

# Hayatın ritminin devamı için sağlıklı beslenin...

Koruyucu fizyolojik aktif bileşenler karanfil, zencefil, anason, fesleğen, biberiye, zerdeçal, kırmızı biber, enginar gibi besinler farklı mekanizmalarla bizi kanserden korur. Özellikle enginar, karaciğer sağlığı için önemlidir. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki, yararların ortaya çıkması için, kişinin ömür boyu bu besinleri sofrasından eksik etmemesi gerekiyor.

**S**ağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez iki unsur, doğru beslenme ve egzersiz. Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan açıklamada, sıhhatli bir yaşam için şu önerilerde bulunuluyor. Sağlığınız için günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketin. Sebze ve meyveler yeterli ve dengeli beslenmek için bir günde tüketilmesi gereken besin gruplarından. Vitamin ve mineral bakımından zengin olan sebze ve meyveler, büyüme ve gelişmede yardımcı, deri, göz, diş ve diş eti sağlığını koruyucu özellik taşımakta. Ayrıca hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkin olan bu besinler doyumluk hissi vermeleri, bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olmaları sayesinde vücut ağırlığı denetiminde de faydalı. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların oluşma riski sebze ve meyve tüketimiyle azalıyor.

Yeterli ve dengeli beslenmek için farklı besinler tüketin: Besinler karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerden oluşan yaklaşık elli farklı besin ögesini içerir. Bazı gıdalar belirli besin ögeleri yönünden zengin, bazılarından yoksun olabilirler. Örneğin et ve et ürünleri büyüme ve gelişme için önemli olan proteinler bakımından zenginken, vitaminlerden yoksundur. Sebze ve meyveler ise vitamin ve mineral yönünden zenginken yağdan yoksundur. Sadece birkaç tür besin tüketmek bazı besin ögelerinin yetersiz alınmasına neden olabilir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmek için sofranızda çeşitli besinlerin bulunmasına özen göstererek değişik tür gıdalardan gereksiniminiz kadar tüketin. Anemiden korunmak için demir yönünden zengin



## SAĞLIKLI HAYAT İÇİN VAZGEÇİLMEZ BESİNLER...

Besinlerin içinde 8 binden fazla fitokimyasal madde bulunurken, çoğunun mekanizmaları hala yeterince bilinmiyor. Ancak son yapılan çalışmalar, bazı besinlerin sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez olduğunu gösteriyor. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Beslenme Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Sevinç Yücecan, söz konusu çalışmaların sonuçlarıyla ilgili bilgiler vererek, sağlıklı yaşam için vazgeçilmez besinleri ve özelliklerini şöyle sıraladı:

Ispanak ve yumurta sarısında bulunan madde, antioksidan özellik taşıyor. Bu madde meme ve akciğer kanseri riskini azaltıcı niteliğe sahip. Domates ve ürünlerinde, prostat kanserinden koruyucu özellik bulunuyor. Kolon kanserini de önleyen bu besinler kan şekerini, total kolesterol ve LDL kolesterolü düşürüyor. Bu nedenle haftada on porsiyon kadar tüketilmesi öneriliyor. Sebze ve meyvelerin günde beş, dokuz porsiyon tüketilmesi, bunun üç porsiyonunun sebze olması gerekiyor. Turunçgillere, yeşil yapraklı sebzelere, domatese ağırlık verilmesini istiyoruz. Brüksel lahanasında ve diğer sebzelerde meme, prostat, kolon ve akciğer kanserinden koruyucu özellik bulunmaktadır. Lahanagillerin hepsi kansere karşı koruyucudur.

Turunçgillerde iki aktif bileşen bulunduğunu belirten Prof. Dr. Yücecan, bu besinlerin özellikle meme, karaciğer ve pankreas kanserinden koruduğunu kaydediyor. Yapılan son

çalışmalara göre, turunçgillerin tip 2 diyabet, astım, katarakt ve romatoid artrit gibi hastalıklara karşı koruyucu özellik taşıdığına dile getiren Yücecan; elma, brokoli, marul ve narın ise HDL yükseltici, LDL düşürücü niteliğe sahip olduğunu ifade ediyor.

Yücecan, özellikle elmanın kabuğunda antioksidan özelliğinin çok yüksek olduğunu belirterek brokolinin DNA temininde önemli rol oynadığını, narın ise kansere karşı koruyucu özellik taşıdığını ve kuvvetli bir antioksidan olduğunu ifade ediyor.



### SOYA, KORONER KALP HASTALIKLARINDAN KORUR

Betakaroten içeren havucun pişirme yönteminin çok önemli olduğunu vurgulayan Yücecan; "Bu sebze sos ilave edilip açık ortamda uzun süre bekletildiğinde yüzde 75 oranında değer kaybeder. Salatasına ise muhakkak biraz yağ konulması gerekir" şeklinde konuşuyor.

Günlük beslenmede tahıl ürünlerinin doğal haliyle yer almasının önemine de dikkat çeken Prof. Dr. Yücecan; sızma zeytinyağının LDL düşürücü, antioksidan özelliği olduğunu belirtiyor. Yeşil, siyah çay, kakao ve kırmızı şarabın antioksidan olduğunu ifade eden Yücecan, besinlerin tüketilme şekli ve miktarı ile ilgili şu önerilerde bulunuyor; "Yeşil ve siyah çayın demleme şekli önemlidir. Kaynamış suda bir, iki dakika bekletmek yeterlidir. Kakao-çikolata günde 48 gram tüketilmeli. Kırmızı şarap günlük beslenmede kadınlarda bir, erkeklerde ise iki kadehten fazla alınmamalı. Soya, koroner kalp hastalıklarından korur. Günde yirmi beş gram kadar tüketilirse ve diyet yapılarak doymuş yağ oranı da azaltılırsa koroner kalp hastalığı riski de azaltılmış olur. Koroner kalp hastalıkları konusunda yapılan bazı çalışmalarda, keten tohumu ve yoncanın da koruyucu özelliği fark edildi. Tabii tüketilen miktar önemli. Su ürünleri de koroner kalp hastalıklarına karşı koruyucu, zihinsel potansiyeli artırıcı özellik taşıyor."

gıdalar alın, çay ve kahve alışkanlığını azaltın.

Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığından hastalıklara yakalanma olasılığı artar ve hastalıklar ağır seyrederek. Yetersiz ve dengesiz beslenme, toplumda sık görülen ve ölüm nedenlerinin başında gelen kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere kanser, sindirim sistemi hastalıkları ve şeker hastalığının oluşumunda da önemli risk faktörlerinden biri.

Kahvaltı yapmaya özen gösterin: Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısı. Güne istekle başlamada ve elverişli biçimde sürdürmenin sağlanmasında kahvaltının önemi büyük. Bedenin düzenli çalışması için kan şekerinin belirli bir düzeyde olması gerekmektedir. Düzenli aralıklarla ve uygun miktarlarda beslenildiğinde kan şekeri düzeyi alçalıp yükselmediğinden vücut düzenli çalışır. Kahvaltıda yeterli protein tüketen bireylerde iş verimi ve reaksiyon hızı yüksektir. Kahvaltı yapmayan bireylerde iş verimi önemli ölçüde azalır, anlama ve kavrama hızı düşer.

### KEMİK SAĞLIĞINIZI KALSİYUM İÇEREN BESİNLERLE KORUYUN

Kemik sağlığını kalsiyum içeren besinlerle koruyun: Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynayan bir mineral. Bu nedenle, başta süt ve süt yerine geçen besinler olmak üzere kalsiyumun zengin kaynağı koyu yeşil yapraklı sebzeleri bol tüketin. Sebze ve meyveleri mutlaka önce bol su ile yıkayarak yiyin.

Sağlıklı bir yaşam için su için: Su başta olmak üzere, içecekler ve besinlerin içeriğinde bulunan görünür/görünmez su "sıvı" olarak tanımlanır ve bireyin günlük sıvı gereksinimi, su ve diğer içecekler ile yediği besinlerin içindeki suyla karşılanır. Tüm sıvılar vücudun su dengesinin korunmasında önem taşıyor. Yaşam için elzem öge olarak tanımlanan suyun, temiz kaynaklardan sağlanması da sağlık için önemli. Sağlığınız için şehir şebekesi dışında temin ettiğiniz suları mutlaka kaynatarak veya dezenfekte ederek kullanın.

Aşırı yağ ve şeker tüketiminden kaçının: Yüksek yağ tüketimi şişmanlık, hipertansiyon ve bunlara bağlı olarak kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkları beraberinde getiriyor. Şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi aşırı enerji alımının nedeni olduğundan vücut ağırlığının artmasına

ve besin değeri yüksek besinlerin daha az tüketilmesine neden oluyor. Bu nedenle sağlıklı beslenmek için katı yağlar, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağları dengeli bir şekilde kullanın ve şeker tüketiminden kaçının.

Aşırı tuz ve alkolden uzak durun: Sodyum vücutta sıvı dengesini sağlamada ve kan basıncının düzenlenmesinde rol oynar. Ancak fazla tuz tüketiminin de yüksek kan basıncıyla ilişkili olduğu daima dikkate alınmalı. Alkolün fazla tüketimi ise kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, karaciğer sirozu, pankreas iltihaplanması, şeker hastalığı, beyinde ha-



sar, doğum defektleri, bazı kanser türlerine, trafik kazaları ile sosyal ve psikolojik sorunlara da neden olmaktadır.

Düzenli olarak spor yapın: Vücut ağırlığı denetimi için yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra düzenli fiziksel aktiviteyle sürdürülen bir yaşam biçimi seçilmeli. Şişman olmak yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp-damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, artritler ve solunum yetersizlikleri gibi sağlık sorunları riskini artırır. Zayıflık ise verimliliği ve vücut direncini düşüren, istenmeyen bir durum. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarı. Formda, dolayısıyla sağlıklı bir vücut için spor yapın.

