



## Sağlık Haftası

Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesi ile hastalıkların önlenmesi toplumlarda büyük önem taşımaktadır.

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılmasıdır.

Sağlığın temeli, yeterli ve dengeli diğer bir deyişle sağlıklı beslenmedir. Besinlerin yapısında bulunan besin öğelerinin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin etkilendiği ve sağlığın bozulduğu bilinmektedir.

Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir.

Besinler içerdikleri besin öğelerine göre dört grupta toplanmaktadır. Bunlar;

- 1) Süt ve süt ürünleri grubu
- 2) Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu
- 3) Ekmek ve tahıl grubu
- 4) Sebze ve meyve grubu

Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin artırılması, sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir.

## Sağlıklı Beslenmenin Hayatımızdaki Önemi

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Günümüzde dünya nüfusunun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda meydana gelen hastalıklara karşı mücadele veriyor.

Diğer taraftan, aşırı ve dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite birçok insan için önemli bir sağlık sorunu olmayı sürdürüyor.

Gereğinden fazla veya az besin alınması metabolizmanın

bozulması, kalp damar sisteminin iyi çalışmaması, hormonların işlevlerini yerine getirememesi, yaraların geç iyileşmesi, hastalıklara direncin düşmesi gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır.

Oysa dengeli beslenme ile sağlığı korumak ve bu gibi istenmeyen durumların önüne geçmek mümkün olacaktır.

2. Sayfa'da devam ediyor

## Besinlerin içerisinde bulunan makro ve mikro besin öğeleri, sağlık üzerinde olumlu etkiler gösteren biyoaktif maddeleri yüksek miktarda içermektedir. Peki, hangi besin ve besin öğelerinin tüketiminin arttırılması gerekiyor?



Yağlı balıkların enerji değerleri yağsız balıklara göre daha yüksektir. Balık ve deniz ürünlerinin Omega 3, EPA ve DHA içerikleri yüksektir. Omega 3 yağ asitleri; kalp ve damar hastalıkları, kanser, astım, Alzheimer gibi birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde rol oynamaktadır. Sağlık üzerine olan olumlu etkileri nedeniyle; balık tüketiminin haftada en az 2-3 porsiyon (yaklaşık 300-500 g) olması önerilmektedir.



Diyet posası besinlerin sindirilmeyen kısımlarıdır. Posa, tokluk hissinin oluşması ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasında etkili rol oynamaktadır. Diyet posasının en iyi kaynakları taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ürünler ve kuru baklagillerdir. Besinlerin doğal bir bileşeni olan diyet posası, kardiyovasküler hastalıkların, obezitenin ve tip 2 diyabetin önlenmesine yardımcıdır.



D vitamini gereksinmesi besinlerle yeterli düzeyde karşılanamaz, ancak yağlı balıklar ile yumurtada bulunmaktadır. Besinlerin D vitamini ile zenginleştirilmesi ve tüketiminin teşvik edilmesi oldukça önemlidir. D vitamininin en iyi kaynağı, güneşten sağlanan ultraviyole ışınlarıdır. Güneş ışığı ile temas eden insan derisinde D vitamini sentezi başlamakta ve böbreklerde aktif D vitamini oluşmaktadır.

## Şekerin Tadına Kanmayın!

F. Beyza Çoban kaleme aldı

Şekerler sadece enerji verirler ve besin değerleri yoktur. Şeker pancarından ve şeker kamışından elde edilir. Günlük beslenmede iki tür şeker bulunur. Bunlardan biri yiyeceklerde doğal bulunan şeker, diğeri ise "ilave şeker" olarak adlandırılan yiyeceklerin hazırlanması sırasında eklenen şeker veya enerji veren tatlandırıcılardır.

### ÖNERİLER:

- ✓ Şeker ve şeker içeren besinler ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır.
- ✓ Etiket okunarak şeker içeriği az ürünler tercih edilmelidir.
- ✓ Bebeklere 2 yaşa kadar şeker/şekerli yiyecek ve içecek verilmemelidir.
- ✓ Şekerden gelen enerji günlük enerjinin %10'unu geçmemeli, % 5'in altında olması tercih edilmelidir.



Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi başta obezite olmak üzere, kardiyovasküler hastalıklar, diş çürükleri, bazı kanser türleri, tip 2 diyabet ve bazı metabolik sorunlara neden olabileceği için tüketimi azaltılmalıdır.

## Hayatımızın En Önemli Parçası: Su



Suyun önemi, canlıların yaşamlarını sürdürmesi için gereken en önemli temel unsurlardan birisi olmasıdır. Sağlıklı bir insanın vücudun temel görevlerini yerine getirebilmesi için günde en az 1.5 litre su tüketmeye ihtiyacı vardır. Özellikle kişi protein bakımından zengin besinlerle beslenirse kişinin su kaybı artmakta ve suya duyduğu gereksinim de çoğalmaktadır.

Canlıların yaşamında ve sağlığında bu derece önem taşıyan su mutlaka tüketimine dikkat edilmesi gereken bir maddedir. Sağlıklı bir yaşam için su tüketimini ihmal etmemeli, vücudunuza, boyunuza ve kilo oranınıza göre su tüketmelisiniz. Su tüketmeyi alışkanlık haline getirmeyi ve yaşamın en önemli parçası olduğunun bilinmesi gerekiyor.

Bengisu Odabaş kaleme aldı



Protein kalitesi en yüksek yiyecek olan yumurta; bebekler ve çocuklar için önemli besin kaynağıdır. Sağlıklı bireyler için ise günde bir adet yumurta tüketimi kalp-damar hastalık riskini artırmaz.

## Süt ve Süt Ürünleri Grubunu Tanıyalım

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Süt ve süt ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 ve B12 olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır.

Süt ve ürünleri grubu, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.

### PASTÖRİZE SÜT MÜ YOKSA UHT SÜT MÜ TERCİH ETMELİYİZ?

Pastörize ve UHT süt farkına baktığımızda; UHT çok yüksek sıcaklıkta, 100 derece üzerinde kısa sürede uygulanan ısı işlemidir ve sütün içerisindeki tüm mikroorganizmaları yok eder, bu durum yararlı bakterilerin de yok olması anlamına gelir. Pastörize süte; 100 derece altında ısı işlem uygulanır ve sadece hastalık yapan mikroorganizmalar öldürülür. Bu nedenle en sağlıklı ve besin değeri açısından en güvenilir olan sütler **pastörize sütlerdir**.



Tüm yaş grupları, süt ve süt ürünlerini her gün tüketmesi gerekir. Her gün yetişkin bireylerin 3 porsiyon; çocukların ve adölesan dönemi gençlerin ise 2-4 porsiyon süt ve süt ürünlerini tüketmesi gerekir.

**Sütte besin ögesi kayıpları değerlendirildiğimizde;** en çok besin ögesi kaybı, evde geleneksel kaynatma yönteminde olmaktadır. En az ise; pastörizasyon yönteminde olmaktadır.

## Sağlık İçin Gizli Kahraman: Fiziksel Aktivite

Sağlıklı olmak için yeterli ve dengeli beslenme kadar düzenli fiziksel aktivite yapmak da önemlidir.

Fiziksel aktivite bireylerin enerjik ve zinde olmasını, sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesini ve uygun vücut bileşimini sağlamakta, aynı zamanda kronik hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır.

Yetişkin bir birey haftalık en az 150 dakika orta şiddette veya haftada 75 dakika şiddetli egzersiz yapmalıdır.

Bunun için günde 30 dakika, haftada 5 gün fiziksel aktivite yapmak (en azından tempolu yürüyüş) yeterlidir.



Aç karnına egzersiz yapılmamalıdır. Egzersizden yarım saat önce hafif bir ara öğün tüketilebilir. (örneğin 1 su bardağı süt veya ayran, 1 adet meyve)

Yüksek düzeyde egzersizden hemen önce ana öğün tüketilmesi uygun değildir. Egzersizden 3-4 saat önce ana öğün tüketilmiş olmalıdır.

Ezgisu Tarhan kaleme aldı



## DIYETİSYENLERİN GÖZ BEBEĞİ 'AKDENİZ TİPİ BESLENME'

Selinay Doğan kaleme aldı

Akdeniz tipi beslenmenin temel özelliği besin çeşitliliğine sahip olmasıdır.

Sebze, meyve, ekmek ve diğer tahıllar, kuru baklagiller, zeytinyağı ve yağlı tohumlar gibi bitkisel kaynaklı

besinlerin yanı sıra balık gibi su ürünleri de Akdeniz tipi beslenmede sıklıkla yer almaktadır.

4. Sayfa'da devam ediyor

Trans yağ ve hayvansal yağ tüketiminin düşük olduğu akdeniz tipi beslenmede temel yağ kaynağı olarak zeytinyağı tercih edilmektedir.

Kırmızı etin nadir tüketilmesi, balığın akdeniz tipi beslenmede önemli yer tutması ve yemeklerle birlikte ılımlı miktarda şarap tüketimi de Akdeniz tipi beslenmenin göze çarpan özellikleri arasındadır.

Akdeniz tipi beslenmenin en önemli özelliği olarak görülen özelliği ise sağlık üzerinde bulunan koruyucu etkisidir.

Akdeniz tipi beslenmenin özellikle kalp damar hastalıkları, tip 2 diyabet, obezite ve



*Akdeniz tipi beslenmenin yeterli ve dengeli beslenme örneği olduğu düşünülmektedir.*

**Sporcuların dikkatine!** Sporcuların enerji dengelerini korumaları son derece önemlidir. Bu yüzden her gün besin

kanser riskini azaltabileceği belirtilmektedir.

Akdeniz tipi beslenmenin koruyucu etkileri, besinler ile vücuda alınan vitaminler, posa, doymamış yağ asitleri ve antioksidanlar ile ortaya çıkmaktadır.

öğelerinden zengin yiyecek ve içecekleri içeren, Akdeniz tipi beslenme ile 5-6 öğün tüketmeleri tavsiye edilmektedir.



Akdeniz tipi beslenme genel olarak önerilen bir diyet tipi olsa da diyetin kişiye özgü olduğunu unutmayınız ve size en uygun diyet tipini öğrenmek için diyetisyene başvurunuz.

## Sağlık Dostu 'Ceviz'

*Begüm Eroğlu kaleme aldı*

Ceviz yağında linoleik asidin fazla olması cevizi eşi bulunmaz bir gıda yapmaktadır.



Ceviz, yüksek oranda yağ ve protein içerdiğinden besleyici değeri oldukça yüksektir. Ceviz yağının en önemli özelliği ise doymamış yağ asitlerinden oldukça zengin olmasıdır. Cevizin Omega 3 ve Omega 6 yağ asitlerini bir arada bulundurması, cevizi sert kabuklu meyveler arasından öne çıkartan en önemli özelliğidir. Ayrıca diğer sert kabuklu meyveler ile kıyaslandığında; ceviz en yüksek Omega 3 yağ asidi miktarına sahiptir. Bitkisel bir kaynak olduğu için kolesterol içermezler. Cevizin antioksidan içeriği sebebiyle kanser riskini azaltabilme, kardiyovasküler ve sinir sistemine zarar veren hastalıkların gelişimini erteleyebilme veya azaltabilme gibi bir özelliği vardır.

## COVID-19 ile Mücadelede Beslenmenin Altın Kuralları:

*Cemile Şirin kaleme aldı*

Enfeksiyon hastalıkları varlığında veya öncesinde sağlıklı olabilmek için yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Bu nedenle, COVID-19 salgını sırasında sağlıklı bir diyetin sürdürülmesi gerekir.

### Dünya Sağlık Örgütü'nün COVID-19 pandemisi sırasında yetişkinler için sağlıklı beslenme önerileri:

1. Her gün taze ve işlenmemiş yiyecekler tüketin. (meyveler, sebzeler, kuru baklagiller, tam tahıl ürünleri, yağlı tohumlar ve hayvansal kaynaklı besinler)
2. Ara öğünler için şeker, yağ veya tuz içeriği yüksek besinler yerine çiğ sebzeleri ve taze meyveleri seçin.
3. Vitamin düzeylerinde önemli miktarda kayıplara neden olabileceği için sebze ve meyveleri uzun süre pişirmeyin.
4. Konserve veya kurutulmuş sebze ve meyveler kullanırken, tuz veya şeker eklenmemiş çeşitleri seçin.
5. Her gün 8-10 bardak su için.
6. Sağlıklı yağları tercih edin. (Doymuş yağ asitleri yerine doymamış yağ asitleri içeren yağlar, kırmızı yerine beyaz et, az yağlı süt ürünleri)
7. Daha az tuz ve şeker tüketin. (Günde 5 g'den az iyotlu tuz)
8. Trans yağ asitleri içeren besinlerden, şekerli içeceklerden, kafeinli içeceklerden ve yüksek tuz ve şeker içeren hazır besinlerden kaçınınız.
9. Ev dışında yemek yemekten kaçınınız.

