



ketiminden kaçınmak, yenildiği takdirde tüketim sıklığına ve miktarına dikkat etmek, lokma ve turlumba gibi ağır tatlılar yerine; sütlü ve meyveli tatlıları tercih etmek daha sağlıklı olacaktır.

Hızla ve tamamen kana karışan, rafine şeker içeren besinler kan şekerinde ani bir dalgalanmaya neden olur, böylelikle tekrar tatlı yeme isteği doğurarak bir kısır döngüye yol açarlar. Şeker tadından vazgeçemeyen, iştahını baskılayamayan, formuna önem veren bireyler ve aileleri için çok iyi bir alternatif olan yapay tatlandırıcıların şeker yerine kullanılması daha uygun görülmektedir. Tatlıların yapımında güvenle ve rahatlıkla kullanılacak olan bu yapay tatlandırıcıların enerji değeri yok veya göz ardı edilecek kadar düşüktür. Kan şekeri üzerinde de olumsuz etki yaratmalarını nedeniyle rafine şeker yerine tercih edilmeleri daha sağlıklı olmaktadır.

Tüm bu ilkelere ilave olarak mutlaka egzersiz yapılmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü en çok tempolu yürümeyi önermektedir. Bunun dışında; bisiklete binme, yüzme, dans, aerobik, jimnastik tarzı kalbi çalıştıran sporlar da uygun görülmektedir. Haftanın 5 - 6 günü 45 - 60 dakika kadar egzersiz yapılması yeterli olacaktır. Amaç; metabolizma hızını düşürmemek, kış aylarını kilo almadan geçirmek, hatta verilen kiloların kalıcı olmasını sağlamak ve en önemlisi sağlıklı yaşama adım atmaktır.

SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : samsun@tarimorman.gov.tr

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163

KIŞ AYLARINDA BESLENME



Koordinasyon ve Tarımsal Veriler
Şube Müdürlüğü

No: E/7
2018



SAMSUN
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ



KIŞ AYLARINDA BESLENME

Kış mevsiminin etkisini iyice göstermeye başladığı şu günlerde hava sıcaklığının azalmasıyla birlikte grip, soğuk algınlığı, bronşit gibi pek çok hastalık pusuda beklemektedir. Bu durumda kış mevsimini sağlıklı geçirmek için bağışıklık sistemini biraz daha güçlendirmek gerekmektedir. Güçlü bir savunma mekanizmasının temelinde ise yeterli ve dengeli beslenme yer almaktadır.

Antioksidanlar, hücrelerdeki oksitlenmeyi önleyen maddeler olarak nitelendirilirler. Bunu vücuttaki bazı enzimleri artırıp, savunma mekanizmasını daha da güçlendirerek gerçekleştirmektedir. Bu sayede vücut direnci artmakta, böylelikle enfeksiyonlara yakalanma riski azalmakta, eğer hastalık oluşmuşsa daha kısa sürede atlatılmasını sağlanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü bu dönemde vücut direncindeki azalmaya dikkat çekerek antioksidan etkiye sahip olduklarından A, C, E vitaminlerin, selenyum, çinko, magnezyum gibi minerallerin, omega - 3 ve omega - 9 yağ asitlerinin alımını artırmayı önermektedir. Tabii bu öğelerin besinlerden doğal olarak alınması gerekmektedir. Aksi takdirde hekim kontrolünde olmadan preparat kullanımı kansızlık, şiddetli baş ağrısı, sinirlilik, saç dökülmesi ve bulantı gibi birçok yan etkiye yol açabilmektedir.

Gerek günlerin kısılması gerekse havaların soğuması ile birlikte fiziksel aktiviteler azalmakta-



dır. Lifli besinlerin tüketiminin de azalması sonucu kabızlık sorunu kendini göstermektedir. Bu nedenle kış mevsiminin vazgeçilmez yiyeceklerinden kurumu baklagillerin, kepekli tahılların (esmer ekmek, bulgur, kepekli makarna / pirinç / erişte / un) ve özellikle C vitamininden zengin sebze ve meyvelerin tüketimine ağırlık verilmelidir.



Günde 10 - 14 bardak su içilmesi de kabızlığı önlemeye yardımcı olacaktır. Kuşburnu, ıhlamur, adaçayı, zencefil, rezene, anason, kekik otu gibi bitki çaylarının da yaygın görülen kış hastalıklarına karşı olumlu etkileri bulunmaktadır.

Ayrıca kış mevsiminde güneş yüzünü daha az gösterdiğinden, D vitamini gereksinmesini karşılamakta sıkıntılar yaşanmaktadır. Bu nedenle hava-



nın güneşli olduğu günlerde 20 dakika kadar güneş ışığından direkt olarak yararlanmaya ve haftada 2 - 3 kere balık yenilmesine özen gösterilmelidir.

Yazın olduğu gibi kışın da kızartma ve kavurma işlemlerinden kaçınılmalı; haşlama, ızgara, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Sık sık ve azar azar beslenmek yine önem taşımaktadır. Böylelikle bir sonraki öğünde hem yavaş hem de az yemek yenilmesi söz konusu olmaktadır.

Kış yaklaştıkça, vücudumuz ısı değişikliğine uyum sağlayabilmek adına harcadığı enerjiyi düşürür. Azalan fiziksel aktiviteye paralel olarak yağ ve şeker tüketimi de kısıtlanmalıdır.

Yemekler zaten yağ ile pişirilmektedir. Et, süt, yoğurt, peynir, yumurta ve yağlı tohumların içerisinde de yağ bulunmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; kızartma ve kavurma işlemlerinden kaçınmak, ekmeğe yağ sürmemek, zeytinyağı bile olsa aşırı miktarda kullanmamaktır. Sonuçta 1 gram yağ 9 kkal. enerji vermektedir.

Şeker açısından durumu değerlendirirsek; bazı şekerler besinlerde doğal olarak bulunurlar (meyvelerdeki fruktoz, sütteki laktoz, tahıllardaki nişasta gibi). Bazıları ise sonradan ilave edilirler (çay şekeri ve şeker içeren besinler). Dengeli beslenme çerçevesinde şeker ihtiyacı besinlerden doğal olarak karşılanmaktadır. O halde tatlı tü-