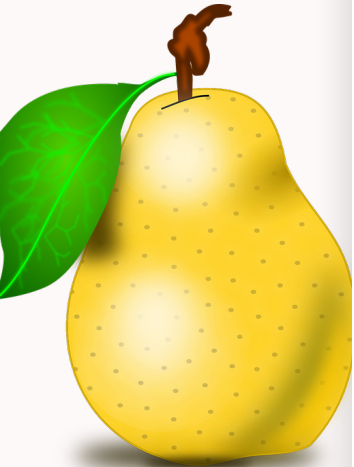




1-855-626-0002

orientationontario.ca



Orientation to Ontario

SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ

Yediklerimiz Sağlığımızı Etkiler

İskemik kalp hastalığı, felç, kolorektal kanser, diyabet ve meme kanseri gibi beslenme tarzından etkilenen kronik hastalıklar, Kanada'da erken ölümlerin önde gelen nedenleri arasındadır.

Çeşitli Besleyici Gıdalar Yiyin

Sağlıklı beslenme bir alışkanlıktır. Sağlıklı bir beslenme düzeni geliştirmek ve sağlığınızı korumak için sık sık sebze ve meyve, tam tahıllı yiyecekleri ve proteinli besinleri yiyin.

Beslenme düzeni terimi, düzenli olarak ne yediğinizi ve içtiğinizi ifade eder. Sağlıklı bir beslenme düzeninde, tüm yiyecek ve içecekler birlikte çalışarak:

- ✦ Kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur
- ✦ Sağlığınızı korur
- ✦ Beslenme ihtiyaçlarınızı karşılar

Meyve Ve Sebzeler

Tabağınızın yarısını sebze ve meyveden oluşmasını sağlamaya çalışın.

Zevkinize uygun farklı dokular, renkler ve şekiller seçin.

Kabak, domates, salatalık, armut, elma, yemiş, brokoli, şeftali, lahana ve yeşil yapraklı sebzeler gibi çeşitli sebze ve meyveleri deneyin.

Dondurulmuş ya da konserve sebze ve meyveler sağlıklı seçenekler olabilir.

- ✦ İlave şekerler, ilave baharatlar, ekmek benzeri kaplamalar veya zengin soslar içermeyen dondurulmuş sebze ve meyveleri seçin.
- ✦ Çok az sodyum eklenmiş veya hiç eklenmemiş konserve sebzeleri seçin. Sodyum içeriğini azaltmak için konserve sebzeleri süzün ve

durulayın.

- ✦ Çok az şeker eklenmiş veya hiç şeker eklenmemiş konserve meyveleri seçin.

Protein

Proteinli gıdalar sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Daha sık bitkilerden proteinli yiyecekleri tercih edin. Beslenme ihtiyaçlarınızı karşılamak için çok miktarda proteinli yiyecekler yemenize gerek yoktur.

Proteinli gıdalar arasında baklagiller, kabuklu yemişler, tohumlar, tofu, güçlendirilmiş soya içeceği, balık, kabuklu deniz ürünleri, yumurta, kümes hayvanları, yabani av hayvanları dahil yağsız kırmızı et, az yağlı süt, az yağlı yoğurtlar, az yağlı kefir ve yağ ve sodyum oranı düşük peynirler bulunur.

Kepekli Tahıllar

eklemeden sağığı desteklemek ve hidrasyonu teşvik etmek için tercih edilen içecek olmalıdır.

- * Su, yaşam için hayati öneme sahiptir, aslında tek başına insan vücudunun büyük bileşenidir.
- * Su, metabolik süreçler ve sindirim süreçleri için gereklidir.

İşlenmiş Gıdaları Sınırlayın

Yüksek oranda işlenmiş gıdalar, diyetinize fazla sodyum, şeker veya doymuş yağ ekleyen işlenmiş veya hazırlanmış yiyecek ve içeceklerdir. Sağlıklı bir beslenme düzeninin parçası olmadıkları için yüksek oranda işlenmiş gıdaların tüketimini sınırlayın. Bu yiyecekleri tercih ederseniz daha az sıklıkta ve küçük miktarlarda yiyin.

Yüksek oranda işlenmiş gıdalar şunları içerebilir:

- * Şekerli içecekler, çikolata ve şekerler
- * Dondurma ve dondurulmuş tatlılar
- * Patates kızartması ve hamburger gibi hazır yemekler
- * Makarna yemekleri ve pizzalar gibi dondurulmuş başlangıçlar
- * Kekler, çörekler ve kekler gibi unlu mamuller
- * Sosis ve şarküteri etleri gibi işlenmiş etler

Vücudunuzu Hareket Ettirin

En iyi sağık için, çocuklar ve gençler her gün en az 60 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktivite yapmalı, hareketsiz kaldığı süreleri en aza indirmeli ve yeterli uyku uyumalıdır.

Yetişkinler ve yaşlı yetişkinler için, sağık yararları elde etmek adına haftada en az 150 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

Kanada'nın Yemek Rehberi'ne
<https://food-guide.canada.ca> adresinden ulaşabilirsiniz.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

Yeme düzeniniz daha iyi veya daha kötü sağık sonuçlarına yol açabilir.

Evde yemek pişirmek ve hazırlamak sağıklı beslenme alışkanlıklarını destekler.

Başkalarıyla birlikte yemek yemek, sağıklı beslenmeye keyif verir ve nesiller ve kültürler arasındaki bağlantıları güçlendirir.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yiyeceklerin hazırlanma şekli sağığımız için önemlidir. Fırında pişirme, ızgara, haşlama, buharda pişirme, kavurma, basınçlı ve yavaş pişirme ve soteleme en sağıklı pişirme yöntemlerinden bazılarıdır.

