**Sağlıklı beslenebilmek ve sağlıklı yaşayabilmek için 10 altın öğüt**

1. Beslenmenizden zevk alın.
2. Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin.
3. Beslenmenizde tam tahıllara yeterince yer verin.
4. Bol miktarda sebze ve meyve yiyin.
5. Yağ tüketimini azaltın.
6. Şeker ve şekerli besinleri çok sık tüketmeyin.
7. Daha az tuz tüketin.
8. Bol su için.
9. Hareketli olun, sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun.
10. Düzenli beslenin, kahvaltıyı ihmal etmeyin.

**Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili temel ilkeler**

1. Günlük enerji alımınıza özen gösterin. Enerjinin fazla alınması şişmanlığa, az alınması zayıflığa, yetersiz beslenmeye neden olur. Bunun için yediğiniz besinlerin miktarlarını ve hareketlerinizi gözden geçirin.
2. Düzenli beslenin. Günlük beslenmenizi ortalama 4–6 öğün olacak şekilde planlayın. Üçten az sayıda öğün yetersiz beslenmenize, altıdan fazla öğün ise sık atıştırmalar nedeniyle şişmanlığa yol açabilir.
3. Günde 2–3 litre (10–15 su bardağı) sıvı tüketmeye gayret edin. Bunun için su, yeşil-siyah çay, ıhlamur, kuşburnu, ada çayı, karışık çay, sütlü neskafe, sıcak-soğuk limonata, ayran, kefir, soda, boza, salep, çorba, şalgam vb. içecekler tüketilebilir.
4. Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin. Çünkü vücudun karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olarak sınıflandırılan 50’ye yakın türde besin ögesine gereksinimi vardır. Tek bir besin ile tüm bu ögeleri sağlamak mümkün değildir.

Örneğin; süt esas olarak kalsiyumdan, et demirden, sebzeler ve meyveler lif ve vitaminlerden, bulgur B1, B2 vitaminlerinden zengindir.

1. Ekmekte doğal (beyazlatılmamış, kepeği ayrılmamış) undan yapılanları tercih edin. Çünkü doğal un ve ondan yapılan ekmek, makarna, erişte gibi besinler pek çok vitamin, mineral ve lifi doğal olmayanlara göre yüksek düzeylerde içerirler. Bu özellikleri ile kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, kabızlık ve kansere karşı koruyucudurlar. Bulgur da doğal bir tahıl ürünüdür. Sık tüketilmelidir.
2. Bol miktarda sebze ve meyve yiyin. Meyveler, özellikle de sebzeler düşük kalori içerdiklerinden dolayı şişmanlıktan, zengin lif içeriklerinden dolayı kabızlık ve kanser dâhil birçok bağırsak hastalıklarından, pek çok çeşitteki aktif öğe içerdiklerinden dolayı da yine bazı kanser türleri, kalp-damar hastalıklarından korurlar. Bu nedenle her gün 2–3 orta boy meyve, 3–4 porsiyon pişmiş ya da çiğ sebze tüketin. Özellikle yeşil, sarı, turuncu ve kırmızı renkli olanlarını tercih edin. Örneğin: koyu yeşil yapraklı sebzeler, havuç, kayısı, turunçgiller, böğürtlen, ahududu, kızılcık, kırmızılahana, kırmızıbiber, kırmızı pancar, brokoli, domates, siyah üzüm.
3. Sebze ve meyvelerin mevsiminde üretilenlerini tercih edin. Örneğin yazın domatesi, karpuzu, kışın havucu, portakalı tüketin.
4. Yağ tüketiminizi azaltın. Yemeklerinizde katı yağ yerine zeytinyağı, fındık yağı, ayçiçeği, mısırözü, kanola gibi sıvı yağları kullanmaya çalışın. Yemeklerinizi pişirirken kızartmalardan kaçının. Çünkü kızartma sırasında yüksek ısıda sürekli yanan yağların kanser oluşturma riski yüksektir.
5. Şeker ve şekerli besinleri çok sık tüketmeyin. Şeker vücuda sadece kalori verir. Fazla tüketildiğinde şişmanlığa ve diş çürümesine neden olur.
6. Tuz tüketiminizi gözden geçirin. Tuzun fazla tüketilmesi ileri dönemde yüksek tansiyona yol açabilir. Bu nedenle tuzluğu masadan uzak tutun. Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin. Yemeklerin tadını tuz yerine baharatlarla zenginleştirin.

Unutmayın ki, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşama konusunda yapılan bu öneriler, sadece sizin için değil, kardeşleriniz, anne-babalarınız, aile çevreniz, arkadaş ve dostlarınız için diğer bir deyişle tüm toplumun sağlığı için önemlidir.



Beslenme piramidi 5 ana besin grubunu içerir. Piramit en altta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken karbonhidratlarla başlar ve daha az tüketilmesi gereken gıdalara doğru gider. Bu besin grupları karbonhidratlar, mineraller, proteinler, yağ ve şekerdir.Beslenme piramidi gıdaların doğru seçimi için rehberiniz olmalıdır.

**Karbonhidratlar**:Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllardır.

**Mineraller:** Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze    ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller   ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar.

**Proteinler:** Vücudun en etkili kalori yakıcı bölümü olan kas dokusunu güçlendirmek açısından çok önemlidir. Protein ette, süt ürünlerinde ve daha az olarak hububat  ürünlerinde bulunmaktadır.

**Yağ-şeker:**Yağ veşeker, çok az tüketilmesi gereken gıdalardır fakat A, D, E ve K vitaminleri gibi vücudumuz için önemli vitaminleri taşıma görevi yaptıklarından dolayı sağlığımız için yenilmesi de çok önemlidir. Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar bu grupta yer alır.

Yemek yeme alışkanlığımız zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi etkileyen unsurlardan biridir. Sağlıksız beslenme düşünme ve kavrama yeteneğinin azalmasına ve hafıza kayıplarına neden olur. Günde 8 saat uyuduğunuz halde kendinizi yorgun hissediyor, bedensel, zihinsel faaliyetlerinizde çabuk yoruluyor, hafıza ve düşüncenizde azalma görüyorsanız mutlaka yemek yeme alışkanlığınızı gözden geçirin ve aşağıdaki önerilerimize bir göz atın.

**Dengeli Beslenme Önerileri**:

Doymuş yağ (tere yağ, kuyruk yağı) oranı yüksek besinleri daha az tüketin.Yeterli miktarda doymamış yağ (ay çiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytin yağı) almaya dikkat edin. Yarım yağlı süt, yağsız yoğurt tüketin.Yağlı kırmızı et yerine yağsız et, kuru baklagiller (nohut, mercimek, fasulye gibi) balık ve tavuk tercih edin. Süt ve süt ürünleri de (yoğurt, peynir vb.) tüketilmeli fakat bunlarında az yağlı olmalarına dikkat edilmeli.Yemeklerinizi haşlama, fırında pişirme veya ızgarada pişirme yöntemleriyle pişirirseniz yemeğe eklenecek yağıda azaltmış olursunuz.

Aşırı şekerli gıdalardan kaçınmalı ve hatta çay, kahve gibi içecekler şekersiz içilmeli veya şeker miktarı azaltılmalıdır.

Gıdalardan aldığımız günlük tuz miktarı 6 gr.ı (bir tatlı kaşığı)  geçmemelidir. Bu miktara yemeklerden, ekmekten, içeceklerden aldığımız tuz miktarı dahildir. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunmaktadır. Yüksek tansiyonu olanlar doktorlarının tavsiyesine göre ya hiç tuz kullanmamalı yada miktarını azaltmalıdır.

Güne kahvaltınızı yaparak başlayın. Gece boyu gıda alımı olmadığından beyninizin sabah kalkınca enerjiye ihtiyacı vardır. Daha sonra gıda alımınızı kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymanız daha etkin kalori yakmanıza neden olur.Öğünlerinizi önceden belirleyiniz.Mümkünse yediklerinizi 3 ana öğün, 3ara öğüne bölün az ve sık beslenin.Bol su için, yiyecekleri iyice çiğneyin. Her yemek yediğinizde midenin 1/3’ünü boş bırakın. Tam olarak dolu mide sağlığımızın zaman içinde bozulmasına ,erken yaşlanmaya neden olur.Midenizi katı gıdalarla doldurmayın .Katı gıdalarla dolu mide içeriğinin gerekli öz suyu her tarafa dengeli ulaştırması güçleşir ve sindirim zorlaşır. Düzenli yemek yiyenler daha dengeli ve sağlıklı beslenmekte ve ideal kilolarını korumaktadırlar.

Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biride meyvelerdir. Beynin oksijen dışındaki tek enerjisi glikozdur. Glikoz meyvelerde hazır halde bulunur. Diğer gıdalarla alınan şeker midede yakılarak glikoza çevrilir. Bu nedenle meyveleri aç karnına yemeliyiz.Meyveler yemeklerden 30 dakika önce veya 3 saat sonra alınmalıdır.Mide doluyken alınan meyveler midede kalıp besin değeri kaybolup orada mayalanacağı için bütün sindirim sistemimizi yorar.

 Vücudumuzda dakikada 10 milyon hücre ölür ve bir o kadarı da yenilenir. Ortalama 100 günde (beyin ve sinir hücreleri hariç) bütün vücudumuz yenilenir.Düzensiz kötü beslenme yenileme sistemini aksatır. Cildiniz canlılığını, tazeliğini kaybeder ve en önemlisi hastalıklara açık olursunuz. Yorgunluk, çabuk yorulma, baş ağrısı olabilir. Düşünce ve hafıza sistemi bulanıklaşır.Bu nedenlerden dolayı düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmeli ve yemek için yaşamamalı sadece yaşamak için yemeli görüşünü benimsemeliyiz.