

# Hangi besini ne zaman tüketmeliyiz?

Sağlıklı bir hayat sürdürebilmenin temeli sağlıklı beslenmeden geçer. Peki sağlıklı bir beslenme için nelere dikkat etmeliyiz, hangi besinleri ne zaman, nasıl tüketmeliyiz?

Yayın Tarihi : 22 Şubat 2016 Pazartesi (oluşturma : 15.09.2019)

Doğru besinleri doğru zamanda tüketmek hem hastalıklardan koruyor hem de kilo almayı engelliyor. Liv Hospital Ankara Beslenme ve Diyet Uzmanı Gaye Başkurt ile Liv Hospital Ankara Beslenme ve Diyet Uzmanı Müge Özturba hangi besini ne zaman yememiz gerektiğini anlatıyor.

## Kahvaltıda yağı azaltıp posalı yiyeceklere yönelin

Güne yeterli ve dengeli beslenmeyi destekleyen, besin içeriği kuvvetli yiyeceklerle başlamak gün boyu vücudun verimini artırıyor. Gecedan sabaha yaklaşık 8 saatlik açlık sonrası kahvaltıda besin seçimi çok önemli. Kahvaltıda yağda kızarmış, şekerli, yağlı yiyecekler gibi sindirimi zor olan gıdalar yerine sindirim sistemini yormayan az yağlı peynirler, yumurta, az miktarda zeytin, bol yeşillik, tam buğday ekmeği, az miktarda bal gibi besinler tercih edin. Böylelikle yağ miktarını azaltılıp posayı artırarak güne başlarken sindirim sistemini zorlamamış olursunuz.

## Öğle yemeğinde protein tercih ederek enerjinizi dengeleyin

Günün ortasındaki öğle öğününde enerjinin çok iyi dengelenmesi gerekiyor. Yağ içeriği yüksek etlerin, kızartılarak yapılan sindirimi zor yiyeceklerin tüketilmesi gün içerisinde konsantrasyon ve performansın olumsuz etkilenmesine neden oluyor. Dolayısıyla gün ortasındaki bu öğün; hem günlük enerjinin yüzde 30-40'ını karşılayabilmeli hem de sindirim sistemini yormamalı. Protein içeriği yüksek gıdaların öğle öğününde, posa içeriği yüksek sebze yemeklerinin akşam öğününde tercih edilmesi sindirim sistemini zorlamaz.

## Akşam sebzenin yanında yoğurt ve bulgur pilavı tüketin

Çalışma hayatıyla birlikte bazen geç saatlere sarkan akşam yemeğinde sindirimi son derece kolay yemeklerin tüketilmesi metabolizmayı yormaz. Etli veya zeytinyağlı sebze yemeğinin yanında yoğurt, az miktarda kepekli makarna veya bulgur pilavı tercih edebilirsiniz.

## Ara öğünlerde çiğ badem ve fındıkla kan şekerinizi düzenleyin

Ara öğünlerde meyvenin yanı sıra ceviz, çiğ badem, çiğ fındık gibi yağlı tohumları az miktarda tercih edin. Bu tohumlar yapılarında bulunan omega-3 yağ asidi sayesinde mideyi diğer besinlere göre daha geç terk ediyor. Dolayısıyla da iki öğün arasında kan şekerinin daha dengeli ayarlanmasını sağlıyor. Ara öğünde meyve tüketilmesi günlük posa gereksinimini karşılayacağı için bağırsak sağlığını da koruyor. Günlük en az 5 porsiyon meyvenin 2 veya 3 ara öğün şeklinde tüketilmesi

gerekiyor.

### **Bir bardak kefir içmek sindirim sistemini rahatlatıyor**

Gece yatmadan iki saat önce meyve ve 1 bardak kefirden oluşan ufak bir ara öğün yapılması; sindirim sisteminin rahat çalışması sağlıyor. Aynı zamanda sabaha kadar uzun sürecek olan açlıkta kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı oluyor.

### **Yağsız yoğurt yiyerek bel çevresindeki yağlardan kurtulun**

Yapılan çalışmalar günde 3 kase yağsız yoğurt yiyenlerin daha kolay zayıfladıklarını ve bel çevresindeki yağlarının azaldığını gösteriyor. Yoğurt kilo vermek isteyenler için hem sağlıklı bir seçim hem de karbonhidrat-protein içeriğinden dolayı doyurucu. 1 porsiyon yoğurt tüketmek günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 30'unu karşılıyor. Ayrıca içeriğinde bulunan prebiyotikler bağıışıklığı güçlendiriyor, sindirim sistemini sağlıklı kılıyor. Meyveli ya da az yağlı yoğurt ara öğün veya ana öğün yerine geçebilir.

### **Ekmekten vazgeçmeyin!**

Günlük enerji ihtiyacımızdan fazla tükettiğimiz her gıda kilo aldırıyor. Ancak ekmek, makarna ve diğer tahıllı gıdalar gibi yüksek karbonhidratlı besinlerin kalorileri genel olarak düşük. Karbonhidratların her gramı 4 kaloriyken, yağın her gramı 9 kalori içeriyor. Bu yüzden ekmek şişmanlatır, kilo aldırır ifadesini kullanırken dikkat etmek gerekiyor. Çünkü asıl kalori ekmekten çok ekmekle birlikte tüketilen kalorigen zengin gıda maddelerinden geliyor. Ekmek ortalama yüzde 45 oranında karbonhidrat içeriyor. Ancak bu oran basit şekerlerden değil nişasta gibi kompleks karbonhidratlardan oluşuyor. Çok tahıllı ekmeklerde sadece karbonhidrat değil mineraller, doymamış yağlar dediğimiz omega 3 ve 6, fitokimyasallar, antioksidanlar, E ve B vitaminler bulunuyor.

### **Az su içmek ödemi artırıyor!**

Sağlıklı beslenmenin en önemli ögesi sudur. Kalorisi olmamasına rağmen, vücut fonksiyonlarında sindirim, metabolizma ve hücre korunmasında katalizör görevi yapıyor. Su kilo vermek isteyenlerin de en büyük yardımcısı, iştahı azaltıp metabolizmayı hızlandırıyor. Eğer yetersiz su içiyorsanız vücudunuz aldığınız suyu tutar ve şişkinlik yaşarsınız. Ödem, şişkinlik, tansiyon problemleri yaşamamak için sağlıklı bir yetişkinin günde 1.5-2.5 litre su içmesi gerekiyor.

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Hangi besini ne zaman tüketmeliyiz?**