

# SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri dengeli ve yeterli miktarda alarak, genel sağlık ve iyi yaşam için önemlidir. İşte sağlıklı beslenme hakkında bazı temel bilgiler:



## Sağlıklı Beslenmenin Temel İlkeleri

- 1. ÇEŞİTLİLİK** : Farklı besin gruplarından çeşitli yiyecekler tüketmek, vücudun ihtiyacı olan vitamin, mineral ve diğer besin maddelerini almasını sağlar.
- 2. DENGELİ** : Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerin dengeli şekilde alınması, enerji dengesini korur ve vücudun sağlıklı kalmasına yardımcı olur.
- 3. YETERLİLİK** : Besinlerin yeterli miktarda alınması, vücudun ihtiyaçlarını karşılar ve eksiklikleri önler.
- 4. ORANTI** : Porsiyon kontrolü sağlanarak, aşırıya kaçmadan her besin grubundan yeterli miktarda tüketmek önemlidir.

## SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖNERİLER

- Sebze ve meyve tüketimi : Günlük beslenme programınızda taze sebze ve meyvelere yer vermek, vitamin, mineral ve lif açısından zengin bir diyet sağlar.
- Tam tahıllar : Beyaz ekmek, makarna ve pirinç gibi rafine ürünler yerine tam tahıllı ekmek, bulgur, kinoa gibi besinler tercih edilmelidir.
- Sağlıklı protein kaynakları : Tavuk, hindi, balık, baklagiller, kuruyemişler ve tofu gibi yağsız ve sağlıklı protein kaynakları tüketilmelidir.
- Doymamış yağlar : Zeytinyağı, avokado, fındık gibi doymamış yağ kaynaklarına yönelmek, kalp sağlığını korur.

- Şeker ve tuz tüketimini azaltma : İşlenmiş gıdalardaki gizli şeker ve tuza dikkat ederek, bu maddelerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Bol su içmek : Günlük su tüketimi, vücut fonksiyonlarının düzgün çalışmasını ve hidrasyonu sağlar.

## **SAĞLIKLI BESLENME VE YAŞAM TARZI**

Sağlıklı beslenme, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık için de önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, stresten uzak durmak ve yeterli uyku almak, sağlıklı bir yaşam tarzının diğer önemli bileşenleridir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemek, uzun vadede hastalıklardan korunmanıza ve yaşam kalitenizi artırmanıza yardımcı olabilir.





