



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YETERİNCE YAĞ ALIYOR MUYUM?

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

Temel sorun, aldığımız gıdaların bolca omega-6 yağıyla yüklü olması ve yeterince omega-3 almıyor olmamız. Bu denge bozulduğunda sağlığımız riske girebilir.

Kızartılmış yiyeceklerden fırında pişirilmiş yiyeceklere, patates kızartmasına, salata soslarına ve tatlılara kadar yediğimiz her şeyde bulunan omega-6 ile aşırı derecede yükleniyoruz.

Öte yandan, başta balık olmak üzere sebze ve sert kabuklu yemişlerden de yeterince omega-3 almıyoruz.

İyi yağları aldığınızdan emin olabilmek için daha fazla balık yemeniz veya bir balık yağı takviyesi almayı düşünmeniz gerekir.

Sebze ve meyveler doğal olarak doğru yağ asidi dengesine sahip olduklarından, bunları her öğünde tüketmek son derece yararlı olacaktır.

