

Obezite



Şişmanlık (obezite), birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin oluşturan önlenmediği takdirde, yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir sağlık sorunudur. Dünya'da olduğu gibi ülkemizde de şişmanlığın görülme sıklığı gittikçe artmakta, sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır.

Bakanlığımız Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen ve Ekim 2004 tarihinde yayımlanan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" projesi sonucunda, yaklaşık **beş erkekten birinin, beş kadından da ikisinin obez olduğu saptanmıştır.**

Şişmanlık, yarattığı mekanik ve psikolojik sorunlar yanında yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, artritler ve solunum yetersizlikleri gibi birçok hastalığın ortaya çıkış hızını artırmaktadır.

Aşırı besin alımı, fiziksel hareketin yetersiz olması ve kalıtsal nedenler şişmanlığın oluşumunda etkindir. Yapılan çalışmalar; şişman anne ve babanın çocuklarının, zayıf anne ve babanın çocuklarına kıyasla 3 kez daha fazla şişman olduğunu ortaya koymuştur. Yine hormonal etkiler, yaşın ilerlemesi ile birlikte bazal metabolizma hızının yavaşlaması ve cinsiyet farklılığı da şişmanlığa neden olabilmektedir. Kadınlarda erkeklere oranla şişmanlık daha sık görülmektedir.

Kimler şişman sınıfına girmektedir? Birkaç kilo fazlalığı olduğunu düşünenlerin kendilerini şişman olarak nitelendirip, bilinçsizce düşük kalorili diyetleri uygulamaları son derece sakıncalıdır. Öncelikle bireylerin boyuna, yaşına ve cinsiyetine göre uygun ağırlıklarının saptanması gerekmektedir.

Şişmanlığı saptamak için çeşitli yöntemler vardır. En çok kullanılan yöntem beden kitle indeksine (BKİ) göre değerlendirme yöntemidir. Beden kitle indeksine [kg/boy (m2)] göre; 18.5' in altı zayıf, 18.5-24.9 arası normal, 25-30 arası hafif şişman ve 30'un üzeri ise şişman olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar yaş ilerledikçe BKİ değeri kısmen artsa da bu değer 29'un üzerine çıkmamalıdır. Örneğin; 1.70 m boyunda ve 75 kg ağırlığında olan birinin BKİ değeri şöyle hesaplanır:

$$BKİ = 75 / (1.70)^2 = 75 / 2.89 = 26$$

Buna göre bu kişi hafif şişmandır.

Bel çevresinin ölçülmesi de şişmanlığın saptanması için kolay bir yöntemdir. Bel çevresi, erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

Vücut yağının dağılımına göre şişmanlığın iki tipi vardır. Yağın, vücudun alt bölümlerinde, yani kalça ve uyluklarda toplanmasına jinoid (armut tipi) şişmanlık, vücudun üst bölümlerinde toplanmasına ise android (elma tipi) şişmanlık denir. Koroner kalp hastalıkları ve hipertansiyon, bedenün üst kısmı şişman olanlarda daha sık görüldüğünden, özellikle android tip şişman olanların diyet tedavisi ile uygun ağırlıklarına ulaşmaları çok önemlidir.

Şişmanlığın tedavisinde uygulanan yöntemler; diyet tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, fiziksel aktivitenin artırılması, ilaç tedavisi ve cerrahi girişimlerdir. Bunların içinde beslenme tedavisi ile birlikte davranış değişikliği tedavisi ve fiziksel aktivitenin artırılması en sağlıklı olanlardır. Ancak yaşamı tehdit eden bir şişmanlık sözü konusu ise cerrahi girişim düşünülebilir. Bununla birlikte; konuyla ilgili uzmanların dışındaki kişilerin önerdiği, kişiye özel olmayan, kısa sürede hızlı kilo kaybı sağlayan, çok düşük enerjili şok diyetler ile tek tip besine dayalı diyetler, zayıflattığı öne sürülen ve pek çok yan etkisi bulunan ilaçlar, gerçek kilo kaybı yerine vücuttan sadece su kaybına neden olan diüretik (idrar söktürücü) ilaçlar, sağlığa zarar veren zayıflama yöntemleridir. Bu

uygulamalardan kaçınılması gerekmektedir.

Çok düşük enerjili diyetlerin, baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, yorgunluk, bulantı, kusma, ishal, kabızlık, safra ve böbrek taşı, kalp ritminde bozukluk, tansiyon düşüklüğü, adet düzensizliği, kuru cilt, saç dökülmesi, saç incemesi, uyuşukluk, soğuğa karşı tahammülsüzlük, idrarda protein görülmesi, mineral ve elektrolit dengesinde bozukluk, bazal metabolizma hızında azalma gibi sağlığı etkileyen yan etkileri olduğu unutulmamalıdır.



OBEZİTE RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN YAŞAM ŞEKLİNE YÖNELİK ÖNERİLER

- Yiyecek alışverişini tok karına yapmak, yenmemesi gereken besinleri satın almamak,
- Alışverişe liste hazırlayıp çıkmak,
- Yenmeye hazır besinleri satın almamak,
- Satın alırken enerjisi düşük besinleri seçmek (yağlı peynir yerine yağsız peynir seçmek),
- Boş zamanlarda yiyecek atıştırmak yerine egzersiz yapmak,
- Sık aralıklarla azar azar yemek, öğün atlamamak,
- Göz önünde yiyecek bulundurmamak,
- Mutfağa fazla zaman ayırmamak, en kısa sürede işi bitirip uzaklaşmak,
- Yenilmemesi gereken besinleri evde bulundurmamak,
- Yemekte küçük, salatada büyük tabak kullanmak, servis malzemelerini küçük seçmek,
- Tabakta yemek bırakılmaktan çekinmemek, kalanı ara öğünde yemek,
- Mümkün olduğunca iyi çiğnemek ve yavaş yiyerek lokmaların tadına varmak,
- Lokmalar arasında çatalı kaşığı elinden bırakmak,
- Yemek yerken başka aktiviteler (TV seyretmek, okumak gibi) yapmamak,
- Akşam yemeğinden sonra bir şey yememek,
- Özel günlerde düşük kalorili yiyecekleri tercih etmek, eğer fazla yenilirse sonraki öğünü sadece salata ve biraz peynirle geçiştirmek,
- Herhangi bir sağlık problemi yok ise aktiviteyi arttırmak, kısa mesafelerde taşıt kullanmamak, asansöre binmemek, hızlı tempoyla yürümek, ev işlerini kendi kendine yapmaya çalışmak,
- Yemek pişirirken düşük enerjili olmasına dikkat etmek (etli yemeklere yağ koymamak, yemeklerdeki yağ miktarını azaltmak, kızartma yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirmek vb),
- Kilo verme konusunda kendisine güvenmek, sabırlı olmak, sıkıntıları yiyerek gidermek yerine başka faaliyetlerde bulunmak (hergün kitap okumaya vakit ayırmak gibi).

Fiziksel Aktivite Sağlık İçin Neden Önemlidir?



Fiziksel aktivitenin sağlık ve zindelik için sağladığı yararlar giderek daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Düzenerli fiziksel aktivitenin sağlıklı kilonun sürdürülmesi, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasındaki rolünün yanısıra günümüz hastalıkları olarak kabul edilen kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı açıkça bilinmektedir. Söz konusu bu yararlar sadece bireysel düzeyde önemli değildir. Dünyanın her yerinde giderek maliyeti artan sağlık hizmetleri yönünden koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar önemli bir tasarruf sağlayabilmektedir. Ancak optimal bir sağlık için gerek çocuk gerekse yetişkinlerin büyük bir çoğunluğunun yeteri kadar fiziksel aktivite yapmadıkları görülmektedir. Sağlıkla ilgilenenler fiziksel aktivitenin, neden önemli olduğunu anlamalı, tüm yaşlardaki bireyleri yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve spora katılmaları için motive etmelidirler. Fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesinin herkese, her yerde, her zaman yararlı olabileceği mesajının daha geniş kitlelere yayılmasına yardımcı olmalıdır.

Düzenerli fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır:



A. FİZİKSEL AKTİVİTENİN FİZİKSEL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ:

Kilo Kontrolü: Birçok ülkede fiziksel aktivite düzeyi besin tüketiminden daha fazla düşüş göstermiş, böylece düşük düzeyde fiziksel aktivitenin şişmanlık için önemli bir etken olduğu sonucuna varılmıştır. Önemli bir sağlık sorunu olan şişmanlık giderek artmakta ve koroner kalp hastalığı, diyabet, inme, artrit ve kazalara karşı risk oluşturmaktadır. Kilo kaybının enerji sınırlaması ve fiziksel aktivitenin artırılmasıyla sağlanması daha kolay ve etkilidir.

Kan Basıncının Kontrolü: Yüksek kan basıncı (tansiyon) kalp krizi, kalp ve böbrek yetmezliği, fel gibi rahatsızlıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Düzenerli fiziksel aktivite ise kan basıncını azaltabilmektedir. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi, düzenerli orta şiddette egzersizlerdir.

Kan Lipitlerinin Kontrolü: Düzenerli fiziksel aktivitenin lipit (yağ) metabolizmasına olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Düzenerli fiziksel aktivite, HDL kolesterolünü (iyi kolesterol) artırırken, bazı durumlarda toplam LDL kolesterolünü (kötü kolesterol) düşürerek daha yüksek HDL/LDL oranı ve buna bağlı koroner kalp hastalığı riskini azaltmakta, ayrıca yüksek plazma trigliserid düzeyini de düşürmektedir.

Kan şekerinin Kontrolü: Düzenerli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolüne ve kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olması nedeniyle şeker hastalığından korunmada önemli rol oynar. Önerilen fiziksel aktivite düzeyi; yürüyüş ve düşük şiddetli, uzun süreli egzersiz programlarıdır.

Damar ve Kas-İskelet Sistemi Hastalıklarını Önleme: Koroner kalp hastalığı ve inme riskinin fiziksel aktivitesi fazla olan kişilerde daha düşük olduğu görülmektedir. Kas ve kemiklerin kuvveti, eklemlerin esnekliği; koordinasyon, denge ve hareket çevikliği için önemlidir. Bütün bu özellikler yaşla birlikte önemli

dercede azalmaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyindeki azalma ile yakından ilişkilidir. Özellikle kadınlarda yaşlandıkça osteoporozla birlikte kemik kırıkları (bilek, omur ve kalçada) görülme riski artmaktadır. Kemik mineral yoğunluğunda artış, çocukluk ve adölesan döneminde yapılan egzersizlerle örneğin; ağırlık taşıma, yürüyüş, koşu, tenis v.b. gibi egzersizlerle sağlanmaktadır. Yetişkinlikte yapılan orta düzey aktiviteler ise yaşla ilgili kayıpların önlenmesine yardımcıdır.

Sağlıklı, uzun ve kaliteli bir yaşam sürdürme amacı için "**Herkes İçin Spor**" kavramı yaygınlaştırılmaya çalışılmalıdır.

B. FİZİKSEL AKTİVİTENİN ZİHİNSEL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ:



Etkilerini ölçmek zor olmasına karşın yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin yararlı psikososyal etkileri olduğu konusunda birleşmektedir. Kaygı, stres, depresyonun azaltılması, zihinsel sağlığın sürdürülmesi, psikolojik zindeliğin sağlanmasında pozitif etkiler yaratmaktadır.

Ancak aşırı ve yoğun egzersiz yapan egzersize bağımlı kişilerde (bu durum genel olarak beslenme bozuklukları ile birlikte görülmektedir) egzersiz yapma daha az sağlıklı görülmektedir. Çünkü aşırı egzersiz sakatlanma, aşırı yorgunluk ve psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için her gün en az 30 dakika orta düzeyde bir aktivite yapılmalıdır. Ancak sağlık problemi olan kişilerin egzersize başlamadan önce bir hekime başvurması önerilir.

Zayıflama İlaçları



Günümüzde teknolojinin hızlı ilerlemesiyle ortaya çıkan yenilikler, insanlığın hizmetine sunulmakta ve insanlar gün geçtikçe değişen bir yaşam tarzı sürdürmektedirler. Günlük hayat içinde pek çok iş makinelerle yapılmakta, çok kısa mesafelere bile arabayla gidilmekte ve insanlar daha az hareket etmektedirler. Gelişen teknoloji aynı zamanda insanların beslenme alışkanlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenme tarzındaki değişiklikler ve fiziksel hareket azlığı gibi bir takım olumsuz şartlar bir araya geldiğinde obezite (şişmanlık) riski artmaktadır.

Obezite, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb. pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta yaşam kalitesi ve süresini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle obezite mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.

Yapılan araştırmalar dünyada olduğu gibi ülkemizde de fazla kilolu olma ve obezite sıklığının giderek arttığını ve obezitenin özellikle çocuklarımızı ve gençlerimizi etkisi altına almaya başladığını

göstermektedir.

Obezitenin bu kadar yaygınlaşması, tedavisinin uzun ve süreklilik gerektiren bir süreç olması yaz aylarının yaklaştığı şu günlerde kısa sürede sonuç alabilmek için bireyleri istenmeyen uygulamalara yönlendirebilmektedir. Özellikle zayıflamak için bilinçsiz ilaç ile çeşitli zayıflama ürünlerinin kullanımının sağlığı son derece olumsuz yönde etkileyeceği unutulmamalıdır.

Bu konuda aşağıda belirtilen hususların mutlaka göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

- Obezite tedavisinde bireye özgü diyet, egzersiz ve davranış değişikliği tedavinin temel ilkeleridir.
- Zayıflama sürecinde aşırı ve hızlı ağırlık kaybından mutlaka uzak durulmalı, ağırlık kaybı için bireyin cinsiyeti, yaşı, boyu ve fiziksel aktivitesi dikkate alınmalı, kişinin beslenme alışkanlıklarına uygun alınan enerji ile tüketilen enerjinin dengelendiği doktor ve diyetisyen kontrolünde bir beslenme programı uygulanmalıdır.
- Obezite tedavisinde kullanılan ilaçların hafif ve orta derecede ağırlık fazlalığı olan bireyler için uygun olmadığı unutulmamalıdır.
- Kullanılan ilaçların, sağlık yönünden güvenilirliğinin saptanmış olması, obeziteye neden olan etiyojijiye uygun bir etki göstermesi, kısa ve uzun dönemde önemli yan etkisinin olmaması ve bağımlılık yapmaması büyük önem taşımaktadır.
- Zayıflama ilaçları asla gelişigüzel kullanılmamalıdır. **Zayıflama ilaçlarını kimlerin ne kadar süre ile kullanacağı mutlaka doktor önerisi ve kontrolünde olmalıdır.**



- Obezitede tedavi öncelikle diyet, egzersiz ve davranış değişikliği olmakla beraber bunun mümkün olmadığı ve
 - BKİ'nin >30 kg/m² olması
 - (obezite ile ilgili başka risk faktörü olmadığı durumda)
 - BKİ'nin >27kg/m² olması ve obezite ile ilişkili risk faktörleri/komplikasyonlardan (kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, dislipidemi, uyku apnesi vb.) en az birinin varlığı
 - Tıbbi beslenme ve egzersiz içeren davranış tedavisine yanıt alamama durumlarında ilaç tedavisi tercih edilebilir.
- Obezite tedavisinin başarılı olması için hastanın ilaç tedavisinin yanı sıra tıbbi beslenme tedavisi ve egzersiz tedavisini sürdürmeyi kabul etmesi ve düzenli olarak kontrollerini yaptırması gerekmektedir.
- Obezite ilaçlarının maliyetinin yüksek, yan etkilerinin fazla olduğu unutulmamalıdır.
- Tedavi süresince gebe kalınmamalı ve ilaç tedavisi gebelik ve emzilik dönemlerinde kullanılmamalıdır. Ayrıca şeker hastaları, kalp, tiroid ve bunun gibi sağlık problemi olan kişilerin doktor önerisinde ilacı kullanıp kullanmayacağına karar verilmelidir.
- Kullanılan ilaçların Sağlık Bakanlığı tarafından izinli olması da çok önemlidir.
- Aksi durumda kilolu bireyler tarafından uzman kontrolünde kullanılmayan bu ürünler insan sağlığını tehdit edebilmekte ölüme kadar varabilen ciddi sorunlar yaratabilmektedir.
- Bunun yanında zayıflama amacı ile bir çok ürünün gıda takviyeleri adı altında aktar, market, distribütörlük ile satışı yapılmakta ve her geçen gün bunlara yenisi eklenmektedir. Ancak genel olarak bakıldığında bu ürünler ile yapılmış uzun süreli kullanımda etkinliği ve güvenliği gösteren çalışma sayısı son derece kısıtlıdır. Bu tür ürünlerin yarar ve zararları iyi değerlendirilmeli, kullanılan diğer

ilaçlarla etkileşimi ve yan etkileri göz önünde tutulmalıdır.

- › 5996 Sayılı Kanun kapsamında "gıda" olarak yer alan ürünlerin özellikle "zayıflatıcı bitkisel ürünler", "gıda takviyeleri" ve "özel beslenme amaçlı gıdaların" kontrol ve denetimi ile gıdaların ithalat ve ihracat kontrolleri ve üretim izinleri görevi de Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından yapıldığından bu ürünler satın alınırken mutlaka Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı izni aranmalıdır.

Balık ve Sağlık



Balık ve diğer deniz ürünleri, insanların en eski besin kaynaklarının başında gelmiştir. Bitkilerin ekilip yetiştirilmesi ve hayvanların besin olarak kullanımı için evcilleştirilmesinden önceki dönemlerde en kolay elde edilebilen ve bu nedenle de en çok tüketilen besinlerin balık ve diğer deniz ürünleri olduğu bilinmektedir. Türkiye'de yılda kişi başına tüketilen balık miktarı ortalama 3.0 kg kadardır. Bunun %65'i taze, %35'i kurutulmuş ve konserve edilmiş olarak kullanılmaktadır.

Balığın Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri

1. Balık, protein içeriği bakımından oldukça zengin besindir. Balık eti, yumurta, et, süt gibi iyi kaliteli protein kaynaklarındandır ve %18-20 oranında protein içerir. Proteinler, vücut organlarının en küçük birimi olan hücrelerin yapısında, kan dolaşımı, solunum, sindirim vb. olayların gerçekleşmesi, alınan besinlerin hücrelerde enerjiye dönüşmesi, hücre yenilenmesi, savunma sisteminin yapısında görev alırlar. Balık eti proteinleri, sindirim enzimleri tarafından kolayca parçalanırlar ve bu nedenle vücudun bu proteinlerden faydalanım oranı yüksektir.
2. Balık eti, kemik gelişimi, gözün değişik ışık durumlarında görebilmesinde ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli rolü olan A vitamini, kalsiyumun kemiklere yerleşmesi, kemik sağlığı ve gelişiminde görevli olan D vitamini ve özellikle kanın akışkanlığında görevli K vitamini ve B grubu vitaminleri (B1, B2, B6, B12) açısından zengindir. Ayrıca, iyot, selenyum, fosfor, magnezyum ve çinko mineralleri bakımından da iyi bir kaynaktır.
3. Balık etinin yağ içeriğini temel olarak uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri oluşturur. İnsan vücudunda üretilmeyen ve bu nedenle mutlaka besinler yoluyla vücuda alınması gereken yağ asitlerinden olan çoklu doymamış yağ asitleri, EPA (eikosapentenoik asit) ve DHA (dokosaheksaenoik asit)'nin en önemli kaynağı balıklardır. EPA ve DHA; göz sağlığı, kanın akışkanlığı, beyin fonksiyonları, bilişsel gelişim, sinir iletiminde önemli görevleri vardır.
4. EPA ve DHA; kalp krizi, kalp damar hastalıkları, damar sertliği, depresyon, migren, eklem romatizmaları, şeker hastalığı, yüksek kolesterol ve tansiyon ile kanser gibi pek çok hastalıktan korunmada önemli sağlık etkilerine sahiptir. Ayrıca, kan damarlarının yüzeyini genişletip dokulara daha fazla oksijen girişine yardımcı olması nedeniyle son yıllarda çocuklarda görülme sıklığı artan astım hastalığına karşı direncin artırılmasında önemli etkilere sahip olduğu bildirilmektedir. Bu olumlu sağlık etkilerinin sağlanabilmesi için haftada en az 300g. yağlı balık tüketimi önerilmektedir.

5. Hamilelik ve emzicilik döneminde olan kadınlarda gerek anne sağlığı gerekse de bebeğin normal gelişimi açısından haftada en az 3-4 kez balık tüketimi önerilmektedir.

Balık Satın Alırken, Hazırlarken ve Pişirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Balığın kalitesi tazeliği ile ölçülür. Balık satın alırken, gözlerinin parlak ve lekesiz, solungaçlarının kırmızı pembe, pulları ve yüzgeçlerinin diri, derisinin gergin ve sert, anüs kısmının sıkı şekilde kapalı, karın kısmının sert ve esnek, lekesiz, yırtıksız ve kabarıksız olmasına, etli kısmına parmak ile basıldığında parmağın bıraktığı izin hemen düzelmesine özen gösterilmelidir.
2. Bol bulunduğu mevsiminde balıkları satın almak önemlidir. Kış aylarında bulunduğumuz bu aylarda hamsi, kalkan, karagöz, mezgit, uskumru, istavrit, dil balığı ve zargana cinsi balıklar bol bulunmaktadır.
3. Konserve balık satın alırken mutlaka etiket bilgisi okunmalı, son kullanma tarihi, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan üretim/ithalat izni bulunmasına, kutuda delik, hasar veya bombeleşme olmamasına dikkat edilmelidir.
4. Taze balıklar satın alındıktan sonra iki saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmemeli, pişirilinceye kadar pulları ve içi hemen temizlendikten, yıkanıp, iyice kurulandıktan sonra uygun bir kaptaki buzdolabı ısısında muhafaza edilmelidir. Balıkların, buzdolabı ısısında 1-2 gün, derin dondurucuda ise 3-6 ay saklanması uygundur.
5. Balık pişirmede en uygun ve sağlıklı yöntemler, buğulama, haşlama veya yağsız tavada pişirmedir. Kızartma yöntemi balığın besin değerinin azalmasına ve kanserojen maddelerin oluşumuna neden olduğundan tercih edilmemelidir. Pişirirken çeşni verici olarak, defne yaprağı, zencefil, nane, maydanoz, karabiber, biberiye, kekik kullanılabilir.
6. Çiğ balık ve deniz ürünleri parazitler, bazı bakteri ve virüsler açısından risk teşkil eder. Ayrıca çiğ balık tüketiminin B1 vitamin yetersizliğine yol açması nedeniyle balığın çiğ veya az pişmiş şekliyle tüketimi sakıncalıdır. Özellikle kanser hastaları gibi bağışıklık sistemi zayıf olanlar, karaciğer, böbrek veya barsak hastalıkları bulunanlar ile özellikle gebe ve emzicilerin çiğ veya az pişmiş balık tüketiminden kaçınmaları gerekmektedir.
7. Halk arasında balık ile yoğurdun bir arada tüketiminin zehirlenmeye neden olacağına dair yanlış bir kanı bulunmaktadır. Oysa ki, balık ve yoğurdun her ikisinin de taze olması durumunda bir arada tüketimi herhangi bir sağlık sakıncasına neden olmaz.

Grip Salgını ve Beslenme



Kış mevsiminin yaşandığı şu günlerde havalarda soğumasıyla birlikte başta küresel grip salgını olmak üzere soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarının görülme sıklığında da artış izlenmektedir. Bu hastalıklardan korunmada aşılama, kişisel hijyen kurallarına dikkat etme gibi önlemlerin yanında bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için yeterli ve dengeli beslenme de oldukça önemli yer tutar. Yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığı olan bireylerin soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha yüksektir ve hastalık halinde hastalıkları daha ağır seyreder.

Son günlerde yoğun yaşanan grip vakaları nedeni ile yazılı ve görsel basında beslenme konusunda çok çeşitli önerilerde bulunulmakta özellikle bazı besinlerin mucizevi olarak koruyucu etkilerinden sıklıkla bahsedilmektedir. Oysaki besin çeşitliliğinin sağlanması, doğru seçimlerin yapılması, yeterli ve dengeli beslenme konusunda sürekliliğin sağlanması hastalıklardan korunmada çok daha etkindir.



Aşağıda yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik çeşitli öneriler yer almaktadır.

Sebze ve meyveler büyüme ve gelişmeye yardımcı olduğu gibi hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar ayrıca hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için çeşitli renk ve türdeki sebze ve meyvelerin tüketimi önemlidir. Sabah kahvaltısında da olmak üzere her öğünde sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmeli, günde en az 5 porsiyon (400 gram) tüketilmelidir.

Savunma sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma, greyfurt gibi meyveler tercih edilebilir. Besin değeri ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmesi daha uygundur. Sebze ve meyvelerin taze olarak tüketilmesi daha yararlıdır. Vitamin ve minerallerin çoğu, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunduğundan yenilebilenlerin kabukları soyulmamalı, soyulması gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyulmalıdır. B ve C vitamini gibi bazı vitaminler ısı ile kolayca kayba uğradığından sebzeler mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliği korunacak şekilde pişirilmelidir. Suda eriyen vitaminlerin (vitamin C, B₂, folik asit vb) büyük bir kısmında kayıplar olduğu için sebzelerin haşlama suyu kesinlikle dökülmemelidir.



Gerek C vitamini ihtiyacının karşılanması gerekse sıvı alımına katkı sağlaması yönünden taze sıkılmış meyve suları da içilebilir. Meyve sularının tüketiminde önemli olan bekletilmemesi, sıkıldıktan hemen sonra tüketilmesidir. Meyve suyunun bekletilmesi C vitamininin azalmasına neden olmaktadır.

Meyve ve sebzelerin tüketilmeden önce mutlaka bol su ile iyice yıkanmalı gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı ancak sebze ve meyveleri yıkarken deterjan veya sabun kesinlikle kullanılmamalıdır.

E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmakta, A vitamininin okside olmasını da engellemektedir. E vitamininin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve kuru baklagillerin yeterli miktarlarda tüketilmesi önemlidir. Ancak kurubaklagillerin protein kalitesini arttırmak için tahıllarla ve C vitamininden zengin besinlerle tüketilmesi daha yararlıdır. İmkân dahilinde günde 1 avuç fındık, ceviz vb. yağlı tohumlardan yenilmelidir.



Yumurta, protein kalitesi en yüksek olan besindir. Alerji veya hastalık nedeniyle tüketilmemesi gereken durumlar haricinde her gün iyi pişmiş olarak 1 adet tüketilmesi yararlıdır.

Balık, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum ve iyot mineralleri ile E vitamini için de iyi bir kaynak olup, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle imkânlar dahilinde haftada 2-3 kez buğulama, ızgara yada fırında pişirilerek tüketilmesi uygundur.

Özetle besleyici değerleri yönünden besinler dört besin grubu altında toplanır. Aynı grup içinde yer alan besinler birbirlerinin yerini tutar. Bunlar; süt grubunda yer alan süt, yoğurt, peynir, et grubunda yer alan et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar vs, tahıl grubunda yer alan ekmekek, bulgur, makarna, pirinç, mısır, tarhana v.s. ile sebze ve meyve grubudur. Bu besinlerin her gün yeterli miktarda tüketilmesi sağlanmalıdır.

Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi, öğün atlanmaması ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olmasına dikkat

edilmelidir. Öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı yapmadan güne başlamak verimi düşürür. Sabah kahvaltısında süt, yumurta veya peynir gibi protein içeren besinlerin yanı sıra vitamin ve minerallerden zengin sebze ve meyvelerin tüketiminin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Boya ve yaşa uygun vücut ağırlığı hedeflenmelidir. Kilolu olma durumunda zayıflama amacı ile yanlış/sağlıksız ve hızlı kilo vermeyi amaçlayan diyet uygulamalarından kaçınılmalıdır. Bu tarz diyet uygulamaları, bağışıklık sistemini zayıflatarak, daha kolay hastalanmaya zemin hazırlar, hastalığın uzun sürmesine neden olabilir.

Vücut ısısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı unutulmamalıdır. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılması, 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 1.5-2 litre (8-10 su bardağı) su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları ile bitki çayları tercih edilmelidir.



Ateş yükselmesi durumunda sıvı tüketimi artırılmalı ve yeterli enerji alınmalıdır. Enerji kaynağı olarak basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmekek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları, tercih edilmelidir. Artan enerji ihtiyacının karşılanması için ölçülü olarak tahin pekmez de tüketilebilir.

Bebeklerin enfeksiyon hastalıklarından korunmasında anne sütü çok önemlidir. Her zaman steril ve uygun olması, koruyucu etmenleri içermesi, enfeksiyonu önleyen bağışıklık öğelerini (IgA, IgG ve IgM) içermesinden dolayı bebeklere ilk 6 ayda sadece anne sütü verilmeli, daha sonra uygun tür ve miktarda ek besinlere geçilmeli ve 2 sene emzirmeye devam edilmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenme yanı sıra el hijyenine dikkat edilmelidir. Eller sürekli temiz tutulmalı, gıdalarla, mutfak araç ve gereçleriyle temastan önce, çiğ et, tavuk ile sebzeye ve yumurtaya dokunduktan sonra, artık gıdalar ve çöplere dokunduktan sonra, ellere öksürme, aksırma ve el mendili kullandıktan sonra, tuvaletten önce ve sonra, sigara içtikten ve yemek yedikten sonra, saçlara dokunup taradıktan sonra sabun ve ılık su ile en az 20 saniye süreyle iyice yıkanmalıdır. Besinin hazırlandığı ve pişirildiği alanların, kullanılan araç ve gerecin temizliğine özen gösterilmeli, başkalarının kullandığı bardak, tabak, çatal, kaşık vb kullanılmamalıdır.

Fiziksel aktivite yaparak vücut direnci artırılmalı, düzenli olarak yürüyüş yapılmalı, güneş ışınlarından mümkün olduğunca doğrudan yararlanılmaya çalışılmalıdır.

Çocuklar İçin Sağlıklı Beslenme Önerileri



Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Ülkemiz nüfusunun çoğunluğunu oluşturan çocuklarımızın da gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması yeterli ve dengeli beslenmeleri ve hareketli bir yaşam sürmeleri ile mümkündür.

Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır. Çocukluk çağında kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatın sonraki dönemlerini etkileyerek ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sorunları önlemede önemli rol oynamaktadır. Sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Geleceğin teminatı çocuklarımızın daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli bir yaşam sürmeleri de çok önemlidir. Çocuğun bu dönemde düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapının gelişmesini sağlarken; ileriki dönemde, sağlıklı beslenme ile birlikte birçok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır.

"Bugünün küçükleri yarının büyükleridir" diyerek çocuklara verdiği önemi dile getiren büyük önderimiz Atatürk, 23 Nisan'ı çocuklara armağan etmiştir. Bu dünyada kutlanan ilk çocuk bayramıdır. 23 Nisan sadece Türk çocuklarının bayramı olmaktan çıkmış, dünya çocuklarının da önemli bir günü haline gelmiştir. Bizde tüm çocukların 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını kutlar onlara daha sağlıklı ve daha mutlu bir gelecek dileriz.

Çocukların sağlıklı, aktif ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için sağlıklı beslenme ve yaşam önerileri aşağıda özetlenmiştir.

Çocuklara Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Önerileri



- Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et,

tavuk, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekme k, bulgur, makarna, pirin t vb. besinlerin her oğ nde yeterli miktarlarda t k tilmesine dikkat edilmelidir.

- Çocukların özellikle kemik ve diŐ gelişimi için günde imkanlar dahilinde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir t k tmelerine  zen gösterilmelidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, ve sağlıklı büyüme ve geliŐmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve t k tmeleri önerilmektedir.
-  renciler için en önemli oğ n kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınlığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak  rencilerin okul baŐarisının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına  zen gösterilmelidir. Peynir, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekme k, 1 bardak süt çocuklar için kahvaltıda yeterlidir. Özellikle kaliteli proteinve zengin vitamin ve mineral içeriğinden dolayı haŐlanmış yumurtanın sıklıkla t k tilmesi önerilmektedir.
- Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana oğ nlerin t k tilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, oğ n atlanmamalıdır. Günlük t k tilecek besinlerin 3 ana, 2 ara oğ nde alınması en uygun olanıdır.
- Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koŐullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taŐırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.
- Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde Tarım ve KöyiŐleri Bakanlığından  retim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiŐ olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaça gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir Şekilde hazırlanmıŐ olmasına dikkat edilmelidir.
- Beslenme  antası ve su mataralarının her gün temizlenmesine  zen gösterilmelidir.
- Çocuklar, tuvalet ve umumi kullanıma açık  eŐme sularından su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu t k tmeleri sağlanmalıdır.
- Ögle yemeği okulda yeniliyorsa Sağlık Bakanlığının hazırladığı menü modelleri örnek alınmalıdır.
- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalıŐırken açlık hissedildiğinde t k tilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, Şeker ve Şekerli besinler, cips vb. yağlı ve tuzlu besinler veya gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekme k arası peynir, taze sıkılmış meyve suları, kuru yemiŐlerin ve kuru meyvelerin t k timinin tercih edilmesi daha yararlıdır.
- Çocuklara sigarasız bir ortam sağlamak, onların yanında sigara içmekten kaçınmak ve en azından yaŐadıkları ev ortamını "sigara içilmez" bir yer haline getirmek çocukların sağlığını korumak açısından son derece önemlidir.
- Vücudun düzenli çalışması, t k tilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal geliŐimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir. Bu nedenle, uzun süreli televizyon seyretme, bilgisayar kullanımından kaçınılmalı, çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teŐvik edilmelidir.
- Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diŐ fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten, dıŐarıda oyun oynadıktan sonra, dıŐarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuŐturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

