**Sağlıklı Beslenme için uyulması gereken 12 Önemli Madde**

1. Sağlıklı Beslenmede tek tip beslenme yerine, besin ögeleri ile çeşitlenmiş besinler tüketilmelidir. Hayvansal gıdaları en düşük, bitkisel gıdaları yüksek bir oranla tüketiniz. Günde 3 öğün yemelidir. Sabah ile öğle öğünü arası, Öğle ile akşam öğünü arasında da bir ara öğün bulunmaktadır. Kahvaltı asla terk edilmeyecek ana öğünlerden biri olduğunu unutmayın. Aldığınız besinlerin karbonhidrat oranı kahvaltıdan akşama doğru bir şekilde azalmalıdır. Yani beslenme ilk öğün kalori bakımından öğle gibi yüksekken akşam bunların neredeyse yarısı değerinde kalorisi olmalıdır. Besin ögelerini tüm öğünlerde hepsinden beraber alın. Bir öğünde protein, diğerinde karbonhidrat diğerinde yağ alacam diye asla yanılgıya düşmeyin.
2. Sağlıklı Beslenmek günlük beslenmenizde organik tam buğday ekmek ve tahıl grubu besinlerin (bulgur, mısır, pirinç, makarna v.b.) bulunmasına özen gösterin. Örneğin günde 3 dilim ekşi mayalı tam buğday ekmek almak yeterlidir. Şart değil ama 2 kaşık pilav yada bulgur yada makarna yiyebilirsiniz ama yemeseniz de olur.
3. Sağlıklı Beslenmede bireyin günlük enerji gereksiniminin yarısını yüksek lifli karbonhidratlardan almalıdır. Doğal ve organik bazlı tahıl gruplarında yüksek lifler olup, **[glisemik indeks](https://www.gelgez.net/glisemik-indeks-nedir-glisemik-yuk-nedir/" \t "_blank)**değerleri bakımından da düşük karbonhidratlar (kompleks karbonhidratlar) seçimine dikkat etmelidir.
4. Sağlıklı Beslenmede her gün mevsiminde birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyve yenmesi gerekmektedir. (günde 5-7 porsiyon). Sağlıklı Beslenmede vitamin, mineral ve liflerin gereksinimi sebze ve meyveler ile alınabilir. Posa yani lifler özellikle bağırsakların hareketlerini düzenler, kan şekeri ve kolesterol düzeylerinin düşmesine yardımcı olur. Her öğünde diyet yemek listelerinin içinde sebze ve meyve olmalıdır.
5. Sağlıklı Beslenmek için, her gün 20 bin adım atılmalı yada 1 saat yürümeli yada 1 saat egzersiz yapılmalıdır. Beden kitle indeksine göre oran ne kadar yüksek ise spor aktivitesinin süresi uzatılabilir. Fazla kilolardan kurtulmak için sağlık dışı diyetlerden vazgeçilmeli, besin ögelerinin hepsinin karışık olduğu, uzman kişilerce belirlenen diyetlere uyulmalıdır. Alınan besinlerdeki toplam kalori, günlük harcanan kalori miktarı ile eşit olursa, denge sağlanacak ve kilo alınmayacaktır. [**Beden Kitle İndeksi**](https://www.gelgez.net/ulkelerin-yurume-ve-obezlik-siralamasi/)yada Vücut kitle indeksinizi bilmeniz gerekmektedir.

**Yeterli ve dengeli beslenmeyle birlikte her gün yapılan fiziksel aktiviteler, kalp ve solunum hareketlerini düzene sokar.**

1. Sağlıklı Beslenme için Günlük tükettiğiniz yağ miktarını kontrol edin. Yağdan gelen enerji miktarı, toplam enerjinin % 30 unu geçmeyecek şekilde olmalıdır. Yemeklerinizde hayvansal kaynaklı yağlar yerine, doymamış yağ asitlerinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek, mısırözü vb. yağları) kullanınız. Yemeklerinizi pişirirken haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini kullanınız, kızartma ve kavurma yöntemlerinden kaçınınız. Etli pişirdiğiniz yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyiniz. [**Zeytinyağı hariç bitkisel yağların kanserojen olduğunu hatırlayınız.**](https://www.gelgez.net/zeytinyagi-haric-tum-bitkisel-yaglar-kanserojen-mi/)
2. Sağlıklı Beslenme için Yağlı et ve et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.) yerine balık, tavuk, hindi eti veya kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagilleri tercih ediniz. Yağ ve kolesterol yönünden zengin olan hayvansal kaynaklı besinler yerine kurubaklagilleri tercih edin. Böylece yağ ve kolesterol alımını azaltmış olursunuz.  
   Günlük protein alımınızı hayvansal ve bitkisel kaynaklardan dengeli olarak alınmasına özen gösterin. Diyette daha çok sebze/meyve, tahıl ürünleri ve kuru baklagiller tüketilerek kompleks karbonhidrat, vitamin/mineral ve posa alımı arttırılmalıdır.
3. Sağlıklı Beslenme için, yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir, kefir v.b.) yiyiniz. Düzenli olarak süt veya yoğurt tüketilmesi kemik sağlığınız için de çok önemlidir. Pastörize edilmiş veya sterilize süt için.

**Evde doğal sütlerden yoğurt yapıp, hazır yoğurtlardan uzak durunuz!**

1. Sağlıklı Beslenme için, Az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca tüketmeyin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırınız. Rafine şeker, şekerli içecekler, tatlılar, pasta, kek vb. besinler bileşimindeki şeker ve çeşitli soslar (karamel sos, çikolata sos vb.) nedeniyle yüksek enerji içermektedirler. Bu besinlerin yenilme sıklığını azaltarak vücut ağırlığınızı kontrol altında tutun.
2. Sağlıklı Beslenme Günlük tuz alımınızı azaltınız (ortalama 1 çay kaşığı).Sofrada yemeklerinizin tadına bakmadan tuz ilave etmeyin. Salamura, konserve, zeytin ve turşu gibi tuz içeren besinlerin tüketimini azaltın.  
   Sağlıklı Beslenme için Mümkünse alkol kullanmayın. Eğer kullanıyorsanız en aza indiriniz. Bir gram alkol 7 kalori vermektedir. Alkol ile birlikte enerjisi yüksek olan besinlerin (çerez, kuruyemiş ve bazı yağlı besinler) tüketilmesi alınan enerjiyi artırarak kilo alımına sebep olmaktadır.
3. Sağlıklı Beslenme için besinlerinizin hazırlanması, pişirilmesi sırasında hijyen kurallarına dikkat ediniz. Yiyeceklerinizi pişirirken haşlama, fırında ve buharda pişirme yöntemlerini tercih ediniz. Kızartmalardan kaçınınız. Böylece yemeklerinize ekleyeceğiniz yağ, tuz ve şeker miktarını azaltmış olursunuz.
4. Sağlıklı Beslenme, günde en az 7 saat uykuyu da beraberinde getirir. Uyku düzeni olmadığı sürece, vücudun işlevlerinin düzgün çalışmasını beklemeyiniz.

*(Annelerde Sağlıklı Beslenme için önce Bebeklerinizi ilk 6 ay sadece anne sütüyle besleyin ve emzirin. 6 aydan sonra uygun besinlere başlayarak yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayınız.)*

**Kaynaklar ve Dış Bağlantılar**

* Sağlıklı Beslenme Hakkında Uzmanların Görüşleri ,[*T.C. Sağlık İdare Daire Başkanlığı Beslenme Hakkında*](http://beslenme.gov.tr/)