Dengeli ve Düzenli Beslenme

Besinler vücudumuzun enerji kaynağıdır. Hiçbir canlı beslenmeden yaşayamaz. Vücudumuza düzenli olarak besin maddelerinde bulunan vitamin, karbonhidrat, yağ, protein ve mineralleri almamız gerekir. Bu maddelerin hepsine vücudumuzun belli miktarlarda ihtiyaçları vardır. Yeterince ve düzenli olarak alınmazsa hastalıklar meydana geleceği gibi fazla alınması da aynı şekilde sağlık problemleri doğuracaktır.

Sağlıklı olmak için beslenmemizin dengeli ve düzenli olması gerekir. Bu dengeli ve düzenli sözcük kalıbı çok fazla kullanılıyor olmakla beraber gerçekte tam olarak anlamı düşünülmez. Buradaki dengeli kelimesinin anlamı, yeterli miktarda anlamına gelir. Fazla değil, az değil. Fazladan alınan karbonhidratlar ve yağlar şişmanlamamıza neden olacağı gibi fazla alınan protein gut gibi hastalıklara, tuz ise yine aynı şekilde sağlık sorunlarına neden olur. Oysa bu maddeler aynı zamanda vücudumuzun yaşam faaliyetlerini sürdürebilmesi için elzemdir de. O sebepten denge çok önemlidir.

Düzenli beslenme kelimesi de beslenmenin sürekliliği anlamındadır. Bir gün dengeli şekilde alınan yiyecekler, ertesi gün alınmazsa, her gün gereken besin maddeleri vücudumuza girmezse yine sağlığımız bozulacaktır. Yağlar vücudumuzda depolanabilir, gereken zamanlarda kullanılabilirsede bazı besin maddelerinin her gün mutlaka alınması gerekir. Örneğin C vitamini vücutta depolanmaz. Fazlası vücuttan atılır. C vitamini de bizi hastalıklardan koruduğu için çok da önemlidir. Bu sebepten vücuda her gün gerekli miktarda alınmalıdır. Bu da her gün C vitamini içeren besin maddelerini tüketmemiz gerektiği anlamına gelir.

Dengeli beslenmek için düzenli olarak karbonhidrat, yağ ve protein tüketimi şarttır. Bu da bolca sebze, meyve ve kuru gıda tüketmek demek değildir. Yeterince beslenme ve vücudun günlük ihtiyacına göre tüketme kültürüdür.

Dengeli beslenme, sağlıklı yaşamak için şarttır. Bu şartı sağlamak insanın kendi elindedir. Enerji kaynaklarını doğru kullanmak için uzmanlara ihtiyaç vardır. Bir günde vücudun potansiyel enerji kapasitesi bellidir. Bu nedenle buna göre hareket etmek gerekir.

Vitaminler düzenleyicidir. Su da aynı şekilde vücut sistemlerini düzenler. İnsanların kilosuna ve yaşına göre su ve vitamin ihtiyacı farklılaşır. Buna göre bir hesap yapılarak günlük su ve vitamin tüketimine önem verilmelidir.

Dengeli beslenmenin yolu, enerji kaynaklarını doğru belirlemek ve düzenleyici mineralleri doğru kullanmaktır. Böylece yeterli ve dengeli beslenmiş olur, sağlıklı yaşarız.

Yaşadığımız iklim şartlarına göre beslenmemizde değişiklik gösterir. Sıcak yerlerde az yağlı hafif yiyecekler bizi idare ederken soğuk yerlerde yağlı etli yiyecekler tercih edilir. Toplumumuzun birçok sağlık sorununun temelini

beslenmedeki yanlış alışkanlıklar oluşturmaktadır. Daha küçük yaşlarda başlanan fast food alışkanlıkları, şekerli ve asitli yiyecek ve içecekler vitamin ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kalırken, vücuda fazlası zarar olan şeker, yağ ve karbonhidrat depolamamızı sağlar. Kola gibi asitli içecekler özellikle çok zararlıdır. Beyinin besin maddesi olan şeker, ihtiyaçtan fazla alındığında yada meyve şekeri gibi doğal yollardan alınmadığında vücudumuz için zehir haline gelir. Dikkatli tüketilmelidir.

Beslenmek her canlının sürekli olarak gerçekleştirdiği bir faaliyettir. Yaşamımız için bu denli önemli olan beslenmeyi yaparken bilinçli olmamız bugün ve ilerde karşımıza çıkabilecek bir çok sağlık problemini önleyecek, kendimizi hem daha sağlıklı hem de daha dinç hissetmemizi sağlayacaktır. Dengeli ve düzenli beslenme konusunda bilgilenmeli, beslenme alışkanlıklarımızı ona göre ayarlamalıyız. Güzel bir gelecek için sağlıklı beslenmek adına hareket etmeliyiz. Kendimize dikkat eder ve bakarsak sağlıklı yaşarız. Vücudumuz doğru şekilde gelişir ideal oranda olur.Kendimizi iyi hissederek sağlıklı şekilde yaşamımızı sürdürürüz. Olası sağlık sorunlarına karşı kendimizi korumuş olacağız. Dengeli ve düzenli beslenerek bedensel ve zihinsel olarak gelişime ulaşırız.