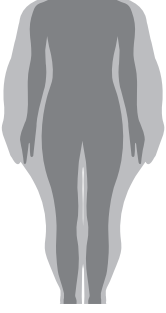


BÖLÜM 5



OBEZİTEYLE BAŞ ETME - DİYETİSYEN BAKIŞIYLA

Tuğçe UZUN¹

GİRİŞ

İnsanın hayatını devam ettirebilmesi için beslenmesi yani gıda alımı gereklidir. Sağlığın korunması, hastalıkların önlenmesi, büyüme-gelişmenin ve üretken bir hayatın devamlılığı için sağlıklı beslenme en önemli noktalardan biridir. Sağlıksız bir beslenme kronik hastalık olarak nitelendirilen obeziteye neden olan en etkili faktördür. Obeziteyle baş etmede vücudun ihtiyacı kadar enerji alımının yanı sıra alınan gıdaların içerikleri de önemlidir. Bu nedenle obeziteyle mücadelede öncelikle besin ögeleri ve besin gruplarının çok iyi bilinmesi gerekmektedir. Kitabın bu bölümünde öncelikle sağlıklı beslenmenin ne demek olduğu, sağlıklı beslenmede yer alması gereken besin ögeleri ile besin gruplarına değinilecektir. Ardından kilo vermek için hangi besinlerden ne kadar ve ne zaman tüketilmeli, kilo verme sürecinde nelere dikkat edilmeli gibi sorulara cevaplar aranacaktır. Birinci kısım siz değerli okuyucularımıza biraz sıkıcı ve tek düze gelebilir. Ancak bilgiye dayalı olan bu alanı anlayıp özümsemeden “Kilo verme sürecinde beslenme nasıl olmalıdır?” sorusuna sağlıklı yanıtlar bulamayabilirsiniz. Bölümün ikinci kısmında ise günlük beslenme düzeninizde yapabileceğiniz ufak değişimler ile obeziteyle nasıl baş edebileceğinizden bahsedilecektir.

¹ Diyetisyen, Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, tugce.uzun@duzce.edu.tr

Ara öğünlerde: Ceviz, badem, fındık gibi kabuklu yemişler, meyveler, yarım yağlı süt yoğurt veya ayran tercih edilebilir.

Nadir yenmesi gerekenler: Kırmızı et ve tatlılar

Yenmemesi gerekenler: Tereyağı, margarin, şeker, şekerli içecekler, salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş şarküteri ürünleri tüketilmemelidir.

Sonuç olarak beslenme obeziteyle baş etme ve sağlıklı olabilmek adına temel etkenlerden biridir. Sağlıklı beslenme ile ilgili temel bilgileri edindiğiniz bu bölüm size yol gösterici amaçlı olup genel bilgilerdir. Beslenme çeşitli faktörlerden etkilendiği için kesinlikle kişiye özel planlanması gerektiğini unutmayınız.

KAYNAKLAR

Baysal, A. (2018). *Beslenme* (18. bs.). Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık.

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015* (Yayın No: 1031). Ankara.

Hacettepe Üniversitesi. (2015). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.