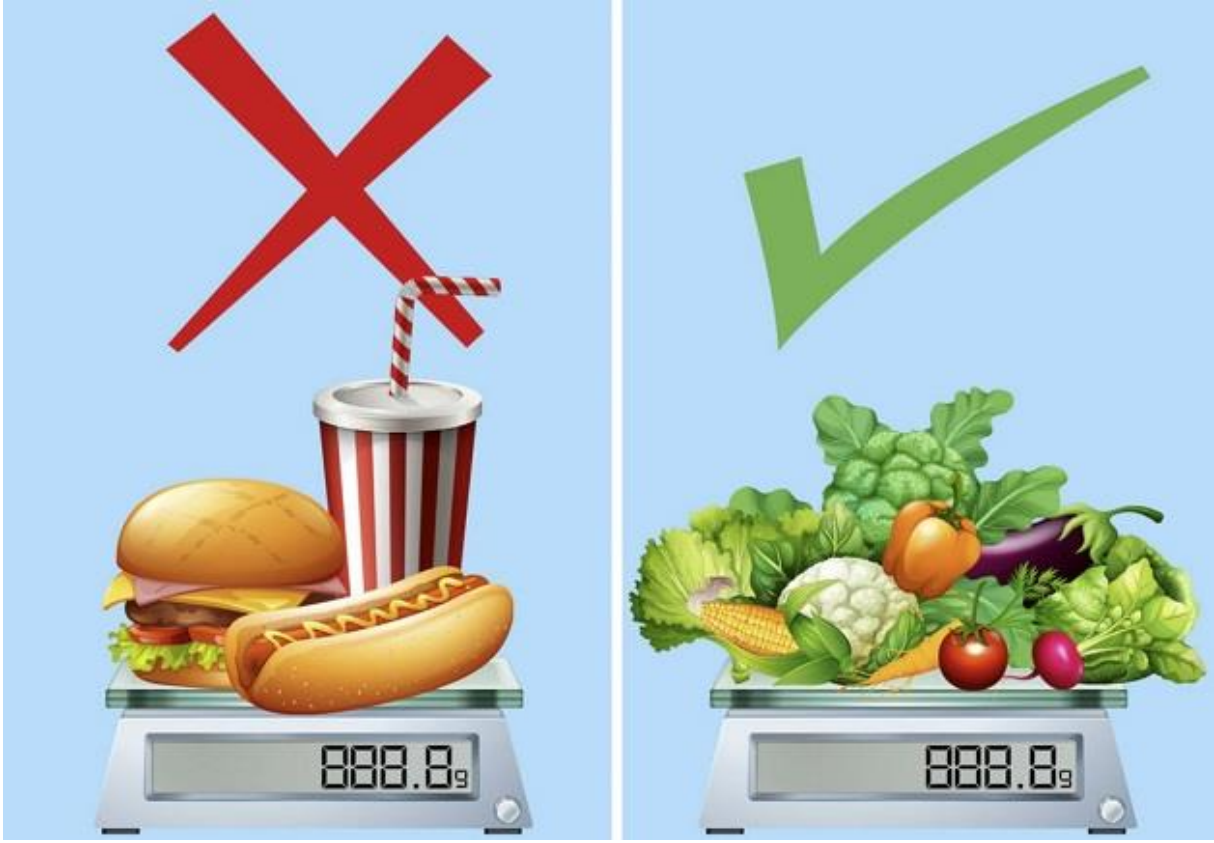




**SAĞLIKLI
BESLENİYORUM**



SAĞLIKLI YIYECEKLER NELERDİR

Beslenme alışkanlıklarınızı sağlıklı yiyecekler tüketmek üzere planlamak ve bunu hayatın bir parçası haline getirmek sağlıklı beslenmenin temellerini oluşturur. **Sağlıklı beslenme**; işlenmiş gıdaları, doymuş yağları ve sağlığa zararları alışkanlıkları (sigara, alkol vs.) en aza indirirken alınan gıdalar içindeki proteinler, karbonhidratlar, sağlıklı yağlar, vitaminler, mineraller ve su tüketmeyi içerir.

Hem karbonhidratlar hem de yağlar vücudu beslerken, vitaminler ve mineraller vücudun işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesini sağlar.

Doğru beslenme alışkanlığı ile kilo dengenizi koruyabilir, hastalıklara karşı direnç gösterebilirsiniz.

Örneğin A, C ve E Vitaminleri, hücrelerinizi toksinlere karşı korumak için antioksidan görevi görür. B vitaminleri yediğiniz yiyeceklerden enerji elde etmenize yardımcı olur. Kalsiyum ve fosfor kemiklerinizi güçlendirirken, sodyum ve potasyum sinir iletiminde etkin rol oynar.

Sağlıklı besinler tüketilmemesi halinde vücudun temel işlevlerinin sağlıklı işleyişi tehlikeye atılmış olur.

Meyve ve Sebzeler



<p>1. Greyfurt Greyfurt, antioksidan oranı yüksektir. Yüksek C vitamini içerir. Karaciğer ve kalp sağlığı açısından tüketilmesi önerilir. İnsülin direnci sağlar ve diyabetin önlenmesine katkıda bulunur.</p>	<p>2. Muz Muz, en iyi potasyum kaynağı arasındadır. Ayrıca yüksek miktarda B6 vitamini ve lif içerir. Kan şekeri düzenlemeye yardımcı olur. Sindirim sistemini için iyi gelir. Güçlü bir antioksidandır.</p>
<p>3. Elma Elma, C vitamini ve antioksidan bakımından yüksektir. Yüksek lif oranına sahiptir. Elma çok doyurucu bir besin olması nedeniyle öğünler arasında acıktığınızda rahatlıkla tüketebilirsiniz.</p>	<p>4. Yaban mersini Yaban mersini, çok iyi bir antioksidandır C vitamini açısından da önemli bir kaynaktır. Hafıza için önemli bir besin maddesidir.</p>
<p>5. Portakal Portakal, yüksek lif oranına sahiptir. C vitamini kaynağı olmasının yanında potasyum ve magnezyum da içerir. Özellikle soğuk algınlığı ve gribe karşı iyi gelir.</p>	<p>6. Avokado Avokado, potasyum ve C vitamini bakımından zengindir. Aynı zamanda lif içerir. Kalp ve göz sağlığını korumakla birlikte K vitamini bakımından zengindir.</p>
<p>7. Çilek Çilek, B, C ve K vitamini bakımından önemli bir kaynaktır. Besleyici olup bağışıklık sistemini korur. Kanserle karşı önemli bir besin maddesidir.</p>	<p>8. Brokoli Kanın pıhtılaşmasında önemli rol oynayan K vitamini kaynağıdır. Lif içerir, potasyum ve folik asit açısından da zengindir. Metabolizmayı hızlandırır.</p>
<p>9. Ispanak Ispanak da lif bakımından zengindir. Demir, bakır ve iyot bakımından önemli bir kaynaktır. Hafızayı güçlendirir. Mükemmel bir beta karoten kaynağı olup astım hastalığının önlenmesine yardımcı olabilir. Kemik sağlığı için önemlidir.</p>	<p>10. Sarımsak Demir ve kalsiyum bakımından zengindir. Özellikle hastalıklara karşı vücut direncini artırır. Ağır metal zehirlenmelerinin tedavisine yardımcı olur. Alzheimer hastalığı ve demansı önlemeye yardımcı olabilecek antioksidanları içerir. Uzun yaşam sırlarından bir tanesidir.</p>
<p>11. Havuç A vitamini kaynağıdır. Antioksidandır, beta karoten içerir. Kanserle karşı önemli bir besin kaynağıdır. Göz sağlığına iyi gelir. Sindirim sistemini güçlendirir.</p>	<p>12. Soğan Antioksidan görevini görür. Yüksek oranda çeşitli vitamin içerir. Düşük kalori miktarına sahiptir. Bağışıklık sistemini korur. Bazı kanser hastalıklarının oluşumunu engeller. Kan şekeri düzenlemeye yardımcı olur.</p>
<p>13. Kuşkonmaz Yüksek oranda selenyum içerir K vitamini kaynağıdır. Bunun dışında birçok vitamin ve mineral kaynağıdır. Protein miktarı da yüksektir.</p>	<p>14. Salatalık Kalorisi en düşük sağlık yiyecekler içerisinde yer alır. K vitamini oranı yüksektir. Mide rahatsızlıklarına karşı iyi gelir. Zayıflamak isteyenlerin diyet listelerine hiç korkmadan ekleyebilecekleri bir besindir.</p>

Et, Balık ve Yumurta



<p>1. Yağsız Sığır Eti Yüksek oranda protein kaynağıdır. B12 vitamini zengindir. Potasyum ve demir gibi önemli mineralleri içerir.</p>	<p>2. Kuzu Eti B12 ve çinko bakımından çok zengindir. Manganez ve selenyum da içerir.</p>
<p>3. Tavuk Göğsü Tavuk göğsü de protein bakımından zengin sağlıklı yiyecekler arasında yer alır. Yağ oranı düşüktür, demir ve fosfor kaynağıdır.</p>	<p>4. Somon Balığı Çok iyi bir B vitaminleri kaynağıdır. Yüksek miktarda B12 vitamini içerir. Omega-3, selenyum ve protein kaynağıdır.</p>
<p>5. Ton Balığı Önemli bir B12 ve D vitamini kaynağıdır. Mineral bakımından çok zengindir. Kalp hastalıklarına karşı korur. Besleyicidir ve göz sağlığını korur.</p>	<p>6. Sardalya Önemli miktarda B12 vitamini de sağlar. Omega-3 kaynağıdır. Demir, potasyum ve magnezyum gibi mineralleri içerir.</p>
<p>7. Karides Antioksidan özelliği bulunur. Omega-3 ve B12 kaynağıdır. Selenyum oranı da yüksektir. Beyin sağlığı için tüketilmesi yarar sağlar.</p>	<p>8. Alabalık Sağlıklı yağ içeren alabalık, besleyicidir. Hücre yenilenmesine yardımcı olur. Protein ve omega-3 kaynağıdır.</p>
<p>9. Yumurta En besleyici sağlıklı yiyecekler arasındadır. D vitamini, B6 ve B12 içerir. Protein, çinko ve demir bakımından da zengindir.</p>	

Süt ve Süt Ürünleri



1. Süt

Kemiklerin gelişimi için çok önemli bir kalsiyum mineraline sahiptir. B12 ve D vitamini içerir. Selenyum ve Potasyum kaynaklarındandır. Kalp sağlığı için gereklidir

2. Peynir

Diş sağlığı için önemli bir kaynaktır. Kalsiyum oranı yüksektir. Aynı zamanda protein kaynağı olması nedeniyle beslenme programlarının vazgeçilmezidir.

3. Yoğurt

Bol miktarda protein bulunur. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kalp ve kemik sağlığını korur. Diyet yapanlar için harika bir besindir. Metabolizma hızının artmasına yardım eder.

Kuruyemiş ve Tohumlar



<p>1. Fındık Sağlık besin maddesi olan fındık lif ve protein zengindir. Aynı zamanda magnezyum ve E vitamini oranı da yüksektir. Kabızın önlenmesine yardım eder. Kalp sağlığı için iyi gelir.</p>	<p>2. Badem Bademin kalp sağlığı üzerindeki faydası bir hayli yüksektir. Özellikle E vitamini açısından çok zengindir. Kan şekerini düzenlemede yardımcı olur.</p>
<p>3. Ceviz Harika bir antioksidandır. Omega-3 bakımından zengindir. Diyet programı uygulayanların ara öğünleri için çok uygun bir besin maddesidir. Bazı kanser hastalıklarının oluşma riskini azaltır.</p>	<p>4. Yer Fıstığı Besleyici bir gıda olup bol miktarda protein barındırır. Kalp hastalıklarına karşı faydalıdır. Hem erkeklerde hem de kadınlarda safra taşı riskini azaltır.</p>
<p>5. Hindistancevizi Enerji kaynağıdır ve antioksidandır. Kalp hastalıkları riskini azaltır. Diyabeti önlemek adına önemli besin tercihlerinden biridir. Böbrek taşlarının oluşmasını önler.</p>	<p>6. Chia Tohumu Yüksek antioksidan özelliği taşır. Kalsiyum, potasyum ve magnezyum içermesi açısından önemlidir. Omega-3 bakımından zengindir. Kaliteli protein kaynağı arıyorsanız chia tohumu tam aradığınız ürün olabilir. Aynı zamanda kalp rahatsızlıklarını önlemede önemli rol oynar.</p>
<p>7. Keten Tohumu Yüksek oranda Omega-3 içerir. Aynı zamanda antioksidan özelliği bulunur. Kanser risklerini azaltır. Lif konusunda zengindir. Kolesterolü düzenlemeye yardımcı olur.</p>	<p>8. Kinoa Besleyicidir, yüksek oranda magnezyum içerir. İçerdiği B2 vitamini oranı yüksektir. Çok fazla lif oranına sahiptir. Gluten içermez. Bu nedenle gluten hassasiyeti bulunanlar için iyi bir besin maddesidir.</p>

Tahıl ve Bakliyatlar



<p>1. Esmer Pirinç Esmer pirinç içerisindeki lif kolesterolün düşürülmesine katkı sağlar. Kan pıhtılarının oluşumunu önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda düşük bir glikemik indeks gıda olarak kabul edilir.</p>	<p>2. Yulaf Antioksidan özelliği bulunur. Kolesterolün düşürülmesinde etkilidir. Kan şekerini düzenler. Yüksek oranda besleyici özelliği vardır.</p>
<p>3. Karabuğday Kalp sağlığını korur. Gluten içermez ve protein açısından zengindir. Kan şekerinin düşmesine yardımcı olur.</p>	<p>4. Arpa Kilo vermenizde kolaylık sağlar. Kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. Safra kesesi taşlarının oluşumunu engelleyebilir. Kalp hastalıkları riskini azaltır. Yüksek miktarda lif içermesi nedeniyle kolon kanserine karşı önemli bir sağlıklı besindir.</p>
<p>5. Bulgur Düşük yağ içerir. Magnezyum ve demir bol miktarda bulunur. Barındırdığı mineraller bir hayli fazladır. Sindirim sistemi ve kalp sağlığı için önemlidir.</p>	<p>6. Fasulye Yüksek protein zenginidir. Antioksidan özelliği bulunur. Kalp sağlığı için faydalıdır. Aynı zamanda kanser riskini azaltır.</p>
<p>7. Soya Fasulyesi Lif ve protein oranı yüksektir. Kolesterol içermez ve omega-3 kaynağıdır. Antioksidan özelliği bulunur. Osteoporoz riskini azaltır.</p>	<p>8. Bakla Besin değeri yüksektir. Parkinson hastalığı gibi bazı hastalıkların önlenmesine yardımcı olur. Kemiklerin sağlığını korumada yardımcı olur. Diyet programı uygulayanlar için çok gerekli bir besin maddesidir.</p>
<p>9. Mercimek Protein değeri yüksektir. Bol miktarda demir, folik asit magnezyum içerir.</p>	<p>10. Bezelye Kalorisi düşüktür. Antioksidan özelliğine sahiptir. Protein ve lif içermesi sayesinde besleyici özellik taşır.</p>
<p>11. Nohut Mineral oranı yüksek bir gıdadır. Fazla miktarda vitamin ve lif içerir. Protein oranı yüksektir.</p>	

Faydalı Yağlar



1. Zeytinyağı

Sağlıklı besinler arasında en önemlilerindendir. Antioksidan özelliği bulunur. Kalp hastalıklarına karşı korur. Düşük kolesterol içermesi nedeniyle en yararlı yağlar arasında yer alır.

2. Hindistan Cevizi Yağı

Yağ yakımı hızını artırır. Faydalı HDL kolesterolünün değerini yükseltir. Bu sayede kalp hastalıklarının önüne geçmiş olursunuz.

3. Tereyağı

Tereyağının faydalı olup olmadığı konusunda iki farklı görüş vardır. Kesinlikle doğal olmalıdır ve yeterli miktarda tüketilmelidir. Bol miktarda K vitamini içerir.

Sağlıklı İçecekler



1. Yeşil Çay

Kalp hastalıklarına karşı korur. Düşük kolesterol içeriyor olması nedeniyle diyet listelerinin vazgeçilmezi haline gelmektedir. Meme kanseri ve prostat kanseri gibi bazı kanser türlerini önlemede yardımcı olduğu söylenir.

2. Nar Suyu

Çok besleyici özelliği vardır. Hücreleri korur. Antioksidan özelliği vardır. C vitamini oranı çok yüksektir. Grip gibi hastalıkların önlenmesi ve kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur.

3. Hindistan cevizi suyu

Potasyum kaynağıdır. Kalp sağlığı için faydalıdır. Aynı zamanda kan basıncını düzenler.

4. Portakal Suyu

En yaygın olan sağlıklı içecekler arasında yer alır. Bilindiği üzere C vitamini oranı bir hayli yüksektir. Soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı direnci artırır.

5. Kefir

Bol miktarda protein ve magnezyum bulunur. Yoğurttan daha iyi bir probiyotiktir. Anti bakteriyel özelliği bulunur. Kanser hastalığı riskini azaltır.

6. Aloe Vera Suyu

Kabızlığa iyi gelir. Bol miktarda C vitamini barındırır. Aynı zamanda kan şekerini düzenlemede yardımcı olur.

REHBERLİK SERVİSİ