



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SORUNLARA GÖRE BESLENİN

Hepimizin zaman zaman başına gelir. Beynimiz ve hormonlarımız bazen tatsız şakalar yapar; başımız ağrır, moralimiz bozulur, uykusuz geceler geçiririz ya da sürekli kendimizi yorgun hissederiz. Özellikle de havalar aşırı sıcak olunca vücudumuz bitkin düşer ve bu sorunlarla başedemeyiz. Tüm bu rahatsızlıklarla savaşmanın yolu ise sağlıklı beslenmeden geçiyor. İşte sık sık karşılaştığımız sağlık sorunları ve tedavi edici besinler...

Uykusuzluk: Doğal bir gevşetici olan triptofan maddesi açısından zengin besinleri günlük öğünlerinizden eksik etmeyin. Yani muz, yumurta, tavuk, ekme, pirinç, makarna, süt özellikle de peyniri... Gece yatmadan önce mutlaka 2 çay kaşığı bal ilave edilmiş 1 bardak süt için. Yorgunluk: Konsantrasyon bozukluğu ya da sürekli yorgunluktan şikayetçiyseniz tuzlu yiyeceklerden vazgeçmeyin.

Kabızlık: Kepek ekmeği, sebze, meyve özellikle elmayı (kabuğu ile birlikte) hergün düzenli olarak yiyin.

Adet öncesi sendromu: Kişilik değişimi, konsantrasyon bozukluğu ve sinirlilik gibi sorunların yanısıra ortaya çıkan karın ve baş ağrıların nedeni hormonal değişiklikler ve serotonin düzeyinin düşmesidir. Bu durumda bol karbonhidratlı makarna, pirinç ve ekme gibi besinleri tüketmekte yarar var. Yağsız et, yumurta sarısı, kuru yemiş ve yeşil sebze gibi demir kaynağı besinleri sofranızdan eksik etmeyin. Aynı zamanda demir alımını kolaylaştıran C vitaminini de ihmal etmemeniz gerekiyor. Çilek, ahududu, yeşil biber ve kivi bu konuda en büyük yardımcılarınız.

Aşırı stres: Strese yol açan nedenlerden biri de vitamin eksikliğidir. Stresli zamanlarda sinir sisteminin düzgün çalışmasını sağlamak için C ve B vitaminlerine gereksinim duyulur. Özellikle B vitaminlerinin eksikliği önemli bir etken oluşturup stresle baş etme becerisini düşürür. Bu nedenle bol C ve B vitaminleri içeren meyve ve sebze yiyin. B grubu vitaminleri kaynağı olan karbonhidratlı besinlerin yanı sıra et, balık ve peynir gibi proteinli besinler tüketin. A ve C vitaminleri dışında bol licopen içeren domatesi ise her öğünde tüketmeye özen gösterin.

Depresyon: Mutluluk verici besinlerin başında bir parça çikolatadan daha iyisi yoktur. En az çikolata kadar muz da mutluluk veren besinlerdendir. Depresyon geçiriyorsanız hergün 1 muz yiyin.