

Bahar Aylarında Sağlıklı Beslenme

Artık yaz mevsimi yaklaşıyor. Havalar ısınmaya başladı. Kış mevsiminden yaz mevsimine geçiş sürecinde, ısınmaya başlayan havanın bir sıcak bir soğuk olması, birçok hastalığı da beraberinde getirir. Bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlattık ve yaz dönemine hazırlık yapmak istiyorsak vücudumuzu tanımalı ve vücudumuza uygun olarak beslenmeye dikkat etmeliyiz.



Bahar döneminde; havaların ısınmasıyla ter ve su kaybımızın artması sonucu vücudumuzun su ihtiyacı artar. Aynı zamanda baharla birlikte lifli besin tüketiminin kışa oranla artması, sindirim sistemi sorunlarını azaltır. Artık açık hava yürüyüşlerine de başlayarak fiziksel aktivitelerimizde artış olur. Tüm bunlar metabolizma hızının artmasını sağlar.

Yaz mevsimi bizim sadece bedenimizi etkilemekle kalmaz, hormonlarımızda yaptığı değişiklikler nedeniyle de ruhumuza da hakim olur. Bu yüzden birçoğumuz uzayan gündüz saatlerinde ve güneşli açık havalarda daha erken kalkar, geç uyur, günü geç bitirmek isteriz. Kışa oranla iştahımız daha kapalıdır. Böyle bir dönemde kilo vermemek neredeyse imkansızdır!

Tüm bu olumlu sebeplerden ötürü hızlı kilo kaybının sağlanması açısından bahar dönemini çok iyi değerlendirmek gerekir. Özellikle de kilo problemi yaşayan insanların bu avantajlı dönemden yararlanmasını tavsiye ediyorum. Bunu sağlamak için yeterli ve dengeli beslenmemiz gerekir.

SU: Günde 1,5-2 litre su tüketmeye önem göstermemiz gerekmektedir. Unutmamalıyız ki su içmek yağlanmayı engeller, metabolik faaliyetlerimizin daha düzenli olmasını sağlar. Çay-kahve tüketimini sonlandırmak yerine belirli sınırlarda tutmak yine su ihtiyacımızı açısından önemlidir. Günlük 2 fincan kahve ve 2-3 fincan bitki çayının şekersiz tüketilmesi bizim için yararlı olacaktır.

POSA: Metabolik hızın artması için posalı ve lifli yiyecekleri hayatımızdan çıkarmıyoruz. Bunun içinde posadan zengin tam buğday ekmeği, sebzeler, meyveler, tam tahıllar sofraların olmazsa olmazıdır.

YAĞ: Beslenmemizde doğru yağ, doğru miktarda mutlaka yer verin! Beslenmede yağ tüketimine son vermek en sık yapılan hatalardan biridir. Oysaki A,D,E,K vitaminleri yağda eriyen vitaminlerdir ve yağı tüketmemek demek bu vitaminlerinde vücutta kullanılabilirliğini azaltmak demektir. Yağ, kilo denetiminde ayrıca önemlidir, doğru miktarda kullanımıyla acıkma hissinizi azaltıp daha tok kalmanızı sağlayacaktır. Ancak yağ miktarının beslenmede gereğinden fazla olması bağışıklık sistemi üzerinde baskılayıcı etki yaparken gereksiz kalori alımıyla kilo artışına neden olduğunu unutmamak gerekir.

Beslenmede kullanılan yağ türü bağışıklık sisteminin güçlenmesi açısından da büyük önem taşır. Balık, balık yağı, fındık omega 3 yağ asitlerinden; zeytinyağı, fındık yağı gibi sıvı yağlar omega 9; mısırözü, ay çiçek yağı omega 6'dan zengindir.

MEYVE: Düşen bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için meyve ve sebzeler vazgeçilmezlerimizdendir ancak yeterli miktarda yemek şartıyla! Unutmamamız gereken önemli bir noktada meyvenin içindeki fruktoz adı verilen meyve şekeridir. Meyveler her ne kadar masum görünse de fazla tüketimiyle kilo alımına neden olur çünkü içerdiği fruktoz şekeri vücut yağı yapabilen şekerdir.

SUPLAMENT: Yapılan en büyük hatalardan biride uzmana danışmadan hastalıklardan korunma amaçlı vitamin ve mineral tabletlerine başlanmasıdır. Bu tabletler bilinçsiz kullanılıncaya anemi, saç dökülmesi, bulantı gibi birçok yan etki yapmaktadır. Vücut için vitamin şart ama bilinçsiz vitamin tüketmeye dikkat!

Balık ve deniz ürünleri tüketimimizi arttırıyoruz!

Havanın ısınması, gündüzlerin uzamasıyla güneşi artık daha fazla göreceğiz. Kışın vücudun yeteri kadar yararlanamadığı Vitamin D ihtiyacını karşılamamanın tam zamanı. Haftada en az 2 kez balık ve deniz ürünleri tüketerek bunu gerçekleştirebiliriz. Vitamin D'nin vücutta aktifleşmesini sağlamak için bu dönemde güneş ışınlarından bolca yararlanarak vitamin D ihtiyacımızı rahatlıkla karşılayabiliriz.

Ayrıca balığın içerdiği omega 3 yağ asitleri ve Selenyum minerali kalp dostu ve bağışıklık sistemini güçlendiricidir.

Süt ve süt ürünlerini tüketmeden asla durmuyoruz!

Günde en az 2 su bardağı süt ve süt ürünlerini tüketiyoruz. Vitamin D depolarını doldurmaya devam! Ayrıca süt ve süt ürünlerinde bulunan Kalsiyum ve Fosfor kemik yoğunluğumuzu koruma açısından çok önemli besin kaynaklarıdır.

İştahımı kontrol ediyorum, kilomu koruyorum!

Gündüzlerin uzun olması, günün geç bitmesiyle birlikte öğünler arası süre uzar. Aşırı yeme ataklarını engellemek ve iştah kontrolünü sağlamak için beslenme programımıza ara öğünler eklemeyi ihmal etmiyoruz.