

Bitkisel Beslenmede Kilo Kontrolü İçin 10 İpucu

Rosie Martin BSc MSc RD & Sue Kenneally MBBS MRCGP MSc ANutr

Sağlıklı bir beden için en iyi ipuçları

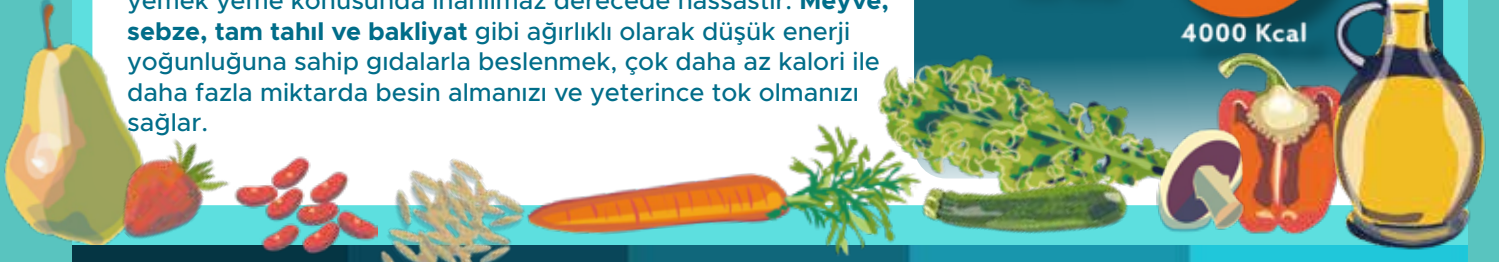
1 Enerji yoğunluğu düşük gıdaları tercih edin Enerji yoğunluğu, gıdanın gramajına karşılık gelen kaloriyi ifade eder.

Bu, 500g başına 100 kcal (nişastasız sebzeler) ile 4000 kcal (yağ) arasında değişir. Vücudumuz her gün aynı ağırlıkta yemek yeme konusunda inanılmaz derecede hassastır. Meyve, sebze, tam tahıl ve bakliyat gibi ağırlıklı olarak düşük enerji yoğunluğuna sahip gıdalarla beslenmek, çok daha az kalori ile daha fazla miktarda besin almanızı ve yeterince tok olmanızı sağlar.

500g
nişastasız
sebzeler
100 Kcal

500g yağ

4000 Kcal



KALORİ YOĞUNLUĞU

500 kalori şöyle görünür:



Yağ

Peynir

Et

Patates,
Pirinç, Bakliyat

Meyve
ve sebzeler

Bu nedenle bütünsel bitkisel besinler, tok ve fit kalmanıza yardımcı olacaktır.

2 Lif alımını arttırın

Lifin en bilinen faydası sağlıklı ve düzenli bağırsak hareketlerini desteklemek olsa da lif bizi tok tutmaya, kolesterol ve hormonlarımızı düzenlemeye ve bağırsaklarımızdaki (bağırsak mikrobiyomumuz) iyi bakterileri de desteklemeye yardımcı olur.

Bu bakteriler, kan şekeri seviyemizi kontrol altında tutmamıza ve bağırsaklarımızı güçlü tutmamıza yardımcı olur. Lif yalnızca bitkisel gıdalarda bulunur, bu nedenle lif alımını en üst düzeye çıkarmak için ana ve ara öğünlerinizi meyve, sebze, baklagil ve tam tahıllardan oluşturmaya gayret edin.

3 Eklenen yağları azaltın veya çıkarın

Yemeğinize sadece bir çorba kaşığı yağ eklemek fazladan 120 kcal anlamına gelir.

İhtiyacınız olan tüm sağlıklı yağları avokado, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi işlenmemiş gıdalardan ekstra lif ve vitamin bonusu ile alabilirsiniz. Damak tadınız zamanla bu yemeklerden daha fazla keyif almaya alışacak ve ekstra baharatlar, otlar ile sarımsak, limon suyu, soğan gibi doğal tatların eklenmesiyle, yemekleriniz aynı lezzeti yakalayacaktır.



4 Tabağınızın büyük bölümünü nişastasız sebzelerle doldurun

Nişastasız sebzeler sadece en düşük kalorili besinler olmakla kalmayıp en büyük besin gücüne de sahiptirler! Antioksidanlar, vitaminler, mineraller, fitokimyasallar, lif ve su ile doludurlar. Yemek saatlerinde tabağınızın yarısını sebzelerle doldurun, yemeklerinize fazladan sebze ekleyin ve tatlı olarak meyveyi tercih edin.



5 Sıvı kalorilerden kaçınin

Kalorileri sıvı formda aşırı tüketmek çok kolaydır.



Yağın yanı sıra şekerli sıcak ve soğuk içecekler (gazlı içecekler, meyve suları ve alkol), *beyninizi kaç kalori tükettiğinizi kaydetmeden* enerji alımınızı çok hızlı bir şekilde **arttıracaktır**.



6 Bol su için

Bazen acıktığımızda vücudumuzun gerçekten ihtiyacı olan şey hidrasyondur.

Yanınızda bir su şişesi bulundurun ve **günde 2 litre şekerli sıvı almayı hedefleyin**.

7 Abur cuburları azaltın



Veganlık daha popüler hale geldikçe, daha fazla gıda şirketi, en sevdiğimiz son derece işlenmiş gıdaların vegan versiyonlarını geliştiriyor.

Bu yiyecekler genellikle **şeker, yağ, tuz ve ekstra katkı maddeleriyle** doludur, yani sağlığınız, bağırsaklarınız ve bel çevreniz için iyi değildirler. Besinleri **bütün haliyle tercih edip sıfırdan pişirin**. Zaman kısıtlı olduğunda hızlı ve kolay pişirebileceğiniz veya zamanınız olduğunda bir günde **topluca pişirebileceğiniz kolay tarifler** bulun.



8 Hareket edin

Fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel sağlığınız için oldukça faydalıdır ve kilo kontrolünü destekleyebilir.

Keyif alabileceğiniz aktiviteleri günlük yaşamınıza dahil edin. Doğada **yürüyüşe çıkabilir**, işe ya da alışverişe **bisikletle gidebilir**, bir arkadaşınızla **yüzebilir**, **yoga** ya da **pilates** gibi evde yeni egzersizler deneyebilirsiniz



9 Stresi Yönetin

Stres bazı insanlarda kilo alımıyla ilişkilidir.

Bazı insanlar stres halinde iştahını kaybeder ancak daha sıklıkla stres, bizi daha fazla yemeye ve daha az sağlıklı yiyecek seçimleri yapmaya teşvik edebilir. Şeker, yağ ve tuz içeren yiyecekler neredeyse ilaç gibi davranıp kısa vadede daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir **ancak uzun vadede bu geçerli değildir**. Stresli durumlarda bir şey yapmak her zaman mümkün olmayabilir ancak **meditasyon** yapmak ve **temiz hava almak** iyi gelebilir.



10 Yeterince uyunun

Yorgunluk strese benzer - genellikle fazla yemek yememize ve daha az sağlıklı yiyecek seçimleri yapmamıza neden olur.

Çok fazla şeker veya yağ içeren yiyecekler bize, yorgun olduğumuzda iyi hissettiren ama en nihayetinde kilo almamıza sebep olan ani bir enerji patlaması sağlayabilir. **Günde 7-8 saat uykuyu hedefleyin.**

