

Dengeli Beslenmenin İnsan Sağlığına Etkileri Nelerdir

Yeterli ve dengeli beslenme insan sağlığı açısından çok önemlidir. Beslenme sadece karın doyurmak için veya istediklerini yeme içme değildir. Besinlerle sağlığımızı koruruz, vücudumuz güçlü olur, yaraların iyileşmesi sağlanır. Bu nedenle beslenmenin bilinçli olarak yapılması gerekir.

Dengeli beslenmenin insan sağlığına etkileri nelerdir

Dengeli beslenen kişiler aşağıdaki özellikleri göstermektedirler

Dengeli beslenen kişiler sağlıklı bir yaşam sürer. Sık sık hastalanmaz, besinlerden aldığı güçle hastalıklara karşı dirençli olur.

Hücreleri kolayca yenilenir, vücut gelişimi normaldir.

Bedenleri hareketli ve esnektir.

Uzun yaşar. Yaşam standardı yüksektir.

Bedensel ve zihinsel olarak zindedir. Hafızası güçlü olur. Düşünme kavrama yeteneği artar. Çalışma verimi fazlalaşır.

Güçlüdürler, kas gelişimi yeterlidir.

Ergenlik dönemini sorunsuz atlatılır. Gelişimin hızlı olduğu ergenlik döneminde dengeli beslenen kişilerin bedensel ve ruhsal gelişimleri yerindedir.

Gereğinden fazla besin almadıkları için vücutlarında fazla yağ bulunmaz.Aşırı kilolu değildirler.

Çalışmaya isteklidir, uyuşukluk fazla görülmez.

Tırnak, saç ve ciltleri sağlıklıdır.

Yeme iştahları yerindedir.

Büyümleri ve gelişmeleri yaşlarına göre normaldir.

Kısaca dengeli beslenen insanların vücudunda büyüme, gelişme ve çalışmasında herhangi bir sorun olmaz.

Dengeli beslenmeyen kişilerde görülen sorunlar

İyi beslenmeyen bebeklerde vücut gelişimi yavaşlar.

Dengeli beslenmeyen kişiler sık hastalanır.

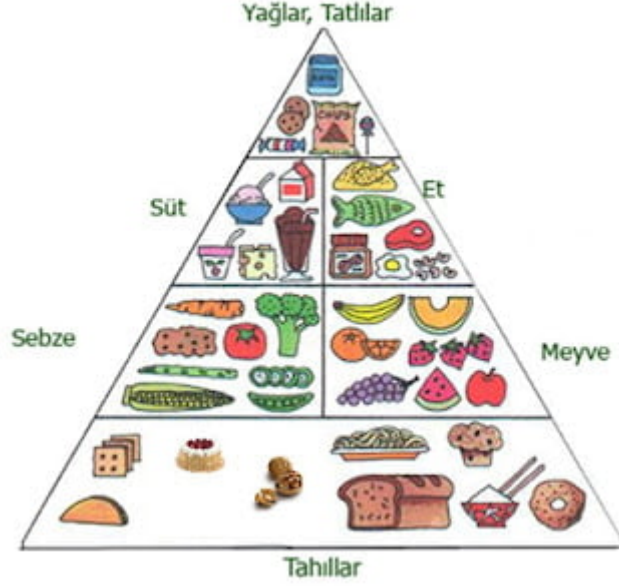
Gelişim çağında beslenme problemleri zeka geriliğine ve davranış bozukluklarına neden olur.

Az beslenme büyümeyi yavaşlatır.

Aşırı beslenme ise gelişimi hızlandırır.

Vücudumuzun ihtiyacı olan protein, yağ, karbonhidrat, vitamin, mineral ve suyun ihtiyacımız ölçüsünde alınması gerekir.

Bu besinlerden ne kadar alınması gerektiğini aşağıdaki besin piramidinden inceleyebilirsiniz.



Besin piramidinde en fazla alınması gereken tahıl gurubu besinlerdir. Bunlarda karbon hidrat miktarı fazladır. En az tüketilmesi gereken besinler ise yağlı ve tatlı besinlerdir.

Bazı çocukların kızartma veya et ürünü besinleri sevdiklerini biliyoruz. Bunlarla beslenen kişilerde sağlıklı beslenmemektedir. Kızartılmış ürünler sağlık açısından önemli bir risk oluşturmaktadır. Fazla karbonhidrat alımı şişmanlığa neden olur. Fazla miktarda et tüketimi gut hastalığına neden olmaktadır. Su ve lifli gıdaların az alınması kabızlık gibi hastalıklara neden olur. Bu nedenle bütün gıdalar vücudumuz için önemlidir.

Dengesiz beslenen kişiler öğünlerini sağlıksız besinlerle geçiştirmektedirler. Bu şekilde açlık hissini gidermeye çalıştıkları için vücutları sağlıksız olur. Öğle yemeği yerine çay ve simitle geçiştirmek veya hamburger tost gibi gıdalar yemek sağlıklı beslenme değildir.

Dengeli beslenmek vücudumuz için gerekli olan besinlerden yeterli miktarda ve doğru zamanda almaktır. Kaynak

Dengeli beslenme önerileri

Şeker tüketimini azaltın.

Doymuş yağ(Katı yağlar) kullanımını azaltın, bunların yerine doymamış yağları (sıvı yağları kullanın)

Süt ve süt ürünlerini yeterli alın. Kemik ve dişleriniz sağlıklı olacaktır.

Kızartılmış besinler yerine haşlama ve fırında pişirilmiş besinleri tercih edin.

Tuz kullanımını azaltın. Günde bir tatlı kaşığı tuz yeterli olacaktır. Tuz kullanımı tansiyon gibi hastalıklara neden olmaktadır.

Aç karnına spor yapmayın.

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kesinlikle geçiştirmeyin.

Günde en az 2 litre su tüketin.

Midenizi tıka basa doldurmayın, yemek sırasında su tüketin.

Meyveleri yemekten önce veya 3 saat sonra tüketin.