

BATMAN  
REHBERLİK VE ARAŐTIRMA  
MERKEZİ



Sağlıklı  
of Beslenme

HAZIRLAYAN: BİLAL DADAK  
DÜZENLEYEN: ŐÜKRÜ YILDIRIM

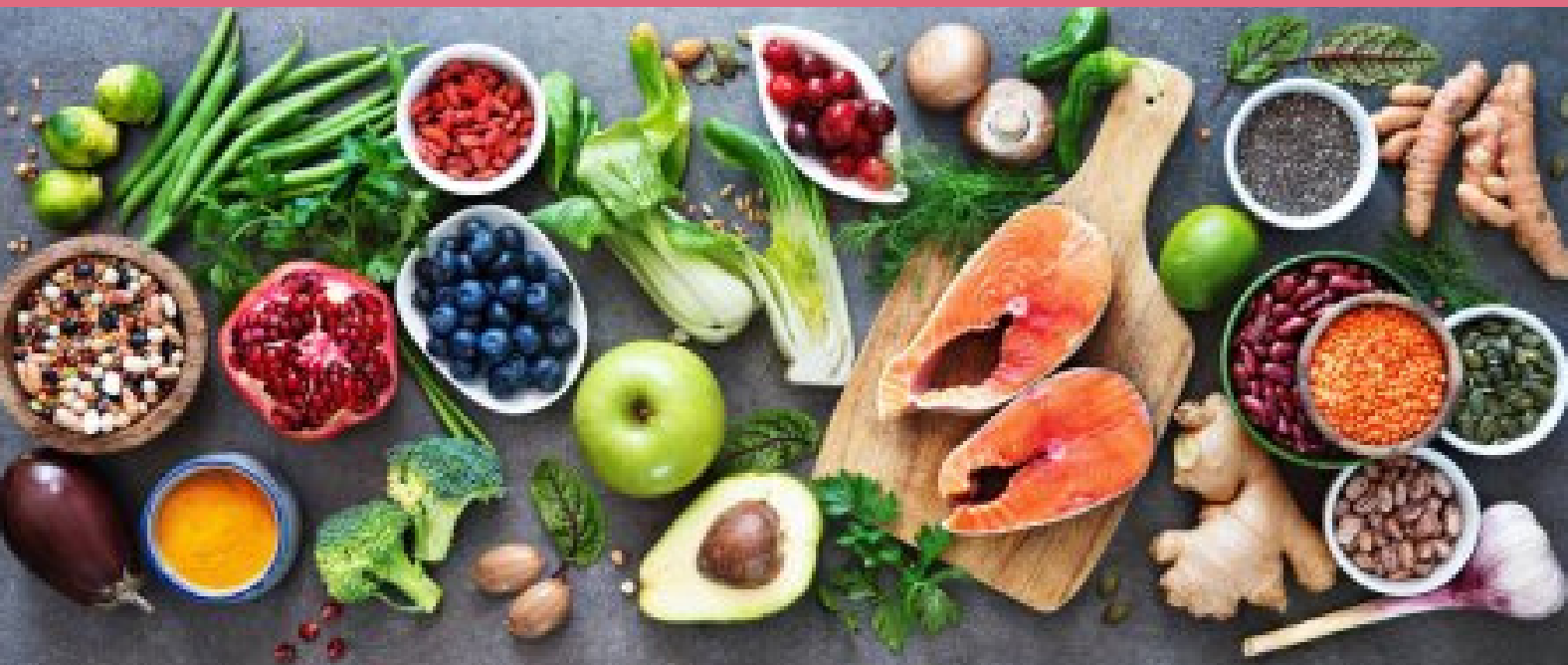
# SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme, yiyeceklerin ve besin maddelerinin vücuda alınarak kullanılmasıdır. Yalnızca açlığı bastırmak, karın doyurmak için değildir. Beslenmede amaç kişinin yaşına, cinsiyetine, içinde bulunduğu fizyolojik duruma (çocuk, gebe vb.) göre bütün besin öğelerinden yeterli miktarda sağlayabilmektir. Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Yeterli ve dengeli beslenme de ancak iyi bir beslenme alışkanlığı ile mümkündür.

Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Çeşitli sosyoekonomik, kültürel ve eğitimsel etkinliklerin yönlendirdiği beslenme alışkanlıkları, yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün artık bir pandemi olarak kabul ettiği koronavirüs hastalığı (Covid-19) ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün artık bir pandemi olarak kabul ettiği koronavirüs hastalığı (Covid-19) ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.



# Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler

## 1.Karantina Uygulamalarında Sağlıklı Beslenme Önemlidir



Covid-19 ile ilgili bilinen en net uygulama her türlü temasın minimuma indirildiği sosyal izolasyon olduğu için, birçok küresel sağlık kuruluşu herkese olası karantina uygulamalarını da kapsayacak şekilde en az iki haftalık ilaç ve gıda bulundurulmasını önermektedir. Alınacak gıdaların olabildiğince besleyici, raf ömrü uzun ve dayanıklı olması uygun olacaktır. Bu zor dönemi olabildiğince rahat atlattık için seçilecek gıdaların protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlardan zengin olması dengeli beslenme yönünden büyük önem taşımaktadır.

## 2.Sebze ve Meyve Tüketimi Ön Planda Tutulmalıdır

Dayanıklı gıda dendiğinde akla hemen gelmeseyse de; aslında günlük yeterli sebze ve meyve tüketimi her gün ve her öğün sağlanmalıdır. Sağlık Bakanlığının girişimiyle Beslenme ve Diyetetik bölümlerinden uzman hocalarımızın hazırladığı Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nin önerileri bu konuda en güncel kaynaktır. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde önerilen Sağlıklı Yemek Tabagına göre her ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden ve kalan yarısının eşit üç parça halinde meyvelerden, yüksek proteinli gıdalardan (kurubaklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) gelmesi önerilmektedir. Bunların yanı sıra yeterli su tüketiminin sağlanması ve günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması önerilmektedir.



Bu bilgiler ışığında yiyecek alışverişlerinde sebze ve meyveye ağırlık verilmelidir. Taze sebze ve meyvenin bir kısmının daha sonra tüketilmeye ve/veya pişirilmeye uygun miktarlarda dondurularak saklanması da evden uzun süre çıkılmayan durumlarda sağlıklı beslenmenin sürekliliğinin sağlanabilmesi için gereklidir.

# Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler

## 3.Mevsime Uygun ve Dayanıklı Sebze ve Meyveler Satın Alınmalıdır



İçinde bulunduğumuz mevsim düşünüldüğünde uzun süre dayanabilecek bazı sebzelere karnabahar, lahana, kabak, brokoli, biber, turp, havuç, patates; meyvelere ise elma, portakal, greyfurt, mandalina, olgun olmayan muz örnek verilebilir. Özellikle narenciye grubu meyveler bağışıklık sistemini destekleyici C vitamininden zengin olduğu için bu meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, mümkünse yemeklere taze limon sıkılmalıdır. Dayanıklı sebzelerin raf ömrünü uzatmak için yıkanmadan ve kesilmeden buzdolabında saklanmaları gerekmektedir. Bunlara ek olarak kuru meyve, kuru bamyâ, patlıcan, biber, domates gibi gıdalar da raf ömrü uzun; lif ve mineral kaynağı gıdalar olduğu için evde bulundurulmak faydalı olacaktır.

## 4.Kuru Baklagiller Her Gün Tüketilebilirler

Oldukça dayanıklı ve besin değeri yüksek bir başka protein kaynağı alternatifi ise kuru baklagillerdir. Yeşil, kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya, vb. gıdalar her gün tüketilebilirler. Yalnız, pişirme süresi uzun olabilen bu ürünlerin önceden büyük miktarlarda haşlanıp daha sonra hızlıca pişirilebilecek şekilde buzlukta saklanması kuru baklagillerin tüketimini kolaylaştıracaktır. Konserve olarak da alınabilecek bu ürünlerin evde hazırlanması, konserveden başka alternatifi sınırlı olabilecek ürünler düşünüldüğünde Türkiye’de önerilerin oldukça üzerinde seyreden tuz tüketiminin azaltılması açısından daha uygun olacaktır.



# Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler

## 5.Haftada İki Kere Balık Tüketimi Önemlidir



Haftada en az iki defa tüketilmesi önerilen balığın tazesinin bulunamadığı durumlarda donmuş veya konserve ton balığı alternatiflerinin karantina durumlarına karşı evde bulundurulması önerilebilir. Zengin protein kaynakları olan kırmızı et ve kümes hayvanlarının etlerine kıyasla balık, daha fazla yağ içerebilmesine rağmen genel olarak aynı miktardaki kırmızı ve beyaz etlerden daha az enerjiye sahip olduğu için de tüketiminin artırılması gereken yiyeceklerdendir.

## 6.Kaliteli Hayvansal Protein Tüketimine Yönelik Tavsiyeler

Çumurta ve peynir çeşitleri de uygun koşullarda saklandığında uzun süre dayanabilen kaliteli hayvansal protein içeren gıdalardır. Hastalıklara neden olan virüs ve bakterilere karşı vücudun önemli savunma mekanizmalarından olan antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için her gün yeterli protein alınması gerekmektedir. Bunlara ek olarak probiyotik takviyeli yoğurt ve kefir gibi ürünlerde bulunan faydalı mikroorganizmalar da bağışıklık sistemini destekleyici etkide bulunabildikleri için özellikle bu dönemde sevenlerce tüketilebilir.



# Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler

## 7.Tüketimi Sınırlandırılması Gereken Yiyecek ve İçecekler



Bu dönemde tüketilmesi sınırlandırılması gereken yiyecek ve içecekler; kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinlerdir (hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler, vb.). Enerji içeriği yüksek alkollü içeceklerin de vitamin, mineral emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yola açabildiği için tüketimi mümkün olduğunca sınırlı olmalıdır. Alkol tüketiminin koronavirüs enfeksiyonunu önlediğine dair herhangi bir kanıt bulunmadığı gibi, içinde etil alkol yerine metil alkol bulunan sahte içkiler de çok ciddi zehirlenmelere yol açabilmektedir.

## 8.Yemek Hazırlarken Temizlik ve İyi Pişirmek Önemlidir

Koronavirüsün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması, et ürünleri başta olmak üzere; pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir.



# Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler

## 9.Günlük Yeterli Vitamin ve Mineral Alımı Sağlanmalıdır



Son olarak; yeterli vitamin ve mineral tüketiminin sebze, meyve, tam tahıl ve yağlı tohumlar gibi yiyeceklerle sağlanması esas tercih edilecek yol olsa da; Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde önerilen "Sağlıklı Yemek Tabağı"na göre beslen(e)meyen kişilerin günlük vitamin ve mineral takviyesi almaları da bu özel geçici dönemde bir alternatif olarak önerilebilir.

