Kış mevsimini yaşadığımız şu günlerde havaların soğumasıyla birlikte beslenme şeklimizde değişiklikler olmakta, kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçirmekten kaynaklı fiziksel aktivitelerimiz kısıtlanmaktadır.

Özellikle yaz aylarının yaklaşmasıyla artan kilo verme isteği, kış aylarında yerini ihmal karlığa bırakmaktadır. Gecelerin uzaması nedeni ile televizyon başında fazla zaman geçirilmesi, atıştırmalık amacıyla fazlaca tüketilen besinler kilo alımını tetiklemektedir. Birçok insan, kalın giysiler içerisinde kilolarını daha rahat saklayabileceklerini düşünerek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzaklaşmaktadır.

Sağlığın korunması ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi açısından yeterli ve dengeli beslenmeye kış aylarında daha fazla özen gösterilmelidir.

BESİN GRUPLARI

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, beş besin grubu olan;

1. Süt ve ürünleri grubu

2. Et ve ürünleri, yumurta ve kuru baklagiller ile sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar grubu

3. Meyve grubu

4. Sebze grubu

5. Ekmek ve tahıl grubu' dan çeşitli besinler yeterli miktarlarda alınmalıdır.

Süt ve ürünlerinin günlük tüketim miktarları:

Her gün yetişkin bireylerin 2.5-3 porsiyon, çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon süt ve ürünlerini tüketmeleri gerekir. Bir orta boy kupa süt 240 ml veya yoğurt 200-240 ml ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynir bir porsiyondur.

Et ve ürünleri, yumurta ve kuru baklagiller ile sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar:

Et – yumurta-kuru baklagiller-sert kabuklu yemiş/yağlı tohum grubundan yetişkin bireyler ve gençler günde 2-2.5 porsiyon tüketmelidir. Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 gramı (4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar), balığın 150 gramı, kurubaklagillerin 80 gramı, fındık, ceviz ve bademin 30 gramı bir porsiyondur.

Taze sebze ve meyveler:

Günde en az 5 porsiyon (en az 400 g /gün) sebze ve meyve tüketilmeli, bunlardan en az 2.5-3 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu meyve olmalıdır. Alınan bu sebze ve meyveler kendi içlerinde de en az iki porsiyon yeşil yapraklı sebze (ıspanak, brokoli gibi) veya domates gibi diğer sebzeler, meyve ise portakal, limon gibi turunçgiller veya antioksidanlardan zengin diğer meyveler olarak önerilir.

Ekmek ve tahılların günlük tüketim miktarları

Tahıllar günde ortalama 3-6 porsiyon tüketilmelidir Tüketilecek miktar bireyin vücut ağırlığına, yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivitesine göre değişir. Önerilen toplam tahıl tüketiminin en az yarısı tam tahıl olmalıdır.

Öneriler:

• Tam tahıl ürünlerini her gün hatta her öğün tüketiniz.

• Tahıl ürünleri günde 3-6 porsiyon tüketilmelidir. Tüketilecek miktar bireyin vücut ağırlığı, yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivitesine göre değişir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar daha fazla tüketebilirler.

• Tahılların bir porsiyon eş değeri: 50 g (2 ince dilim ekmek), 30 g pişmemiş makarna, bulgur veya pirinç, yaklaşık 30 g kahvaltılık tahıl gevreğidir.

• Protein ve vitamin içeriğini arttırmak için diğer yiyeceklerle (kurubaklagiller, süt ve ürünleri) birlikte tüketiniz

KIŞ AYLARINA YÖNELİK SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERi

1. Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir.

2. E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmaktadır. E vitaminin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler , kuru baklagiller ve fındık ceviz gibi yağlı tohumlardır.

3. Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Kış aylarında mahrum kalınan güneş ışınları, vücudun D vitamini gereksiniminin karşılanamamasına neden olmaktadır. Özellikle kış mevsimde havanın güneşli olduğu zamanlarda mümkün olduğunca güneşten faydalanılmalıdır. Balık; D vitamini,beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir. Bu nedenle kış aylarında imkanlar dahilinde balık tüketilmelidir.

4. Kış aylarında fiziksel aktivitelerimizin kısıtlanmasından kaynaklı kilo alımının engellenmesi için yağ tüketimine özellikle dikkat edilmeli aşırı yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

5. Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünün sağlamasında; basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlılarının tercih edilmesi, hareketsizlik nedeniyle artan sindirim problemlerinin önlenmesinde posa içeriği yüksek kuru baklagillerin tüketilmesi ve düzenli fiziksel aktivite yapılması önemlidir.

6.Vücut ısısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı gerekmektedir. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılmasında, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içilmelidir.

7. Kış mevsimi sebzelerinin pırasa, kereviz, ıspanak gibi çocuklar tarafından tüketimini arttırmak için annelerin ısrar etmek yerine bu sebzeleri değişik şekillerde sunmaları daha faydalı olacaktır. Örneğin; kereviz yemeğini sevmeyen çocuğunuza, bu sebzeyi rendeleyerek, yoğurda karıştırmak, içine bir miktarda ceviz ekleyerek çocuğa sunmak, aynı şekilde ıspanak yemeğini sevmeyen çocuklara, ıspanağı bir iç olarak kullanarak; börek, poğaça ya da krep yapılması ve çocukların bu besinleri tüketmeleri sağlanmalıdır.

8. Özellikle çocukların meyveleri, posalı almaları sağlanmalı tüketim zorluğu yaşanması durumunda gerek C vitamini ihtiyacının karşılanmasında gerekse de sıvı alımına katkı sağlaması açısından taze sıkılmış meyve suları tükettirilmelidir. Meyve suları sıkıldıktan hemen sonra tüketilmelidir. Sıkıldıktan sonra bekletilen meyve sularında vitamin kayıpları oluşmaktadır.