

Sağlıklı Beslenmede Öğün Sayıları

Sağlıklı bir insan gelişmesini sağlayabilmesi, hastalıklardan korunabilmesi, günlük işlerini en yüksek bir performansla yerine getirebilmesi için ihtiyacı olan kaloringin ortalama %60'ını karbohidratlardan, %15'ini proteinlerden, %25'ini ise yağlardan karşılaması gerekmektedir. Bu denge özellikle proteinleri fazla tüketmek şeklinde uygulandığında çok ciddi sağlık problemlerinin oluşmasına neden olmaktadır.

Sağlıklı beslenmede bireyin günlük kalori dengeğine uyması kadar, bu kaloriyi gün içine yayması da çok önemlidir. Aksi halde yine insan sağlığı olumsuz yönde etkilenmekte, özellikle kilo alımı olarak kendisini göstermektedir. Beslemede mutlaka 3 ana öğün ve 3 ara öğün olmak üzere 6 öğün kuralına uymak gerekmektedir. Bunlar kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği olmak üzere 3 ana öğün ile her ana öğünlerden 2-2,5 saat sonra yapılan 3 ara öğündür.

Burada dikkat edilmesi gereken konu günlük tüketilecek olan kalori miktarını 6'ya bölmektir. 6'ya bölme işlemi eşit bir bölme değildir. Örneğin 2000 kalori alan bir insan sabah, öğle ve akşam öğünlerinde 500'er kalori aldığı zaman geri kalan 500 kaloriyi de 3 eşit parçaya bölmelidir. 6 öğün diye hiçbir zaman kalori artırılmaz aynı kalori gün içine eşit olmayan bir denge ile dağıtılır. Aksi halde gereksiz kalori alınacağından kilo alınır. Sabah kahvaltısı öyle yemeği, akşam yemeklerinden 2 saat sonra mutlaka bir mevsim meyvesi ya da sebzesi yenmelidir. Bu şekilde vücut bir sonraki öğüne hem daha az yiyecek hem

“Öğün aralarında bir şey yenmediği zaman vücut bunu kendisi için bir tehlike olarak algıladığından daha az kalori yakmakta bu şekilde de bir sonraki öğünde normal bile yense yine az yakıp fazlasını yağ olarak depolamaktadır.”

de vücudun bazal metabolizması düşmemiş olacaktır. Öğün aralarında bir şey yenmediği zaman vucut bunu kendisi için bir tehlike olarak algıladığından daha az kalori yakmakta bu şekilde de bir sonraki öğünde normal bile yense yine az yakıp fazlasını yağ olarak depolamaktadır. Öğün araları bu sebeple çok önemlidir. Ancak ülkemizde öğün araları çayla geçiştirilerek vücut basit karbonhidratlar olarak bir anlamda iştah açılmasına ve daha çok yeme isteği uyandırılmasına sebebiyet verilmektedir. Kendi sağlığımız için hastalıklara yakalanmamamız için mutlaka işyerlerine öğün aralarında yemek üzere evde mevsimine göre yıkanmış yenmeye hazır mevsim meyvesi, sebzesi götürmeliyiz.

Ülkemizde sabah kahvaltısına ve ara öğünlere yeteri kadar

önem verilmediğinden, beslenmemizde çok önemli olduğu için sabah kahvaltısı ile ara öğünler üzerinde durmak istiyorum.

Sabah Kahvaltısı

Günün verimli ve başarılı geçirilmesinde dengeli bir sabah kahvaltısı çok önemlidir. Kahvaltı yapmadan güne başlamak çok sakıncalıdır. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin, yapanlara göre okulda daha başarısız oldukları, yetişkinlerin ise verimsiz, isteksiz oldukları tespit edilmiştir. Kahvaltıda günlük protein miktarının 1/5 ni karşılamak zorundayız. Demir emilimini sağlamak için kahvaltıda mutlaka c vitamini kaynağı içeren gıdalar (biber, maydonoz, v. b.) almak zorundayız. Yapılan araştırmalara göre kahvaltı yapmayan insanların kolayca

kilo aldıkları ve aldıkları kiloları vermek istediklerinde; çok zorlandıkları tespit edilmiştir. Yine yapılan araştırmalara göre sabah kahvaltısında hayvansal proteinleri yeteri kadar almayan bireylerin gün içinde halsiz isteksiz verimsiz oldukları ispatlanmıştır. Sabah kahvaltılarında mutlaka süt, peynir, yumurta dönüşümlü yenmelidir. Yumurta sarısı ile birlikte güneşiriyenmesinde sağlıklı bireyler için hiçbir engel bulunmamaktadır.

Ara öğünler

Yapılan ara öğünlerle kan şekeri seviyelerinin fazla düşmemeleri sağlanmalıdır. Beslenmede ara öğün kelimesi ara öğünün de ana öğün gibi mutlaka yapılmasını vurgulamak için özellikle kullanılmaktadır. Ancak ara öğünde ana öğünlerden 2-2,5 saat sonra mevsimine





göre ucuz evde yıkayarak getirdiğimiz 1 adet mevsim meyvesi iş yerine getirip yenebilir. Kahvaltıdan sonraki ara öğünde 2-3 adet kuru kayısı çok iyibir seçenektir. İkinci vakti ara öğünde, Öğle yemeğini yedikten sonra 100 kaloriyi geçmemek şartı ile meyveli yoğurt veya yoğurtlu müslü veya 2 ince dilim ekmek veya 2 şekeriz büsküvi veya işyerinde tabuldot yemek veriliyorsa serviste yer alan meyvenizi ya da böreğini öğle yemeğinde yemeyip ikinci ara öğününüzde tüketebilirsiniz. Kaloriler 100 kaloriyi geçmemelidir. Akşam yatarken ara öğün olarak bir bardak süt çok iyi bir seçenektir.

Besinleri Çok Çiğnemenin Doyma Mekanizmasına Olan Etkisi

Sindirim sistemimizde açlığı ve iştahı kontrol eden iki tane hormon bulunmaktadır. Bunlar Ghrelin ile Leptin hormonları-

dır. Bu iki hormonun dengede olabilmesi için gıda maddelerini çok çiğnememiz ve sofradan doymadan kalkmamız gerekmektedir. Yemeklerimizi yeterince çiğnemediğimiz zaman Leptin ve Ghrelin hormonları devreye tam girmediğinden beyindeki hipotalamik merkez olumsuz etkilendiğinden, birey yeteri kaloriyi almazına rağmen beyne doyumluk hissi gitmemiş olacaktır. Besinleri çiğnemediğimiz zaman yendiğinde zannedilenin aksine besinlerin sindirilmesinde ve enerjiye dönüşümünde hızlanmaya ve kilo alınmasına neden olacaktır. Ghrelin hormonu mide çok dolu iken doyma hissini beyne tam ulaştırılmamaktadır.

Vücuda içildiğinde hiç kalori vermesede beslenmemizde su içmenin önemi çok büyüktür. Suyu susamayı beklemeden günde ortalama 2 litre içmeliyiz. Su içilmediği zaman beyin

susama ile acıkma hissini karıştırmaktadır. Kişi aslında susamışken su içmediği için susamasına rağmen acıkmış olarak algılamakta ve gereksiz kalori sebebiyle kilo almaktadır.

Sonuç olarak: Besinleri çok çiğneyerek yiyelim, zaten çok çiğnendiği zaman yemeği de az yediğinizi fark edeceksiniz. Çünkü; yiyecekleri çok çiğnediğinizde vücuda yeme ile gıda alımını ve yağların yakılmasını sağlayan LEPTİN hormonunu devreye sokmuş olursunuz. Yemekler hızlı yendiğinde leptin ve Ghrelin hormonları düzensiz çalışır. Çok çiğnediğinizde az yemekle doyulacağı için kilo kontrolünde çok çiğnemenin faydalarını hemen fark edeceksiniz. Bu sebeple Peygamber Efendimiz (SAV)'in de dediği gibi sofradan dolu mide ile değil doymadan kalkmalıyız.