

HAFTA SONLARI DA DENGELİ BESLENMEK İÇİN BU TAVSİYELERE KULAK VERİN!

“Hafta içi dengeli beslenebiliyorum ancak hafta sonu yeme düzenim alt üst oluyor!” diyenlerden misiniz? Hafta içi düzenli uyku ve yemek saatleri hafta sonu yerini daha fazla uykuya, dolayısıyla düzensiz ve geç saatlere kadar tüketilen yiyecek ve içeceklere bırakabiliyor. Sağlıklı yaşam ve beslenme alanında bilimselliği kanıtlanmış bilgilerle toplumu bilinçlendirmeyi hedefleyen Sabri Ülker Vakfı'nın dengeli bir yaşam için tavsiyeleri, hafta başına yorgun başlamak istemeyenler için yol gösteriyor.



Hafta sonu fazla yiyecek ve içecek tüketmekten korkanlar! Hatta ve hatta arkadaş ve aile toplantılarından kaçmaya, bahane bulmaya çalışanlar! Bütün hafta vücut ağırlığını korumaya çalışıp hafta sonu kendine ihanet ettiğini düşünenler! Paniğe gerek yok, her şey kontrolünüz altında! İşte dengeyi korumak için yapmanız gerekenler...

Hafta sonu kahvaltı ve öğle öğünü birleşebiliyor... Doyurucu ve hafif yiyecekleri tercih edin!

7:00'de çalan alarmı kapattınız. Uykuya doydunuz. Saat de öğlene yaklaştı. Kahvaltıda ise yok yok ama siz siz olun, sofraya saldırmayın. Mide ve barsaklar besin ile her zamankinden geç buluştu. Uzun uyku beraberinde uzun bir gece açlığını da getirdi. Hızlı ve rasgele yemek şişkinlik ve hazımsızlığa yol açacaktır. Bu nedenle kuru meyveler ve yoğurt iyi bir başlangıç olabilir. Hem uzun süren açlık nedeniyle düşen kan şekeri düzenlemeye hem de posa içeriği yüksek olduğundan sindirim sistemi dostudur, gaz ve şişkinlik sorunlarını önlemeye yardımcı olur. Yoğurt ise sindirim sağlığını destekleyen aynı zamanda yoğurt mayası olarak da bilinen yararlı, probiyotik bakteriler içerir. Malum kahvaltı sofraları çok fazla çeşit barındırıyor. En az 3-4 çeşit peynir, ekmek, simit, poğaç, börek, omlet, zeytin çeşitleri, reçel çeşitleri, kaymak, bal, tereyağı, meyve suları... Bu çeşitlilik beraberinde aşırı tuzlu, yağlı veya şekerli yeme riskini de getiriyor.

İşte denge burada işin içine giriyor. Aşırı tuzlu ve şekerli yemek ödem ve kan basıncında yükselme sorununa, aşırı yağlı yemek ise tokluğu arttırdığından hazımsızlık hissine ve uzun vadede de vücut ağırlığında artışa neden yol açabiliyor. Daha az tuzlu peynir ve zeytin çeşitlerini, daha yağlı olan poğaç, börek ve açma yerine simidi, meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketmek, tereyağı tüketiyorsanız kaymak, reçel tüketiyorsanız bal tüketmemek dengeyi sağlamanıza yardımcı olacaktır. Tercihlerinize dikkat ettiğiniz gibi porsiyon kontrolünü sağlamayı da ihmal etmemelisiniz!



Geç bir kahvaltıdan sonra akşam yemeğine daha vakit var. Ara öğünü ihmal etmeyin!

Kahvaltıda çok yediğimizi düşünüp akşam yemeğine kadar ara öğün yapmamak ve bu kez de acıktığınız için fazla besin tüketmek, sık rastlanan bir durumdur. Hafta sonları, kahvaltıdan sonraki 3-4 saat içinde süt, yoğurt, kuru-taze meyveler veya kuruyemişler ile yapacağınız ara öğün, akşam yemeğinde aşırı yağlı, tuzlu ve şekerli yiyecek ve içeceklere yönelmenizi engeller.

Akşam yemeği ile önceki öğünleri dengelemeye gayret edin!

Yumurta, peynir, tereyağı, kaymak, reçel, simit ve ekmek çeşitleri... Protein, yağ ve karbonhidrat içeriği oldukça zengin bu hafta sonu kahvaltısı devamında, akşam yemeğinde, taze sebzelerin, baklagillerin ve yoğurdun yer aldığı bir akşam yemeği tercih etmek dengeyi sağlamanıza yardımcı olacaktır.

Kahvenizi yudumlarken bile yürüebilirsiniz!

Uyku süresini uzattınız, hafta içine göre daha çeşitli ve enerji içeriği yüksek bir kahvaltı da yaptınız. Eğer kahvaltınızı dışarıda yaptıysanız ve sıra kahveye geldiye işte hareket etmek için bir fırsat ancak yemekten hemen sonra yürüyüş veya diğer aktiviteler reflü şikayetlerine neden olabileceğinden en azından yarım saat kadar midenizin boşalmasına izin verip, kahvenizi yudumlamak üzere başka bir mekana yarım saat kadar yürüyün veya taşınabilir kahvenizi alarak yürüyüşe başlayın. Evde iseniz TV veya bilgisayarın karşısına geçip günün geri kalanını öldürmeyin. Siz de kahvenizi içtikten sonra yürüyüşe çıkın! Açık havada, gün ışığından yararlanarak yapılan bu yürüyüşler, enerji harcamaya, metabolizmayı canlandırmaya ve D vitamininden yararlanmaya yardımcı olur.



Su ve sıvı alımınıza özen gösterin!

Hafta sonu artan uyku süresi, öğün düzeninin değişmesi ve yetersiz sıvı alımına bağlı olarak ödem sorunu yaşanabilir. Ödem sorunu yaşamamak için birincil olarak su tüketiminin 2 Litre yani yaklaşık 8 su bardağının altına düşmemesine, aşırı tuz tüketmemeye ve mutlaka aktivite yapmaya özen göstermelisiniz.

Sonuç olarak hafta sonunda sosyal programların veya evdeki keyifli dinlenme saatlerinin beraberinde genele göre artan besin ve içecek tüketimini gün içinde dengeleyebilirsiniz. Besin seçimlerine, porsiyon kontrolüne dikkat etmek, aktivite yapmak ve yeterli su/sıvı tüketmek ise en büyük yardımcınız olacaktır.

