



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİLİNÇLİ BESLENME

Gıdalarımız, vücudumuzu oluşturan milyonlarca hücrenin düzgün çalışması için gereken besin maddelerini sağlar. İyi bir beslenme, soluk almamızı, hareket etmemizi ve düşünmemizi sağlayan hücreler için gereken bütün maddeleri içerir. Gereken enerjiyi karbonhidratlardan, protein ve yağlardan alırız. Vücudumuzun düzgün çalışması için, ayrıca minerallere, vitaminlere ve suya ihtiyaç duyarız. Bütün bu maddeler, günlük öğünlerimizde yeterli miktarda bulunmalıdır. Örneğin, her zaman yediğimiz gıdalardan sağlık ve çeşit açısından zengin bir bileşim oluşturabiliriz. Çünkü, "bilinçli" beslenme alışkanlıkları, sağlıklı kalmak ya da sağlığa kavuşmak için bir temel oluşturacaktır. Beslenmeyle hastalıkların önlenmesi arasında yararlı bir bağlantı kurmak için bazı tavsiyelerde bulunmak mümkündür. Bu konudaki tavsiyeleri iyi beslenmenin 7 kuralı olarak özetleyebiliriz:

- 1.Yeterli ve dengeli beslenin.
- 2.Doymuş yağlar konusunda dikkatli olun ve yeterli miktarda doymamış yağ almaya dikkat edin.
- 3.Besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edin.
- 4.Kompleks karbonhidratlar ve lif (posa) içeren gıdalar tüketin.
- 5.Aşırı şekerden kaçının.
- 6.Alkol kullanmayın.
- 7.Tuza dikkat edin.