

ÖZET *“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” Bu ay Atamızın da ölüm yıldönümü olması nedeniyle onun da sıkça kullandığı bir sözle bültenimizin 3. Sayısına başlamayı uygun bulduk. Sağlık ünitesine başvurma sebepleri arasında sık rastlanılan sorun olan beslenme sorunu üzerinde durmak istiyoruz. Beslenme yetersizliği konusu genellikle hastaların baş dönmesi, göz kararması, ellerde titreme, soğuk ter boşalması ve baygınlık gibi şikayetlerle başvurmasıyla anlaşılıyor. Bayan hastalarda bu şikayetler genellikle regli hallerinde ortaya çıkıyor. Bu durumda da şikayetlerine bir de ağrı durumu eklenmektedir.*



AKTİF HAYATTA SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Sağlıklı beslenmek ve sağlıklı bir bedene sahip olmak okulda başarının en temel unsurudur. Eğer beden kitle indeksiniz olması gerekenin altında veya üstündeyse, saçlarınız cansız, ince, çok dökülüyorsa ve kolay kırılıyorsa, tırnaklarınız kırılıyorsa veya tırnaklarınızda şekil bozuklukları oluşmaya başladıysa, yüzünüz solgun, gözlerinizin etrafında halkalar oluşuyorsa, alt göz kapaklarınızın iç kısmı normalde olması gerektiği gibi pembe değilse ve soluk görünüyor, sürekli yorgunluk belirtileri yaşıyorsanız ve yeterince uyuduğunuz halde uykusuz

Adres: Mef Üniversitesi Maslak Ayazağa C. No:4 Sarıyer İstanbul

Tel: 0212 395 3645

Instagram: cigdemksarac

Mail: saracc@mef.edu.tr

facebook: cigdem sarac

hissediyorsanız beslenme yetersizliği yaşıyor olabilirsiniz.

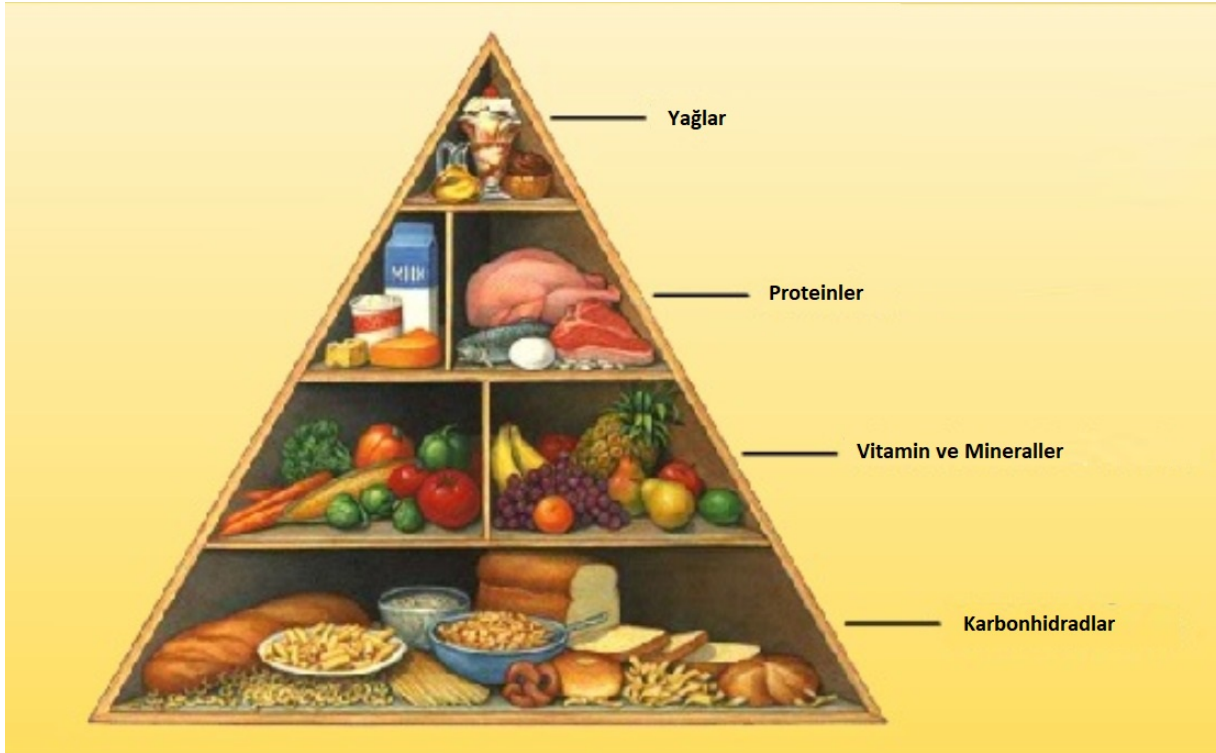
Okulda bayılan hastalara veya yukarıdaki şikayetlerle gelenlere ilk sorduğumuz soru kahvaltı ettiniz mi? Daima cevap: Hayır oluyor. Evet cevabını verenlerin ne yediklerini sorduğumuzda ya yarım poğaça veya bisküvi gibi vücut ihtiyacını karşılayamayacak besinler almış oluyorlar. Biz genellikle bu şikayetlerle gelenlere ilk yaptığımız müdahale sedyeye uzanmasını sağlamak ardından ateş, nabız, tansiyon ve kan şekeri ölçümlerinden sonra zaten belli olan durumun tam tanısını koyup uygun bir besin almasını sağlamak oluyor.



Beslenme yetersizliği denilince ilk akla gelmesi gereken şey yenilen besinlerin içinde vücudun ihtiyacını karşılayacak miktarda protein, mineral, karbonhidrat, yağ ve vitaminlerin bulunmaması durumudur. Gündelik şehir hayatında insanlar genellikle ya açlığını bastırarak şekilde içeriğine dikkat etmeden az besleniyorlar. Ya da içeriğinde karbonhidrat ve yağ oranı yüksek olan besinleri aşırı derecede tüketiyorlar. Her iki durumda da vücudun ihtiyacı olan protein, vitamin, mineral gibi besinler eksik kalmakta ve bu da doğrudan ya da dolaylı olarak sağlık sorunlarına neden olmaktadır.

Vücudun ihtiyacı olan besinlerin tüketildiği yeterli ve sağlıklı beslenme nasıl olur diye sorulacak olursa aslında buna verilebilecek tek bir yanıt yok. Çünkü her insanın farklı bir fizyolojik yapısı var ve her vücudun ihtiyacı olan besinler farklı.

Bu bültende çok sağlıksız ve yetersiz beslenme alışkanlığı olan ve bu nedenle sık sık sağlık sorunu yaşayan okuyucularımıza basit sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandıracak önerilerde bulunabiliriz ancak. Daha detaylı yardım alınması gereken durumlarda sağlık ünitesine başvurabilir, bir diyetisyenden yardım alabilir veya bu konuda yazılmış makale, kitap ve dergilerden de kendinize uygun sağlıklı beslenme önerileri alabilirsiniz.



Yukarıdaki besin piramidinde de görüleceği üzere vücudun ihtiyacı olan günlük besin maddeleri birinci sırada karbonhidratlar (en temel besin ihtiyacı), ikinci sırada vitamin ve mineraller, üçüncü sırada proteinler ve en üst basamakta da yağlar bulunmaktadır. Piramidin altına doğru ilerledikçe ihtiyaç oranı artmakta ve yukarı doğru çıktıkça da ihtiyaç oranı azalmaktadır. Buna ilave olarak bir de suyu ekleyebiliriz. Vücudumuzda bütün metabolik faaliyetler su ile olmakta bu nedenle günlük 2 litreden az almayacak şekilde sıvı tüketimi sağlıklı bir beden için çok önemlidir.

Adres: Mef Üniversitesi Maslak Ayazağa C. No:4 Sarıyer İstanbul

Tel: 0212 395 3645

Instagram: cigdemksara

Mail: saracc@mef.edu.tr

facebook: cigdem sarac

Karbonhidratlar yediğimiz tüm besinlerin içinde mevcut ve vücudun ihtiyacı olan enerji ihtiyacının karşılanmasında rol oynuyor. Besinlerin sindirilmesi, iç organların sağlıklı fonksiyon göstermesi, kasların hareket etmesi, beynin çalışması vs. tamamen enerji ile olan faaliyetlerdir ve bu enerji kaynağını da karbonhidratlar oluşturur. Günlük enerji ihtiyacı beden kitle indeksine göre hesaplanmakta ve kişiden kişiye ya da cinsiyetten cinsiyete farklılık göstermektedir. Günlük harcanan enerji kişinin günlük faaliyetlerine göre de değişiklik göstermektedir.

Vitamin ve minerallerin: İnsan vücudu hücre ve organlardan oluşmakta, vitaminler ve mineraller hem hücresel hem de organların faaliyetlerinde görev almaktadır. En temel faaliyetler arasında protein metabolizması, vücudun savunma mekanizması, sinirlerdeki elektriksel iletim, hücre yenilenmesi gibi faaliyetlerdir. Vitamin kaynakları genellikle sebze ve meyvelerdir bunun yanı sıra vücutta enerji ihtiyacı için gerekli karbonhidrat metabolizmasında görevli B grubu vitaminler tahıllarda, fındık, ceviz, fıstık gibi kabuklu meyvelerde, balık ve ette bulunmaktadır.

Proteinler: Hücrenin yapı taşı proteindir. Hücre yenilenmesi ve üretimi için gerekli en temel gıda proteindir. Proteinler hayvansal gıdalar (et, tavuk, balık, süt, yumurta, peynir, vs) tahıllar ve kuru baklagiller içinde bulunmaktadır. İnsan vücudunda sürekli bir yapım ve yıkım faaliyeti bulunmakta ve bu yapım faaliyeti için de sürekli protein gerekmektedir. Bunun için yeterli miktarda protein tüketimi önemlidir.

Yağlar: Dışarıdan gelecek darbelere karşı iç organlarımızı sararak korur, cildin altında da yine ince bir yağ tabakası bulunmakta vücudu dış etkilerden korumakta ve ısı kaybetmesine engel olmaktadır. Yağlar vücudun desteklenmesi ve ısı kayıplarının önlenmesi için gerekli olduğu gibi yüksek enerji sağlar, bazı vitaminlerin taşınmasında görevlidir ve yine bazı metabolik faaliyetlerde görev yapmaktadır.

Su: Vücuttaki bütün metabolik faaliyetlerde su bulunmaktadır. Bunlardan en temel olanları: Kan hücrelerinin vücutta dolanması, protein metabolizması sonucu oluşan ve zehirli ürenin böbreklerden idrarla atılması su sayesinde olmaktadır. Bu nedenle de yeterli su tüketimi metabolik faaliyetlerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde önemlidir.

SAYI: 3
KASIM 2019

MEF SAĞLIK BÜLTENİ

KAYNAKLAR

https://www.google.com/search?safe=active&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=3WLKXbLXAcaIwT8tp6YCA&q=vitamins+carbohydrates+fats+proteins&oq=vitamins+carb&gs_l=img.1.0.0j0i8i30i7j0i24.152274.162856..165498...3.0..1.191.3340.4j21.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i5i30.aomECYl8qt8#imgrc=Edg9oHDoUsgPWM:

https://www.google.com/search?safe=active&biw=1337&bih=633&tbm=isch&sa=1&ei=3WLKXbLXAcaIwT8tp6YCA&q=vitamins+carbohydrates+fats+proteins&oq=vitamins+carb&gs_l=img.1.0.0j0i8i30i7j0i24.152274.162856..165498...3.0..1.191.3340.4j21.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0i5i30.aomECYl8qt8#imgrc=W_3tQEPDMrXGyM:

https://www.google.com/search?q=BES%C4%B0NLER&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjwOWUnenIAhUUXMAKHfItBd4Q_AUIEigB&biw=1337&bih=682#imgrc=6aF4opfy28rcOM:

Adres: Mef Üniversitesi Maslak Ayazağa C. No:4 Sarıyer İstanbul
Tel: 0212 395 3645
Instagram: cigdemksarac

Mail: saracc@mef.edu.tr
facebook: cigdem saraç