

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



SAĞLIKLI BESLENME ŞEKERİN ZARARLARI



- * Sebze ve meyveler, vitamin-mineral ve posa ihtiyacınızı karşılar.
- * Posa özellikle bağırsak hareketlerini düzenler, kan şekeri ve kolesterol düzeylerinin düşmesine yardımcı olur.
- * Yemeklerinizi pişirirken haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini kullanınız, kızartma ve kavurmadan kaçınınız.
- * Etle pişirdiğiniz yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyiniz.
- * Yağlı et ve et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.) yerine, balık, tavuk, hindi eti, veya kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagilleri tercih edin.
- * Günlük tuz alımını azaltın. Sofrada yemeklerinizin tadına bakmadan tuz ilave etmeyin.
- * Salamura, konserve, zeytin ve turşu gibi besinlerin tüketimini azaltın.

- * Günlük tükettiğiniz besinlerin çeşitli olmasına özen gösterin.
- * Bu besinleri hayvansal gıdalar yerine bitkisel gıdalardan seçin.
- * Günde saban, öğle ve akşam olmak üzere 3 olarak beslenin.
- * Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Öğün atlamayın.
- * Doğal ve taze besinleri tercih edin.
- * Günlük beslenmenizde ekmek ve tahıl grubu besinleri (bulgur, mısır, pirinç, makarna vb.) bulunmasına özen gösterin.
- * Günlük enerji gereksiniminin en az % 55 i karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Posa içeren besinler tüketin.
- * Her gün birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyve yiyin.

ŞEKERİN ZARARLARI

- * Fazla şeker tüketmek kan şekerini çok çabuk artırıyor ve pankreas aşırı insülin salgılıyor. İnsülin, şekeri regüle ettikten sonra fazlasını yağ olarak depoluyor. Kan şekerindeki ani düşüşse sürekli acıkma hissine ve yemeye yol açıyor.
- * Diş çürümesi başta olmak üzere, obezite, diyabet, kalp ve dolaşım hastalıkları, böbrek taşları, kanser, hipertansiyon, felç, ülser, astım, romatizma, kronik yorgunluk sendromu ve kemik erimesine neden oluyor.
- * Kan dolaşımıyla vücudun her tarafına taşınan şeker özellikle de göbük, kalçalar, göğüsler ve bacağın üst kısmında toplanıyor. Bu bölgeler de dolduğunda, yağ asitleri kalp ve böbrek gibi aktif organlara dağılıyor. Bu organlar gittikçe yavaşlıyor ve sonuçta dokuları bozularak yağa dönüşüyor.
- * Bağışıklık sistemi zayıflıyor. Vücut soğuk, sıcak veya mikropalara karşı koyamıyor.