

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Hayatboyu Öğrenme Programı
GRUNDTVIG
Öğrenme Ortaklığı

Bu sunu Sincan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Hayatboyu Öğrenme Programı Grundtvig Öğrenme Ortaklığı Projesi kapsamında düzenlenen Eğitim Toplantıları için hazırlanmıştır.

T.C. Sağlık Bakanlığı yayınlarından yararlanılmıştır.

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



Hayatboyu
Öğrenme
Programı

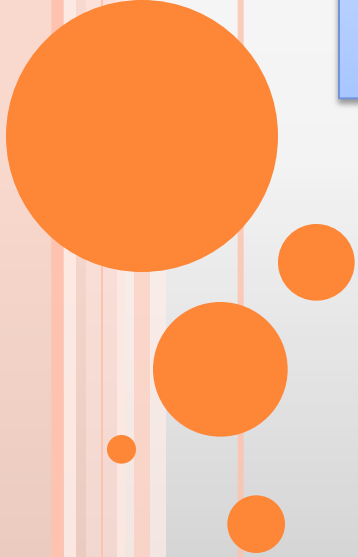


Grundtvig



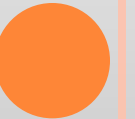
"Bu proje T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, AB Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığınca (Ulusal Ajans <http://www.ua.gov.tr>) ile yürütülen Hayatboyu Öğrenme Programı Kapsamında Avrupa Komisyonu'ndan sağlanan hibeyle gerçekleştirilmiştir. Ancak burada yer alan görüşlerden Ulusal Ajans veya Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz."

ŞEKERİN ZARARLARI



Şeker Nedir?

Şekerpancarı ve şekerkamışından elde edilen, yiyecekleri ve içecekleri tatlandırmak amacıyla kullanılan, sakaroz adıyla da anılan bir karbonhidrattır.



Şekerin Zararları

* Fazla Şeker tükötmek kan Őekerini çok çabuk artırıyor ve pankreas aşırı insülin salgılıyor. Buna “metabolik sendrom” deniyor. İnsülin, Őekeri regüle ettikten sonra fazlasını yağ olarak depoluyor. Kan Őekerindeki ani düşüşse sürekli acıkma hissine ve yemeye yol açıyor.



Şekerin Zararları

* 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.



Şekerin Zararları

* 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 mikroplara karşı koyamıyor.



Şekerin Gizli İsimleri

* Yiyeceklerin **“İçindekiler”** listesinde şekerin farklı isimlerle yazılmış olduğunu görebilirsiniz. Bu isimler ne mi?

Sakaroz, esmer şeker, mısır şurubu, nişasta bazlı sıvı şeker, dekstroz, sorbitol, mannitol, xylitol, früktoz, meyve şurubu, glikoz, glikoz şurubu, bal, invert şeker, laktoz, maltoz, akçaağaç şurubu, melas, şeker şurubu, turbinado, amazake.

Şeker Yememek İçin 66 Neden

1. Şeker kanser hücrelerinin en çok sevdiği şeydir.
2. Şeker bağışıklık sisteminizi zayıflatabilir.
3. Şeker vücudunuzun mineral dengesini bozabilir.
4. Şeker çocuklarda hiperaktivite, endişe, dikkat bozukluğu ve huysuzluğa sebep olabilir.
5. Şeker çocuklarda uyuşukluğa sebep olabilir.
6. Şeker çocukların okul başarısını olumsuz etkileyebilir.
7. Şeker bakteri enfeksiyonlarına karşı savunma sistemini zayıflatabilir.



Şeker Yememek İçin 66 Neden

8. Şeker bakteri enfeksiyonlarına karşı savunma sistemini zayıflatabilir.
9. Şeker böbreklere hasar verebilir.
10. Şeker krom eksikliğine yol açabilir.
11. Şeker bakır eksikliğine yol açabilir.
12. Şeker kalsiyum ve bakır emilimini engeller.
13. Şeker meme, yumurtalık, prostat ve rektum kanserine yol açabilir.
14. Şeker kadınlarda daha büyük risk oluşturmak üzere, kolon kanserine sebep olabilir.

Şeker Yememek İçin 66 Neden

15. Şeker safra kesesi kanseri için risk faktörü olabilir.
16. Şeker gözleri bozabilir.
17. Şeker serotonin seviyesini yükseltir; bu da kan damarlarını daraltabilir.
18. Şeker Hipoglisemiye sebep olabilir.
19. Şeker midenin asidik olmasına yol açabilir.
20. Şeker çocuklarda adrenalin seviyesini artırabilir.
21. Şeker koroner kalp hastalığı riskini artırabilir.
22. Şeker ciltte kuruma ve saç beyazlamasına yol açarak yaşlanma sürecini hızlandırabilir.

Şeker Yememek İçin 66 Neden

23. Şeker alkol bağımlılığına yol açabilir.
24. Şeker diş çürüklerini artırabilir.
25. Şeker kilo alımı ve aşırı şişmanlığa katkıda bulunabilir.
26. Yüksek miktarda şeker yemek Crohn hastalığı ve ülseratif kolit riskini artırır.
27. Şeker kireçlenmeye sebep olabilir.
28. Şeker astıma sebep olabilir.
29. Şeker mantar enfeksiyonlarına sebep olabilir.
30. Şeker safra taşı oluşmasına yol açabilir.



Şeker Yememek İçin 66 Neden

31. Şeker böbrek taşı oluşmasına yol açabilir.
32. Şeker istemik kalp hastalığına yol açabilir.
33. Şeker apendisite yol açabilir.
34. Şeker Multipl Skleroz (MS) hastalığının belirtilerini şiddetlendirebilir.
35. Şeker dolaylı olarak hemoroide yol açabilir.
36. Şeker damarlarda varise yol açabilir.
37. Şeker osteoporoz oluşumuna katkıda bulunabilir.
38. Şeker salya asiditesine katkıda bulunabilir



Şeker Yememek İçin 66 Neden

39. Şeker insülin duyarlılığında düşüşe sebep olabilir.
40. Şeker glikoz toleransının düşmesine sebep olur.
41. Şeker büyüme hormonunu azaltabilir.
42. Şeker toplam kolesterolü artırabilir.
43. Şeker sistolik kan basıncını artırabilir.
44. Şeker gıda alerjilerine sebep olur.
45. Şeker diyabet oluşumuna katkıda bulunabilir.
46. Şeker hamilelikte kan zehirlenmesine yol açabilir.



Şeker Yememek İçin 66 Neden

47. Şeker çocuklarda egzama oluşuma katkıda bulunabilir.
48. Şeker kardiyovasküler hastalığa sebep olabilir.
49. Şeker DNA yapısını bozabilir.
50. Şeker katarakta sebep olabilir.
51. Şeker amfizeme sebep olabilir.
52. Şeker damar sertleşmesine sebep olabilir.
53. Şeker serbest radikal oluşumuna sebep olabilir.
54. Şeker enzimlerin işlevselliğini düşürür.



Şeker Yememek İçin 66 Neden

55. Şeker karaciğer hücrelerinin bölünmesine sebep olabilir; bu da karaciğerin boyutlarını büyütür.
56. Şeker karaciğerde yağ miktarını artırabilir.
57. Şeker karaciğerde patolojik değişimlere yol açabilir.
58. Şeker pankreasa zarar verebilir.
59. Şeker kabızlığa sebep olabilir.
60. Şeker miyopluğa sebep olabilir.



Şeker Yememek İçin 66 Neden

61. Şeker hipertansiyona sebep olabilir.

62. Şeker migren de dahil olmak üzere baş ağrılarına sebep olabilir.

63. Şeker beyin dalgalarını artırabilir; bu da beynin düşünme kabiliyetini zayıflatır.

64. Şeker depresyona sebep olabilir.

65. Şeker hormonal dengesizliğe sebep olabilir.

66. Şeker Alzheimer's hastalığı riskini artırabilir.



AZ ŐEKERLİ

VE

SAĐLIKLİ GÜNLER

DİLERİZ.



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



Hayatboyu
Öğrenme
Programı



Grundtvig



"Bu proje T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, AB Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığınca (Ulusal Ajans <http://www.ua.gov.tr>) ile yürütülen Hayatboyu Öğrenme Programı Kapsamında Avrupa Komisyonu'ndan sağlanan hibeyle gerçekleştirilmiştir. Ancak burada yer alan görüşlerden Ulusal Ajans veya Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz."