

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. N.Gülgün AKBABA

Sevgili Okuyucularım,

Geçen sayıda ele aldığımız dengeli beslenme konusunu, bu sayıda yeme hataları dediğimiz bölümle bitiriyoruz. Yeme hatalarını sizlere direkt açıklamak yoluyla da anlatabilirdim. Ancak konuyu test şeklinde getirerek anlatmak, kendimizi denemek açısından daha uygun olduğu için bu yolu seçtim. Testi cevaplarken olması gerekeni değil, kendi uyguladığınız seçeneği lütfen işaretleyiniz.

TEST

1. Yaş, kilo ve çalışma koşullarınızı göz önüne alarak yemek yeme düzeninizi nasıl buluyorsunuz?

- İhtiyacımdan fazla yemek yememeye özen gösteririm ve günlük yemek programımı 3-4 öğüne dağıtmış şekilde dengeli ve planlı yürütürüm.
- İhtiyacımdan fazla yemek yerim. Atalarımız "can boğazdan gelir" demiş. Fazla yenilen yemeğin hiçbir sakıncası yoktur. Fazla yemek yemem vücudumun yorulmasını önlediği gibi, bedenem ve zihnem beni dinç tutuyor.
- Mümkün olduğunca az yerim. Bu durum şişmanlamamı önüyor.

2. Sabah kahvaltısı yapar mısınız?

- Sabah kahvaltısı yapmam; bu sayede "acıma" sorununu çözdüm.
- Sabah kahvaltıda, çok az yemeğe gayret ederim.
- Sabah kahvaltımı mutlaka yaparım. Ayrıca bu kahvaltının çok kuvvetli yapılması hususuna da dikkat ederim. Günün ağır temposunu da bu sayede göğüslüyorum.

3. Et ve yağlı gıdalarla aranız nasıl?

- Et ve yağlı gıdaları mümkün olduğunca çok yerim.
- Bu gıdaları vücuduma alırken, onlardan yeterince yararlanabilmem için, başka besin gruplarını da dikkate alırım, dengeli bir şekilde yerim.
- Et yerim, ama yağlı gıdaları asla yemem.

4. Süt ve mamülleri konusunda nasıl bir uygulama yapıyorsunuz?

- Süt ve mamülleri, daha çok çocukları ve hastaları ilgilendirir. Yemem ve içmem.

- Hayvansal protein ihtiyacımın bir kısmını süt ve mamüllerinden karşılıyorum.
- Süt içmem; ancak, yoğurt çok yararlıdır; mutlaka yerim. Diğer mamülleri de canım isterse yerim.

5. Taze sebze ve meyvelere bakışınız nasıl?

- Bu grup gıdayı severek ve isteyerek bol bol tüketirim. Vücudum için gerekli olan vitaminleri, mineral maddeleri, enzimleri bu gıdalar sayesinde alıyorum.
- Meyveler neyse de, sebzelerle hiç aram yok. Yemem.
- Meyve ve sebze konusuna olumsuz bakıyorum. Ben et sayesinde, yeterli ve dengeli beslenmemi zaten yerine getiriyorum.

6. Su içiyor musunuz?

- Hiç su içmem, ben su ihtiyacımı çay, kahve ve diğer sulu yiyeceklerden karşılarım.
- Günlük su gereksinimim 1,5-2 lt sudur. Bu miktarın bir kısmını su içerek, bir kısmını da vücuda aldığım diğer yiyecek ve içeceklerden sağlarım.

7. Yemek yerken, psikolojik olarak nasıl bir ortam içinde olmak istersiniz ve olursunuz?

- Yemeklerimi neşe içinde yerim.
- Neşeli ve yavaş yenilen yemeğin yararlı olduğuna inanıyorum.
- Günlük olayları yemek yerken düşünürüm, tartışırım; olayların neşeli veya üzüntülü olması benim için farketmez; önemli olan, o saatlerin benim kritik yapma ortamım oluşudur. Ayrıca yemeğimi çabuk yerim.

8. Niçin besleniyorsunuz?

- Tabii yaşamak için besleniyorum. Beslenmede ana hedefim karnımı doyumaktır.
- Tabii yaşamak için besleniyorum. Beslenmede ana hedefim doyma yanında yeterli ve dengeli beslenmektir.
- Ben yemek için yaşıyorum. Bu nedenle ne bulsam yerim.

Burada sorulara verdiğiniz cevaplar değil, gerçekte yaptıklarınız önemlidir. Örneğin sabah kahvaltısının mutlaka yapılması gerektiğini bildiğiniz halde, siz kahvaltı yapmıyor veya geçiştirerek yapıyorsanız, kâğıt üzerinde doğru cevap vermiş olsanız bile "beslenme hataları" dediğimiz hatalardan birini yapıyorsunuz demektir. Sorduğumuz bu sekiz sorudan başka, birçok soru daha sizlere yöneltebilirdim. Ancak "esasları" niteliğinde olan bu soruların hepsinin doğru cevaplarını uygulamalı olarak vermeniz gerekir. Aksi takdirde sağlıklı beslenme için gerekli olan esaslara uymuyorsunuz demektir ki, bu durumda tehlike çanlarını kendi elinizle çalılıyorsunuz.

Test Cevapları :

1 - a 2 - c 3 - b 4 - b 5 - a 6 - b 7 - b 8 - b