

Doğru beslenmek sanıldığı kadar zor değil

thi – Düşünülenin aksine doğru beslenmek zor değil, bir o kadar kolaydır. Zor olan şey doğru besinleri ve içecekleri seçebilmek ve alışkanlık edinebilmektir. Kişi kilo kaybetmek için göstereceği azmi aynı zamanda alışkanlıklarını ve tercihlerini değiştirmek için de kullanmalıdır.

BariatrikLab Obezite ve Metabolik Cerrahi Merkezi'nden Bariatrik Diyetisyen Nazlı Acar, doğru beslenme için odaklanılması gereken 3 basamak hakkında řu bilgileri verdi:

1. GÜNLÜK ALINAN KALORİ MİKTARINA DİKKAT EDİN

Yenilen besinlerin kalorileri, günlük alınan kalori üzerinde etkili olduğundan bu basamak son derece önemlidir. Her yiyeceğin kalorisi sayılarak boş enerji almak yerine; besin öğeleri açısından dengeli ve düşük kalorili besinler tercih edilmelidir. Alınan enerji miktarının azaltılması kilo kontrolü yönünden bir kazançtır. Kişilerin dikkat etmesi gereken nokta alınan kaloringin dağılımı ve aktif olmasıdır. Yapılan yanlışlardan biri sağlıklı yemek diye porsiyonların arttırılmasıdır. Sağlıklı yiyecekler kalorisiz değildir. Küçük porsiyonlar, sağlıklı besin tercihi kilo kaybına ve kilo korumaya yardımcı olur.

2. ÇEŞİTLİLİĞE ODAKLANIN

Tek tip beslenmek yerine besin çeşitliliğine önem

verilmelidir. Sađlıklı tabak modeli dűşünűlerek ana űđűnlerde tűm besin gruplarına yer verilmelidir. Et grubu, sebze grubu, sűt grubu ve tahıl grubu birlikte tűketildiđinde hem dengeli bir űđűn olacađı gibi hem de enerjisi tek yűnlű beslenemeye gűre daha az olacaktır.

3. YAĞLAR HAKKINDA NE BİLİYORSUN?

Kalp sağlığı için doymuş yađ ve trans yağdan uzak durmalısınız. Sofralarınızda zeytinyağına veya fındık yağına űncelik vermelisiniz. Yemeklerinizi sağlıklı yağlar ile yapacak olsanız da kullanılan yađ miktarına dikkat edilmelidir.