

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna "YETERLİ ve DENGELİ BESLENME" denir. Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir.



TEMEL BESİN GRUPLARI

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde, yeterli miktarda tüketilmelidir.

1.Grup: SÜT ve ÜRÜNLERİ GRUBU: Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B

vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

2.Grup: ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL GRUBU:

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Balık iyi bir omega 3 kaynağıdır. Kurubaklagiller bağırsakları çalıştıran posa ve E vitamininden de zengindir..

3.Grup: EKMEK ve TAHIL GRUBU:

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, kahvaltılık gevrek, makarna, erişte vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B1 vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar, posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir. Tam tahıldan ekmeğe tercih edilmelidir.

4.Grup: TAZE SEBZE ve MEYVE GRUBU:

Tüm taze sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karoten, E, C, B2 vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Su ve diğer İçecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Vücudun su dengesi; solunum yoluyla, idrarla, terle ve dışkıyla su kaybının, içecekler ve yiyeceklerle alınan su miktarları ile yerine konması ile sağlanır. Günlük 2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir (1,5-2 litre su=8-10 bardak su).



OBEZİTE NEDİR?

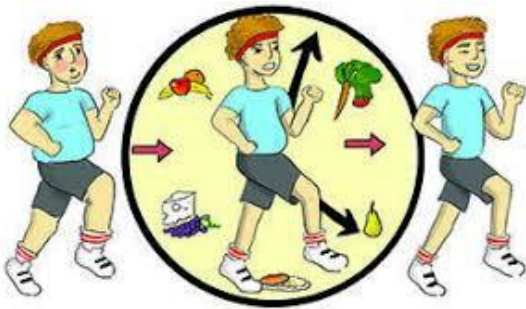
Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite (şişmanlık), sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.

Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.

NEDEN ŞİŞMANLIYORUZ?

1-Ailevi nedenler: Anne ve babanın her ikisi birden şişman ise çocuklarında obezite görülme ihtimali % 80'dir. Ebeveynlerden sadece biri şişman olduğunda çocuğunun obez olma ihtimali %40'a düşer.Şişmanlığın en önemli nedeni harcanan enerjiden daha fazla enerji alınmasıdır. Obez olmamak için fiziksel aktivitenin artırılması yani alınan enerjinin harcanması da son derece önemlidir. Obez çocukların ailelerinde de fiziksel aktivitenin, enerji tüketiminin az olduğu görülmüştür. Bu nedenle fizik aktivitenin artırılması tüm aile bireyleri için önerilir.

2- Çevresel Faktörler: Özellikle enerji tüketimi açısından önemlidir. Kentlerde yaşayan çocuklarda fiziksel aktivitenin kısıtlanması genel bir sorundur. Çocuğun aktivitesi kısıtlanırken, önüne sınırsız olarak tüketebileceği yiyecekler sunulmaktadır. Bu iki önemli koşul birleştiğinde de obezite riski artmaktadır.



Çevresel faktörler içinde en çok dikkat edilmesi gereken konular içinde televizyon seyretmek ve bilgisayar kullanmak sayılabilir. Bu iki işlem çocuğun aktivitesini kısıtlar ve enerji tüketimini azaltır.

Televizyon seyretme sırasında ayrıca besin tüketimi de artar. Televizyonun bir başka olumsuz etkisi çocukların reklamlarda gösterilen ve besin değeri olmayan yiyecek ve içeceklerin cazibesine kapılmalarıdır.

3- Beslenme: Beslenmede öğün sayısı ve alınan besin maddelerinin içeriği son derece önemlidir. Obez çocuk her zaman yaşıtlarına göre daha fazla yiyen çocuk değil az enerji harcayan çocuktur. Düşük enerji tüketimi kilo alımı için önemli bir risk faktörüdür. Beslenmenin sıklığının azalması, bir veya iki öğün yemek yeme ve yiyeceklerin yüksek kalori içermesi, karbonhidrat ve yağdan zengin olması kilo alma riskini artırır.

4- Hormonal faktörler: Şeker hastalığı, tiroid bezi hastalıkları, böbrek üstü bezi hastalıkları gibi bazı hormonal nedenler de obeziteye sebep olabilir. Bu nedenle obez olan her çocuğun mutlaka bir çocuk hormon hastalıkları uzmanı tarafından değerlendirilmesi gerekir.



Konya Sel-Ram



SAĞLIKLI YAŞAM VE OBEZİTE