

Egzersiz yapıyorum; ama hala kilo veremiyorum, neden?

Kişiler egzersiz programına başlayınca hemen kilo vermeyi bekler ve hızla kilo verememekten yakınır. Vücut ağırlığı, egzersiz programının başlangıcında değişmeyebilir, fakat vücut kompozisyonu değişebilir.



Egzersizle yağ dokusu azalmakta, fakat vücudun diğer dokularındaki özellikle kas dokusundaki artış, kilo kaybını engellemektedir. Egzersiz programı devam ettikçe kilo kaybı başlamaktadır.



Egzersizin başlangıcında az veya hiç kilo verilmemiş gibi görünse de vücut bileşimindeki bu değişiklik arzu edilen bir durumdur. Çünkü vücut yağı kayba uğramıştır.

Egzersize uyum sonucu oluşan bu değişiklikler 1 ay süre alabilmektedir. Daha sonra egzersizin gerektirdiği enerji kaybına bağlı vücut ağırlığı azalmaya başlamaktadır.



Çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?

Çay yapraklarında, değişik türde ve miktarlarda besin öğeleri bulunsa da günlük kullanılan çay miktarları çok az olduğundan ve yalnız suya geçenler alındığından çayın beslenmeye bir katkısı yoktur.



İçine süt eklenmediği sürece kahvenin de beslenme değeri yoktur denilebilir. Çay ve kahvede bulunan tanenler diyetle alınan demirle bağlanarak demir emilimini azaltırlar. Bu nedenle yemekten bir saat önce ve sonra çay ya da kahve içilmemelidir. Çay ve kahve tüketiminde günlük miktar göz önüne alınmalıdır. Demli çay yerine açık çay, limonlu çay tercih edilmelidir.

Anemiden korunmak için nelere dikkat edilmelidir?

Anemiden korunmak için;

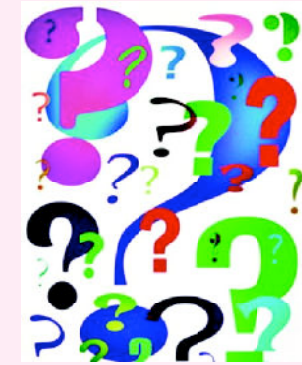
- Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.
- Demirden zengin olan besinler daha fazla tüketilmelidir.
- Her öğünde C vitamininden zengin olan sebze, meyve ve taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi demir emilimini arttırmaktadır. Özellikle nohut, mercimek ve kuru fasulye gibi demir içeriği zengin besinlerin bol salata ya da meyve ile tüketilmesi; onların besin değerini artırır.
- Demir emilimini engellediği için yemek sırasında ve yemekten hemen sonra çay ya da kahve içilmemelidir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 22

BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (I)



Yumurta kolesterolü yükseltir mi?

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta, protein kalitesi en yüksek besindir ve yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta sarısı demir, A vitamini ve B vitaminlerinden de zengindir.



Yumurta yağının üçte biri doymuş, %10 kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden dolayı kolesterol yükseltici etkisi, yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Bu nedenle kolesterolü yüksek olan kişilerde tüketimi sınırlandırılmasına rağmen (haftada bir, iki kez) normal kişilerde özellikle de çocuklar da sık tüketilmesi gereken, besleyici değeri oldukça yüksek bir besindir .

Yumurtanın sebzelerle ve tahıllarla birlikte yenildiği takdirde, kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmamaktadır. Et yemeyenler et seçeneği olarak yumurtayı tercih edebilirler.

Yumurtanın protein kalitesinin iyi olması ve içinde bulunan lesitin beyin işlevlerinin düzenlenmesine yardımcı olması nedeni ile özellikle bebek ve çocuklar tarafından hergün bir adet tüketilmesi yararlıdır.

Tuzdaki iyodun kayba uğramaması için neler yapılmalıdır?

Ülkemizde iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklik tuzlara iyot katılmaktadır. İyotlu tuzun guatr oluşumunu engellediği ancak guatr oluşuktan sonra bu hastalığı tedavi etmediği unutulmamalıdır. Başta guatr olmak üzere tüm iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklerde mutlaka **İYOTLU TUZ** kullanılmalıdır. Bu tuz;

- **Satın alındıktan sonra koyu renk cam kavanoza boşaltılmalı,**
- **Işık ve güneşten korunmalı,**
- **Karanlık yerde saklanmalı,**
- **Nemli ortamlardan uzak tutulmalı,**
- **Yemek pişmeye yakın ilave edilmeli,**
- **Kullanılan her paketin üzerinde belirtilen son kullanma tarihine kadar tüketilmelidir.**

Şeker hastalarının ekşi elma yemesi yararlı mıdır?

Şeker hastalığı, pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya etkisinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının artmasıdır. Diyet, şeker hastalığı tedavisinin temel unsurudur ve kişiye özeldir. Şeker hastalarının diyetleri onların cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite ve tedavi şekillerine göre değişmektedir. Buna göre hastaların bir günde tüketmeleri gereken yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri diyetisyenler tarafından düzenlenir.

Tüm meyveler, meyve şekeri içerir ve diyetlerde belirli miktarlarda kullanılır. Meyvenin ekşi ya da tatlı olması daha fazla tüketilebileceği ya da kan şekerini yükseltmeyeceği anlamına gelmez. Diyet-te önerilen miktarların üzerinde tüketilmemesi gereklidir.



Tarhananın güneşte kurutulması sakıncalı mıdır?

Tarhana çok besleyici geleneksel bir yiyeceğimize. Yoğurttan yapılan tarhana güneşte kurutulursa başta vitamin B₂ olmak üzere içerdiği pek çok vitamin kayba uğrar. Bu nedenle tarhana gölgede, üzerine ince bir örtü örtülerek kurutulmalıdır.

