



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜNLÜK KALORİ İHTİYACININ AYARLANMASI

Bir insanın, isteğine aykırı zayıflaması veya şişmanlamaması, ya da isteğiyle zayıflaması veya şişmanlayabilmesi için günlük kalori ihtiyacını tam olarak saptaması, saptanılan miktar içinde de mcnülerini, yani yemeklerini düzenlemesi gerekir. Aksi halde, arzu edilen amaca erişmek olanaksızdır. Her ne kadar yetkili ya da yetkisiz ağızlardan «günde 3000 kalori yeterlidir» şeklinde sözleri sık sık işitirsek de, bu yanlıştır. Çünkü insanın günlük kalori ihtiyacı, o kimsenin yaşı, hattâ bir parça da ağırlığı, cinsiyeti ve mesleği ile değişir. İşte bu nedenledir ki, bir insanın kalori ihtiyacını tam saptayabilmek için her şeyden önce o kimsenin cinsiyetini, yani kadın, erkek ya da kaç yaşında çocuk olduğunu ve ne işlerle uğraştığını kesinlikle bilmek gerekir. Aksi halde, istemeyerek ya da bilmiyerek kilodan düşmek ya da artmak suretiyle, zamanla vücut güzel-ettiğimiz enerji karşılığı, yani dinlenme derecesine; az, hafif ya da ağır çalışmamız oranında günlük kalori ihtiyacımızı saptayarak, yemeklerimizi de bu kalori esasları içinde düzenleyecek olursak, şeklimizi, sağlığımızı koruyacağımız gibi, (üstün yetenekli bünyeler hariç) istediğimiz takdirde de bilerek bir miktar fazla veya eksik kalori almak suretiyle sistemli bir şekilde zayıflamak veya şişmanlamak imkânlarını da elde etmiş oluruz.