



## EVDE KAL , SAĞLIKLI BESLEN

Evde Kal çağrılarında uyararak şu anda büyük çoğunluğumuz evlerdeyiz. Bu süreçte zorlu ve zorunlu koşulların olması, evde kalma süresinin uzaması, hareketsizlik, kişilerin stres altında hissettiklerinde veya sıkıldıklarında normalden daha fazla yiyecek tüketimleri sonucu vücut ağırlığında değişimlere neden olabilir. Bu konuda en önemli risk grupları çocuklar, ergenler ve obez bireyler olabilir.

UNUTMAYINIZ obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıklar toplum için önemli bir halk sağlığı sorunudur. Fazla kilolu veya obez olmak; hipertansiyon, hiperlipidemi, kalp-damar hastalıkları, inme, Tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, kas-eklem hastalıkları ve solunum sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunları riskini artırır.

Gerektiğinden fazla enerji alımı vücut ağırlığının artmasına, az alımı ise vücut ağırlığının kaybına neden olur. Bu süreçte sağlıklı vücut ağırlığını korunmalı, günlük enerji alımı ve harcanmasını dengelemelidir.

Yaşamın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle beş besin grubunda bulunan çeşitli besinler yeterli miktarlarda alınmalıdır.

### Besin Grupları

- Süt ve ürünleri
- Et-Tavuk-Balık-Yumurta-Baklagiller-Yağlı Tohumlar-Sert Kabuklu Yemişler
- Tam tahıllı Ekmek ve tahıllar (pirinç, makarna, bulgur)
- Sebzeler
- Meyveler

Öğünlerde 5 besin grubundan yiyeceklerin yer aldığı dengeli menüler hazırlanmalıdır.



Sağlıklı Beslen,  
Sağlık İçin Hareket Et



### Mücadeleye bağışıklık sistemin güçlendirerek başla!

-Bağışıklık sisteminin güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahanalar, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir. Günde mevsimine uygun en az 5 porsiyon meyve (2 porsiyon) ve sebze (3 porsiyon) tüketilmesi önerilmektedir. Ayrıca E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmaktadır. E vitamini iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumlardır.

-Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Havanın güneşli olduğu zamanlarda camlar açılıp güneş ışınlarından faydalanılarak 15-20 dak. güneşlenme yapılmalıdır. 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 haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir.