

# BÜNYAN FEN LİSESİ

## OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM

DÜZENLİ SU, TUZ VE ŞEKER TÜKETİMİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE ETKİSİ

# SU TÜKETİMİ

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız

Vücudumuza aldığımız su;

- × İdrar, ter, dışkıyla atılır
- × Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- × Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar

**Günlük olarak kaybettiğimiz  
miktarı karşılayacak kadar sıvı  
almadığımızda vücut  
hücrelerimizin çalışması aksar!**

*Günde en az 2-2,5 lt sıvı = 10-12 bardak sıvının  
8-10 bardağını “SU” olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir*



Sıvı alımını arttırmak için;

- Öğünlerde ve/veya öğün aralarında → su içilebilir
- Kolalı, gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine → su, taze sıkılmış meyve suyu, süt, kefir, ayran, doğal mineralli maden suyu (sade) vb. tüketimi tercih edilebilir

## Sağlıklı Bir Zihin için Çok Su İçmenin Faydaları



Beyin dokusu büyük orada sudan meydana gelir. Az su tüketimi beyin dokusundaki suyun azalmasına neden olur. Bu da depresyon, anksiyete ve stres gibi problemlere yol açar. Çok su içerek beynin normal fonksiyonlarında çalışmasına destek olabilir ve zihinsel sağlığını koruyabilirsiniz. Ayrıca az su tüketimine bağlı olarak gelişen baş ağrısının önüne bol su tüketerek geçebilirsiniz.

# Günlük Tuz İhtiyacımız Ne Kadardır?

- Günlük tuz tüketimimiz için **5 gram yeterlidir.**
- Bu miktar günlük olarak aldığımız tüm kaynaklardan gelen tuzu kapsamaktadır

**5 gram tuz;  
1 tepeleme çay kaşığı ya da  
1 silme tatlı kaşığına denk  
gelmektedir.**



**Kaya tuzu, deniz tuzu vb. tuzların sağlık için yararlı etkileri olduğu doğru değildir. Hangi tuz tükertilirse tükertilsin günlük tuz tüketime 5 gramı aşmamalıdır.**





# Tuzu Hangi Kaynaklardan Alıyoruz ?

- Doğal olarak besinlerde bulunan tuz
- Hazır ambalajlı gıdalarda bulunan tuz
- Yemek hazırlarken eklenen tuz
- Sofrada yemeklerimize eklediđimiz tuz



# Aşırı Tuz Tüketimini Neden Azaltmalıyız?

## Aşırı tuz (sodyum) tüketimi;

- Hipertansiyon
- Kardiyovasküler hastalıklar
- Böbrek hastalıkları
- İnme
- Osteoporoz
- Bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir.



**Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı  
günde 5 gramdan daha az tuz tüketilmesini  
önermektedir.**

**Türkiye' de kişi başı günlük tuz tüketimi 10.2  
gramdır.**

**Ülkemizde önerilenden 2 kat fazla tuz  
tüketilmektedir.**



***SAĞLIKLI  
BESLENMEK İÇİN  
AŞIRI TUZ  
TÜKETİMİNİ  
AZALTMALİYİZ***

# Aşırı Tuz Tüketimini Azaltmak İçin Öneriler

1. Günlük olarak tüketilen tuz 5 gramı geçmemeli (bir silme tatlı kaşığı) ve iyotlu tuz kullanılmalı
2. Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalı
3. Masadan tuzluk kaldırılmalı



**Şeker;** şeker pancarı ve şeker kamışından elde edilen doğal bileşiktir.

## **Şeker;**

Besinlere ve içeceklere

- Tat vermek
- Dayanıklılığını/ raf ömrünü artırmak
- Yapısını, kıvamını sağlamak amacıyla eklenmektedir.



# Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketiminin;

- Obezite
- Kardiyovasküler hastalıklar
- Diş çürükleri
- Bazı kanser türleri
- Tip 2 diyabet
- Bazı metabolik sorunlar

**neden olabileceği için tüketimi azaltılması gereklidir.**



# Şeker içeren besinler hangileridir?

- Hamur işi (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, kurabiye, diğer fırıncılık ürünleri) ve sütlü tatlılar
- Reçel, marmelat, bal, pekmez
- Gazlı ve/veya alkolsüz içecekler, limonata, şekerli meyve içecekleri, spor içecekleri, enerji içecekleri
- Dondurma, sütlü/sütsüz buzlu ürünler
- Şekerlemeler (akide şekeri, lokum, pişmaniye), helva
- Şeker eklenen yoğurt, sütler
- Şeker eklenen tahıl ürünleri
- Çikolata





# Aşırı Şeker Kullanımını Azaltmak için Öneriler

1. Şeker ve şeker içeren besinler ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalı
2. Ambalajlı tüketime sunulan gıdalarda etiket bilgisi okunarak benzer gıdalarda şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmeli
3. Şekerden gelen enerji günlük enerjinin %10'unu geçmemeli, % 5'in altında olması tercih edilmeli
4. Şeker içeren besinlerin ve içeceklerin özellikle öğünler arasında ve yatmadan önce tüketilmesinden kaçınılmalı
6. Dışarıdan yüksek miktarda şeker eklenmiş besinlerin (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, çikolata, bar, vb.) ve içeceklerin (gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri vb.) tüketimleri sınırlandırılmalı



***SAĞLIKLI  
BESLENMEK İÇİN  
ŞEKER  
TÜKETİMİNİ  
AZALTMALİYİZ***

• ZÜBEYDE BENDERLİ

• BİYOLOJİ ÖĞRETMENİ