklı beslenme piramidi de değişti. Amerikan Newsweek dergisi, sağlıklı yeni diyeti son sayısında kapak yaptı.

1992'de hükümet, Amerikan halkını yağ tüketimi konusunda uyardı. Ancak bu uyarı karbonhidratların zararsız olduğu şeklinde yorumlandı. Hazırlanan yeni beslenme piramidinde, kırmızı et ve beyaz undan uzaklaşılması, bitkisel yağlara ağırlık verilmesi önerildi.

Amerikan Newsweek dergisi "Mükemmel Diyet" başlıklı kapak konusunda, 10 yıl önceki beslenme programının, ABD'lileri daha kilolu ve hasta yaptığını belirterek, yeni bir sağlıklı beslenme piramidi çıkardı.

Dergide, ABD'lilerin, hükümetin 1992'de yağlardan uzak durur uyarısını, karbonhidratların zararsız olduğu şeklinde algıladığı belirtilerek, kırmızı et ve beyaz unun seyrek, bitkisel yağların ve tahılların daha çok tüketilmesi önerildi.

Yeni diyetin ömür boyu sağlık için düzenlendiği belirtildi.

- Kepekli gıdaları ve bitkisel yağları tüm yemeklerde tüketin.
- Bol bol sebze tüketip, günde 2-3 kez meyve yiyin.
- Alkolü çok tüketmeyin. Günde 1-3 kez fındık ve ceviz yiyin.
- Günde 1-2 kere balık, tavuk, yumurta yiyin.
- Multi vitamin kullanın.
- Günde 1-2 kez süt ve süt ürünleri tüketin.
- Kırmızı et, margarin, beyaz ekmek, pilav, makarna ve tatlıları kontrollü tüketin.

### EGZERSİZ ŞART

Egzersiz uzun vadeli sağlık olduğuna değinen Amerikan Newsweek dergisi herkesi aktif olmaya çağırarak aktif olmak için en azından günde yarım saat yürüyüşün şart olduğunu belirtti.

<http://www.diyetuzmani.com>