

# Sağlıklı beslenmek ve hareket etmek

*Türk, Fas, Surinam ve Antil kökenli Hollandalılar için bilgiler.*

## Sağlıklı beslenmek ve hareket etmek

Bu yazıda sağlıklı beslenmek ve hareket etmek ile ilgili bilgiler okuyabilirsiniz. Burada önce, sağlıklı beslenmenin ve hareket etmenin neden önemli olduğunu anlatıyoruz. Bundan sonra, iki test ile ilgili söyleyeceğlerimiz var. Bu testlerle, sağlıklı bir ağırlığınızın olup olmadığını anlayabilirsiniz.

Bu yazıda ayrıca, sağlıklı beslenebilmeniz için yapmanız gerekenleri de okuyabilirsiniz. Bunun yanı sıra sağlıklı bir şekilde nasıl hareket edebileceğinizi de öğrenebilirsiniz. Bu bilgiler sağlıklı olmak ve kalabilmek açısından çok önemlidir.

## Sağlıklı beslenmek ve hareket etmek neden önemlidir?

Yemek lezzetlidir, yemek keyiflidir ve hoştur! Lezzetli yemek yemekten zevk alabilmelisiniz. Ama ağırlığınıza da dikkat etmelisiniz. Neden mi? Çok şişmanlarsanız, (çok) hastalanabilirsiniz. Örneğin kalp ve damar rahatsızlıkları ya da şeker hastalığı (diyabet) riskleri artar.

Ayrıca, bel ağrıları ya da yüksek tansiyon de baş gösterebilir. Çok şişmanlarsanız, eklemlerinizde (örneğin, omuz, bilek ya da dizlerinizde) sorunlar olabilir. Çok şişmansanız, çocuk yapmanız da zorlaşabilir. Bu nedenle kendinize ve bedeninize iyi bakın. Sağlıklı beslenin ve hareket edin.

Burada, sağlıklı bir ağırlık için neler yemeniz gerektiğini okuyabilirsiniz. Ayrıca, sağlıklı bir ağırlık için ne kadar yemeniz gerektiğini de okuyabilirsiniz. Çok hareket etmenin de önemi büyüktür.

## Çok şişmanlamamaya dikkat ediniz!

Çok şişman olmanızın tehlikeleri de çoktur. Hasta olma riski artar. Bu nedenle sağlıklı bir ağırlığınız olmalıdır.

Çok şişmansanız, zayıflamalısınız: daha ince olmalısınız. Ama zayıflamak zordur. Ağırlığınıza dikkat etmeniz daha kolaydır.

O nedenle çok şişmanlamamaya dikkat edin. Örneğin, daha az yağ kullanın. Ya da daha az atıştırın. Asansör yerine genellikle merdiveni kullanın. Arabayla gideceğinize bisikletle gidin.

## Daha az yemek yemek

Daha az yemek yemek, her şeyi daha az yemeniz anlamına gelmez. Fazla enerji (kalori) sağlayan gıdalardan daha az yemelisiniz anlamına gelir. Fazla kalorili yemekler sizi şişmanlatır. Fazla enerji (kalori) sağlayan ürünlere örnek olarak şunları gösterebiliriz: snack (atıştırmalık), kekler, kurabiyeler, yağlı etler ya da yağlı süt ürünleri: (ayran, süt, peynir ya da yoğurt)

Daha az yemek, aynı zamanda, az enerjili (kalorili) gıdalardan daha çok yemek anlamına gelir. Az enerji (kalori) sağlayan ürünlere örnek olarak şunları gösterebiliriz: üstünde yağsız katık olan ekme, sebze ve meyve.

Ağırlığının normal olup olmadığını öğrenmek ister misiniz? Kendinize iki test uygulayabilirsiniz. Bu testleri de burada bulabilirsiniz.

### **Kendinizi test edin. Sağlıklı bir ağırlıkta mısınız?**

İlerideki sayfalarda, iki test açıklanmaktadır. Bu testleri uygulayarak sağlıklı bir ağırlıkta olup olmadığınızı ölçebilirsiniz.

### **Bedeninizin yapısı?**

Sağlıklı bir ağırlığının olup olmadığını bilmek istiyorsunuz. Tartılabilir ya da lülebilirsiniz. Bunların yanında, bedeninize bakabilirsiniz de. Bedeninizin yağlı olan bölümlerine bakın. O bölümlerdeki yağ birikimi fazladır.

Göbek çevreniz fazla yağlı mı? Ya da kalça ve kaba etlerinizde çok yağ mı var?

Kadınların belleri 88 cm.den daha kalın ise, göbekleri büyük sayılır.

Erkeklerde ise, belleri 102 cm.den kalın olanlara göbekli denir.

Büyük bir göbek, kalın kalça ve kaba etlerden daha tehlikelidir. Eğer büyük bir gbeğiniz varsa, sağlığınız açısından daha çok tehlike iersindediniz. Sizde Şeker hastalığı (diyabet), yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ya da nefes darlığı baş gösterebilir.

## Test 1

### Bel çevresi testi

18 yaşından küçük, 60 yaşından büyük müsünüz? O halde bu test sizin için değildir. Çünkü bu yaş grupları için başka değerler geçerlidir.

### Bel çevresi testini nasıl yapabilirsiniz?

Bu testte bir mezüre ihtiyacınız vardır. İyice ölçmeye özen gösterin. Resme dikkatlice bakın. Belinizi, en alt kaburga ile kalça kemiğinin üst tarafında kalan yerden ölçün. Mezürü çok çekmeyin. Beliniz kaç santimetre? Erkekmeniz, tablo 1'e, kadınsanız tablo 2'ye bakın.

Erkekmeniz ve ...	O halde ...	Tavsiye
... belinizin çevresi 94 cm ya da daha mı az?	... sağlıklı bir ağırlığınız var.	Ağırlığınıza dikkat etmeye devam edin
... belinizin çevresi 94 cm ile 102 cm arasında mı?	... ağırsınız.	Daha fazla ağırlaşmayın.
... belinizin çevresi 102 cm.den fazla mı?	... çok ağırsınız.	Zayıflamaya çalışın.

Tablo 1: Erkekler için bel çevresi testi

Kadınsınız ve ...	O halde ...	Tavsiye
... belinizin çevresi 80 cm ya da daha mı az?	... sağlıklı bir ağırlığınız var.	Ağırlığınıza dikkat etmeye devam edin.
... belinizin çevresi 80 cm ile 88 cm arasında mı?	... ağırsınız.	Daha fazla ağırlaşmayın.
... belinizin çevresi 88 cm.den fazla mı?	... çok ağırsınız.	Zayıflamaya çalışın.

Tablo 2: kadınlar için bel çevresi testi

**Ağırlığınız sağlıklı mı?** Ağırlığınızın sağlıklı kalmasına özen gösterin. Ağırlığınıza dikkat etmeye devam edin.

**Ağır mısınız?** Daha da ağırlaşmamaya dikkat edin. Daha sağlıklı beslenmeye ve daha çok hareket etmeye başlayın!

**Çok mu ağırsınız?** Ev doktorunuz ya da bir diyetisyenden yardım isteyin.

## Test 2

### BMI testi

BMI testi uygulayarak ağırlığınızın sağlıklı olup olmadığını öğrenebilirsiniz. BMI testi 19 ve daha büyük yaşta olan erkek ve kadınlar içindir. BMI testi yapmak için ücretsiz Hollandaca broşürü ısmarlayabilirsiniz veya [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) İnternet sayfasına bakabilirsiniz.

## Sağlıklı yemek

Sağlıklı bir ağırlık için sağlıklı bir beslenme de gerekir. Bu da şu anlama gelir: bedeninizin ihtiyacı olduğundan daha fazlasını yemeyin. Sağlıklı bir ağırlık için, epeyce hareket etmek de gereklidir. Bedeninizin yaşaması için enerjiye ihtiyacı vardır. Bedeniniz enerjisini yediğiniz yemeklerden alır. Eğer bedeninizin ihtiyacı olduğu miktardan daha fazla yerseniz, ağırlaşırsınız. Böyle bir durumda bedeniniz o enerjiyi kullanmaz, yağ olarak saklar. Gereğinden çok yerseniz bedeninize daha fazla yağ almış olursunuz. Bu durumda da şişmanlırsınız.

### Günde ne kadar enerjiye (kalori) ihtiyacınız var?

Yiyeceklerinizde bulunan enerji miktarını öğrenmek için kalorilerine bakabilirsiniz. Hollanda'da çoğunlukla, aldığınız yiyeceklerde bulunan kalori miktarları, paketlerinde gösterilir. Bir paket tereyağı, bir kutu süt ya da bir konserve çorbanın ambalajında gösterilen kalori miktarına bir bakın. Herkesin kalori alması gereklidir ama ağırlığınızı korumak ya da zayıflamak istiyorsanız, gereğinden fazla kalori almamaya dikkat etmelisiniz.

**50 yaşına kadar olan erkeklerin çoğuna, günde 2500 kilokalori (kcal) yeterlidir.**

**50 yaşına kadar olan kadınların çoğuna, günde 2000 kilokalori (kcal) yeterlidir.**

## Sağlıklı beslenme: Beş Dilimli Besin Grupları Diski

Sağlıklı beslenmede seçim önemli bir rol oynar. İyi bir seçimi nasıl yapabilirsiniz? İyi bir seçim yapabilmek için beş kural vardır. Bu kurallar Beş Dilimli Besin Grupları Diski'nde bulunur. Önce kuralları sayacağız. Sonra Beş Dilimli Besin Grupları Diski'nin ne olduğunu açıklayacağız.

### Beş kural

Beş Dilimli Besin Grupları Diski'ndeki beş kural, sağlıklı beslenmede çok önemlidir.

#### 1. Çeşit çeşit yiye

Sağlıklı kalmak için sağlıklı yemeniz gerekir. O nedenle sürekli olarak hep aynı şeyleri yememelisiniz. Çeşit çeşit yerseniz, ihtiyacınız olan her şeyi almış olursunuz.

#### 2. Gereğinden fazlasını yemeyin

Çeşit çeşit ve sağlıklı yemek önemlidir. Ancak, hiçbir zaman bedeninizin ihtiyacı olduğundan fazlasını yememelisiniz. O nedenle, fazla yemeyin.

#### 3. Daha az sağlıksız yağ yiye

Sağlıksız (katı) yağlardan (paket margarinler gibi) fazla yemeyin. Bunun yerine daha sağlıklı olan (yumuşak) yağ cinslerini (sıvıyağ ve küçük küp margarin gibi) tercih edin.

Yumuşak yağ almanız gereklidir ama günde çok az miktar yağa ihtiyacınız vardır. Sağlıklı yağ kullanırsanız, kalp ve damar hastalıkları riski de azalır. Haftada 1 ya da 2 kez balık yemek de çok sağlıklıdır.

#### 4. Sebze, meyve ve ekmeği çok yiyebilirsiniz

Sebze, meyve ve ekmeğ çok sağlıklıdır. Bunlar sizi hemen ŐiŐmanlatmaz da. Bu nedenle bolca sebze, meyve ve ekmeğ yiyebilirsiniz.

#### 5. Güvenli

Yemeklerde bazen sağlıklı olmayan maddeler de (örneğin bakteriler) bulunabilir. Yemek hazırlarken ya da saklarken, üç konuya dikkat etmelisiniz.

- Yemek yaparken elleriniz temiz olmalıdır;
- Pişmiş ve çiğ eti ayrı tutun;
- Yiyeceklerinizi buzdolabı ya da derin dondurucuda saklayın.

Bunları uygularsanız, yemekten hastalanma riski de azalır.

#### Nasıl sağlıklı yiyorsunuz?

Alttaki resme bakın. Burada Beş Dilimli Besin Grupları Diski'ni görüyorsunuz. Disk'te beş grup vardır. Bütün grupların ayrı bir rengi vardır. Her grupta deđiŐik besinler bulunmaktadır. Her beş grup da önemlidir. Sağlıklı yiyebilmek için her gün bu beş grupta belirtilen ürünlerden yemelisiniz. Buna çeşit çeşit beslenme denir.

Dikkat! Beş Dilimli Besin Grupları Diski resmi burada yoktur. Bunun için ücretsiz Hollandaca broşürü ısmarlayabiliir veya [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) Internet sayfasına bakabilirsiniz.

#### Her gün ne kadar yemek yemelisiniz?

YaŐınız 20 ile 50 arasında mı? O halde burada günlük yemek ihtiyacınızın ne kadar olduğunu okuyabilirsiniz. Dikkat: Bazen deđiŐik besinler arasından seçim yapabilirsiniz. Az olan miktarlar, kadınlar içindir. Çok olan miktarlar ise, erkekler içindir.

#### Ekmeđ ve piriń

- 5, 6 ya da 7 dilim ekmeğ. Bu 175 - 245 gram arası tutar.
- 3-5 patates ya da 3-5 servis kaŐığı piriń, makarna, bulgur, baklagiller (bezelye, kuru fasulye, mercimek) ya da kuskus. Bu da 150 - 250 gram arasındır.

#### Sebze ve meyve

- 4 servis kaşığı sebze ve/veya salata. Bu 200 gramdır.
- 2 defa meyve. Örneğin bir elma, bir muz, bir mango, bir kâse üzüm, bir portakal ya da bir armut.

#### Süt ve et

- 400 ml süt ya da süttten yapılmıŐ bir ürün. Örneğin, ayran, yağsız süt ya da yağsız yoğurt.
- 20 gram peynir (bu bir dilim peynir demektir). Her zaman 20+ ya da 30+ peynir alın. Bunlar, 'normal' 48+ peynirden daha az yağlıdır.
- Erkekler için: 120 gram yağsız et\*, tavuk, balık ya da yumurta, tahu, tempe ya da soya ürünleri (iyi pişmiş ya da kızarmış).
- Kadınlar için: 100 gram yağsız et\*, tavuk, balık ya da yumurta, tahu, tempe ya da soya ürünleri (iyi pişmiş ya da kızarmış).

\*Hangi etler yağsızdır? Tartar (bifteğ kıyması), rozbif ve yağsız dana eti, yağsız etlerdir. Kuzu eti çoğunlukla yağlıdır.

## Yağlar

- Ekmeğe sürülen tereyağı. Çeşitli tereyağı türleri vardır. Bir tür tereyağı, bir başka tereyağı türünden daha yağlıdır. En iyisi halvarin (diyet margarini) kullanmanız. Bundan da az kullanın.
- Kızartmalar için tereyağı ya da yağlar. Et ya da sebze kızartmak isterseniz, tavaya az miktarda yağ veya tereyağı koyun. Kişi başına en fazla 1 yemek kaşığı yağ kullanın.

## Sıvı

- Her gün bir buçuk litre sıvı için. Örneğin su, şekersiz çay ya da light (şekersiz) meşrubat.

## Tabloyu inceleyin. Kıyaslayın ve seçin!

Sağlıklı bir ağırlığı koruyabilmek için, yediğinize dikkat etmeniz gerekir. Seçimlerinizi iyi yapmalısınız. Aşağıdaki tablolarda, yemeklerin içerdiği enerji (kalori) miktarlarını görebilirsiniz.

*Soldaki tabloda az enerjili (kalorili) yiyecekler bulunmaktadır.*

*Sağdaki tabloda ise fazla enerjili (kalorili) yiyecekler bulunmaktadır.*

Sağlıklı bir ağırlık için soldaki tabloda bulunan yiyecekleri yemeniz daha iyidir.

+		-	
Türk / Fas (kahverengi) ekmeği 1 tane (60 gram)	150	Krosan, 1 tane (40 gram)	170
Buğday ekmeği, 1 dilim (35 gram)	85		
Halvarin, 1 dilim için (5 gram)	20	Margarin, 1 dilim için (5 gram)	35
30+ peynir, 1 dilim (20 gram)	55	Kaymaklı peynir 60+, 1 dilim için (20 gram)	80
Türk beyazpeyniri, yağsız (mavi kapaklı), 2 tane (20 gram)	60	Türk beyaz peyniri, tam yağlı (kırmızı kapaklı), 2 tane (20 gram)	70
Yarı yağlı süt, 1 bardak (225 ml)	110	Tam yağlı süt, 1 bardak (225 ml)	140
Ayran, 1 bardak (225 ml)	60	Sütlaç, 1 kâse (150 ml)	190
Yağsız yoğurt, 1 kâse (150 ml)	50	Türk yoğurdu (10%), 1 kâse (150 ml)	200
Light meşrubat, 1 uzun bardak (225 ml)	0	Normal meşrubat, 1 uzun bardak (225 ml)	85
		Fernandes, 1 uzun bardak (225 ml)	90
Leblebi, 1 yemek kaşığı (20 gram)	75	Kabuklu yemiş, karışık, 1 yemek kaşığı (20 gram)	130
Zeytin (su harçlı), 5 tane (10 gram)	10	Cips, 1 paket (25 gram)	140
Sew, 1 tane (10 gram)	50	Godhia, 1 tane (70 gram)	370
Kahvaltı keki, 1 dilim (20 gram)	55	Şekerleme, 1 büyük parça (60 gram)	290
Fas kurabiyesi, 1 tane (10 gram)	50	Baklava, 1 tane (30 gram)	130
Bisküvi, 1 tane (5 gram)	20	Kek, 1 dilim (30 g)	130
		Goelgoela, 1 tane (35 gram)	120
Simit, 1 tane (55 gram)	140	Lahmacun, 1 tane (160 gram)	430
Bara, 1 tane (60 gram)	100	Peynirli börek, 1 tane (175 gram)	410
Vietnam böreği, 1 tane (50 gram)	90	Soslu balıkburger sandviç, 1 tane	340
Esmer pirinç (pişmiş), 1 servis kaşığı (55 gram)	65	Bulgur pilavı, 1 servis kaşığı (50 gram)	80
		Pirinç pilavı, 1 servis kaşığı (50 gram)	80
Patates (pişmiş), 1 porsiyon (150 gram)	120	Patates kızartması, 1 porsiyon (150 gram)	390
Biftek, 1 porsiyon (80 gram)	110	Kuru köfte 1 porsiyon (150 gram)	320
Tavuk file, 1 porsiyon (100 gram)	160	Sulu köfte, 1 porsiyon (175 gram)	190
İri Mezgit balığı ( <i>kabeljauw</i> ) (pişmiş), 1 porsiyon (120 gram)	130	Kızarmış pane balık, 1 adet (145 gram)	310
Domates salçalı konserve sardalye, yağsız 1 kutu (85 gram)	140	Konserve sardalye, yağlı, 1 kutu (85 gram)	200

## Sağlıklı hareket etmek

Sağlıklı bir ağırlık için sağlıklı Şekilde hareket etmek de gerekir. Hareket ederseniz, enerji kullanırsınız. Bu durumda bünmeniz daha az yağ alır, daha çok kas yapar. Düzenerli olarak hareket ederseniz, sağlıklı kalırsınız. Ağırlığınız da normal bir düzeyde kalır.

### Ne kadar hareket etmelisiniz?

Her gün hareket edin. Eğer Őıřmanlamak istemiyorsanız, günde en az yarım saat hareket edin. Günde üç kez, 10 dakika hareket etmek de iyidir. Bu çok gibi gözükür ama, merdiven çıkmak, çarşıya yürümek, işinize bisikletle gitmek de buna dahildir. Yani, hemen koşmaya ya da 'fitness' yapmaya başlamanız gerekmez.

Günde yarım saatten daha mı az hareket ediyorsunuz? Bir gün içinde neler yaptığınıza bakın. Ne zaman oturuyorsunuz? Ve ne zaman ayağa kalkıyorsunuz? Bunların yerine hareket edemez misiniz? Edin o halde!

### Nasıl yeterli hareket edebilirim?

Yürüyen merdivenler ya da asansör yerine daha sık merdivenleri kullanın. Otobüs ya da metrodan bir durak önce inin ve geri kalan mesafeyi yürüyün. Otomobil yerine daha sık bisiklete binin. Çarşıya arabanız yerine yürüyerek gidin. Evi süpürmek ya da camları silmek de hareket etmektir. Daha çok hareket etmek demek, sağlıklı olmak demektir!

### Hareket etmek sizin için neden iyidir?

Fazla hareket ederseniz, daha iyi bir kondisyonunuz olur. Kendinizi daha iyi hissedersiniz. Fazla hareket etmek bedeniniz için de iyidir. Bu nedenle, hareket etmek çok önemlidir.

- 1. Hareket edersiniz; daha fazla enerji (kalori) harcarsınız**
- 2. Hareket edersiniz; daha az yağ depolar, daha fazla kas yaparsınız**
- 3. Hareket edersiniz; sağlıklı bir ağırlığı daha rahat bir Şekilde koruyabilirsiniz**
- 4. Hareket edersiniz; bağırsaklarınız daha iyi çalışır**
- 5. Hareket edersiniz; daha az stres çekersiniz**
- 6. Hareket edersiniz; kalp ve damar, Şeker (diyabet) hastalıkları ve eklem sorunlarını yaşama riski de azalır.**

## **Bilgi edinmek?**

### **Daha fazla bilgi almak ister misiniz?**

Sağlıklı bir ağırlık konusunda daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Ya da lezzetli ve sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler almak ister misiniz? Den Haag'daki Beslenme Merkezi (Voedingscentrum) ile ilişkiye geçebilirsiniz. Burayı her iş günü, saat 9.00 - 17.00 arası arayabilirsiniz, Tel: (070) 306 88 88. Ayrıca İnternet sitelerine de bakabilirsiniz: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Enerji ve kaloriler hakkında daha fazla bilgi ister misiniz?**

Yiyecek ve içeceklerde bulunan enerji (kalori) miktarlarını öğrenmek ister misiniz? Bunu 'Caloriechecker' (kalori ölçgeği) yoluyla yapabilirsiniz. Bu Beslenme Merkezi'nin bir testidir. Burada, bir günde yiyecek ve içeceklerden almış olduğunuz kalori miktarını ölçebilirsiniz. Ayrıca, bu miktarın sizin için az, fazla ya da tam olup olmadığını da anlayabilirsiniz. Caloriechecker'i (Kalori ölçer'i) internette bulabilirsiniz. Site adresi: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) .

### **Hareket etmek hakkında daha fazla bilgi ister misiniz?**

Sağlıklı bir şekilde hareket etmek ile ilgili daha fazla bilgi ister misiniz? [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl) sitesine giderek 'producten' butonuna tıklayın. Ya da (0318) 49 09 00 numarayı arayın.

### **Stichting Voedingscentrum Nederland**

Postbus 85700,  
2508 CK Den Haag  
Tel. (070) 306 88 88 (iş günleri saat 9.00 – 17.00 arası)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)**

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

© Voedingscentrum 2005

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)