



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ AYLARINDA KAHVALTI VE BESLENME

<https://www.hurriyet.com.tr>

Yaz aylarının başlaması ile artan hava sıcaklıkları birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Sıcaklık ve nem artışına bağlı olarak vücut ısısı artmakta ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır. Siz de metabolizmanızın yazda en kolay şekilde adapte olmasını istiyorsanız, beslenmenizle dikkat edin.

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, dört besin grubunda bulunan çeşitli besinler en az 3 ana ve 3 ara öğünde yeterli miktarlarda alınmalıdır. Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür. Yaz aylarında yapılacak kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı; kafein içeren içecekler yerine de süt, meyve suyu ve bitki çayları tercih edilmelidir. Yaz aylarında yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyuyla veya az suda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.

Vücut direncini artırmak ve vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral alabilmesini sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yararlanılması önemlidir. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi gerekir. Kan şekerini hızlı yükselten ve hızlı düşüren besinlerin tercih edilmemesi, basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi lifli besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir. Enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları ya da dondurma gibi tatlılar tercih edilmelidir.

Terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için yeterli sıvı alımı önemlidir. Ayrıca, yaşamın her döneminde yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin atılmasında, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir.

Sabah kahvaltısı altın öğün, mutlaka yapın. Uyandıktan sonraki ilk saatler içinde bir şeyler yiyip kahvaltı etmemiz gerekir, aksi halde kan şekerimiz çok düşer ve gün boyunca sürekli tatlı, şekerli bir şeyler yeme isteği duyarız. Kahvaltıyı atlamak ya da karbonhidrat ve yağ ağırlıklı bir kahvaltı yapmak gafletinde bulunursak, yazın sıcaklığında metabolizmamızı yorar, dikkat eksikliği, halsizlik, bitkinlik yaşarız; çabuk yorulur ve baş ağrısı gibi sorunlar yaşamaya başlarız. Fiziksel ve zihinsel performansımız düşer. Sağlıklı ve dengeli bir kahvaltı, ister çalışıyor, isterse tatilde olalım, güne çok daha iyi başlamamız ve gün boyu enerjik kalmamızın ilk adımıdır.

Vücudumuzun sıcak yaz günlerinde de besin ve enerji ihtiyaçları var ve günlük hayatımızı devam ettirebilmek için yeteri kadar protein, karbonhidrat ve vitamini aynı şekilde almaya devam etmemiz gerekli. Ancak yaz aylarında yağlı besinlerden olabildiğince uzak kalmakta fayda var. Eğer metabolizmanızı hızlandıracak egzersizler yapmıyorsanız yağlı yemek sizi daha da sıkıntıya sokacaktır. Özellikle öğlen ve akşam yemeklerini yağsız haşlama, sulu ya da ızgara yemeklerle donatın, sık aralarla azar azar yemeye özen gösterin, her fırsatta zeytinyağlı ya da soğuş sebzelerden tüketin. Geç saatte yerseniz de, yemekten sonra en az 2-3 saat geçmeden yatmamaya dikkat edin.

Diğer mevsimlerde de bol su içmeyi öneriyoruz fakat sıcak yaz günlerinde terleme ile kaybedilen su miktarı arttığından tüketmemiz gereken suyu da artırmamız gerekli. Vücudumuz terleyerek ısıya karşı ısı dengemizi korumaya çalışır, ancak sıcakla beraber nem de artınca bu iş daha da zor bir hale gelebilir. Her zaman günde en az 8 bardak su içilmesi önerilir fakat sıcak havalarda bunu en az 10 bardağa çıkarın, vücut ağırlığınızın kilosu başına yaklaşık 30 ml kadar su tüketmeye çalışın, hatta en iyisi siz "susamadan su içmeye özen gösterin." Su içmediğiniz zaman susuzluğunuzu kola, gazoz gibi gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, bitkisel soğuk çaylar ve ayran gibi daha doğal içeceklerle gidermeniz her zaman daha sağlıklı birer seçenektir.

