



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOFRAMIZ VE SAĞLIĞIMIZ

Sağlık için yemek yeme tarzı çok önemlidir. Bazı ilkelere uymayı alışkanlık haline getirin.

- İnsan ne yiyorsa odur. Bu nedenle en sağlıklı bir biçimde pişirerek yiyeceğiniz besinleri seçin.
 - Sindirimin ağızda başladığını unutmayın. Hızlı yemek yemeyin ve iyice çiğnemediğiniz lokmanızı yutmayın. Gürültü ve heyecandan kaçının, sakın ortamda karnınızı doyurun.
 - Askeri bir marş temposunda yemek yemeyin. Her lokmadan sonra çatal ve bıçağınızı bırakın.
 - Sindirimi aksatmak istemiyorsanız, yemeklerden önce ve sonra sinirlenmemeye, öfkelenmemeye bakın.
 - Yemeklerini ağızlarını yakacak kadar sıcak yemeye bayılan kazakları taklit etmeyin. Çok sıcak yemekler, tad alma sinirlerinin iyi çalışmasını engeller.
 - Buzlu besinlerden de kaçının. Sindirim aksaya-bilir.
 - Her öğün yemeye olgun (ezik, çürük değil) bir meyve yiyerek başlayın. Çünkü meyvelerdeki şeker, yemekten önce alınırsa daha kolay sindirilir demiştik.
 - Meyveden sonra çiğnenecekleri ve salataları yeğleyin.
 - Salatanın sonra da tahıl ve sebzeler gelebilir. Bunları da en sağlıklı biçimde hazırlayın. Acıkmadan da sofraya oturmayın.
 - İfrata kaçıldığı takdirde, en sağlıklı besinlerin bile zarar vereceğini bilin. Vücudun ihtiyacını aşan bütün besinler, zehir demektir.
 - Kimse pek akil etmemekle birlikte, zaman zaman bir-iki gün oruç tutmayı deneyin. Fakat oruç tuttuğunuz gün, bol su içmeyi de ihmal etmeyin.
-