

## 9 basit kural ile yaşam kalitesi artıyor

**Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, sağlıklı yaşam farkındalığı ve bilinçli bir tüketici olmak için 9 önemli kuralı uygulamanın şart olduğunu söyledi.**

**Güne su ile başlayıp mutlaka kahvaltı yapılması gerektiğini, ara öğünlerde meyve ya da akıllı öğün yenilmesinin denetimsiz besini durduracağını, alışverişe mutlaka liste ile giderek gereksiz alışverişten kaçınılması gerektiğini belirten Özcan, yeri geldiğinde arkadaşlara ‘Hayır’ denmesi gerektiğinin de altını çizdi.**

Herkes sağlıklı ve uzun bir yaşamın hayalini kurar. Ancak bu hayali kurarken bazı hatalı davranışlar her gün tekrar edilmeye de devam eder. Sağlıklı yaşam farkındalığı ve bilinçli bir tüketici olma günümüzün artık olmazsa olmazı. Hem sağlığımızı korumak hem de israfa yol açmamak günlük yaşamda alınacak bazı basit kararlarla mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, daha sağlıklı bir yaşam için beslenme alışkanlığının mutlaka değişmesi gerektiğini söylüyor. Özcan, yapılması gereken 9 önemli kuralı şöyle sıralıyor:

### **1- Güne 1 bardak su ile başlayın**

Gece boyunca durgun olan sindirim sisteminin sabahları suyla harekete geçirilip temizlenmesi gerekiyor. Yataktan kalkar kalkmaz içilen 1 bardak su, kahveden çok daha uyandırıcı bir etkiye sahip.

### **2- Mutfak masasında meyve kasesi bulundurun**

Dekoratif olarak da şık görünen büyük meyve tabakları, sağlıklı ara öğünler ve atıştırmalıkların hatırlatıcısı olarak sürekli gözünüzün önünde bulunması faydalı olacaktır.

### **3- Kahvaltı öğününü asla kaçırmayın**

Kahvaltı öğününü geçiştirenlerin gün içerisinde bol kalorili, şekerli yiyeceklere daha çok yöneldiği ve gün boyunca daha yorgun, dikkatsiz olduğu bilinmektedir. Gece boyunca boşalan besin depolarının sabahları yerine konulmaması, iş ve okul yaşam verimini düşürüyor.

### **4- Kolay ve akıllı öğün seçenekleri yakınlarda durmalı**

İş çantalarında, ofisteki çekmecelerde ceviz, fındık, leblebi, badem ve yaban mersini gibi atıştırılabilirler bulundurun. Bu önlem, birden gelen açlık duygusuyla oluşan denetimsiz besin tüketimini önlerken aynı zamanda açlığı bastırır. Yağlı tohumlarda bulunan yağ asitleri, gençlik ve sağlığın korunmasına yardım eder.

#### **5- Alışveriş listesi olmadan markete gitmeyin**

Önceden hazırlanan liste, gereksiz harcamaları ve abur cubur alımını önler. Bir satış stratejisi olan kasanın çevresine konulan atıştırılabilir paketlerinin oyununa gelmemek için alışverişe tok gidilmesi gerekir.

#### **6- Tabaklarınızı küçültün**

Küçülen tabaklarda yenilen aynı miktarda yemek daha fazla doyumluk duygusu yaratacaktır. Büyük tabaklardaki boş alanlar 'Az yedim' hissi uyandırarak besin tüketiminin artmasına yol açmaktadır.

#### **7- Beslenme günlüğü tutun**

'Su içsem yarıyor!' diyen birçok insan, gün içerisinde ufak tefek kaçamaklarını ya unutuyor ya da önemsiz görüyor. Buzdolabına, çalışma masasına asılacak bir besin tüketim günlüğü beslenmenizde nerede yanlış yaptığınızı anlamana yardımcı olabilir.

#### **8- Doğru arkadaş, doğru öğün**

Hepimizin çevresinde yemek yemeyi ve yedirmeyi seven eğlenceli arkadaşlar vardır. Bu arkadaşlarla yapılan planlar kilo aldırıyorsa buluşma yerlerini sağlıklı yemeklerin bulunduğu yerler olarak belirlemeye çalışın. Spor salonuna beraber gitmeyi deneyin ve mutlaka 'Hayır' demesini öğrenin.

#### **9- Yemeğe zaman ayırın**

Yemek, mutluluk hormonu salgılatan ve yaşamı keyiflendiren sosyal bir etkinlik olmalıdır. Yavaş, keyfini çıkararak ve bol bol çiğneyerek yenilen bir yemek sindirim sistemini gereksiz yere yormaz.

**Editöre Not:** İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır.

**Detaylı bilgi için...**

**CitiPR Eda Sağlam**

**0553 428 73 47**

[edasaglam@citipr.com](mailto:edasaglam@citipr.com)

