

Pandemi süresince kilo alımı hakkında endişeli misiniz?

Karantina durumunda kilo alımına stres, yalnızlık depresyon, anksiyete, azalan fiziksel aktivite ve günlük rutininizdeki aksaklıklar gibi faktörler neden olabilir. Bu nedenle sağlıksız yiyecekleri gözden uzak tutun ve bunun yerine sağlıklı seçenekleri kolayca erişilebilir hale getirin.

Pandemi sırasında kilonuz hakkında endişeleriniz varsa, yalnız değilsiniz. Karantinada kilo alımına stres, yalnızlık, depresyon, anksiyete, azalan fiziksel aktivite ve günlük rutininizdeki aksaklıklar gibi faktörler neden olabilir.

TOBB ETÜ Hastanesi Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak da pandemide kilo alımı ile ilgili deneyimlerini bizimle şöyle paylaştı: "Stres, yeme davranışlarını ve yemek seçimlerini etkiler. Diyetinizde ve yaşam tarzınızda değişiklikler yapmak, sürdürülebilir kilo kaybı için çok daha etkilidir. Bol su içmek, düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı yiyecekler tüketmek, evde yemek pişirmek ve bir beslenme düzenine bağlı kalmak, karantina sırasında ve sonrasında kilo vermek için yararlı stratejilerdir.

Sıvı alımını genel sağlık için önemlidir ve strese bağlı aşırı yemeyi önlemenize yardımcı olabilir. Suyunuza birkaç dilim taze meyve ekleyerek lezzetini artırarak, diyetinize önemli miktarda şeker veya kalori eklemeden gün boyunca daha fazla su içmenize yardımcı olabilir.

Yiyecekleri iyice çiğneyin

Güne yüksek proteinli bir kahvaltıyla başlamak, günün ilerleyen saatlerinde açlıkla mücadeleye de yardımcı olabilir. Yemeklerden önce kalorisi düşük, lif ve su oranı yüksek yiyecekler tüketmek (greyfurt, yeşil salata, brokoli, fasulye, domates, salatalık vb.) tok hissetmenize yardımcı olabilir ve bu da aşırı yemeyi azaltabilir. Öğle ve akşam yemeğinden önce büyük bir salata veya bir kâse çorba yemek, aşırı yemeyi önlemenin etkili bir yolu olabilir.

Öğün atlamak günün ilerleyen saatlerinde daha fazla yemenize neden olabilir. Bunun yerine, bütün gıdalardan yapılan dengeli öğünler tüketmeye çalışın. Daha yavaş yemeye odaklanmak ve yiyecekleri iyice çiğnemek, tokluk belirtilerini fark etmenize ve aşırı yemeyi azaltmanıza yardımcı olabilir. Yeme isteğini tetikleyen sağlıksız yiyecekleri gözden uzak tutun ve bunun yerine sağlıklı seçenekleri kolayca erişilebilir hale getirin.

Spor salonuna gitmek henüz bir seçenek olmayabilir, ancak rutininize fiziksel aktivite eklemek için yürüyüşe çıkın, evde vücut ağırlığı egzersizleri yapın veya internet üzerinden size uygun bir ev egzersiz rutini bulmaya çalışın. Yoga, aerobik ve pilates, çok az ekipmanla veya hiç ekipman olmadan evde yapabileceğiniz birkaç egzersizdir. Bu aktiviteler kilo alımını engellemek için fazladan kalori yakmakla kalmaz, aynı zamanda stres ve kaygıyı yönetmeye de yardımcı olur.

Pandemi sürecinde kendinizi evde sıkışıp kalmış ve stresli hissedebilirsiniz, bu da aşırı yemek yeme şansınızı artırabilir. Ara sıra, özellikle stres zamanlarında rahat yiyecekler tüketmek tamamen normal olsa da, düzenli olarak aşırı yemek fiziksel ve zihinsel sağlığınıza zarar verebilir. Yiyeceklerle vakit geçirmek yerine, yeni bir beceri öğrenmek, yaşam alanlarınızı düzenlemek, bir eğitim kursu almak veya yeni bir hobi başlatmak için mükemmel bir zaman…"



TOBB ETÜ Hastanesi Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak