

ZAYIFLIĞIN ZARARLARI

Çocukluk ve gençlik yıllarındaki zayıflık, büyümeyi etkiler. Vücut dokuları enerji yetersizliği ile normal düzeyde büyüyemez.

Aşırı zayıflar çabuk yorulur.

Aşırı zayıflık çalışma verimini düşürür.

Çok doğum yapan ve süt veren kadınlarda harcadıkları kadar enerji alamadıklarından zayıflarlar ve süt verimi azalır.

Aşırı zayıflık, vücudun dış etkilere karşı direncini azaltır. Enfeksiyonlar kolay oluşur ve ağır seyrederek.

Menopoz sonrasında osteoporoz (kemik erimesi) riski artar.

Aşırı zayıf kişilerin deri altı yağ tabakası yetersiz olduğu için soğuk iklimlerde vücut ısısının denetimi güç olur.

SAĞLIKLI KILO ALMAK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Kahvaltı muhakkak yapılmalıdır ve erken saatte yapılması kilo alımında önemlidir. Kahvaltıda peynir, yumurta, süt gibi protein içeriğine sahip bir besin ve ekmek tüketilmelidir. Kahvaltıda çay yerine taze sıkılmış meyve suyu tercih edin: Taze sıkılmış meyve suları vitamin deposudur; bağışıklık sistemini güçlendirmede yardımcı olur. 1 büyük bardak taze sıkılmış meyve suyunun kalori içeriği 3-5 porsiyon meyveye denk gelmektedir.

Kilo almak isteyenler kesinlikle öğün atlamamalıdır. Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmeleri gerekmektedir.

Kas dokusunun artırılması için her öğünde protein ve karbonhidrat alımına dikkat etmek gerekir.

Ara öğünlerde kalori değeri ve protein değeri yüksek gıdalar tercih edilmelidir. Özellikle fındık, badem, ceviz gibi kuruyemişler, tost, süt, kek, taze ve kuru meyveler, ayran gibi gıdalar alınmalıdır.

Ana yemeklerde mideyi dolduracak sıvılara dikkat edilmelidir. Yemekle beraber içecek alınmamalıdır. Ayran, asitli içecekler, şalgam suyu veya çorba gibi besinler yemekte hızlı doyum sağlar. Bu gıdaların alımı kısıtlanmalıdır. Su tüketimi bile yemekten 45 dakika sonraya bırakılmalıdır.

Baharatlar ve bazı soslar salçalı yemekler iştah açar.

Yemeklerde bazı öğünlerde salata yerine taneli meyve kompostoları tüketilmelidir.

Tatlılar iştahı azaltmayacak ve ölçülü bir şekilde tüketilmelidir. Çok fazla tatlı tüketimi ana ye-

meklerin alımının azalmasına ve iştahın kapanmasına sebeptir. Yemek sonrası tercih edilebilir veya yatarken son ara öğünde alınabilir.

Yemekleri keyifli şekilde tüketmelisiniz. Örneğin sevdiğinizle beraber kalabalık, huzurlu bir ortamda yerken iştahınız artabilir.

Yemekten 1 saat öncesi yapılacak 30 dakika hafif tempolu yürüyüş iştahı açar ve kalori alımınızı artırır. Spor yapın: Ağırlık kaldırma, vb. kas artışına sebep olan sporlardan faydalanabilirsiniz; ama mutlaka bir uzman desteği olarak size uygun olan bir egzersiz programı uygulamalısınız.

Yemekler pişirilirken besin değeri arttırılmalıdır. Örneğin makarnalar peynirli, kıymalı olabilir. Kek ve pastalar fındık cevizli yapılabilir. Çorbalara kıyma, buğday, pirinç, patates, şehriye koyulabilir.

Sigara içiyorsanız bırakın: Sigaranın iştahı kapatıcı ve sigaradaki nikotin maddesinin metabolizmayı hızlandırıcı etkisi olduğu bilinmektedir.

Elinizin altında kuru meyve bulundurun: Kuru meyvelerin kalori içeriği yüksek olmakla birlikte posa, vitamin ve mineral içeriği zengindir.

Sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Sütlü tatlılar, protein ve kalsiyum alımınıza katkı sağlar.

Tüketeceğiniz yağın cinsine dikkat edin: Tereyağı tüketmek yerine, sağlıklı beslenmenizi sağlayacak olan zeytinyağı gibi sıvı yağlar tercih edin. Yemeklerinizde de ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, vb. sıvıyağları kullanın.

Salatalarınızı zenginleştirin: Salata gerekli posa alımını ve vitamin-mineral alımına katkı sağlar. Salatalarınızın içine ceviz, zeytinyağı, peynir, zeytin ve haşlanmış yumurta ilave edin.