Yaz Aylarında Sağlıksa CarrefourSA

Gıda Güvenliği Derneği'nin katkılarıyla hazırlanmıştır.

Sıcaklığın etkisiyle artan terleme oranı, vücuttaki su ve mineral kaybını artırır. Bu durum bayılma hissi, bulantı, baş dönmesi gibi problemleri de beraberinde getirir. Yoğun sıcaklığın görüldüğü bu aylarda kalbin kan pompalama hızında yavaşlama, doku ve organlara daha az oksijen gitmesi, kalp atım sayısı ve kan basıncındaki artış nedeniyle yüksek tansiyon, kalp yetmezliği ve koroner kalp hastalıklarında artış gözlenmektedir.

Sağlığı etkileyen bir diğer sorun ise artan sıcaklıkla birlikte gıdaların bozulma riskinin ve gıda zehirlenmelerinin daha da artmasıdır. Bu dönemde bebek ve çocuklar başta olmak üzere ishal görülme sıklığı da artmaktadır. Bu sebeple yaz aylarında sıcaklıktan zarar görmemek için beslenme alışkanlıklarımıza dikkat etmeliyiz.

01 Neler tüketmeliyiz?

- Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltılarda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler; içecek olarak süt, meyve suyu, çay ya da bitki çayı bulundurmaya dikkat etmeliyiz.

- Izgara, haşlama gibi hafif pişirme yöntemlerinin tercih edildiği en az 3 ana, 2-3 ara öğün mutlaka tüketmeliyiz. Tatlı olarak, enerjisi yüksek ağır hamur tatlıları yerine sütlü, meyveli tatlılar ya da dondurma tercih edebiliriz.

- Vücut direncini sağlamak, vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için sebze ve meyve tüketmeliyiz. 5-6 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi günlük ihtiyacını karşılanması için gereklidir. (1 tabak sebze yemeği veya 1 tabak salata 1 porsiyon sebzeye denk gelmektedir. Bir orta büyüklükte meyve veya taneli meyvelerde 150-200 gr meyve 1 porsiyon meyveye eşdeğerdir.) Bunun yarısının sebzeden, diğer yarısının meyveden sağlanmasına ve bu miktarların ana ve ara öğünlere dengeli bir biçimde dağıtılmasına özen göstermeliyiz.
- Terleme ile artan sıvı kaybını önlemek için her gün 2-2,5 litre su tüketmeli, çok fazla olmamak koşuluyla kahve, çay, süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih etmeliyiz.

- Kan şekerini hızlı yükselten ve düşüren gıdaların, basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli gıdalar yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi lifli besinler tüketmeye özen göstermeliyiz.

02 Nelere dikkat etmeliyiz?

- Yaz aylarında yağlı ve yağda kızartılmış gıdalardan mümkün olduğunca uzak durmalıyız.

- Başta et, süt, yumurta, balık gibi çabuk bozulan hayvansal gıdaların hazırlanma ve saklanma yöntemlerine dikkat etmeli, açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınmalıyız.

- Soğukta saklanması gereken gıdaları buzdolabında saklamalıyız. Gıdaların hazırlanması ve pişirilmesinde hijyen kurallarına özen göstermeliyiz.

- Çiğ tüketilen meyve ve sebzeleri yıkamak için güvenli olmayan kaynaklardan su almamalı, bu kaynaklardan su içmemeliyiz.

- Yaz aylarında özellikle bebek ve çocuklarda yaygın olarak görülen ishallerin önlenmesinde el temizliği ve yenilen sebze/meyvelerin iyice yıkanması çok önemlidir. İshal olanlar bol su tüketmeli ve en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalıdır.

SAĞLIKSA CARREFOURSA!

Carrefour SA