

## KAHVALTININ ÖNEMİ

Sabah kahvaltı yapmadan güne başlamak şişmanlığın oluşmasına zemin hazırlar.

Doğru beslenmeyi uygulayabilmek için önce alışkanlıklarınızı bırakmanız gerekiyor. Bu alışkanlıklar ya doğumdan itibaren başlayarak çocukluk ve ergenlik dönemlerinde anne, anneanne veya babaannenin birey üzerindeki etkisinden ya da okul hayatı, iş hayatı, reklam sektörünün çok gelişmesinden dolayı görsel etkilerden kaynaklanmış sadece karın doyurma amacı ile yapılan yanlış beslenme alışkanlıklarından mı?

Doğru beslenme alışkanlıkları edinmek için hangi faktörlerin bizleri yanlış beslenmeye ittiğini düşünmeliyiz. Bunlar;

- Sabah kahvaltı yapmadan güne başlamak şişmanlığın oluşmasına zemin hazırlamaktır. Ne kadar az zamanınız olursa olsun ister meyve ile veya 1 dilim ekmek 1 parça peynirle kahvaltı yapmalısınız. Uyandıktan 1 saat sonraya kadar kahvaltı etmeniz metabolizmanızın iyi çalışması için gereklidir.

- Sabah kahvaltıda yiyeceğiniz gıda maddelerinin protein, yağ ve karbonhidrat oranlarına dikkat edilmelidir. Sabah karbonhidratlar (ekmek, yulaf), muhakkak alınmalıdır.

- Kahvaltılarımızda sebze ve meyveye yer verilmeli böylece beynin enerji ihtiyacı olan glikoz daha rahatlıkla salgılanabilsin.

- Öğünlerimizde kimyasal maddelerden özellikle uzak durmalısınız.

- Günlük vitamin ihtiyaçlarınızı eğer besin maddelerinizden alamıyorsanız vitaminleri sabahları kahvaltıdan almayı denemelisiniz.

- Kahvaltılarınızdaki karbonhidrat öğle ve akşam yemeğindeki karbonhidratlar daha fazla olabilir.

- Sabahtan akşam yemeğine doğru karbonhidratlarda azalma olması gerekirken sebze ise durum daha farklı olarak sabahtan akşama doğru artan bir biçimde alınmalıdır.

- Protein alımı insan vücudu için çok önem taşır. Protein hayvansal ürünlerden alınacağı gibi bitkisel proteinlerden de alınabilir.

- Bitkisel proteinin (mercimek, kuru fasulye vs.) içinde belirli oranda karbonhidrat bulunmaktadır.

- Karbonhidratsız (ekmek, patates, pilav vs.) beslenme şekilleri insanları güçsüz ve mutsuz yapmaktadır. Bunun için günlük karbonhidrat alımları dengeli bir biçimde olmalıdır.

- Vücudun sıvı ihtiyacı su ile karşılanmalıdır.

- Günlük sıvı alımı sabahtan başlayıp akşam yatıncaya kadar düzenli bir şekilde 2 ile 3 litre arasında olmalıdır.

- Günlük gıda maddeleri 20 ile 30 arasında yağlardan oluşması gerekmektedir. Bunların % 10 u hayvansal, % 10 u tekli doymamış yağlardan, % 10 u ise çoklu doymamış yağlardan alınması gereklidir.
- Yağsız bir beslenme yöntemi hormonal sistemi bozmakta, bunun sonucunda da karbonhidrata olan istek giderek artmaktadır.

Dengeli ve doğru beslenme insanların beyinlerinde oluşmuş yanlış yemek yeme alışkanlıklarından kurtulması ile başlamalıdır. Gıda maddelerinin alımında amaç tokluk hissi olmamalıdır. Tokluk hissi gıda maddelerinin vcudaya alınışından 20 dakika sonra beyne ulaşır. Bu zaman içinde alacağınız gıda maddeleri metabolizmanız için fazla olabileceğinden dolayı yanlış beslenme, dolayısıyla sağlıksız bir vücut meydana gelir. Alınacak gıda maddeleri ağır ağır ve çok çiğnenerek yenilmelidir. Sofradan her zaman tokluk hissi duyulmadan kalkılmalıdır. 3 ana ve 2 ara öğün atlanmamalıdır. Doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmanız gerekmektedir, doğru ve düzenli beslenmenin yanında bedensel egzersizlere de önem verilmelidir. Her insanın vücut özellikleri farklılık gösterdiği için her insanın beslenme düzeni de farklı olacağından bireysel beslenme programları düzenlenmeli ve bir denge içinde hayat boyu devam edilmelidir. Hayatınızı kısa süreli diyetler ile yaşayacağınıza uzun vadeli doğru ve dengeli programlar seçmeyi denemelisiniz.

<http://www.diyetuzmani.com>