

KIŞ AYLARINDA BESLENME

Kış mevsiminde havaların soğuması ile birlikte beslenme şeklinde değişiklikler olmakta, genellikle yağlı ve şekerli besinlerin tüketimi artmaktadır.

Kış aylarında kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçirilmekte, fiziksel aktivite yoğunluğunda azalma olmaktadır. Kış mevsiminde fiziksel aktivitenin az olması, gecelerin uzaması nedeni ile televizyon başında fazla zaman geçirilmesi ve besinlerin atıştırılması gibi nedenlerden dolayı vücut ağırlığında istenmeyen yönde değişiklikler olabilmektedir. Genellikle yaz aylarında dikkat edilmeye başlanan kilo kontrolü, kış aylarında yerini ihmalkârlığa bırakır. Birçok insan, kalın giysiler içerisinde kilolarını daha rahat saklayabileceklerini düşünerek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzaklaşırlar. Kış mevsiminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması sağlığımızın korunması açısından önem taşımaktadır.

KIŞ AYLARINA YÖNELİK SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

1. Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, beş besin grubunda bulunan çeşitli besinler yeterli miktarlarda alınmalıdır.

Besin Grupları:1 -) Süt ve ürünleri grubu

2 -) Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu

3 -) Ekmek ve tahıllar

4 -) Sebze

5 -) Meyve

2. Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir. Mevsimine uygun en az 5 porsiyon meyve (2 porsiyon) ve sebze (3 porsiyon) tüketilmesi önerilmektedir.

Sebze ve Meyveler	1 Porsiyon Ölçüsü
Elma, portakal, şeftali, muz vb.	1 Orta boy
Kiraz, vişne, üzüm, dut vb.	1 Küçük kase
Armut, ayva	1 Küçük boy
Çilek	15 Orta boy
Kavun, karpuz	1 İnce dilim
Domates, salatalık, ıspanak, pazı, semizotu, brokoli, bamyâ, taze fasulye , kabak, enginar, Brüksel lahanası, soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pancar, kırmızı biber, patlıcan, pırasa, mantar	1 Kupa
Kıvırcık, marul, iceberg, tere, roka, nane, maydanoz vb. salata yeşillikleri	2 Kupa

3. E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmaktadır. E vitaminin iyi kaynakları

olan; yeşil yapraklı sebzeler , kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumlardır. Günlük olarak mevsimine uygun 3 porsiyon sebze, 15-20 adet fındık (30 gr) veya 5-6 adet ceviz (30gr) ve haftada 2-3 defa kurubaklagil (mercimek, kurufasulye, nohut)tüketilmelidir.

4. Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Kış aylarında mahrum kalınan güneş ışınları, vücudun D vitamini gereksiniminin karşılanamamasına neden olmaktadır. Özellikle kış mevsiminde havanın güneşli olduğu zamanlarda mümkün olduğunca güneşten faydalanılmalıdır. Balık; D vitamini,beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir.Bu nedenle kış aylarında haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir.
5. Kış aylarında genellikle meydana gelen beslenme alışkanlıklarının başında, daha yağlı yiyecekleri tüketmeye olan eğilimdir. Yağ tüketimine özellikle dikkat edilmeli, katı margarinden kaçınılmalı, aşırı yağlı etler tüketilmemelidir.
6. Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında; basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlılarının tercih edilmelidir.

Hareketsizlik nedeniyle artan sindirim problemlerinin önlenmesinde posa içeriği yüksek kuru baklagillerin tüketilmesi (haftada 2-3 kez) ve düzenli fiziksel aktivite yapılması önemlidir.
7. Vücut ısısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı gerekmektedir. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında ihlamur, adaçayı, kuşburnu çayı, açık çay gibi içecekler tercih edilmelidir.
8. Genellikle kış aylarında özellikle çocukların sevdiği sebzeler azdır. Çocuklara pırasa, kereviz, ıspanak gibi kış sebzelerini zorlayıcı tavırlar ile yemek yemelerini sağlamak birçok anne için problemdir. Bu nedenle ısrar etmek yerine bu sebzeleri değişik şekillerde sunmak belki de daha faydalı olacaktır. Örneğin; kereviz yemeğini sevmeyen çocuğunuza, bu sebzeyi rendeleyerek, yoğurda karıştırmak, içine bir miktarda ceviz ekleyerek çocuğa sunmak, aynı şekilde ıspanak yemeğini sevmeyen çocuklara, ıspanağı bir iç olarak kullanarak; börek, poğaça ya da krep yapılması ve çocukların bu besinleri tüketmeleri sağlanmalıdır.

BAZI SEBZE VE MEYVELERİN 1 STANDART PORSİYONUNUN POSA (LİF) MİKTARLARI		
Meyve / Sebze	1 Standart Porsiyon Miktarı (g)	İçerdiği Posa Miktarı (g)
Elma, Portakal, Çilek, İncir	150	3
Armut	150	4
Kavun, Kiraz,	150	2
Taze Sıkılmış Portakal Suyu	125	0
Kivi	150	6
Çarliston Biber, Kırmızı Biber, Havuç	150	5
Domates	150	1
Roka, Marul, Kivırcık, Ispanak, Tere	75	1-2
Turp	150	4
Kereviz	150	6
(Pişmiş) Yeşil Fasulye, Ispanak, Pazı	150	5

KAYNAK : <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme> sayfasından alınmıştır.