

# Sağlık nedir?

- Bireyin bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik ve uyum halidir.



# Tam ve eksiksiz bir sağlıklı yaşam ne gerekir?

- Doğru beslenme
- Düz enli egzersiz
- Düz enli, yeterli ve kaliteli uyku
- Dengeli, stres düzeyi düşük bir ruhsal yaşam



# Sağlıklı yaşamak istiyorsanız

- Sağlıklı bir çevrede yaşam sürmeli
- Temiz ve güvenli su içmeli
- Sağlıklı beslenmeyi, hangi besinleri ne zaman, ne miktarda ve ne sıklıkla tüketeteceğinizi bilmelisiniz



# İnsan sağlığı

- - beslenme
- - kalıtım
- - iklim ve çevre koşulları



# Beslenme nedir?

Beslenme büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır

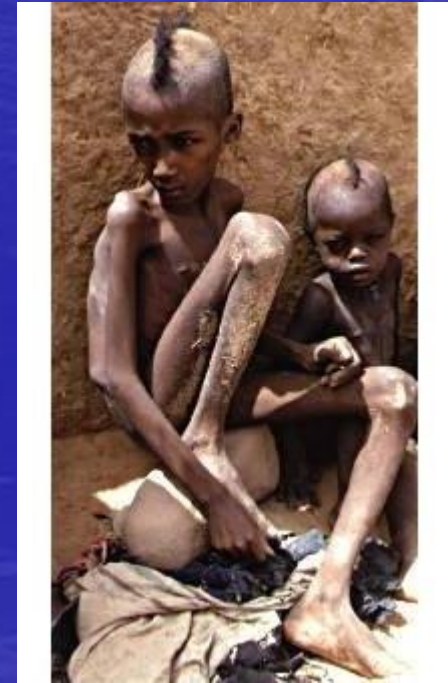
# Yeterli ve dengeli beslenme

- Vucudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerini ihtiyacı karşılayacak **miktarda ve kalitede, düzenli, sürekli ve ekonomik** olarak vucuda almaktır.

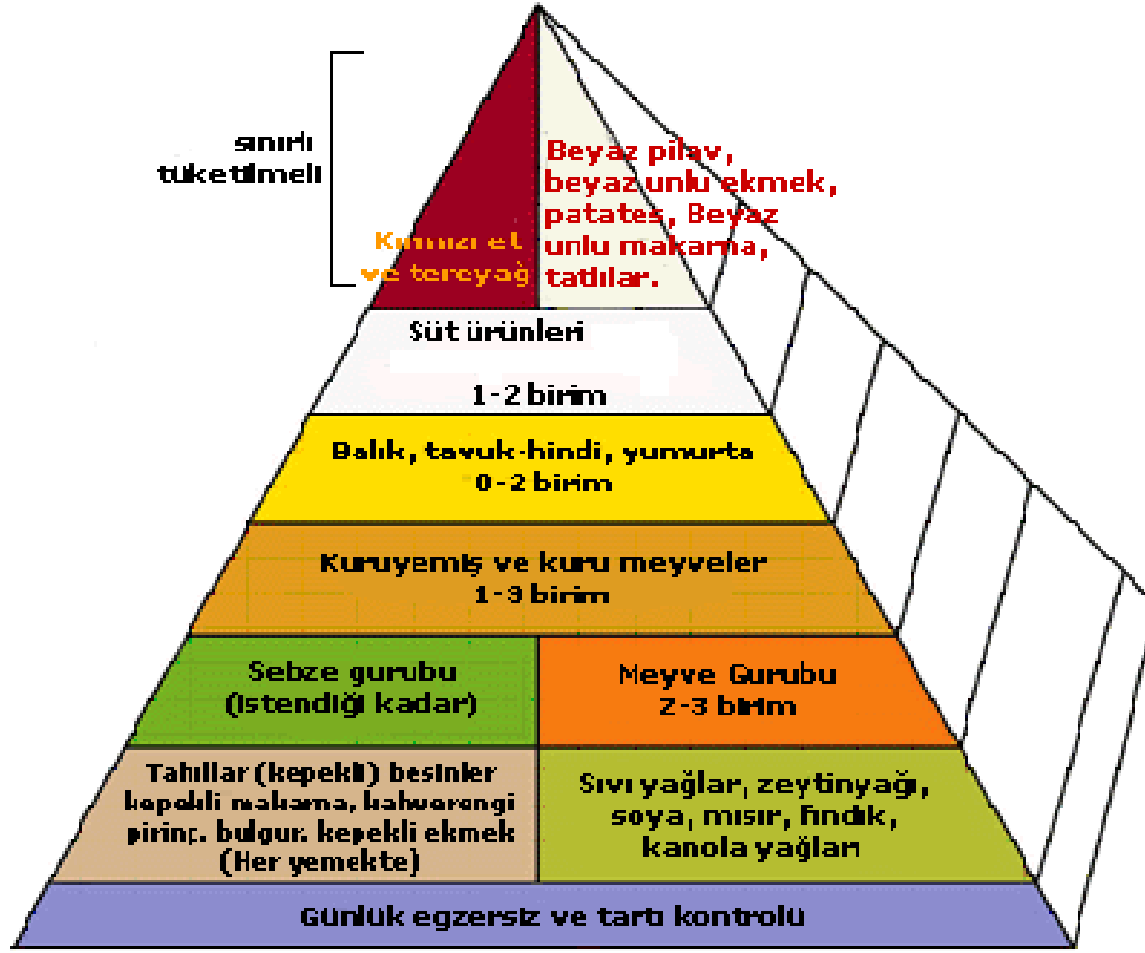
# Yetersiz ve dengesiz beslenme

- Enerji ve besin öğelerini ihtiyacı karşılayacak çeşitte, miktarda ve nitelikte vucuda alınmamasıdır

Beslenme yetersizliği= Malnütrüsyon



## Sağlıklı Beslenme Piramidi







## AKTİVİTE PİRAMİDİ

# Toplumda beslenme yetersizliği sorunlarının oluşum nedenleri

- - Gıda üretimi, dağılımı ve teknolojisindeki yetersizlik ve dengesizlik
- Satın alma gücünün eksikliği
- Çevre koşullarının sağlık kurallarına uygun olmayışı
- Beslenme eğitiminin ve bilgisinin yetersizliği

# Doğru beslenme kuralları

- - Besin değeri yüksek, kalorisi az olan besinlere ynelin
- Az yağlı yiyin, doğru yağları doğru zamanda tüketin
- Sabit kilonuzda kalın
- Diyetinizi eşitlendirin
- Sebze meyve tüketin
- Daha çok lif tüketin
- Aşıırı protein tüketimini azaltın
- Kompleks karbonhidratları tercih edin
- Fazla Őekeri terk edin
- Balık tüketin
- Vejetaryansanız dikkat!
- Gizli yağ ve kaloriden uzak durun
- Kolesterol ve tuzu azaltın
- Alışverişte sağlığınızı düşünün
- Akıllı yemek tercihleri için uygun ortam yaratın
- Sık sık ve az yiyin
- Yemeklerde bol bol su için
- Yemekten keyif alın

# Beslenme

- Bilinçsiz beslenmede
  - Gıda maddelerini sağliyabilme kolayliğı
  - Alışkanlık ve gelenekler
  - İştah ve doyma duyusu ayarlayıcı rol oynar
- Bilinçli beslenmede

Kişi ve toplum, bilimin sunduğu verilere dayanan eğitimle iradesini kullanarak bilinçsiz beslenmedeki unsurları önemli ölçüde kontrol altına alabilir ve günün koşullarına en uygun en ekonomik ideale en yakın beslenmeye ulaşabilir

# Niçin yeriz? Nasıl acıkırız?

- Beynin hipotalamik bölgesinde iki çift merkez yiyecek alımını ayarlar. Bunlardan
  - bir çift acıkma duyusu
  - bir çift doyma duyusu
- Açlık ve doyma merkezlerinin oluşturduğu yiyecek alımı kontrol merkezine APPESTAT denir

# Açlık, tokluk ve iştah?

- TOKLUK yada doyma haz veren bir duygudur
- AÇLIK tatmin edilmediğinde azap veren duygudur
- İŞTAH ise açlık duygusu ile doyma duygusu arasındaki dengeden ve kişinin alışkanlıklarından doğan duygudur

# İştahı etkileyen faktörler

- Fizyolojik faktörler

Heyecanlar, koku, tat, yiyeceklerin düşünülmesi, midenin dolu yada boş olması, barsak hormonları, eksersiz, iklim, vücut ısı ve ağırlığı, yağ hücrelerinin doygunluk durumu, kas hücrelerinin metabolik durumu, hamilelik, emzirme

- Psikolojik faktörler

- Toplumsal faktörler

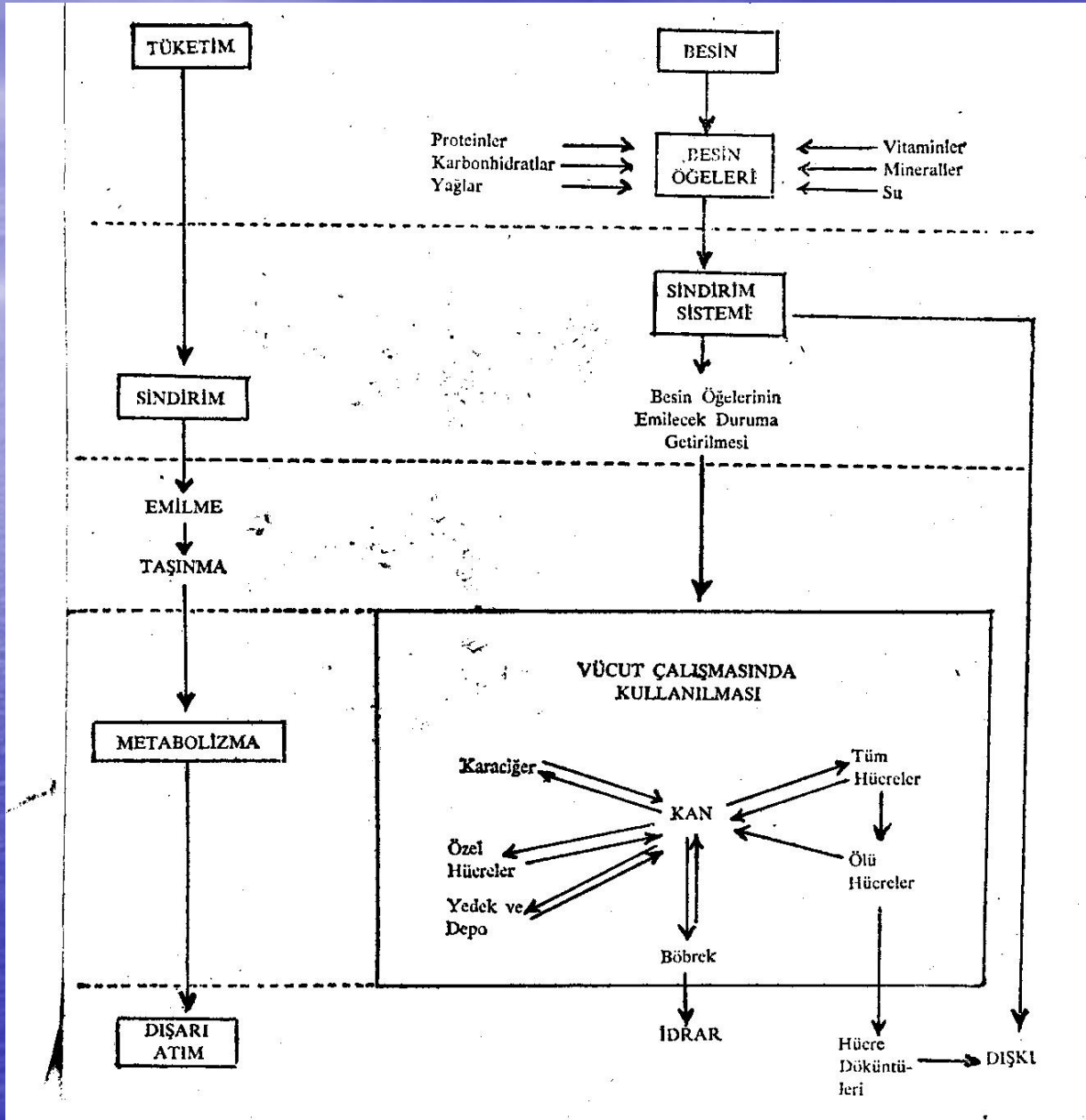


# Psikolojik faktörlerin iştah üzerine etkisine iki aşırı örnek

- Aneroksiya nervosa
- Psikojenik oburluk







Besin öğeleri ve vücutta kullanım basamakları