



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

DOĞRU BESLENMEK STRESTEN KURTARIR

Gerginsek ne yaparız? Bir fincan kahve veya bir kola içeriz. Bu da yetmezse çikolata ve hamburger yeriz. Böylece daha fazla strese gireriz. Besleyici maddelerin eksikliği, çok miktarda kafein ve şeker sınırları iyice bozar, dahası vücudun savunma sistemini, direncini zayıflatır. Doğru bir beslenme stresli zamanların üstesinden gelmemizde bize yardımcı olacaktır. Bunun için de yanlış alışkanlıklarımızı değiştirmemiz gerekecektir. Kahvaltı etmeden dışarı çıkmayın. Sabahları enerji depomuz boştur, beynin akaryakıtı yoktur. Bu yüzden yataktan kalkınca biraz hassas, alıngan, sinirli ve dikkatsiz oluruz. Okul çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada iyi bir kahvaltı edenlerin daha verimli oldukları ortaya çıkmıştır. Kahvaltıda karbonhidrat ile protein doğru bir karışımdır. Örneğin kepek veya çavdar ekmeği ile peynir veya yulaf ezmesi ile meyve veya yoğurt. Kahveyi azaltın. Sabahları bir fincan kahve uyku sersemliğinizi gidermenize yardımcı olur. Fazlası ise kalp çarpıntısına ve huzursuzluğa, daha sonraları da uykusuzluğa yol açar, hassas insanlarda korkuya ve endişeye de neden olur. Kolalı içkiler de kafein içerir. Çikolata yerine meyve yiyin. Arada bir yenen çikolataya bir diyeceğimiz yok. Fakat fazla miktarda şeker kan şekerini altüst eder. Şeker miktarı önce artar, sonra hemen düşer. Sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı istek ortaya çıkar. Buna karşılık meyve veya kepek, çavdar ürünleri organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüştürülür, kan şekerinin dengesi bozulmaz. Sık sık bir şeyler atıştırın. Büyük porsiyonlu ve yağlı yemekler hemen hemen uyku ilacı etkisi yapar. Fazla yağ ayrıca bağışıklık sistemini zayıflatır. Fakat günde bir çok defa yenen birkaç iokmalık bir şey enerjiyi aynı düzeyde tutar.