

Nasıl iyi beslenebilirim?



İşte size daha iyi beslenmenize yardımcı olacak bazı öneriler :

1. Meyve ve sebze yediğimizde, bunlara dikkat etmeliyiz :

- **Mevsiminde olması.**

Örneğin, Belçika'da kışın çilek yemeyiz.

- **Yerel olması.**

Bu, eve yakın yerlerde üretilen meyve ve sebzeler anlamına gelir.

- **Organik olması.**

Bu, meyve ve sebze yetiştirmek için hiçbir kimyasal kullanılmadığı zamandır.



Peki neden?

Çünkü tarlalarda kullanılan bazı ürünler sağlığınız için kötüdür.

Örneğin pestisitler.

Bunlar böcekleri öldürmek için kullanılan ürünlerdir.

Pestisitler bazen kanser veya Parkinson hastalığı gibi hastalıklara neden olabilir.



2. Çok fazla et yememelisiniz.

Tütsülenmiş veya işlenmiş et veya balık yememelisiniz.

Örneğin, jambon veya ezme et gibi şarküteri ürünleri.



Peki neden?

İşlenmiş et ve balık nitrit içerir.

Çok fazla nitrit tüketirseniz kansere veya diğer zorlu hastalıklara yakalanabilirsiniz.



3. Plastik kaplar kullanmayın.

Cam veya paslanmaz çelikten yapılmış kapları kullanmak daha iyidir.

Plastik kapları fırına veya mikrodalgaya koyduğunuzda daha tehlikeli hale gelirler.

Paslanmaz çelik, metale benzeyen gri bir malzemedir.

Alüminyum şişe, teneke kutu veya konserve kullanmamalısınız.



Peki neden ?

Plastik, sağlığınız için zararlı olan maddeler içerir.

Bu maddeler yiyecek veya içeceklerle karışabilir.

Özellikle de plastik ısıtıldığında.



Alüminyum şişeler, kutular ve teneke kutular da sağlığınız için kötü maddeler içerir.

4. İşlenmiş gıdaları çok fazla tüketmeyin.

Kendi pişirdiğiniz yemekleri yemek daha iyidir.

Bazı endüstriyel gıda örnekleri:

- Marketten alınan lazanya veya pizza,
- ya da marketten alınan bisküviler



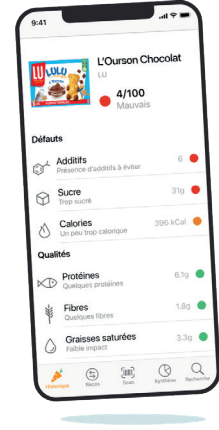
Peki neden ?

Endüstriyel gıdaların içeriğinde genellikle çok sayıda farklı madde bulunur.

Bu maddeler, gıdaların bayatlamasını geciktirmek veya lezzet arttırıcı olarak kullanılır.

Genellikle sağlığınız için zararlıdır.

Bu konuda, Yuka uygulaması size yardımcı olabilir. Cep telefonlarına yüklenen bir uygulamadır. Uygulama ile ürünü okutuyorsunuz. Ve uygulama size ürünün sağlığını için iyi olup olmadığını söylüyor



5. Çok fazla büyük balık veya tatlı su balığı yememelisiniz.

Tatlı su balıkları göllerde, göletlerde ve nehirlerde yaşayan balıklardır.

Örneğin, bu balıkları çok tüketmemeliyiz :

- Ton balığı
- Maymun balığı
- Çipura
- Kılıç balığı
- Halibut,
- Deniz levreği
- Kedi Balığı
- Sazan.



Peki neden ?

Okyanuslarda, denizlerde ve nehirlerde genellikle kirlilik vardır.

Bu kirlilikten balıklar da etkilenir.

Çok fazla balık tüketmek bu sebeple sağlığını için zararlı olabilir.



6. Çok fazla küçük deniz ürünü yememelisiniz. Örneğin midye.

Neden ?

Genellikle küçük plastik parçaları içerirler.



7. Çok fazla hayvansal yağ tüketmemelisiniz.

Hayvansal yağlar hayvanlardan elde edilen yağlardır.

Örneğin: hayvan sütünden yapılan tereyağı veya krema.



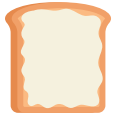
Peki neden ?

Hayvansal yağlar sağlığınız için iyi değildir.

Bitkisel yağları tüketmek daha iyidir.

Bitkilerden elde edilen yağlardır.

Örneğin: zeytinyağı veya margarin.

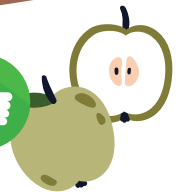


8. İlave şeker içeren yiyecekler yememelisiniz.

İlave şekerler, ekstra şeker eklendiğinde ortaya çıkarlar.

Örneğin, bisküviler ilave şeker içerir.

Meyveler de tatlıdır fakat ilave şeker içermezler.

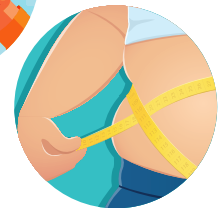


Peki neden ?

Çok fazla ilave şeker yediğinizde:

- Diyabete yakalanabilirsiniz, bu bir hastalıktır
- Kilo alabilirsiniz.

Çok kilo alırsanız, bu sağlığınız için kötü olabilir.



9. Sahte şeker yemeyin.

Sahte şekerlerin tadı şeker gibidir ancak şeker değildir. Örneğin, aspartam sahte bir şekerdir. Genellikle diyet ürünlerde kullanılır. Diyet kola gibi.



Peki neden ?

Çok fazla sahte şeker yediğinizde, şekerde olduğu gibi, hastalıklara yakalanabilirsiniz. Ve bu sağlığınız için kötüdür.

10. Paslanmaz çelik, seramik veya döküm tavalar kullanın.

Yapışmaz tava kullanmayın. Yapışmaz tavalar, yiyeceğin tavaya yapışmamasını sağlar. Bu ise yemek pişirmeyi kolaylaştırır. Ancak sağlığınız için kötüdür.



11. Tahılları veya patatesleri fazla pişirmeyin. Barbeküde de fazla pişirmemelisiniz.

Peki neden ?

Yiyecekler çok uzun süre pişirildiğinde aşırı pişmiş veya yanmış olur. Yiyecek kahverengiye döner. Daha sonra yiyeceğin içinde bir ürün oluşur. Bu ürün kansere neden olabilir. Barbeküde yemek pişirildiğinde de aynı durum oluşur.

