

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek yanlıştır. Dengeli beslenerek vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin maddelerinden de almış oluruz.

SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlıklı beslenen insanlar :

- Sağlıklı görünürler.
- Bedenleri hareketli ve esnektir.
- Cilt ve saçları parlaktır.
- Kuvvetli kaslara sahiptir.
- Kilolarını dengede tutarlar.
- Zihinsel ve psikolojik olarak daha sağlıklı olurlar.
- Sık hastalanmazlar.

Dengesiz beslenmenin sonuçları:

- Aşırı zayıf ya da aşırı şişman olurlar.
- Çevikliklerini kaybederler.
- Çabuk hastalanırlar.
- Zihinsel ve psikolojik olarak zayıf düşebilirler.