

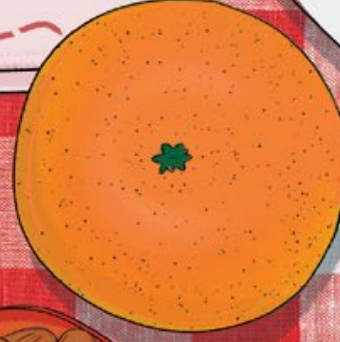
Vücutumuz Ne İster?

Vücutumuz nefes alan, hareket eden, düşünen, yaraları onaran, konuşan ve daha birçok şey yapan bir makine gibidir. Bu kadar önemli işlevleri olan vücutumuza iyi bakmak ve ona gereksinim duyduğu şeyleri vermek gerekir. Vücutumuza ve dolayısıyla kendimize iyi bakmak için neler yapabileceğimizi öğrenmek ister misiniz?

Vücutumuz uykudâyken de çalışmaya devam eder. Bunu da gün içinde depolanan enerjiyi kullanarak yapar. Yani sabah uyandıığımızda enerji olarak kullanacak bir birikimimiz kalmamış olur. İşte bu yüzden yapılacak ilk işlerden biri depomuzu tekrar doldurmak olmalı! Bunun için protein, karbonhidrat, kalsiyum ve vitaminler içeren bir kahvaltı tam da gereksinimimiz olan şey. Üstelik böyle bir kahvaltının başka faydaları da var: Kan şekeri düzeyimiz dengelenir ve metabolizma hızımız düzenlenir.

Peki iyi bir kahvaltı nasıl olmalı? Aslında bunun için buzdolabındaki yiyecekleri şöyle bir gözümüzün önüne getirmemiz yeterli. Yumurta, süt, peynir, lif açısından zengin bir dilim ekmek, biraz da sebze ya da meyve işimizi görür!

Bazen de tadına karşı koyamayacağımız yiyeceklerle karşılaşırız. Örneğin bol çikolatalı bir kek, buz gibi bir dondurma ya da bir kova dolusu patlamış mısır! İtiraf edelim ki pek çoğumuz için bunlara karşı koymak pek güç. Arada sırada böyle kaçamaklar yapmak çok sorun oluşturmaz ve vücudumuz bununla başa çıkabilir. Ancak bu tarz gıdaları günlük rutininizin bir parçası hâline getirmek ne yazık ki sağlığımızı olumsuz etkiler. Çünkü bu gıdalar fazla şeker, tuz ya da yağ içerir. Bu da sindirimde güçlüğü ve sonunda fazla kilonun yanı sıra çeşitli hastalıklara neden olabilir.



Gelin beraber sağlıklı bir tatlı hazırlayalım.

Canımız, abur cubur çektüğünde kuru meyveler ya da çiğ yemişler yiyerek bu isteği bastırmaya çalışabiliriz. Ayrıca bunlarla sağlıklı atıştırmalıklar ve tatlılar hazırlamak da mümkün. İşte size bir örnek!

Küçük bir tencerenin içine bir su bardağı süt ve üç yemek kaşığı yulaf ezmesi koyun. İçine bir tatlı kaşığı kakao ekleyin ve yulafkar şişene kadar karıştırarak pişirin. Bu aşamada bir büyüğünüzden yardım alabilirsiniz. Ardından pişen karışımı bir kâseye alıp soğuması için 5 dakika kadar bekleyin. Tatlanması için üzerine bir tatlı kaşığı kadar bal ekleyebilirsiniz. En sonunda da muz dilimleri, ceviz, Hindistan cevizi, kuru üzüm gibi istediğiniz malzemelerle üzerini süsleyin. İşte sağlıklı bir kakaolu puding hazırladınız, afiyet olsun!



Peki yalnızca sağlıklı gıdalar yiyerek vücudumuza iyi bakmış olur muyuz? Elbette hayır! Çünkü besinlerle aldığımız enerjinin bir kısmını hareket ederek yakmamız gerekir. Oysa özellikle hafta içleri, günün önemli bir kısmını oturarak ya da çok az hareket ederek geçirmek zorunda kalırız. Okulda ders dinlerken, eve döndüğümüzde yemek yerken, ödev yaparken... Bu da ne yazık ki kaslarımızın gelişimini, vücut esnekliğimizi ve dayanıklılığımızı azaltabilir. İşte bunu önlemek için günde en az yarım saat egzersiz yapmamız gerekir. Eğer dışarı çıkma şansımız varsa bisiklete binebilir, yürüyüş yapabilir, arkadaşlarımızla basketbol, voleybol gibi oyunlar oynayabilir hatta turnuvalar düzenleyebiliriz! Evin içindeyse esneme hareketleri yapabilir ya da çok sevdiğimiz bir şarkıyı açıp dans edebiliriz! Bu egzersizler sakinleşmemizi, arkadaşlarımızla birlikte yapıyorsak sosyalleşmemizi de sağlar. Ancak vücudumuz egzersiz sırasında su kaybeder. Bu nedenle egzersizlerden sonra su içmeyi ihmal etmememiz gerekir!



Bir de temizlik konusu var tabii... Özellikle kalabalık yerlerde mikroplardan kaçmak neredeyse imkânsız. Çünkü toplu taşıma araçlarında, oyun parklarında, alışveriş merkezlerinde ya da bambaşka yerlerde ellerimizle tutduğumuz yerler mikroplarla dolu. Tutduğumuzdaysa buralardaki mikroplar vücudumuzda kendilerine yer bulmaya çalışır. Bu da hastalanmamıza neden olabilir. İşte bunu önlemek için de ellerimizi sık sık yıkamamız gerekir.

Elbette buna rağmen bizi hasta etmeyi başaran mikroplar olabilir. Bu durumda da mikropların daha fazla yayılmasına engel olarak çevremizdekileri korumamız gerek. Örneğin öksürdüğümüzde veya hapşırduğumuzda bir peçete yardımıyla ağızımızı ve burnumuzu kapatmak alabileceğimiz en basit önlemlerden!



Sağlıklı olmak için vücudunuzun nelere gereksinim duyduğunu kısaca anlattık. Bu gereksinimleri ne kadar karşıladığınızı görmek isterseniz derginizin ekinde bulacağınız "Kendine İyi Bak!" posterini bir ay boyunca çıkartmalarla doldurabilirsiniz.