

Sağlıklı Beslenme

Beslenme Ne Demek?

- İnsanın yaşamını devam ettirmesi, hücre, doku ve organların faaliyetlerini sürdürmeleri ve fonksiyonlarını tam olarak yerine getirmeleri için dışardan alınması gereken veya vücutta üretilip hücrelere ulaştırılan maddelerin sağlanmasına **BESLENME** denir.
- Görüldüğü gibi iki aşaması vardır.
- 1. Dışardan sağlanması gerekenler
- 2. Vücutta yapılması gerekenler.

Dışardan Sağlanması Gerekenler

- 1. Dışardan sağlanması gerekenler de yine ikiye ayrılır.
- 1.1. Maddi (Fiziki-Somut) olarak sağlanması gerekenler
- 1.2. Gayri-maddi (Sanal, sosyal, soyut) olarak sağlanması gerekenler

Dışardan Fiziki Olarak Sağlanması Gerekenler

- 1.1. Maddi (Fiziki-Somut) olarak sağlanması gerekenler de yediye (7'ye) ayrılır.
 - 1.1.1. Proteinler
 - 1.1.2. Karbonhidratlar
 - 1.1.3. Yağlar
 - 1.1.4. Vitaminler
 - 1.1.5. Mineraller
 - 1.1.6. Lifler
 - 1.1.7. SIVI

Dışardan Sosyal Olarak Sağlanması Gerekenler

- 1.2. Gayri-maddi (Sanal, sosyal, soyut) olarak sağlanması gerekenler de yediye (7'ye) ayrılır.
 - 1.2.1. Yaşama sevinci (öz yaşam enerjisi)
 - 1.2.2. Sevgi (dış yaşama desteği)
 - 1.2.3. Aidiyet
 - 1.2.4. Bilgi
 - 1.2.5. Hikmet
 - 1.2.6. Değer görme
 - 1.2.7. Kendini gerçekleştirme

Beslenme: Yeme, Sindirme ve Kullanma

- Bu yukarıda sayılanların tamamının dışarıdan sağlanmasına "hücreler için dış beslenme yöntemleri" denir.
- Hücreler için dış beslenme yöntemleri kullanılarak alınan kaynakların vücutta biyokimyasal süreçlerle parçalanması, emilmesi, tekrar yeni bileşikler oluşturulması ve vücutta kullanılan yeni moleküller geliştirilmesine **SİNDİRİM** işlemi denmektedir.
- Bu sindirme sırasında alınan Proteinler, Karbonhidratlar, Yağlar, Vitaminler, Mineraller, Lifler ve Sıvılar vücutta hücrelerin kullanacağı temel yapı taşları ve yakıtlara çevrilir.
- Dolayısı ile **BESLENME** ağızdan gıdaların alınması ile bitmez, bu alınanların vücut ve hücreler için yararlı kullanımlarının sonuna kadar devam eder.
- Dolayısı ile **SİNDİRİM** işlemi beslenme ana süreci içinde bir alt süreçtir. Sindirim işlemi ile beraber beslenmenin diğer alt süreçleri başlar.

Vücutta Yapılması Gerekenler

- 2. Vücutta yapılması gerekenler de yine ikiye ayrılır.
- 2.1. Vücudun üretmesi gereken **kimyasal** bileşikler
- 2.2. Vücudun üretmesi gereken **hormonal** bileşikler

Vücutun Üretmesi Gereken Kimyasallar 1

- 2.1. Vücutun üretmesi gereken **kimyasal** bileşikler olarak sindirim işlemi sonrası alınan Proteinler, Karbonhidratlar, Yağlar, Vitaminler, Mineraller, Lifler ve Sıvılar emilerek kana ve diğer vücut sıvılarına karışarak biyokimyasal parçalanma ve sentez süreçlerine girerler.
- 2.1.1. Proteinlerin parçalanması, emilmesi ve aminoasitlerin sentezi
- 2.1.2. Karbonhidratlar parçalanması, emilmesi ve enerji için kullanımı yada depolanması
- 2.1.3. Yağlar parçalanması, emilmesi ve enerji için kullanımı yada depolanması

Vücutun Üretmesi Gereken Kimyasallar 2

- 2.1.4. Vitaminlerin emilmesi ve yağda eriyenlerin depolanması, suda eriyenlerin kullanılması ve atılması
- 2.1.5. Minerallerin emilmesi ve yağda eriyenlerin depolanması, suda eriyenlerin kullanılması ve atılması
- 2.1.6. Liflerin eritilmesi, kolonda barsak hücreleri için temel yakıt olarak kullanılması ve fazlasının atılması
- 2.1.7. Sıvıların emilmesi, vücut sıvı kompartmanlarına dağılması ve fazlasının atılması

Vücutun Üretmesi Gereken Hormonlar 1

- 2.2. Vücutun üretmesi gereken **hormonal** bileşikler olarak sindirim işlemi sonrası alınan Proteinler, Karbonhidratlar, Yağlar, Vitaminler, Mineraller, Lifler ve Sıvılar emilerek kana ve diğer vücut sıvılarına karışarak biyokimyasal parçalanma ve sentez süreçlerine girdikten sonra vücut hücreleri, dokuları ve organları için yeni moleküller sentezleyerek fonksiyonlarını normal ve kaliteli bir şekilde yerine getirmelidir.

Vücutun Üretmesi Gereken Hormonlar 2

- 2.2.1. Bu sebeple alınan proteinler aminoasitlere ve sonrada vücudun yapı taşı olarak hücrelerde, kaslarda, organlarda ve bir çok önemli yaşamsal mekanizmalarda kullanılarak iç dengeyi oluşturmalıdır. Proteinler ve yağlardan hormonlar üreterek salgılanmalıdır.
- 2.2.2. Karbonhidratlar parçalanması, emilmesi ve enerji için kullanımı yada depolanması ile vücutta yeterli kalori dengesi oluşturularak doyum hissi ve enerji sürekliliği sağlanmalıdır.
- 2.2.3. Yağlardan vücutta hem enerji, hem yapı taşı, hem de bazı hormonların ön maddesi olarak kullanım oluşturup iç denge yaratılmalıdır.
- 2.2.4. Vitaminlerin sağladığı iç dengeler ile bir çok kimyasal ve hücre sel sistemde yaşamsal öneme sahip mekanizmalar tetiklenmelidir.

Vücutun Üretmesi Gereken Hormonlar 3

- 2.2.5. Minerallerin sağladığı iç dengeler ile bir çok kimyasal ve hücrenel sistemde yaşamsal öneme sahip mekanizmalar, beyin, iç güdüler, limbik sistem ve haz duyguları oluşturulmalı, yaşamsal heyecan ve doyum duyguları desteklenmelidir.
- 2.1.6. Liflerin eritilmesi, kolonda barsak hücreleri için temel yakıt olarak kullanılması ve fazlasının atılması ile sağlıklı bir gastrointestinal sistem ve mikroflora oluşturulmalı, ikinci beyin denen barsak sistemi sağlıklı sürdürülmelidir.
- 2.1.7. Sıvıların emilmesi, vücut sıvı kompartmanlarına dağılması ve fazlasının atılması ile hücre ve doku kompartmanları yeterli basınç ve sıvı ortamına kavuşara homeostasis denen iç huzur dengesini ve basıncını yakalamalıdır.

Beslenme 1

- Yukarıda görüldüğü gibi tüm bu mekanizmaların tamamı hücre beslenmesi sonlanana kadar **BESLENME ÜST BAŞLIĞI** içinde değerlendirilmelidir.
- Yediklerimizi sadece ağızımızda haz veren gereksinimler olarak değil, en ince mikro yapılara kadar etkileyen **bir yaşamsal eylem** olarak görmeliyiz.
- Sağlıklı beslenme ve yaşamı; bu hücrelerin hem gıdasal, hem elementsel, hem hormonal hem de duyuşsal ve **haz mekanizması ile doyumunu** olarak görmek gerekir.

Beslenme 2

- Fiziksel Alım (Yeme), Sosyal Alım (Kültür, sevgi, bilgi, haz) sonrası Sindirme, Hücrelere Ulaşma, Vücutta Yeni Üretimler İle Organ-Doku-Hücrelerin **İhtiyacını Karşılama**
- Hücrelerin, duygudurumun ve limbik sistemin ihtiyacından **fazla beslenmenin ise kendi elimizle kendimizi zehirlemek** olduğunu görmek gereklidir.

Obezite Sisteminde Beslenme Bilinci

- Beslenme sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitemizi yükseltmek için vücudumuzun gereksinimi olan besinleri yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almak için yapmamız gereken bilinçli bir eylemdir.
- Sağlığımızın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir.
- Besin gıdaların içinde bulunan, bireyin yaşamını sürdürmek, büyümek, iş yapmak gibi tüm faaliyetlerini gerçekleştirmek için dışarıdan almak zorunda olduğu yapı taşlarına ve enerji kaynaklarına verdiğimiz isimdir.

Obezite Sisteminde Beslenme Eğitimleri

- Sağlıklı Beslenme konusunda diyetisyenler tarafından eğitimler ilgili gruba verilir.
- Bu eğitimlerde her başlığın öğrenme hedefleri ve kazanımları önceden belirlenip katılımcılara bildirildikten sonra eğitimler interaktif yapılır.
- Eğitim zamanının yarısı sunum olarak sonraki yarısı ise serbest tartışma ve katılımcıların kazanımları edindiğinden emin olarak eğitim sonlandırılır.

Obezite Sisteminde Beslenme Kazanımları

- Kazanımları kazanamayan grup veya kişiler olur ise onlar için ek eğitimler planlanır ve kazanımların edinildiğinden ve bilinç değişiminin oluşturduğundan emin olmadan sonraki modüllere geçişe izin verilmez.

Temel Besin Grupları Eğitimleri

- Kalori ve Hesaplama Yöntemleri
- Et Grubu
- Süt Grubu
- Tahıl Grubu
- Ekmek Grubu
- Yađ Grubu
- Yumurta, Kurubaklagil, Yađlı Tohumlar
- Őeker Grubu
- Sebze Grubu
- Meyve Grubu

Genel Eğitim Yaklaşımları

- Sağlıklı beslenmenin başlıca kuralları
- Diyette dođru bildiđimiz yanlıřlar
- Makarna, pilav, ekmek gibi karbonhidratlar diyetten tamamen çıkarılmalıdır
- Sadece protein ağırlıklı diyet zayıflamayı hızlandırır
- Çeřitli egzersiz ve diyetlerle bölgesel zayıflama mümkündür
- Sabahları a karnına içilen limonlu sıcak su yağları eritir
- Meyve, yemekten 2 saat sonra yenir, yoksa bütün yenilenler yađa dönüřür
- Tek đn yemek yiyerek kolayca zayıflayın
- Diyet bilgisi kitapçığı

Beslenme Pratik Eğitimleri

- Sağlıklı abur cuburlarımızı kendimiz yapalım
- Kendi elimizle kendimizi nasıl zehirliyoruz
- Diyet tedavisi
- Enerji, Karbonhidrat
- Protein, Yađ
- Vitamin ve mineraller
- Posa
- Sıvı
- Tuz
- Öđün zamanı ve düzeni
- Yeme davranış değişimi oyunları ve alıştırmaları