

Tatil gibi bir tatil için dengeli beslenin



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Soğuk kış günleri ve yoğun bir temponun ardından yaz kapıda! Uzun zamandır yazı beklerken, kimimiz hala "yaza hazır mıyım?", kimimiz ise "tatilde ipin ucunu kaçırmamalıyım" endişesini taşıyoruz. Çoluk çocuk, anne, baba, genç, yaşlı hepimiz çok çalıştık ve tatili hak ettik! Tüm yıl, dinlenmek için beklediğimiz bu tatilde gelin endişeye mahal vermeyelim! Bedenen ve zihnen uyumlu, dinlendirici bir tatilin olmaz ise olmazı dengeli beslenmekten geçiyor.

İşte Sabri Ülker Vakfı'nın önerileri!

Beslenme, gıda ve sağlıklı yaşam alanlarında bilimsel bilginin topluma ulaştırılması için çalışan Sabri Ülker Vakfı, dengeli beslenmenin sağlığa olumlu etkileri üzerine sayısız makale yayınlıyor, web sitesi üzerinden kamuoyuna ulaştırıyor. Vakıf, tatil gibi özel zamanlarda da bu dengenin nasıl korunabileceğine ilişkin değerli tavsiyelerde bulunuyor.

✓ Henüz tatile çıkmamış olanlar, paniklemeyin hala zaman var!

Yazın devamını okumadan önce hemen 1 bardak su için. Gün içinde toplam 6-8 bardak içene kadar da su içmeye devam edin. Kahvaltıda, süt, peynir veya yumurta, taze sebze ve meyveler ile tam tahıllı ekmelekle dengeli bir tabak oluşturun. Tercih ediyorsanız yoğurt, yulaf, keten tohumu ve meyve karışımı da tüketebilirsiniz. Yağ ve tuz içeriği yüksek kahvaltılık ürünlerden kaçın! Öğle ve akşam yemeğinde baklagiller, sebze yemekleri, et-balık-tavuk-peynir ile zenginleştirilmiş salatalar veya ızgara et-balık-tavuk tüketebilirsiniz, yanında yoğurt, ayran veya cacığa da yer verin. Yemeğinizi 1-2 dilim tam tahıllı ekmelekle tüketin! Ara öğünlerde kuru veya taze meyvelere yer verin yanında yoğurt yiyebilir veya süt içebilirsiniz. Gün içinde attığınız adım sayısını takip edin eğer 10000 adıma ulaşmadıysanız hemen spor ayakkabılarınızı giyin ve hedefe ulaşana kadar yolunuzdan dönmeyin! Her gün 10.000 adım atmaya gayret edin. Günde 10.000 adım hedefine ek olarak, çeşitli egzersizlerle aktivitenizi de arttırabilirsiniz.

✓ Tatil için yola koyulduysanız, yolculuk süresince besin alımına dikkat

Kahvaltınızı yolda yaparsanız, mümkünse tam tahıllı ekmelekle, az tuzlu zeytin ve peynir sipariş edin. Seyahatler dolaşım sistemini etkilediğinden, ödemi azaltmak için tuz tüketimine dikkat etmelisiniz.

Gözemeler, çiğ börekler, sucuklar ve lokumlar, karayollarındaki tesislerinin en gözde ikramları. Örneğin, gözlemenizi paylaşabilir veya az yağlı hazırlatabilir, yarım sucuk ekmelekle yerine çeyrek tüketebilirsiniz. Çay ve kahve ise aşırı miktarda tüketildiğinde vücuttan su atımına neden olabilir, içtiğiniz çay ve kahve kadar su içmeyi de ihmal etmemelisiniz.

✓ Tatildesiniz, dilediğinizi yiyip içebilirsiniz ancak dengeleyin

Tatilde, aşırı besin ve içecek tüketiminden kaçınmanın en ideal yolu, porsiyon ölçülerini ayarlayabilmek. Özellikle otellerde, çok sayıda yiyecek ve içeceğin servisi edilmesi kontrolü zorlaştırabiliyor. Tüketmek istediğiniz yiyecek ve içecekleri farklı günlere yayarak kontrolü sağlayabilirsiniz. Örneğin her akşam yemeğini tatlıyla bitirmek yerine, bir akşam meyve, bir akşam dondurma tüketebilir veya meyve suyu içebilirsiniz. Hamur işi tatlılar yerine sütlü veya meyve tatlılarını tercih edebilirsiniz. Öğle ve akşam, ana yemeklerden

birinde sebze yemeği veya salata tercih edebilir, balık, kırmızı et, tavuk ve hindi olacak şekilde et tüketimini de çeşitlendirebilirsiniz.

✓ Su ve elektrolit dengesine, güneş çarpmalarına dikkat

Sıcak havalarda etkisiyle artan sıvı ve elektrolit kayıplarını yerine koymak önemlidir. Mutlaka 2-2.5 litre su içilmeli hatta güneş altında geçirilen süre uzun ise bu miktarların üzerine çıkılmalıdır. Limonla ve nane ilave edilmiş maden suyu da klor, flor, magnezyum, soya, potasyum gibi mineral ve elektrolit dengesini korumaya yardımcı olur.

✓ Aktivite yapmanın tam zamanı!

Yüzmek, hem serinleyerek keyif almanızı hem de enerji harcamanızı attırmanızı sağlayan bir aktivitedir. Yüzmeye ek olarak su topu, su tenisi veya plaj voleybolu gibi aktiviteler de yapabilirsiniz. Akşam yemeklerinden sonra tempolu yürüyüşlere zaman ayarabilirsiniz.



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



/Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı



/sabriulker Vakfı



/sabriulker Vakfı



/Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı