

erkekler

ve

yiyecekler

sağlıklı olmak
için yeme

Gıda Standartları Kurumu Yayınları (Food Standards Agency Publications)

Bu broşürden daha fazla sayıda edinmek veya Kurum tarafından çıkarılan başka yayınları sipariş vermek için, aşağıdaki şekillerde Gıda Standartları Kurumu Yayınları bölümüyle temasa geçin:

tel **0845 606 0667**
minikom **0845 606 0678**
faks **020 8867 3225**
e-mail **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Bu dizideki diğer yayınlar

Bebek sahibi olmayı düşünme (Thinking of having a baby)	FSA/0610/0802
Hamileyken yeme (Eating while you are pregnant)	FSA/0619/0802
Emzirmek için yeme (Eating for breastfeeding)	FSA/0628/0802
Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)	FSA/0637/0802
Küçük çocuğunuzu besleme (Feeding your toddler)	FSA/0673/0802
Büyüyen çocuğunuzu besleme (Feeding your growing child)	FSA/0646/0802
Yaşamın daha sonraki dönemleri için yeme (Eating for later life)	FSA/0664/0802

Published by the Food Standards Agency 2002..

© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0655/0802 (Turkish)



FOOD
STANDARDS
AGENCY

İçindekiler

Neler yemelisiniz?	1
Bir porsiyon meyve ve sebze nedir?	2
Tuzu azaltmanız gerekir mi?	3
İçkilerle ilgili durum nedir?	4
Yağı azaltmanız gerekir mi?	5
Diyetiniz, aynı yaştaki bir kadının diyetinden farklı olmalı mı?	6
Bütün yetişkinlik yaşamınızda aynı şeyleri mi yemeniz gerekir?	7
Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?	8

Dengeli bir beslenme, sağlığınız için olduğu kadar kalp hastalığı ve belirli kanser türleri riskini azaltmak için de önemlidir. Bu broşürde, sağlıklı yiyecek seçimi yapmanıza yardımcı olacak pratik tavsiyeler bulunmaktadır.

S Neler yemelisiniz?

- Y Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için şunları hedefleyin:
- Hergün en az beş porsiyon meyve ve sebze yiyin. Bunlar taze, donmuş, teneke kutuda konserve, kurutulmuş veya bir bardak meyve suyu olabilir. 2. sayfadaki **Bir porsiyon meyve ve sebze nedir?** bölümüne bakın.
 - Daha fazla makarna, pirinç, patates, kahvaltılık yiyecekleri gibi nişastalı yiyecekler ve bakliyat (fasulye, bezelye ve mercimek) yiyin. Bunlar yediklerinizin yaklaşık üçte birini oluşturmalıdır.
 - Yağsız et seçin ve yağını ve varsa derisini ayırın.
 - Bir porsiyon uskumru veya sardalye gibi yağlı balık da dahil olmak üzere haftada iki kez balık yemeye çalışın.
 - Yiyeceklerinizi yağda veya fırında kızartmak yerine ızgara yapmak, fırında pişirmek, haşlamak, kaynatmak, buğulamak veya mikrodalga fırında pişirmek suretiyle yiyin. Ayrıca yağ koymadan 'kuru kızartma' yolunu deneyebilirsiniz.
 - Yiyeceklerinizde şeker miktarını azaltın.



S Bir porsiyon meyve ve sebze nedir?

Y 1 porsiyon aşağıdakilere eşittir:

- 1 elma, muz veya portakal
- 2 erik veya aynı büyüklükte başka meyve
- ½ greyfurt veya avokado
- 2 ile 3 yemek kaşığı sebze (çiğ, pişmiş, donmuş veya teneke kutuda).
- 2 ile 3 yemek kaşığı meyve salatası (taze, hafif kaynamış veya teneke kutuda).
- ½ ile 1 yemek kaşığı kurutulmuş meyve (örneğin kuru üzüm ve kayısı).
- 1 avuç üzüm, kiraz veya çilek türü meyveler.
- 1 tatlı tası salata
- 1 bardak (150ml) meyve suyu (meyve suyunu ne kadar içerseniz için, günde en fazla 1 porsiyon sayılır).



S Tuzu azaltmanız gerekir mi?

- Y Tuzdaki sodyum yüksek tansiyona yol açabilir ve bu da felç geçirme riskini artırır. Bu yüzden, yemek yaparken veya yerken yiyeceklerinize kattığınız tuz miktarını azaltmanız gerekir. Hazır yiyecekleri almadan önce, içindeki sodyum miktarını kontrol etmeyi unutmayın. (Aşağıdaki **Tuzla ilgili istatistikler ve gerçekler** bölümüne bakın).

Diğer yanda potasyumun tansiyon üzerinde yararlı etkisi vardır. Muz, domates ve avokado gibi meyve ve sebzeler iyi birer potasyum kaynağıdır.

Tuzla ilgili istatistikler ve gerçekler

- yediğimiz tuzun $\frac{3}{4}$ oranındaki bölümünü işlenmiş yiyeceklerden alırız
- Birleşik Krallık'ta insanlar günde ortalama 9 g tuz (yaklaşık 3.5 g sodyum) yerler
- erkeklerin günde yaklaşık 6 g tuz veya yaklaşık 2.5 g sodyum almaları gerekir
- her 100 g için 0.5 g veya daha fazla sodyum çok fazladır
- her 100 g için 0.1 g veya daha az sodyum azdır.



İçkilerle ilgili durum nedir?

- Erkekler, sağlıkları açısından önemli bir tehlike yaratmadan, günde 3 ile 4 birime kadar alkol alabilirler. Yarım 'pint' normal güçte bira, 'lager' veya 'cider', küçük bir bardak şarap ya da 25 ml tutarında damıtılmış alkollü içkiler, bir ünite oluşturur.

Çok fazla alkol aldığınızda, özellikle de karın bölgenizde kilo alabilirsiniz. Aynı zamanda örneğin yüksek tansiyon gibi uzun dönemli sağlık sorunlarına yol açabilir. Azaltmanıza yardımcı olması için daha düşük güçte içkiler içmeye, birkaç 'pint' yerine yarım 'pint' içmeye veya alkollü içkilerle dönüşümlü olarak alkolsüz içkiler içmeye çalışabilirsiniz.

Günde en az 6 ile 7 bardak ya da egzersiz yapıyorsanız daha fazla su içmeye çalışın. Sade suyun tadı hoşunuza gitmiyorsa, gazlı su içmeye çalışabilir veya tadı hoşunuza gitmesi için içine biraz 'squash' türü içecek veya meyve suyu katabilirsiniz. Ayrıca bir dilim limon veya misket limonu katabilirsiniz.



Yağı azaltmanız gerekir mi?

- Yediklerinizde bir miktar yağ bulunması önemlidir. Yağ vücudun bazı vitaminleri özümlemesine yardımcı olur. İyi bir enerji ve vücudun kendisinin üretemediği 'gerekli yağlı asitler' kaynağıdır. Ancak yağın, yediklerinizden elde ettiğiniz enerjinin (veya kalorinin) üçte birinden fazla bölümünü oluşturmaması gerekir. Ortalama olarak Birleşik Krallık'taki erkekler bundan daha fazla yağ yerler.

Yağlı yiyeceklerden, özellikle de doymuş yağ açısından zengin yiyeceklerden kaçının. Doymuş yağ yüksek olan yiyecekler, kırmızı et, etli börekler, sosis, tereyağı, peynir ile hidrojene edilmiş yağlarla yapılan pasta ve bisküviler de dahildir. Zeytinyağı, çiçek yağı ve sebze yağı gibi, mono doymamış veya poli doymamış yağ miktarı yüksek yiyecekler seçin.



5 Diyetiniz, aynı yaştaki bir kadının diyetinden farklı olmalı mı?

- Y Hem erkekler hem kadınlar çeşitli ve dengeli yiyecekler yemeli ve kilolu olmaktan kaçınmalıdırlar.

Özellikle de erkeklerin, fazla kilo almaktan kaçınmaları gerekir. Çünkü erkeklerin karın bölgesinde daha fazla kilo almaları olasılığı daha yüksektir. Bu merkezi şişmanlık olarak bilinir ve bu kimseler çoğunlukla 'elma' şekilli olarak adlandırılır. Karın bölgesinde fazla kilolu olmak, kalp ve şeker hastalıkları riskini artırır.

Görüldüğü kadarıyla Afrika-Karayib ve Asya (Hindistan, Pakistan ve Bengladeş) kökenli erkeklerde şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları görülmesi tehlikesi daha yüksektir. Bu durum, karın bölgesinde fazla kilolu olmalarıyla bağıntılı olabilir.

Fazla kilolu olmak, kansere yakalanma tehlikesini de artırır. Aşırı şişmanlık eklemlerinizi fazla zorlar.

Yağda yüksek kalori bulunması yanında, kendinizi tok hissetmenizi de önleyeceği için, fazla yağlı yiyecekler yemek, fazla kilo almanıza katkıda bulunabilir. Bu nedenle de gereksiniminiz olandan daha fazla yiyor olabilirsiniz. Bu yüzden yemeklerinizin karbohidrat, protein, yağ ve lif açısından dengeli olmasına dikkat edin.



5 Bütün yetişkinlik yaşamınızda aynı şeyleri mi yemeniz gerekir?

- Y Vücudun büyümekte olduğu ergenlik çağlarında, enerji gereksinimini karşılamak için yeterli miktarda yiyecek yemek özellikle önemlidir. Ancak yaşlandıkça vücutlarımız daha az enerji kullandığı için, daha az yiyeceğe gereksinimimiz olur.

Yaşamınız boyunca, yediğiniz yiyeceklerin miktarını, fiziki olarak ne kadar aktif olduğunuza bağlı olarak ayarlamanız gerekir. Hepimiz, yediklerimizden aldığımız enerji, kullandığımız enerjiden fazla olduğunda kilo alırız.

Yediğiniz miktarı ayarlamanız gerekebileceği gibi, karbohidratlar, protein, yağ, lif ve vitaminlerle mineralleri dengeli bir şekilde içeren çeşitli yiyecekler yemeye dikkat etmek daima önemlidir.



Ⓢ Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?

- Ⓨ Herhangi bir kaygınız varsa mahalle doktorunuza (GP) danışın veya 0845 46 47 numaralı telefonda 'NHS Direct' ile temasa geçin ya da internette www.nhsdirect.nhs.uk adresine girin.

Yeni bir egzersiz programına başlayacaksanız ve özellikle de bir süredir egzersiz yapmadıysanız, mahalle doktorunuzdan bilgi almayı unutmayın.

Yiyecekler hakkında internette www.food.gov.uk adresinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



www.food.gov.uk/men

