



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KAHVALTIDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Güne sıkı bir kahvaltıyla başlamak için, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu temel vitamin ve mineralleri almalıyız. Yumurta, süt ve süt ürünleri, reçel, pekmez, zeytin, meyve ve yeşillik, ihtiyacımız olan şeyleri sağlar. Kalsiyum ve B vitamini açısından oldukça zengin olan peynir, günlük ihtiyaç ve yaş durumuna göre değişir. Ortalama 1 -2 dilim (genellikle 1 -2 kibrit kutusu denir) peynir yeterlidir. Süt ve süt ürünleri, bedensel ve zihni oluşumumuzun güçlenmesini sağlar. Her yaşa hitap eden süt, yağ, protein, karbonhidrat, mineral ve vitaminden oluşur. Özellikle büyüme çağındaki çocukların, hamilelerin, emziren annelerin gün içinde belirli oranlarda süt alması çok önemlidir. Öte yandan, yetişkinlerin az yağlı sütleri tercih etmeleri tavsiye edilir. Aslında Türk mutfağında B vitamini eksikliği görülür. Buğday ise B1 vitaminin en iyi kaynağıdır, ancak buğday temizlenirken yüzde 30'u kayıp olur. Bu eksikliğin giderilmesinde de mısır gevreği ve onun yanında alınan süt ve peynir etkili olur. B1 vitamini, besinlerden alınan karbonhidratın enerjiye dönüşmesini sağlar. Depresyon ve zihinsel yorgunluğu engeller. En iyi protein kaynaklarından biri olan yumurtanın da, çocuklar tarafından gün aşırı ve yetişkinler tarafından da haftada 2-3 kere tüketilmesi öneriliyor. Kahvaltının yanında çay içilmesi, her ne kadar alışkanlığımız olsa da, aslında çok da sağlıklı değil. Çünkü çay, hücrelerin demir emilimini engelleyerek, kansızlığa sevk ediyor ve çok fazla kaynatılması da besin değerini düşürüyor. Bu yüzden çocukların mümkün olduğunca çay içmemeleri gereklidir. Midesi zayıf veya ülser olanlar, yüksek tansiyonlu ve kalp rahatsızlığı çekenler ise kafeinden uzak durmalıdır. Çayın içinde bulunan "tein" kafeine oranla daha uyarıcıdır. Ancak bir bardak çayda bulunan "tein" aynı orandaki kahveye kıyasla daha azdır. Çay ya çok açık veya limonlu tüketilerek ya da çok demlenerek "tein" miktarı düşürülebilir. Kahvaltıya oda sıcaklığında bir bardak su ve C vitamini ağırlıklı bir porsiyon meyve ile başlamak ideal olabilir. Peynir, süt, zeytin, 1 tatlı kaşığı bal ya da reçel, birkaç dilim çavdar, yulaf ya da kepek ekmeğiyle yenilebilir. Büyük bir porsiyon domates, salatalık ve yeşillikten oluşan salata da kahvaltınızı tamamlayacak en leziz besindir.