

TURİST REHBERLERİNİN BESLENMESİNDE DOĞRU ADIMLAR



1. ÖĞÜN ATLAMAYIN; Öğün atlayarak yeterli ve dengeli beslenme sağlamak pek de mümkün değildir. Gün içinde iş yoğunluğu ve koşturması nedeniyle öğün atlamak; metabolizma hızında yavaşlama, kan şekerinde düşme, insülin rezervinde bozulma ve bir sonraki öğüne çok aç girmeye neden olabilmektedir. Dolaylı olarak bakıldığında ise çok aç girilen bir öğünde tıknırcasına yemek yeme, metabolizmanın ihtiyacından daha fazla enerji alma ve dengesiz beslenme gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu nedenle günde en az 3 ana öğün, 1 veya 2 de ara öğün yapılmalıdır. Yiyecek içecek sektörünün hızla genişlediği bu dönemde nerede olursak olalım mutlaka doğru seçebileceğimiz yemeklerin olduğunu unutmamalıyız. Fast-food yerine ızgara ya da ev yemeği çıkan restoranları tercih etmek daha doğru olacaktır.

2. SU TÜKETİMİ ÇOK ÖNEMLİ; Su; kan basıncını kontrol eden elektrolitlerin dengelenmesine yardımcıdır. Kan ve lenf sisteminin büyük bir kısmını oluşturur. Böbreklerin toksik maddelerden temizlenmesine yardımcı olur. Vücut sıcaklığının dengelenmesine yardımcıdır. Barsak sağlığının korunmasında çok büyük rol oynar. Yetersiz tüketildiğinde ise; böbreklerde fonksiyon bozukluğu, vücuttaki elektrolit dengesinin bozulması, ciltte kuruluk, baş ağrısı, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu, kabızlık gibi durumlar görülebilmektedir. Su tüketim miktarı kişiye, yaşam şartlarına göre farklılık gösterse de günlük 1,5lt-2,5lt tüketilmelidir.

3. ARA ÖĞÜN YAPIN; İki ana öğün arasında düşme eğiliminde olan kan şekerini toparlayabilmek için mutlaka ara öğün yapılmalıdır. Uzun süreli açlıklarda tansiyon oynayabileceği için gün içinde oluşabilecek baş ağrısı iş yaşamını da olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle cebimizde ya da çantamızda meyve, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi) ufak, taşıyabileceğimiz yiyecekler bulundurmalısınız.

4. ŞEKERLİ YİYECEKLERE HAYIR DİYİN; Özellikle uzun süreli açlık sonucu kan şekerinin düşmesine bağlı olarak bulduğunuz herhangi şeker içeriği yüksek gıdaları tercih etmek doğru değildir. Şeker içeriği yüksek gıdaları yediğiniz an kan şekeri yükselir o an çok mutlu olursunuz ama daha sonrasında daha şiddetli bir açlık ile karşı karşıya kalırsınız. Bu nedenle ara öğünü daha sağlıklı besinlerle geçiştirebilmek şeker içeriği yüksek gıdalara hayır diyebilmenize yardımcı olacaktır.

Uzm. Dyt. Gaye Başkurt

Liv Hospital Ankara Diyet ve Beslenme Uzmanı