



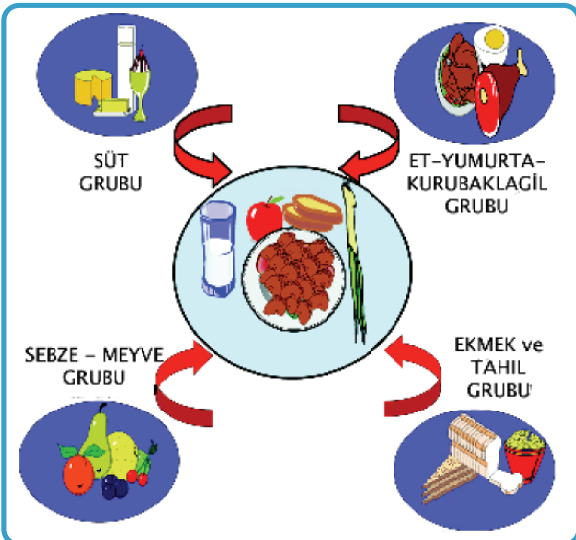
ERGEN ve BESLENME



Sevgili Gençler;

Çocukluğu geride bırakıp yetişkinliğe adım attığınız bu yaşlar, daha sonraki yaşamınızda sağlığınızın temellerini oluşturan altın yıllardır.

Örneğin bu yaşlarda süt ve süt ürünlerinin yeterince tüketilmesi, boy uzunluğunuzu etkilediği gibi yetişkinlik ve yaşlılık döneminde de kemik sağlığınızı korur. Yine bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmanız, sizi ileride karşılaşacağınız şişmanlık, kalp hastalıkları, diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon gibi bir çok hastalıktan korumaya yardımcı olmaktadır. Sağlığınız için çok önemli bir fırsat olan bu dönemi iyi değerlendirmek için yeterli ve dengeli beslenmek ve tüm yaşamınız boyunca bunu alışkanlık haline getirmeniz çok önemlidir.



Büyümenin çok hızlandığı ve vücudun şekillendiği bu dönemde enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacınız en yüksek düzeydedir. Bunu karşılamak için her öğünde 4 besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketmeniz gerekmektedir.

BUNLARI UNUTMAYALIM!

Bu dönemde dış görünüşünüzün sizin için önemli olduğunu biliyoruz. Ancak herkesin beden yapısı birbirinden farklılık göstermektedir ve ağırlığınızın boyunuza, fiziksel gelişmenize, yaşınıza ve aktivite durumunuza göre bilimsel olarak saptanması gerekmektedir. Bunun için bir sağlık personelinin yardım alabilirsiniz.

- Daha enerjik olma, algılama, sonuç çıkarma, hafızada tutma, problem çözmede daha becerili olmak için güne mutlaka dengeli kahvaltı ederek başlayın.

- Güzel görünmek mi istiyorsunuz? Yeterli ve dengeli beslenin.
- Besin güvenliği açısından açıkta satılan besinleri tüketmeyin.



- Besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler yerine evde hazırlanan çiğ sebze, salata, yoğurt ve sütlü tatlıları tercih edin. Fast food restoranlara arada bir gidilecekse; sağlıklı menü seçimlerini (örneğin; hamburger beraberinde ayran, salata veya meyve suyu iyi bir seçimdir) tercih edin.

- Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinin.

- Günde en az 5 kez sebze ve meyve tüketin.

- Gelişigüzel diyet yapmayın. Bunun için bir diyetisyenden yardım isteyin.



- Düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterin.

Bunun için;

- Arkadaşlarınızla telefonda konuşma yerine yürüyüş yaparak sohbet etmeyi tercih edin.

- Bir spor kursuna katılın.

- Okul takımında da yer almaya çalışın.

- Mümkünse okula servisle değil yürüyerek gidin.

- Televizyon, bilgisayar karşısında daha az vakit harcayın.





FİZİKSEL AKTİVİTE ve SAĞLIK

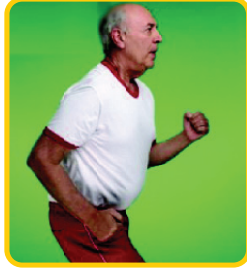


FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTTIRIN, SAĞLIKLI KALIN!

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite de çok önemlidir.

Fiziksel aktivite; vücudun düzenli çalışmasını sağlayarak bireylerin, besinlerden en iyi şekilde yararlanmasını sağlar.

Fiziksel hareket azlığı ve hareketsiz bir yaşam şekli, ağırlık artışına neden olarak kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi bir çok kronik hastalığın oluşma riskini arttırmaktadır.



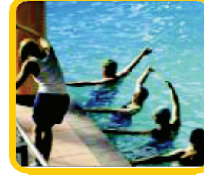
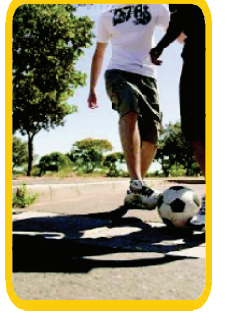
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Zevklidir, yaşam süresini ve kalitesini artırır.
- Mental yeteneği geliştirir, hayata bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- Enerji harcamasına neden olduğu için vücut ağırlığının dengede tutulmasına yardım eder. Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını artırır.
- Kemik yoğunluğunu artırır (osteoporozla karşı koruyucudur).



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Kalp damar hastalıkları riskini azaltır.
- Çocuklarda büyüme ve gelişme faktörlerini artırır. Böylece büyüme ve gelişme hızlanır.
- Yaşlılarda günlük aktiviteleri sürdürülebile yeteneğini geliştirir.



ÖNERİLER

- Uzun süre hareketsiz kalmış bireyler egzersize başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Aktivite düzeyi yavaş yavaş artırılmalı ve kısa sürede çok yoğun aktivite yapılmamalıdır.
- Hergün en az 30 dakika egzersiz veya haftada en az 3-5 kez 30-60 dakika süren orta şiddetli egzersizler en uygun olanıdır. Ancak bu konuda uzman sağlık personelinin yardım alınmalıdır.
- Bütün egzersizlerin düzenli olarak yapılmasına dikkat edilmelidir.



**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL
AKTİVİTE BESLENME VE UYKU KADAR
ÖNEMLİDİR.**

**DÜZENLİ EGZERSİZ İLE YETERLİ
VE DENGELİ BİR BESLENME,
SAĞLIKLI YAŞAMIN VAZGEÇİLMEZ
UNSURLARINDANDIR.**



ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)



Şişmanlık (obezite); sağlığı bozacak düzeyde vücutta yağ miktarının artmasıdır.

Yağ dokusunun oranı;

yetişkin erkeklerde → % 12-15,

yetişkin kadınlarda → %20-27 arasındadır.

Bu oranların artması şişmanlığın belirtisidir. Birçok sağlık sorunlarına yol açması nedeniyle şişmanlığın önlenmesi gerekmektedir.

Şişmanlık Neden Oluşur?

1. Aşın yemek yeme
2. Fiziksel hareket azlığı
3. Psikolojik bozukluklar
4. Metabolik ve hormonal bozukluklar



Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

- Yüksek kan basıncı
- Yüksek kan kolesterolü
- Kalp-damar hastalıkları
- İnme (felç)
- Şeker hastalığı
- Bazı kanser türleri
- Solunum yetersizlikleri
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları vb. sağlık sorunları riskini artırır.



Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi seçilmelidir.

Şişman olduğunuzu nasıl saptarsınız?

Beden Kütle İndeksi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Boy uzunluğunun karesi alınarak aşağıdaki formülde yerine konularak hesaplanır.

$$BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu}^2 (\text{m}^2)}$$

Örnek:

$$BKİ = \frac{75}{1,65 \times 1,65} = 27,6 \text{ (fazla kilolu)}$$

Bu formülün sonucunun 18.5 - 24.9 kg/m² arasında olması sağlıklı (normal) ağırlıkta olduğunuzu gösterir.

BKİ'nin 25-29.9 kg/m² arasında olması hafif şişman; 30 kg/m² nin üzerinde olması şişmanlığın göstergesidir.



Bel Çevresi

Bel çevresi erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm'nin üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm'nin üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

ŞİŞMANLIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

1. Boyunuza uygun ağırlığı hedefleyin. Sağlıklı ağırlığa sahip iseniz kilo almaktan kaçınınız.

2. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinin.

3. Besinlerden aldığınız enerji ile harcadığınız enerji miktarını dengeleyin.

4. Düzenli beslenin, öğün atlamayın.

5. Kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler yerine yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri içeren zayıflama diyetlerini uygulayın.

6. Yağlı ve şekerli besinleri az ve seyrek tüketin.

7. Besinlerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemlerinin yerine haşlama, fırında pişirme, buğulama vb. yöntemleri tercih edin.

8. Günde en az 8-10 bardak su için.

9. Her gün en az 30 dk. fiziksel aktivite yapınız.

