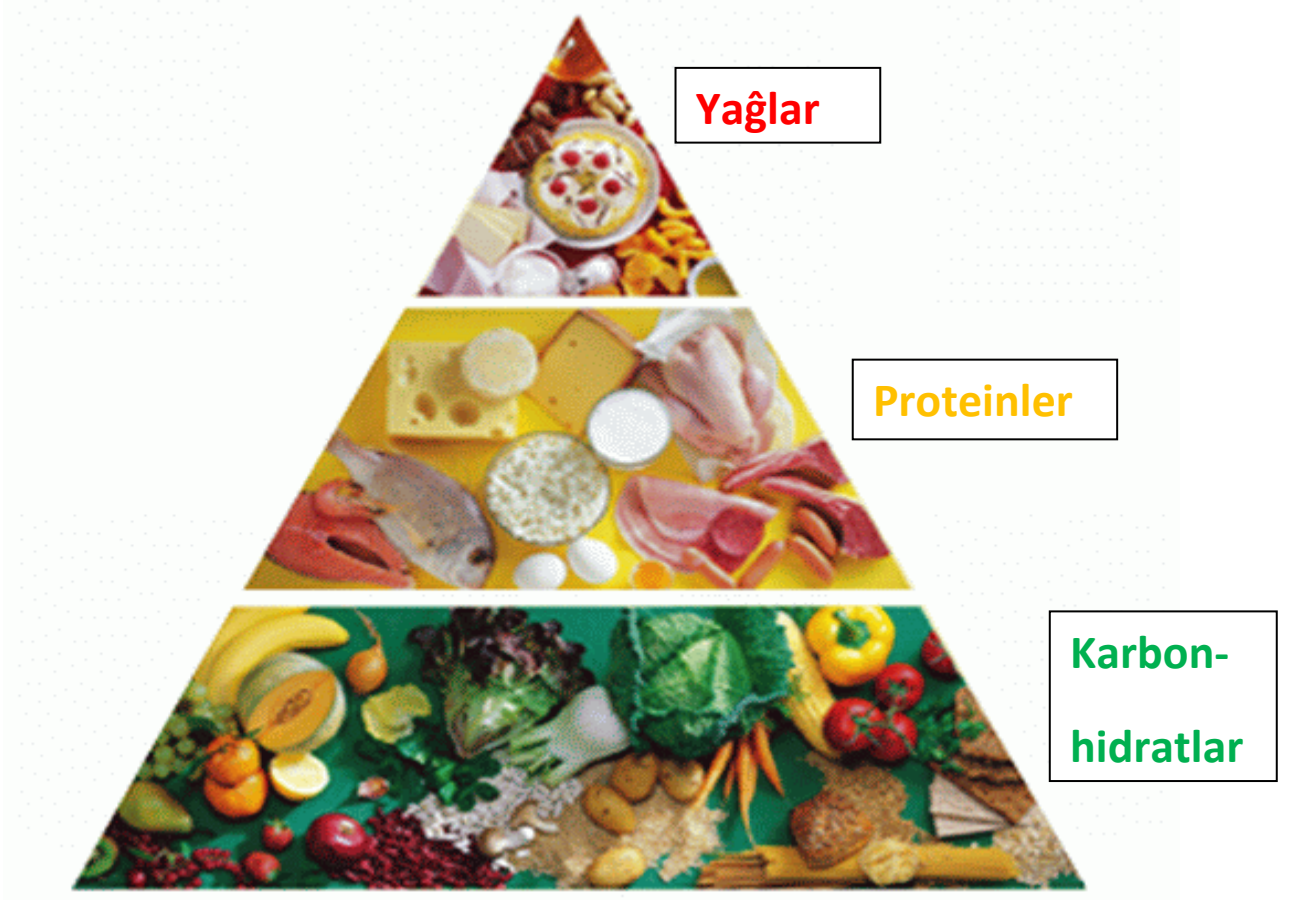


# Beslenme Piramidi



Besin grupları üç'e ayrılır:

1. **Karbonhidratlar:** Ekmek, Piriç, Patates, Meyve ve sebze
2. **Proteinler:** Kırmızı et, Balık, Tavuk, Süt ve sütürünleri, Baklagiller
3. **Yağlar:** Tereyağı, Sıvıyağlar( Zeytinyağı, Çiçekyağı), Margarin

Kendimize yemek hazırladığımızda hangi besin gruplarından ne kadar yiyebildiğimizi biliyormuyuz?Yemek pişirirken veya hazırlarken yanlış tercihler ne yazıkki aşırı kiloya neden oluyor ve obez olma riski artıyor. Obezite'de bir çok hastalıklara yol açıyor: Şeker hastalığı, Kalp- Tansiyonhastalıkları ve metabolik sendrom'a kadar bir çok ciddi rahatsızlıkların ana kaynağı'dır.

Kendimizde aşırı kiloları ve kilolara bağımlı olan hastalıklardan korunmak için tavsiyelerimizi dikkatli okuyun ve uygulayın lütfen:

**Yukarıda gördüğünüz beslenme piramidi yemek öğünlerimizin miktarı için bir yardımcıdır.**

Piramid asağıdan yukarıya doğru daralır. Bu demek oluyorki:

**Karbonhidratlar'dan** bir oğün'de bolca yiyebiliriz, ama DİKKAT! Seçiminizi bu besin grubunda doğru yapmanız gerekiyor. Tercihiniz tam buğdaylı ekmekler, Patates, Tam buğdaylı makarna, Soyulmamış pirinç, bulgur, bolca meyve ve sebze'den oluşmalı. Ayrıca sağlınız için günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketmeniz gerekiyor. Beyaz un ve beyaz şeker mamüllerden (Börek, Pasta, bisküvi, Çocukşekerlerden uzak durmanız gerekiyor)!!!

**Protein** grubu gördüğünüz gibi piramidin orta kısmında yer alıyor. Bu besin grubu tamamlayıcı olarak bir oğün yemekte yer almalıdır. Ne çok fazla nede çok az tüketmemiz gerekiyor. Bu besin grubundan tavsiyelerimiz: 1. Hayvansal proteinler: Az yağlı kırmızı et (kuzu, sütdanası), Tavuk (derisiz!), Balık, Yumurta, Süt ve sütürünleri (yoğurt, peynirçesitleri, ayran). Hayvansal proteinlerde saklı yağlar bulunmaktadır. Bu nedenle sucuk, salam sosis ve tam yağlı peynirlerden sakınmamız lazım. Fakat aşırıya kaçmamak şartıyla haftada bir yada iki kez tüketebilirsiniz. 2. Bitkisel Proteinler (Baklagiller) sağlık açısından çok önemlidir. Nohut, Kuru fasulye, Mercimek, Bezelye veya soya filizleri haftada 2 kez tabağınızda bulunmalıdır.

**Yağlar**, konsantre edilmiş kaloriler olup, fazla kilo almanın ve yanlış beslenme sonucu hastalıkları oluşturan ana sebeplerden birisidir. En çok dikkat etmemiz gerektiren besin grubu'dur. Piramidin en üst kısmında'dır, yani en az oğünlerimizde yer almalıdır. Bitkisel yağları (Doymamis yağ asitleri) hayvansal yağlardan (Doymus yağ asitleri) tercih ediniz. Zeytinyağı, Cevizyağı ve mısıryağı tavsiyelerimiz'den bir kaç taneleri'dir. Tereyaę ve transyağlardan (margarin) uzak durmamız gerekiyor.

**SU**: Su , oksijenden sonra hayatımızı sürdürmemiz için gerekli olan ikinci yaşam kaynağıdır. Yeteri kadar ve doğru bir şekilde sıvı tüketilmesi en önemli beslenme görevlerimiz arasındadır. Tavsiyelerimiz: Günde 2-3 litre saf su, Soda, seyretilmiş meyve suları veya şekersiz bitki çayları. Meşrubatlardan, aşırı şekerli çaylardan ve koansantre meyve sularından muhakkak kaçınmamız gerekiyor.