



Sabri Ülker Vakfı'ndan Sağlık Dolu Bir Yıl İçin Öneriler

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, daha sağlıklı bir yeni yıl için öneriler sıralıyor. Yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra aktif olmanın sağlıklı yaşamın olmazsa olmazları arasında yer aldığını hatırlatan Sabri Ülker Vakfı, herkesin uygulayabileceği, küçük ama etkili tavsiyelerde bulunuyor.

Sabri Ülker Vakfı, yeni yıl için kendisine daha sağlıklı olmak, vücudunu dengede tutabilmek ve hem düşünsel hem de fiziksel olarak daha aktif olabilmek gibi hedefler belirleyenlere tavsiyelerde bulunuyor. Vakıf, yeni hedefler ve dilekleri beraberinde getiren yeni yılda daha sağlıklı bir yaşam sürmek isteyenlere hedeflerini gerçekleştirebilmeleri için bir yol haritası niteliği taşıyan öneriler ile sağlık ve yaşam tarzını gözden geçirmeye davet ediyor.

Kendinizi değerlendirin

Öncelikle besin seçimlerinizi, fiziksel aktivitenizi ve vücut ağırlığınızı değerlendirin. Uyku düzeniniz nasıl, stres altında mısınız? Değerlendirme yapmak, neyi değiştirmeniz gerektiğinin farkında olmanıza yardımcı olur. Sabri Ülker Vakfı'nın hazırladığı, yetişkinlerin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarını değerlendirmelerine olanak sağlayan ve aynı zamanda beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzına göre şeker, kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini de değerlendiren Dengeli Beslenme Testi'nden de faydalanabilirsiniz. Teste <https://sabriuulkerfoundation.org/tr/BeslenmeTesti> adresinden ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı vücut ağırlığında olmayı ve bunu korumayı hedefleyin: Vücut ağırlığınızın ideal sınırlar içinde olup olmadığını öğrenmek için bir uzmana başvurabilirsiniz. Beden kütle indeksi gibi pratik hesaplamalar da fikir edinmeniz için yardımcı olabilir.

Ulaşılabilir hedefler belirleyin, adım adım ilerleyin

Hedeflerinizi yakalamak için acele etmeyin. Örneğin vücut ağırlığınız ideal değerlerin altında veya üstünde olabilir. İdeal vücut ağırlığına ulaşmak için kazanmanız veya kaybetmeniz gereken toplam ağırlığın yüzde 10'unu başarmayı hedefleyerek yola çıkın. Hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız, her gün egzersiz yapmak yerine haftada üç gün 30 dakikalık yürüyüşlerle başlayın. Egzersiz günlerinin sayısı ve süresini arttırarak daha iyi bir hedefe ulaşabilirsiniz.

Aktif yaşayın

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sürdürebilmek için haftada 150 dakika fiziksel aktivite yapmayı öneriyor. Gün içinde aktif olmak, daha fazla adım atmak da sağlığı destekliyor. Siz de daha sağlıklı bir beden için yeni yılda daha aktif olmaya özen gösterin.

Yeterli ve dengeli beslenin

Hangi besinleri ne sıklıkla ve ne kadar tükettiğinizi belirleyin. Besin seçimlerinizi ve bu besinlerin ne kadar besleyici olduğunu değerlendirin. Her gün taze sebze ve meyve, haftada 2 kez balık tüketmeye özen gösterin. Gün boyunca 2-2.5 litre su tüketmeyi unutmayın. Tam tahılları tercih edin. Beslenmenizde tüm besin gruplarından besinlere yer verin ve besin çeşitliliğini sağlayın. Kış aylarının gelmesiyle birlikte hastalıklardan korunmak ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak için de beslenmenize özen göstermeniz gerekiyor;



- *Son dönemde yapılan çalışmalarda özellikle çocuklarda düzenli probiyotik tüketiminin özellikle kış aylarında ateş, soğuk algınlığı, nezle gibi belirtileri engelleyebileceği belirtiliyor. İçerisinde probiyotikleri bolca bulunduran en güzel besinler yoğurt ve kefirdir. Her gün düzenli olarak bu besinleri tüketmeye özen gösterin.*
- *Özellikle çinko ve selenyum bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli rol oynar. Kabuklu deniz ürünleri, kırmızı et, tam tahıllı ekmekler veya kahvaltılık gevrekleri çinko bakımından zengindir. Selenyum ise, ay çekirdeği, pekmez, konserve ton balığı gibi besinlerde bulunur.*
- *C vitamininden zengin beslenmeye özen gösterin. Portakal, mandalina, kivi, balkabağı, koyu yeşil yapraklı sebzeler (roka, marul, maydanoz gibi) ve patates gibi besinlerde C vitamini yüksektir.*
- *Ceviz, balık, avokado, fındık, badem gibi besinlerin içerisinde bulunan yağların vücut direncini arttırdığı ve bağışıklığı güçlendirdiği biliniyor. Balık, badem, ceviz gibi besinleri tüketerek veya salatalarımıza ekleyerek tüm bu yağların gücünden faydalanabilirsiniz.*
- *Yapılan çalışmalar yaz aylarında yeterince güneş ışınlarından yararlanmış kişilerin, kısmi enfeksiyonlar ve grip/nezle gibi rahatsızlıklara yakalanma oranının çok düşük olduğunu gösteriyor. Düşük D vitamini düzeyleri solunum yolları enfeksiyonları ile ilişkilendiriliyor. En önemli kaynağı güneş ışığı olmasının yanında somon ve ton balığı da D vitamini içeriyor.*



Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Türk gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat anlayışından derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam ediyor.

Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org

sabriuulkervakfi

sabriuulkervakfi

sabriuulkervakfi

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı