

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlık; her bireye bahşedilmiş yaşamımızda korumakla yükümlü olduğumuz yegane varlığımızdır. **Sağlıklı olmak** yalnızca **fizyolojik** bir kusurumuzun olmaması değil aynı zamanda **psikolojik** olarak da bir bütünlük içinde olmamız ve yaşamımızı kaliteli bir şekilde devam ettirmemiz anlamına gelmektedir. Sağlıklı bir hayata sahip olabilmemizin en temel koşulu ise **sağlıklı beslenmeden** geçmektedir. Sağlıklı beslenmek bizi birçok hastalıktan korumaktadır. Bunların en başında; kalp damar hastalıkları, kanser ve böbrek hastalıkları gelmektedir. Bu hastalıklara yakalandığımızda dahi yine beslenmemizi kontrol altına alarak ve kişiye özel hazırlanan bir beslenme programı ile birçok hastalığa tedavi ortamı yaratabiliriz. Tüm bu sebeplerden ötürü yaşam kalitemizi ve ömrümüzü en uzun ve sağlıklı şekilde geçirmemizde beslenmenin rolü oldukça önemli bir yere sahiptir.



Evraklarınızı Yüklemek için Tıklayınız

SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMEK





.SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME

NEDİR?

Beslenme; en temel olarak gereksinimlerimizin en başında gelen ve büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin vücudumuzda kullanılmasıdır. Sağlıklı beslenme ise; yaşımız, cinsiyetimiz ve fizyolojik durumumuza göre vücudumuzun ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınmasıdır. Sağlıklı beslenme, diğer bir deyişle **yeterli ve dengeli beslenmedir**. Bu konuda oldukça önemlidir çünkü yeterli beslenen bir insan dengeli beslenmiyor olabilir ya da dengeli beslenen bir insan yeterli beslenmiyor olabilir.



Bu yüzden "**yeterli beslenmek**" ve "**dengeli beslenmek**" kavramlarını iyi bilmemiz gerekmektedir. **Yeterli beslenmek demek**; kilomuza, cinsiyetimize, yaşımıza ve fiziksel aktivitemize uygun kaloriyi almamız demektir. Az ya da çok almamız kilo kaybına ya da vücudumuzda gereksiz yağ artışına neden olabilir. **Dengeli beslenmek demek ise**; öğünlerimizi saati saatine tüketmemiz demektir. Aslında bu oldukça hassas bir konudur çünkü dengeli beslenebilmemiz için aslında dengeli de yaşıyor olmamız gerekir ve unutmamalıyız ki sağlıklı bir yaşamın birincil koşulu düzenli uyku saatleri ve zindeliklidir.

