

DENGELİ BESLENME

Tüm yiyecek ve içecekler hiçbir şekilde vücudumuz için gerekli bütün maddeleri içermemektedir. Bu nedenle yiyecekleri gruplandırmak ve ona göre hareket etmek gerekir. Yiyecek ve içecekler şu gruplardan oluşmaktadır: Et, süt, ekmek ve tahıl, meyve ve sebze, şeker ve yağ grubu. Bu saydığımız tüm gruplar, insan organizması için gerekli olup, bunların dengeli olarak alınması çok önemlidir. Bu yiyeceklerden herhangi birinin daha çok veya daha az alınması, ilerde sağlık ve estetik sorununa sebebiyet vermektedir.

Birçok diyet programına göre, gelişi güzel yapılan kilo verme gayretleri neticesinde genellikle istenen sonuç alınamamaktadır. Söz konusu diyet programlarından sonra vücut açlık hissini devamlı hissettiğinden, kendi koruma mekanizmalarını harekete geçirerek, eski kilonun da üzerinde bir kiloya kadar kendini ayarlamakta ve diyet sonunda süratle o noktaya doğru kiloyu yönlendirmektedir. Bu sebepten, vücudun koruma mekanizmasını harekete geçiren ve vücudu devamlı aç bırakarak, metabolizmayı yavaşlatan ve yağ yakma sürecini pasif hale getiren beslenme programlarından kaçınmak gerekir.

Burada doğru olan uygulama vücudun bütün fonksiyonlarının normal çalışabilmesini sağlayıp, metabolizmayı koruyan ve yağların azaltılarak, kas hacmini arttıran yeni bir yaşam tarzına yönelmektir.

Beslenmemizde, temel gıdaları hiç ihmal etmememiz gerekmektedir. Bu konuda önemli olan yağ alımını yeterli ölçüde sınırlamaktır. Bugün dünyanın tüm gelişmiş ülkelerinde insanlar, günlük kalorilerinin %40-90'ını yağlardan almakta ve bu nedenle şişmanlık denilen sorunu yaşamaktadırlar.

Bu durumu dikkate alırsak, yağ alımımızı günlük kalori ihtiyacımızın %20-30'u civarında sınırlayarak, hiçbir sağlık sorunu olmadan kilo verme çabalarında sağlam adımlar atmış olursunuz.

Örneğin günlük yiyeceklerimiz içinde önemli bir yer tutan ve kilo aldırıcı hiçbir etkisi olmayan salatanın içine ilave edilen soslar, onu tam bir kilo aldırıcı yiyecek haline getirmektedir.

Bunun dışında akşamları içilen bir bardak içkinin yanında alınan yağlı kuruyemişler ortalama %75 yağ içerdiklerinden zayıflama diyetlerinin baş düşmanı olabilmektedirler. Örneğin bir avuç fıstık ortalama 400 kalori vermektedir. Halbuki kuruyemiş alırken yapılacak ufak bir ayarlama bu fazla kalori alma konusunu tamamen ortadan kaldıracaktır. Bunun yerine alınacak 3 adet kestanenin yağ oranı ise yağ oranı 1 gramdan az olup, kalorisi de yalnızca 66'dır.

Yine yeme alışkanlıklarımızdan olan pastadan vazgeçemiyorsanız, çikolatalı ve kremalı pasta yerine meyveli tart yiyerek bu damak tadınızı sağlayıp daha bilinçli hareket ederek yağların kalorisinden kurtulmuş olursunuz.

Şimdi sıra şekere gelmektedir. Bu da son derece dikkat edilmesi gereken bir maddedir. Günlük yiyeceklerimizde şeker ve benzeri gıdaları düşük oranda tutmak, kilo kontrol ve zayıflamada en önemli hususlar arasındadır. Fakat burada unutulmaması gereken nokta şudur; aynı miktarda alınan yağ, söz konusu şekerin iki mislinden daha fazla kalori vermektedir.

Burada çok önemli unsurlardan bir diğeri de lifli gıdalardır. Beslenmenizde lifli gıdalara önemli bir yer ayırırsanız sayılamayacak kadar çok fayda sağlamış olursunuz. Örneğin lifli gıdalar sizi birçok barsak hastalığından koruduğu gibi, kan şekerinin ve kolesterolünün de düşmesini sağlayarak önemli bir sağlık avantajı kazandırmaktadır. Ayrıca, lifli gıdaların çoğu sindirilirken verdikleri enerjiden daha fazlasını harcatmaktadır.

Dikkat çekici olan bir konu da ekmek hakkındaki yanlış inanıştır. Ekmek önemli bir tahıl grubu yiyeceği olup, sanıldığı gibi, yenmesinin kilo aldırma açısından bir riski yoktur. Yapılan diyetlerde, birçok kişi, ekmek yerine peyniri tercih etmektedir. Halbuki aynı miktardaki peynir, ekmeğe göre 5 kat daha fazla kilo aldırır. Ancak ekmek alımının da ölçülü, dengeli, kepekli ve koyu renk olması daha uygundur.

Pirinç, makarna, tahıllar, taneli yiyecekler, sebze ve meyvelerden oluşan ve hayvani yağları azaltılmış yiyeceklerden oluşturulan menü, yeterli kalori alımıyla uygulandığında ve yeterli ölçüde sıvı ile (En az iki litre) takviye edildiğinde, dengeli beslenme ve ideal bir yaşam tarzı için en önemli mesafeyi katetmiş ve bu noktadan itibaren fazla kilolarınızın atılması ve sağlıklı yaşam yolunda emin adımlar atmış olursunuz.

Yeme konusunda çok önemli bir diğer husus da yenen öğünlerin yeterince uygun miktarda olması ve vücuda açlık sinyalleri verdirilmemesidir. Aynı zamanda günlük öğün miktarı da en az 4-6 kez olmalıdır.

<http://www.diyetuzmani.com>