

innova

Bir Arada

Her zaman bir arada...

ÇEŞİTLİ
BESLENME

ALIŞKANLIKLARI

Sayı: 90



SEVGİLİ İNNOVALILAR,

Sağlıklı yaşama ilişkin farkındalığın giderek hız kazanmasıyla, farklı beslenme alışkanlıklarını araştırıp denemeye daha sıcak bakmaya başladık. Pandeminin yanı sıra farklılaşan yaşam koşullarımız ve sosyal medyanın olağanüstü gücü de yeni alışkanlıkların yaygınlaşmasında itici bir güç oluşturdu. Gelin bu hafta, ortak amaçları bizi sağlıklı yaşam biçimiyle buluşturmak olan çeşitli beslenme alışkanlıklarını masaya yatıralım. İşte en çok bilinen beslenme alışkanlıkları...

MINDFUL BESLENME



Adını “şimdiki zamanın farkındalığı” anlamına gelen mindfulness kavramından alan Mindful beslenme, yemek yeme eylemine bilinçli bir farkındalık kazandırmaya odaklanır. Ana felsefesinde sadece bedeni değil ruhu da doyurmak vardır. Bu nedenle yemek sırasında 5 duyu organını da sofraya davet eder. Yemeği; kokusu, rengi, tadı, görüntüsü ve dokusuyla bir bütün olarak görür. Yemek yeme alışkanlığında hedef nokta, tek başına bedeni doyurmak değil, işin içine duyuların da girdiği çok yönlü bir doyumluk elde etmektir.



Mindful beslenme, öğün atlamayı kesinlikle reddeder. Öğün atlamanın yemeğe karşı saldırgan bir tutum yaratacağına, her öğünde belirli miktarlarda yemek tüketilmesinin doğru seçimler yapmayı kolaylaştıracağına, dolayısıyla kilo kontrolünün kendiliğinden gelişeceğine inanır. Mindful beslenmede diyet listeleri yoktur. Hiçbir yiyecek sakıncalı bulunmaz. Ancak seçimlerinizi sağlıklı yiyeceklerden yana kullanmanızda ve ölçülü hareket etmenizde yönlendiricidir. Mindful beslenmeyi benimsemek için yemek sırasında sadece yediğiniz yemeğe odaklanmanız gerekir.



Mindful besleme, mideniz ile beyniniz arasında muhakeme yapmanızı sağlar. Canının patates cipsi çektğinde beyniniz devreye girer ve size “Şu an gerçekten buna ihtiyacın var mı?” diye sorar. Size kendinizi iyi hissettirecek ancak sonrasında pişmanlık yaratacak aşırı yağlı, şekerli, karbonhidrat içeren yiyeceklerden uzaklaştırır. “Bir kereden hiçbir şey olmaz” lafı, onun felsefesinde yoktur.



Kendinizi çok aç hissettiğinizde tabağınızı doldurmadan önce sizi düşünmeye davet eder. Yemeğin sadece tadıyla değil, kokusu, görüntüsü ve dokusuyla da doyumluk hissetmenize teşvik eder. Mindful beslemede aceleye yer yoktur. Yemek yemeye daha uzun bir zaman ayırmanız gerekir. Ayaküstü yapılan atıştırmaların sizi doyuracağı yerde daha çok acıktıracağını, uzun süreli açlıkların da zararlı yiyecekleri tüketmenizden teşvikçi olacağını savunur. Daha küçük porsiyonlar, minik lokmalar ve farklı yiyecek seçimleriyle karnınızı doyurmaktan öte, sizi her öğünde keşif dolu bir yolculuğa çıkarır.

VEJETARYEN BESLENME

“Et yememe” olarak adlandırılan Vejetaryen beslenme, sağlıklı yaşam odaklıdır, ancak lezzet faktörünü asla geri plana atmaz. Kırmızı et, balık, tavuk gibi hayvansal gıdaları reddeder ama süt, yoğurt, peynir gibi besinleri reddetmez. Onu Vegan beslenmeden ayıran özellik de budur. Yumurtaya “Hayır” demeyen türü de vardır. Kendi içinde 3 farklı tür barındırır:

LAKTO- VEJETARYEN:

Balık et ve tavuk gibi hayvansal gıdalar tüketilmez, ancak süt, yoğurt ve peynir gibi besinlere açıktır.

LACTO-OVO VEJETARYEN:

Et ürünleri tüketilmez. Süt ve süt ürünlerine ek olarak yumurta tüketilir.

SEMIVEJETARYEN (YARI VEJETARYEN):

Sebze ağırlıklı bir beslenmedir ama az miktarda kırmızı et, balık ve tavuk tüketimine açıktır. Süt ve süt ürünleri ile yumurta da tüketilir.

Vejetaryen beslenme, sağlıklı beslenmeden ziyade sağlıklı yaşama dair yol haritası sunar. Vejetaryenler için sağlıklı beslenme bir aktivite değil, yaşam biçimidir. Kilo kontrolü, bu beslenme biçiminde önemlidir. Sebze ağırlıklı beslenme biçimiyle kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcıdır. Vejetaryen beslenenlerde kalp ve damar hastalıklarından kaynaklı ölüm riski %24 daha azdır. Aynı şekilde şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve obezite olma riski de oldukça düşüktür. Bu tür beslenmede kabızlık ve hazımsızlık gibi şikayetler olmaz. Sindirim sistemi düzenli çalışır.

Vejetaryen beslenmede protein, bakliyalardan elde edilebilir. Son yıllarda yapılan çalışmalar vejetaryenlerin et yiyenlerden daha iyi bir beslenme düzenine sahip olma eğiliminde olduklarını ve lif, C vitamini, E vitamini ve magnezyum gibi önemli besin maddelerini daha fazla tükettiklerini göstermektedir.

Çok yönlü Vejetaryen beslenme hem sağlıklı hem de besleyicidir. Vejetaryen beslenme, çeşitli meyveler, sebzeler, tahıllar, sağlıklı yağlar ve proteinler içerir. Etten alınamayan protein; yemiş, tohum, baklagiller, tempeh, tofu ve seitan gibi çeşitli protein açısından zengin bitkisel besinlerle telafi edilir. Bol miktarda meyve ve sebze tüketimi, Vejetaryen beslenmenin odak noktasını oluşturur.



VEGAN BESLENME

Kırmızı et, tavuk, balık gibi hayvansal gıdaların yanı sıra süt ve süt ürünleri, peynir, yumurta gibi besinleri reddeder. Ağırlıklı olarak sebzelerin tüketildiği, hayvansal ürünleri barındırmayan Vegan beslenmedeki bitkisel besin tercihleri de farklı inanışlara göre şekillenir. Bazı veganların beslenmesinde sadece sebze, meyve, tahıl ve kuru baklagiller yer alırken, bazıları sadece tahıl ürünleriyle beslenir. Yalnızca meyve ve botanik olarak meyve sayılan sebzelerle beslenen gruplar da bulunur.



Nohut, mercimek, bezelye, fasulye, barbunya, sebzeler, tüm yeşil bitkiler, soya ürünleri, işlem görmemiş kuruyemişler (ceviz, fıstık, badem, fındık vb.), kuru meyveler, bitkisel yağlar (zeytin ve zeytinyağı, keten tohumu yağı, ceviz yağı, fıstık yağı, fındık yağı), tahıllar (pirinç, yulaf, kinoa, kuskus, bulgur, mısır vb.), bitter çikolata, tofu, soya ürünleri Vegan beslenmenin vazgeçilmezleri arasındadır. Vejetaryen beslenmeden farklı olarak Vegan beslenmede süt, yumurta, bal, yoğurt, peynir çeşitleri gibi ürünler tüketilmediğinden B12 ve D vitaminlerini takviye olarak almak gerekir.



Bakliyatın çokça kullanıldığı Vegan mutfağında protein içeren lezzetli tarifler bulmak hiç de zor değildir. Humus, falafel gibi yiyecekler de hem damak tadımıza uygun, hem de Vegan besinlerdir. Öte yandan, zeytinyağlılar yönünden zengin olan Akdeniz mutfağı da Vegan mutfağı için oldukça idealdir.

Tofu, soya kıyması güzel bir bağlayıcı olan nohut suyu; sırasıyla peynir, kırmızı et ve yumurta işlevi görür. Veganlar, protein ihtiyaçlarını çoğunlukla soya gibi bakliyat ürünlerinden veya veganlara özel üretilen yüksek proteinli yiyeceklerden karşılar. Yani, planlı ve özenli bir beslenmeyle protein eksikliğinden uzak durmak hiç de zor değildir.

Vegan beslenme, beslenmeye olan farkındalığı artırarak sağlıklı bir yaşam tarzı edinilmesini destekler. Ancak bu, hayvansal gıdalardan uzak durarak sağlıklı yiyecekler tüketebileceğimiz anlamına gelmez elbette. İçerisinde soya kıyması olan büyük boy bir hamburger ve patates kızartması ya da hayvansal gıda içermemesine rağmen bol miktarda yağ, şeker ve karbonhidrat içeren sağlıksız atıştırmalıklar, içerik olarak Vegan beslenmeye uygun olsa da sağlıklı yaşam biçimini benimseyenler için sakıncalıdır.

Sosyal medya hesaplarımızı
takip ediyorsun değil mi?



innova