

Kilo kontrolü için diyet mi egzersiz mi daha etkilidir?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermede etkili olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlanmaktadır.



Diyetle oluşan negatif enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeyi sağlayabilir. Bu durumda yağsız vücut kütle ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışı sağlar. Dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.

Diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı, %25 protein kaybı olur. Diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.

Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerin sağlığa sakıncaları var mıdır?

Mikrodalga fırınlardaki çok kısa elektromanyetik dalga ile fırına konan besin, mikrodalga enerjisi absorbe ederek ısıya dönüşür.

Mikrodalga fırınlarda dondurulmuş besinler hızlı bir şekilde, şekillerini bozmadan çözdürülebilmektedir.

Besinler mikrodalga fırına cam, seramik, porselen veya mikrodalga fırın için üretilmiş özel kaplarda konulmalıdır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 24

BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (III)

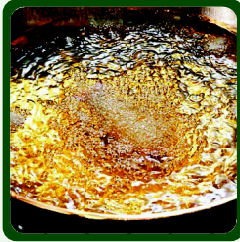


Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalı mıdır?

Yağların yemek hazırlamada önemli bir yeri vardır. Ancak kimyasal yapılan kolayca bozulup sağlığa zararlı hale gelebildiği için, yağların yemeklere doğrudan eklenmesi, önceden yakılmaması gerekir. Kızartma yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Eğer kızartma yapılacaksa derin yağda kızartma yöntemi tercih edilmelidir.



Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeni ile daha uygundur. Ancak bir sefer kızartma yapılmış yağın tekrar kullanılması doğru değildir. Bu nedenle yağ her kızartma işleminden sonra süzülmesi, ağzı kapalı olarak karanlık ve serin bir yerde saklanmalıdır. Kızartmada kullanılan yağ en fazla 3 kez ve kısa sürede kullanılmalıdır. Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır.



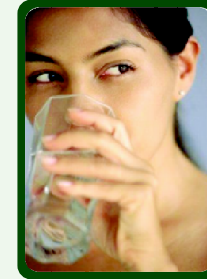
Çocuklara 1 yaşına kadar balık, yumurta vs. verilmemesi doğru mudur?

Bebeklere ilk 6 ay yalnızca anne sütü verilmelidir. Balık ve yumurta besleyici değeri oldukça yüksek olan besinlerdir. Bu özellikleri ile büyüme ve gelişmeleri çok hızlı olan bebeklik döneminde, altıncı ayını tamamladıktan sonra mutlaka verilmelidir. Ancak uygun pişirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.



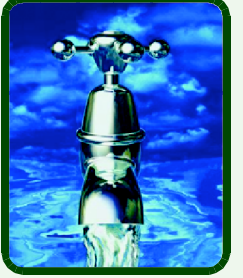
Sağlıklı ve güvenli su nedir?

Kimyasal, mikrobiyolojik ve radyoaktivite yönünden İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmelikte belirtilen parametre limitlerine uygun olan sular sağlıklı su olarak tanımlanır. Güvenli sular, zararlı bakteriler, kimyasallar ve zehirli maddeler içermez.



Hangi sular korkmadan içilebilir?

İçme-kullanma (şebeke) suları, Sağlık Bakanlığınca ruhsatlandırılmış ticari amaçla satılan kaynak suları, içme suları ve doğal mineralli sularda üretim aşamaları kontrol altına alınmış ve Sağlık Bakanlığı denetimine tabi güvenli sulardır.



Suyun temiz olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Pis, kötü kokan, bulanık ve kirli olan sular içilmemelidir. Ama bir çok akarsu berrak görünüşte olsalar bile, bu sudan içebileceğimiz anlamına gelmez. Yer altından temiz olarak çıkan kaynak suları bile yüzeyde, çevreden sızan ve havadan karışan mikroplarla kirlenebilir. Suyun temiz olup olmadığına, sağlık kuruluşları tarafından yapılan incelemeden sonra karar verilir. Bunun için sağlık kuruluşlarının denetiminde olan ve içilebileceği belirtilen sulardan başka sular kullanılmamalıdır.

