



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞOK DİYETLERLE VERDİĞİMİZDEN FAZLASINI ALIYORUZ

Kiler Magazin

Yaza girdiğimiz şu sıralarda birçok kadında zayıflama telaşı da başladı. Ne var ki bir an önce fazla kilolardan kurtulma arzusu, "mucize" reçetelere de ilgiyi artırıyor. Kısa sürede zayıflamayı vaa eden yöntemlerin ne derece sağlıklı olduğu ise oldukça tartışmalı. Artık hepimizin bildiği gibi mucize yöntemlerle verilen kilolar, en kısa sürede fazlasıyla geri alınıyor. Yaşam tarzımızı, beslenme alışkanlığımızı değiştirmede, spor alışkanlığı edinmediğimiz sürece, kalıcı ve sağlıklı bir kilo kontrolü sağlamak da mümkün değil.

Diyet, aslında sağlıklı yaşam anlamına geliyor. Oysa diyet denince aç kalmayı, zayıflamak için katlanılması gereken dönemsel bir zorunlu yemek listesini anlıyoruz. Bu yüzden de her pazartesi başladığımız diyet ertesi günü sona eriyor. Bunu değiştirmenin yolu ise sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak olsa gerek. Ne var ki alışkanlıklar kolay bırakılmadığı gibi, yenisi de hemen kazanılmıyor. Bu nedenle kendimize biraz zaman tanımak belki de kalıcı bir değişiklik için en doğru yol. Sağlıklı bir şekilde fazla kilolarımızdan kurtulmanın ve bunu kalıcı kılmamızın yollarını ise şöyle sıralayabiliriz:

NE YEDİĞİMİZİ BİLELİM: Beslenmemizde dengeli bir şekilde tüketmemiz gereken olmazsa olmazlar şöyle: Tahıllar (ekmek, pilav, çorba, bisküvi, keşane, patates, kuru baklagiller vb); et ve türevleri (kırmızı et, balık, tavuk, hindi, peynir, yumurta vb); sebzeler (yeşil, kırmızı, mor, turuncu vb); meyveler; yağlar (zeytin, ceviz, fındık, sıvı yağlar).

HEM ÇEŞİTLİ HEM DENGELİ: Her gün giysimizi değiştiririz öyle değil mi? Aynı giysiyi her gün giymeyiz... Bu, beslenmemiz için de geçerli olmalıdır. Yani her gün değişik besinleri tüketmemiz gerekiyor. Tüm öğünlerde çeşitlilik sağlamak çok önemli. Örneğin öğle yemeğinde yiyeceğimiz yarım porsiyon bulgur pilavı, 1 tabak kıymalı sebze yemeği ve cacık, hemen her gruptan besini almamızı sağlar.

YEMEK YEMİYORUM AMA... Aslında pek de öyle değil. Mesela yemeklerimizi yaparken birçoğumuz "göz kararı" ölçüsü kullanıyoruz. Oysa bu ölçü, farkına varmadan aldığımız yağların ve şekerin kaçak yaptığı ilk alan. En iyisi, yemeklerimizi ölçüyle pişirme alışkanlığı edinmek. Bir tencere sebze yemeğine 2 yemek kaşığı sıvıyağ eklemek gibi... Tabii, bir de yediklerimizi üç gün boyunca not etmeli... Öyle ya, "Az yiyorum ama yine de kilo alıyorum" diyenlerimiz böylece gözden kaçanların farkına varabilir.

DÜZENLİ ÖĞÜNLER: Öğün atlayanlardan, kahvaltı etmeyenlerdenseniz muhtemelen akşam yemeğinde aşırı yiyenlerdensiniz demektir. Bir öğünde aşırı yemek, kilo almanın en önemli faktörlerinden biri.

ASLINDA HESAP ORTADA: Aldığımız kadar enerji harcarsak kilomuzu koruyabiliriz, aldığımızdan fazla enerji harcarsak da kilo veririz. Spor ve sağlıklı beslenmeyi hayat biçimi haline dönüştürmeyi başardığımızda kilo sorunundan sonsuza kadar uzak kalabiliriz.

GÜNDE 2.5 LİTRE SU:

insan vücudunun yüzde 60-70'i sudan oluşuyor. Metabolizmanın su ihtiyacını karşılayamazsak vücutta suyun yerini yağlar almaya başlar ki şişmanlığın en önemli nedenlerinden biri de su dengesinin bozulmasıdır.