T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

HALKLA İLİŞKİLER VE ORGANİZASYON HİZMETLERİ

DİYET

726TR0007

Ankara 2011

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR ii
GİRİŞ 1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 3
1. DİYET 3
1.1. Diyetin Sağlığımızdaki Yeri ve Önemi 3
1.2. Diyet ile İlgili Kavramlar 4
1.2.1. Diyet 4
1.2.2. Besin Tüketim Sıklığı 5
1.2.3. Antropometrik Ölçümler 5
1.3. Zayıflık 8
1.3.1. Nedenleri 9
1.3.2. Tedavi İlkeleri 9
1.3.3. Kilo Almak İçin Dikkat Edilmesi Gereken Temel Hususlar 10
1.3.4. Temel Konulara Değindikten Sonra Kilo Almanıza Yardım Edecek İpuçları 11
1.4. Şişmanlık 11
1.4.1. Şişmanlığa Neden Olan Risk Faktörleri 13
1.4.2. Şişmanlığın Oluşmasını Etkileyen Faktörler 13
1.4.3. Şişmanlığa Neden Olabilen Hatalı Davranışlardan Bazıları 19
1.4.4. Şişmanlıkla Birlikte Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler 19
1.4.5. Şişmanlıkta Diyet Tedavisinin Amaçları Nelerdir 20
1.4.6. Şişmanlığın Neden Olduğu Hastalıklar 21
UYGULAMA FAALİYETİ 23
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 25
ÖĞRENME FAALİYETİ- 2 27
2. DİYET ÇEŞİTLERİ 27
2.1. Formda Kalma İlkeleri 27
2.2. Egzersiz 28
2.3. Diyet Yaparken Uyulması Gereken Kurallar 30
2.3.1. Hatalı Zayıflama Programları 33
2.3.2. Hatalı Zayıflama Programlarının Yan Etkileri 33
2.3.3. Sık Aralıklarla Beslenerek Zayıflamanın Faydaları 33
2.4. Diyet Çeşitleri 36
UYGULAMA FAALİYETİ 40
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 42
MODÜL DEĞERLENDİRME 44
CEVAP ANAHTARLARI 48
KAYNAKÇA 50

AÇIKLAMALAR

KOD	**722TH0007**
ALAN	**Halkla ilişkiler ve Organizasyon Hizmetleri**
DAL/MESLEK	**Organizasyon Hizmetleri Sorumlusu, Fuar Organizasyonu Sorumlusu**
MODÜLÜN ADI	**Diyet**
MODÜLÜN TANIMI	Sağlıklı diyet yapma ilkelerini uygulayabilmek için gerekli bilgileri içeren öğrenim materyalidir.
SÜRE	40/32
ÖN KOŞUL	Sağlıklı Beslenme modülünü almış olmak.
YETERLİK	Kişisel bakım için gerekli diyet yapmak ilkelerini uygulamak.
MODÜLÜN AMACI	**Genel Amaç** Bu modül ile gerekli ortam sağlandığında, diyet çeşitlerini öğrenerek sağlıklı diyet uygulayabileceksiniz. **Amaçlar** 1. Diyet ile ilgili kavramları tanımlayabileceksiniz. 2. Diyet çeşitlerini araştırarak, sağlıklı diyet uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	**Ortam:** Sınıf, kütüphaneler **Donanım:** TV, DVD, VCD, projeksiyon, internet
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	➢ Modülün içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme soruları, kendinize ilişkin gözlem ve değerlendirmeniz yoluyla kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek kendi kendinizi değerlendireceksiniz. ➢ Öğretmeniniz modül sonunda size ölçme teknikleri uygulayarak modül uygulamaları ve kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Yirminci yüzyılın başlarından beri halk sağlığı, beslenme yetersizliği sorunlarından aşırı ve dengesiz beslenme sorunlarına kaymıştır. Yaşam koşulları insan yaşamının kalitesini artırdığı ve beraberinde de çeşitli sağlık sorunlarını ortaya çıkardığı bir yüzyıl olarak devam etmektedir. Fazla tüketim problemleri, yetersiz tüketim problemlerinden daha yaygın hale gelmiştir. Aynı zamanda diyet ve kronik hastalıklar arasındaki ilişki daha da netleşmiştir.

Bugün dünyada milyonlarca insan, sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı bozukluklar yüzünden yaşamlarını erken yaşlarda yitirmekte veya çalışamaz duruma gelmektedirler. Eğer vücut çok fazla yağ biriktirirse fazla kilolar ortaya çıkar. Günümüz Batı dünyasında fazla kilolu bireylerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bunda sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yanı sıra hareketsiz yaşam biçimlerinin de payı büyüktür.

Bu sorunlar ülkeler için çok çeşitli iş gücü kaybına ve beraberinde maddi kayıplara sebep olmakta ve özellikle gelişmekte olan ve gelişmiş ülkelerde sağlık ciddi anlamda tehdit altına girmektedir.

Çeşitli diyet örnekleri ile ilgili birçok yayın, magazin ve kadın dergileri, televizyon programları, kitaplar mevcuttur. Bu tür yayınlar günümüzde geniş bir izleyici kitlesine sahiptir. Diyet tedavisinde bilimsel ilkelere uyulması sağlıklı bir zayıflamanın sağlanmasında en güvenli yoldur.

O halde diyetin anlamını ve hayatımızdaki önemini incelemek ve hayatımızın kalitesine yön vermek bizim için ciddi ve önemli bir konu olacaktır.

Sağlıklı bir yaşam ve başarılar dilerim.

ÖĞRENME FAALİYETİ–1

AMAÇ

Bu faaliyet sonunda diyet ile ilgili kavramları öğrenecek, zayıflık ve şişmanlığın nedenleri ile ilgili araştırma ve inceleme yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Diyet ile ilgili kavramları araştırınız.
- Zayıflık ve şişmanlığın nedenlerini araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.

1. DİYET

"Hayat bir yolculuktur, bir varış noktası değildir" görüşüne katılıyor musunuz? Bu soruyu "evet" diye yanıtladıysanız siz de sadece yaşamak değil, "**kaliteli**" bir yaşam sürmek gerekliliğine inanıyorsunuz. Yaşam kalitenizi artırmak için, yaşama bakış açınızı gözden geçirmeli, sağlığınıza yatırım yapmalı ve bunun için gerekli davranış değişikliklerini edinmelisiniz.

Hızlı yaşam temposu ruh ve beden sağlığımızı tehdit ederek metabolik hastalıklar, kalp damar hastalıkları, kilo fazlalığı sorunları ve depresyon başta olmak üzere psikiyatrik hastalıklarda da büyük bir artışa neden oluyor. Çoğumuz, günlük hayatımızda kendisine vakit ayıramıyor, spor yapmadığı gibi beslenmesinde de özensiz. Dengesiz ve yanlış beslenenler çoğunlukta...

Çoğumuzun günlük hayat temposu gittikçe hızlanıyor. Diyet yapmak kolay bir iş değildir. Bir şeyler yemek, atıştırmak hayatımızın öylesine içinde ki her vesile ile bir şeyler yiyoruz. Vitrinler, market rafları, restoranlar ve ikramlar, son derece davetkâr ve baştan çıkarıcı. Ama hem sağlığımız hem de yaşamın tadını çıkarmak için fazla kilolardan uzak kalmamız gerekiyor. Peki nasıl karşı koyacağız tüm bunlara?

1.1. Diyetin Sağlığımızdaki Yeri ve Önemi

Sağlığımızı korumamız ve yönetmemiz gerekli...

Hekiminiz sizin bireysel ve genetik risk faktörlerinize göre tıbbi takibinizi yaparak sağlığınızı korumanıza yardımcı olmalıdır.

Yaşam kalitemizi artırmak için sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak ve gerekli sağlık kontrollerinden geçmek ön şartlardır. Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre, vücutta hormonal ve enzimatik birtakım değişmeler olmakta ve vücut yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi durumlarda organizmanın bu sistemlerde oluşturduğu değişmeler, sonuçta sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır.

Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, kronik hastalık riskinin azaltılmasında temel etken olarak göze çarpmaktadır. Diyetteki değişikliklerin yaşam boyunca sağlık üzerine olumlu ve olumsuz güçlü etkilerinin olduğu görüşü bilimsel deliller ile gittikçe desteklenmektedir.

Diyetteki değişiklikler, sadece kişinin sahip olduğu sağlığı için değil ayrıca yaşamının daha sonraki dönemlerinde kanser, kalp hastalıkları ve diabet gibi hastalıkların oluşma riski açısından da oldukça önemlidir.

Unutmayın ki sağlığınıza yaptığınız yatırımlar daima en çok kazandıran yatırımlardır...

1.2. Diyet ile İlgili Kavramlar

1.2.1. Diyet

Günümüzde tüm medyada diyet ve kilo verme yöntemleri konusunda pek çok bilgi ve öneri ile karşılaşıyorsunuz. Belki de zaman zaman birbiriyle çelişen bu bilgilerden nasıl yararlanacağınızı şaşırıyorsunuz.

Peki diyet nedir, hangisi size uygundur, nasıl seçersiniz, dikkat edip kaçınmanız gerekenler nelerdir, bilmek ister misiniz?

Pek çoğumuz için diyet demek, yasaklar listesi, keyif kaçırıcı, kendimizi geçici süre sıktığımız (ne kadar kısa süre olursa o kadar iyi) daha sonra acısını çıkartacağımız bir sevimsiz fakat ara ara zorunlu olan beslenme maceradır.

Aslında hayatın devamlılığını sağlamak için beslenmeye ihtiyaç vardır. İnsanın yaşamı boyunca yediği besinlerin, beslenme düzeninin tümüne **DİYET** denilmektedir.

Hayatımız boyunca başta su olmak üzere birçok besin öğesine ihtiyacımız vardır. Vücudumuzun fizyolojisi gereği suyun yanında, karbonhidrat, protein ve yağ ile birlikte destek öğeleri olan vitamin ve minerallere de gereksinimi vardır.

Yapılan uzun süreli araştırmalar sonucu WHO (Dünya Sağlık Örgütü), hangi besin öğesine vücudun ne kadar ihtiyacı olduğu, fazla veya eksik alınmasında ortaya çıkan rahatsızlıklar da belirlenmiştir.

Tabi ki her bireyin kendine özgü bir hayatı olduğu için her bireyin beslenme düzeni farklıdır. Yani her bireyin diyeti kendine özgüdür. Diyetler de "size özel" ise uyum sağlarsınız. Diyette konfeksiyon olmaz, size özel dikilmelidir ki günlük yaşamınızın bir parçası olabilsin. Unutmayın ki amaç sağlıklı beslenme yönünde kalıcı davranış değişiklikleri oluşturmaktır.

Amacınız fazla kilolarınızdan kurtulmaksa seçim yaparken dikkat etmeniz gerekli, hatalı programlar istenmeyen sağlık problemlerine neden olabilir. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenmeye çalışmaktır.

Hiçbir yiyecek tek başına vücudun gereksinim duyduğu bütün maddeleri sağlayamaz...

Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Ne yediğiniz ve nasıl yediğiniz yalnızca vücut yağı oranınızı değil, genel sağlık durumunuzu da etkiler.

Resim 1.1: Vücut yağı oranı

Beslenme ile ilgili ihtiyaçlarınız, sağlık ve diyetinizle ilgili hedeflerinize bağlı olarak değişir. Aynı zamanda, sağlıkla ilgili belirgin hedefleriniz olmasa bile, diyetinizle ilgili genel beslenme hakkında bilgi edinmenizin önemi son derece açıktır. Beslenme alışkanlıklarınızda yapacağınız çok ufak değişikliklerin, beslenmenizi çok daha sağlıklı bir hale getireceğini bilmek sizi çok memnun edecektir.

1.2.2. Besin Tüketim Sıklığı

Besin ya da besin gruplarının hangi sıklık ve miktarda tüketildiği belirlenir. Tüketim sıklığı kadar **tüketim miktarı** da önemlidir. Her gün peynir ve süt tüketen bir bireyin tüketim sıklığı kadar, tüketim miktarı da önemlidir. Bu miktar iki kibrit kutusu peynir ve bir su bardağı süt ise yeterli ancak bir çatal ucu peynir ve ilaç niyetine içilen yarım çay bardağı süt ise yetersizdir.

Besin tüketim sıklığının ortaya yöntemi, kısa bir sürede besin tüketim durumu hakkında bilgi veren pratik bir tekniktir. Besin tüketim sıklığında gün, hafta, ay ve yıl istenilen sıklıkta yazılabilir; haftada 1, haftada 2–3, haftada 4–5 kez gibi.

1.2.3. Antropometrik Ölçümler

Her insanın vücut yapısı farklı olduğundan, ideal kilo hakkında kesin önerilerde bulunmak mümkün değildir. Ancak kilonuzun boyunuza uygun olup olmadığı konusunda bir fikir sahibi olabilirsiniz. Antropemetrik ölçümler beslenme durumunun saptanmasında, protein ve yağ durumunun göstergesi olması nedeniyle önem taşır. Antropemetrik ölçümler sürekli ve düzenli olarak kullanıldığında bireyin beslenme durumu sağlıklı olarak değerlendirilebilir.

Bireyin beslenme durumunun saptanmasında sıklıkla kullanılan antropemetrik ölçümler; vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, deri kıvrım kalınlıkları, bel çevresi vb.'dir.

Resim 1.2: Bel çevresi

a) **Vücut ağırlığı:** kemik, diş, kas, organlar, sıvılar ve yağ dokunun toplamıdır. Yetişkin bedeninin ortalama % 60'ını oluşturan sıvılar su alım ve kayıp durumuna göre 1-2 kg değişiklik gösterir. Kemikte ve kasta yaşa bağlı değişiklikler yağ dokuda, enerji alımı ve fiziksel aktivite düzeylerine göre farklılıklar gösterir. Vücut ağırlığı, beslenme yetersizliklerinde boy uzunluğundan daha kolay etkilenmektedir.

Resim 1.3: Vücut ağırlığı

Bireyin enerji harcaması fazla, aldığı besinler yeterli enerji sağlamıyorsa vücut önce yağ dokusunu, sonrada kas dokusunu kullanarak ağırlık kaybına neden olur. Büyüme ve gelişme dönemi geçtikten sonra, vücudun enerji temini için yapı taşlarını yakmaya başlaması durumuna zayıflık denmektedir. Çocukluk dönemindeki zayıflık durumuna malnütrisyon denilmektedir.

b) **Boy uzunluğu:** Genelde vücut ve iskelet yapısının temel göstergesidir. Boy uzunluğu dikey büyümenin ölçümü olup bedensel gelişimi en iyi tanımlayan antropemetrik değişkenlerden biridir. Vücut ağırlığı ölçümleri ile birlikte kullanılmakta olup, vücut ağırlığına kıyasla daha durağandır.

c) **Beden kütle indeksi (BKİ):** Beden kütle indeksi, kişinin aşırı kilolu, obez, aşırı zayıf ya da normal kilolu olup olmadığını belirleyen bir hesaplama yöntemidir. Şişmanlık kavramı vücut yağlarının fazlalığını göstermek için kullanılmaktadır. Fakat vücut yağı ve hastalıklar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok analizde, vücudun yağlılığının bir göstergesi olarak vücut ağırlığı alınmaktadır. Vücut ağırlığının, boy uzunluğu metre cinsinden karesine oranı beden kütle indeksi (BKİ) olarak ifade edilmektedir. BKİ'lerine göre bireyler aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmektedir. Siz de kolayca beden kitle indeksinizi hesaplayabilirsiniz.

d) **Beden Kütle İndeksi Nasıl Hesaplanır**

Vücut ağırlığının (kg olarak), boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle hesaplanır.

Örneğin: vucut ağırlığı 70 kg, boyu 1.60 m olan bir kişinin beden küle indeksi ; $70/1.60^2$ = 70/1.60x1.60 = 70/2.56 = 27.34 kg/m^2'dir.

e) Beden Küle İndeksi Nasıl Değerlendirilir?

BMI DEĞERİ	DURUM
>18.5 kg/ m²	zayıf
18.5-24.9 kg/m²	normal
25-29.9 kg/m²	hafif şişman
30-34.9 kg/m²	I°. şişman
35-39.9 kg/m²	II°. şişman
≥40 kg/m²	III°. şişman

Şekil 1.1: Beden küle indeksi

Bu kişi beden küle indeksine göre "hafif şişmandır"

Kadınlarda en iyi değerin 20 ile 22 arasında olduğuna inanılır. Erkekler de ise genellikle 23 ile 25 arasındaki değerleri tatminkâr bulunur. Eğer BKİ değeriniz 17 ile 22 arasındaysa, kilo vermeye ihtiyacınız yok demektir.

BKİ değeriniz 23 ile 25 arasındaysa çoğu insanın kabul edeceği gibi kişinin beden kütle indeksinin 25- 29.9 kg/m² arasında olması, o kişinin şişmanlık sınıfına aday olduğunu gösterir.

Bu durum, özellikle bazı hususlara dikkat edilmesi gerektiğinin göstergesidir. Beden kütle indeksi bu değerler arasında olan kişi;

- Fazla yağlı yemeklerden kaçınarak (kızartmalar, kavurmalar, yağlı etler, salam, sosis, soslar, mayonez, tahin, çikolata gibi)
- Dengeli ve sağlıklı bir şekilde beslenerek
- Fiziksel aktivitesini artırarak (yürüyüş yapmak gibi) beden kitle indeksinin 30kg/m2'nin üzerine çıkmasını önlemiş olur.

Beden kütle indeksinin 30kg/m² nin üzerinde olması şişmanlık olarak kabul edilmiştir. Bu değere ulaşan kişilerin önemli sağlık riskine sahip oldukları bilinmektedir. Beden kütle indeksi değerinin 30kg/m² nin üzerinde olması ile bireylerin vücut yağ miktarlarının da çok fazla olabileceği tahmin edilmektedir.

YAŞA GÖRE UYGUN BKİ DEĞERLERİ	
BKİ	**YAŞ (Yıl)**
19-24	**19-24**
20-25	**23-34**
21-26	**35-44**
22-27	**45-54**
23-28	**55-65**
24-29	**65+**

Şekil 1.2: Yaşa göre uygun BKİ değerleri

1.3. Zayıflık

Şişmanlık, özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde önemli bir problemdir ve hemen tüm yazılı ve görsel medya araçları zaman zaman insanların zayıflamasına yardımcı olacağını iddia ettikleri yöntemlerden ve diyetlerden bahsederler.

Kilonun azı da çoğu gibi zarar!

Resim 1.4: Zayıflık

Ancak ne yazık ki toplumun az bir kısmını ilgilendiren zayıflık problemi konusunda yeterli çaba harcanmamaktadır. Bununla birlikte zayıf insanların sağlıklı bir şekilde kilo almaları sanıldığı kadar kolay bir olay da değildir.

Boya göre ağırlığın %15–20 altında olma durumu zayıflık olarak tanımlanır. Beden kitle indeksinin (boyun metre cinsinden karesinin vücut ağırlığına bölünmesiyle elde edilen değer) 18'in altına inmesi zayıflığı belirtir.

1.3.1. Nedenleri

- Aşırı fiziksel aktivite,
- İştahsızlık ve diğer nedenlerle yeterli besin alınamaması,
- Alınan besinlerin sindirim, emilim ve metabolizmalarında bozukluklar,
- Kanser gibi enerji harcamasını artırıcı hastalıklar,
- Psikolojik nedenler (aşırı stres, kendini beğenmeme, ağır depresyonlar vb.)'dir.

1.3.2. Tedavi İlkeleri

a) Öncelikle zayıflığın nedeni saptanmalı ve ortadan kaldırılmalıdır. Örnek olarak besinlerin emilimini bozan parazitlerin temizlenmesi veya psikolojik nedenlere bağlı ise bu konuda uzman kişilerden yardım alınması gibi.

b) Diyet yönünden tedavisinde ilk aşama olarak, bireyin detaylı beslenme öyküsü alınır, daha sonra vücut analizi (total yağ, kas, su yüzdesi vb.) yapılır ve fiziksel aktivite düzeyi saptanır. Bu veriler belirlendikten sonra ikinci aşama olarak diyette uygun düzenlemeler yapılır.

c) Bazı zayıf bireyler önlerinde fazla yemek görmek istemezler, bu durumda günlük diyete eklenecek enerji öğün aralarına konulacak besinlerle karşılanmalıdır. Yiyecekler hacim olarak küçük ama enerji yönünden yoğun olanlardan seçilmelidir. Bunun için yemeklere ufak ilaveler yapmak yeterlidir. Örnek olarak sütlü tatlıların üzerine dövülmüş ceviz ya da fındık, sütün içine bal, yoğurt ve meyve sularına şeker ilavesi toplam kalori değerini belirgin şekilde yükseltecektir. Yemeklere konan yağ miktarı da sağlığı bozmayacak şekilde biraz artırılabilir.

d) Besin seçiminde de bazı ayarlamalar yapılabilir. Örnek olarak süt-yoğurt yerine sütlü tatlılar, reçel yerine tahin-pekmez tercih edilebilir ve ara öğünlere kalorisi yüksek kek, börek, tart gibi besinler konulabilir.

Resim 1.5: Tahıl ürünleri

e) Şişmanlık tedavisinde olduğu gibi zayıflıkta da davranış değişikliği terapisi şarttır. Zayıf olan kişilerde özellikle öğün atlama ve yemek yemeyi unutma gibi hatalı davranışlar sıklıkla görülür. Bu yönden yapılacak tedavi ile birey mutlaka bilinçlendirilmelidir.

Geçmişi değiştiremeyebiliriz ama gelecek için şansımızı deneyebiliriz...

1.3.3. Kilo Almak İçin Dikkat Edilmesi Gereken Temel Hususlar

- Bol miktarda kızartma, hamur işi, tatlı gibi bol kalorili şeyleri gün boyu yiyerek sağlıklı bir şekilde kilo alamazsınız, tüm temel besin maddelerinden yeterli ve dengeli düzeyde almanız gerekir.
- Sebze ve meyvelerden her gün 5 porsiyon yememiz gerekir. Bunlar doğal olmalı, yani dondurulmuş veya konserve olmamalıdır. Sebze ve meyvelerde bulunan antioksidanlar sizi hayat boyu birçok rahatsızlıktan ve kanserden koruyacaktır.

Resim 1.6: Taze sebze ve meyveler

- Süt ve süt ürünleri, özellikle kalsiyum, protein ve vitamin açısından son derece zengin besinlerdir. Bunun yanı sıra süt içerek aldığınız kalori miktarını en kolay şekilde artırabilirsiniz.

Resim 1.7: Süt ve süt ürünleri

- Eğer sütü sevmiyorum diyorsanız içerisine bir kaşık meyve püresi, meyveli yoğurt gibi şeyler katın. Eğer bol miktarda süt içmeye karar verdi iseniz, az yağlı sütü tercih edin aksi takdirde vücuttaki yağ dengeniz bozulabilir. Süt ürünlerinde de özellikle az yağlı peyniri bol miktarda tüketebilirsiniz.
- Kanınızla ilgili herhangi bir problem yaşamamak için her gün iki porsiyon et (kırmızı, balık, tavuk) tüketin. Et, demir içeriği açısından en zengin besindir. Ancak iki porsiyondan daha fazla et tüketmeyin.

Resim 1.8: Et yemekleri

- Et yerine yumurta, kuru baklagiller de yiyebilirsiniz. Ancak salam, sosis, sucuk, hamburger gibi yağlı ve bol kalorili yiyecekleri en az düzeyde tüketin.
- Ara öğünleriniz olsun, bu kilo almanıza yardımcı olur. Ancak yine bu öğünlerde bol kalorili, yağlı ve şekerli yiyecekleri az tüketin.

BELKİ DE EN ÖNEMLİ ŞEY;

ÖĞÜN ATLAMAMAK,

İŞTAHLI VE GÖZ ZEVKİNİZE HİTAP EDECEK ŞEKİLDE YİYECEKLERİ HAZIRLAMAK,

YERKEN ZEVK ALMAYA ÇALIŞMAK VE DÜZENLİ OLARAK EGZERSİZ YAPMAKTIR...

1.3.4. Temel Konulara Değindikten Sonra Kilo Almanıza Yardım Edecek İpuçları

a) Yiyeceklerinizi seçerken bol kalorili olmalarına dikkat edin.

b) Günde 4-6 öğün yemek yiyin (hepsi de bol kalorili).

c) Bol karbonhidrat ve protein alın. Ancak unutmayın kalorinizin çoğunluğunu daima karbonhidratlar oluşturmalıdır, proteinler değil.

d) Su için. Şişmanlara sorun, su içsek yarıyor diyeceklerdir, gerçekten de su besinlerin kullanılabilmesi için temel bir besin maddesidir ve kilo kazanmak istiyorsanız bol miktarda içmelisiniz.

e) Geceleri yatmadan 2-3 saat önce yemek yiyin. Böylece kaloriniz az harcanacaktır.

f) Biraz daha fazla sodyum alın. Bu vücudunuzun suyu tutmasını sağlayacaktır. Bu durum da zamanla kas miktarınızın artmasına neden olacaktır.

g) Kırmızı et diğer etlere göre daha fazla kilo almanıza neden olur. Ancak bunu sürekli olarak tüketmeyin, arada başka protein kaynakları da tüketin.

h) Yiyin ve istirahat edin.

1.4. Şişmanlık

Şişmanlık (obezite) olarak tanımlanan durum, genel anlamıyla bireyin ağırlığının, boy uzunluğu, cinsiyeti ve ırksal özelliklerine göre belirlenmiş olan ve ideal olarak benimsenen değerlerin üstünde olmasıdır.

Bir başka tanımıyla, şişmanlık; vücut yağ miktarının sağlığı bozacak düzeyde artmasıdır. Enerji alımının enerji tüketiminden daha fazla olduğu durumlarda ortaya çıkar. Şişmanlık sadece estetik açıdan değil bazı hastalıkların ortaya çıkışını kolaylaştırması, yaşam süresini olumsuz yönde etkilemesi gibi nedenlerle önemli bir sağlık sorunudur.

Resim 1.9: Hipertansiyon

Şişmanlık; kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, solunum rahatsızlıkları, eklem hastalıkları, safra kesesi hastalıkları ve bazı kanser türleri ile ilişkisi olan, insan yaşamını kısaltan ve yaşam kalitesini bozan bir hastalıktır. Toplumun ortalama %25'lik bir kesiminde görülmektedir.

Oysa bu soruna sadece estetik yönden değil, sağlıklı yaşam penceresinden de bakmak gerekir. Şişman kişilerin zayıflamak için gösterdikleri çabalar çoğunlukla sonuçsuz kalmakta ve verilen kiloların zaman içinde geri alındığı gözlenmektedir. Genellikle şişmanlamak kolay, zayıflamaksa güçtür. Bu nedenle şişmanlığın tedavisinden önce, önlenmesi doğrudur. Şişmanlığın önlenmesinde en önemli kural, küçük yaştan itibaren yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması ve enerji dengesine uygun bir beslenme alışkanlığının kazandırılmasıdır.

Şişmanlık Gerçekten Bir Sorun mudur?

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1997 yılı verilerine göre dünya nüfusunun % 25'inin BKİ'i 30'dan fazla, yani şişmandır. % 25'i ise balıketi veya topludur. % 25'lik kısmı şu anda şişman değil ancak genetik olarak şişmanlığa yatkın durumdadır. Sadece % 25'i ne şu anda ne de gelecekte şişman olmayacak grubu oluşturur. Görüldüğü gibi dünya nüfusunun % 75'i bu sorunla ya baş başadır ya da hastalık için adaydır. Son on yıl içinde dünya üzerindeki hemen bütün ülkelerde şişmanlıkta belirgin bir artış olmuştur.

1.4.1. Şişmanlığa Neden Olan Risk Faktörleri

- Fiziksel aktivite
- Beslenme alışkanlıkları
- Yaş
- Cinsiyet (kadın)
- Irksal faktörler
- Eğitim düzeyi
- Evlilik
- Doğum sayısı
- Sigarayı bırakma
- Alkol
- Psikolojik bozukluklar
- Metabolik ve hormonal bozukluklar

"Öncelikle kilo durumunuzu doğru bir şekilde saptamanız gerekir"

1.4.2. Şişmanlığın Oluşmasını Etkileyen Faktörler

Birçok hastalık gibi şişmanlığın oluşmasında da etkili çok sayıda faktör vardır.

Şekil 1.3: Şişmanlığın oluşmasını etkileyen faktörler

a) Genetik Faktörler

Şişmanlığın oluşmasında genetik faktörün etkisi devamlı araştırılmaktadır.

Yapılan bir araştırmada;

- Normal anne ve normal babanın çocukları arasında şişmanlık %8-9 iken,
- Anne ve babadan birinin şişman oluşu çocuklardaki şişmanlık sıklığını %40'a, her ikisinin de şişman oluşu %80'e çıkarmıştır.

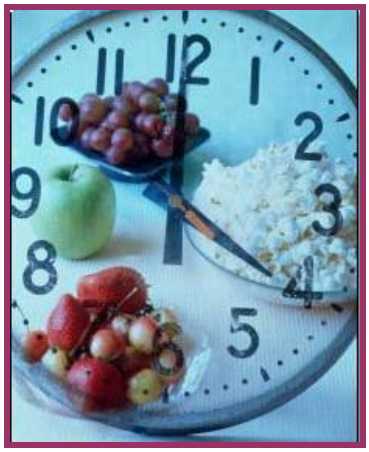
Ancak bu durumun genetik değişiklik kadar ailenin beslenme alışkanlığından da ileri geldiği sanılmaktadır. Genellikle ailenin yemeklerinin enerji değerinin yüksek oluşu, bütün bireylerin fazla enerji tüketimine yol açmaktadır.

İkizler üzerindeki çalışmalarda şişmanlık ile genetik faktörün arasında kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Tek yumurta ikizleri, eğer benzer koşullarda yaşıyorlarsa vücut ağırlıkları aşağı yukarı 1kg kadar oynar. Eğer yaşam koşulları çok farklı ise yalnız 2-3 kiloluk bir fark gösterirler. Bu kısmen çocukluk çağında kazandıkları yeni alışkanlıklardan doğar, fakat ikizler arasında bu yakın benzerliğin genetik olarak kontrol edildiğine inanılmaktadır. Diğer yandan tek yumurta ikizleri, kilo ve skinfold (cilt altı yağ kalınlığı) yönünden değerlendirmeye tutulduklarında birbirlerine çift yumurta ikizlerinden daha çok benzerlik gösterirler ki bu da genetik etki ile uyum gösterir.

Bazı araştırmacılar genetik etkinin çok olduğunu, bazılarında ise az etkili gözükmesine karşın sonuç olarak bütün araştırmaların dayandığı netice şişmanlık üzerinde kalıtımsal etkisi vardır.

b) Yaş

Şişmanlık orta yaşın hastalığı gibi görünüyorsa da yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir. Şişman yetişkinlerin önemli bir oranında şişmanlığın çocukluk hatta süt çocukluğu devresinden itibaren başladığı ileri sürülmektedir. Şişman çocuklarla şişman olmayanlar karşılaştırıldığında şişmanların yağ dokularındaki hücrelerin daha büyük olduğu ve daha fazla sayıda yağ hücresi bulunduğu gözlenmiştir. Bu bireylerin ağırlıklarının azalması durumunda hücre sayıları değişmemekte buna karşın hücre büyüklüklerinde azalma görülmektedir. Bu nedenle büyüme çağında fazla kilo almış bireylerin ağırlık kaybetmeleri zor olur.



Resim 1.9: Zaman

Yaş ilerledikçe fiziksel aktivite azalır ve bu nedenle de enerji ihtiyacı azalmaktadır. Böylece vücut ağırlığının artması ile yaş arasında pozitif bir ilişki vardır. Yaş ilerledikçe şişmanlığın sıklığı artmaktadır.

Yaşlılar üzerinde yapılan bir araştırmada;

Kadınların %37,5'inin hafif şişman, %37,5'inin de şişman, erkeklerin ise %39,5'inin hafif şişman %9,2'ininde şişman olduğu rapor edilmiştir.

Şişmanlık her iki cinste de görülebilir. Ancak kadınlarda görülme sıklığı daha fazladır. İlkokul çağında ve ergenlik dönemlerinde kızlar arasında erkeklere kıyasla daha yüksek oranda şişmanlık olgusuna rastlanmaktadır.

c) Beslenme Şekli

Şişmanlıkta en önemli faktör fazla yemek yeme davranışıdır. Çocuklukta yanlış ve dengesiz beslenme alışkanlıkları sonucu ortaya çıkan sorunların başında şişmanlık gelmektedir.

Tüketilenden fazla enerji alınması değişik yaşlarda farklı nedenlerden kaynaklanmaktadır. Yapılan çalışmalar ebeveynlerin eğitim düzeyinin, aile yapısının, ailelerin sosyo-ekonomik-kültürel durumunun çocuğun beslenme davranışının şekillenmesinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Resim 1.10: Beslenme alışkanlıkları

Anne karnında olduğu dönemden itibaren bebeğin beslenme şekli, yaşamın daha sonraki dönemlerindeki beslenme alışkanlığını etkilemektedir. Süt çocukluğu dönemindeki karışık ya da yapay beslenme şişmanlık riskini arttırırken, anne sütüyle beslenme şişmanlığa karşı koruyucu etki göstermektedir. Öğün sıklığı ve düzeni de vücut ağırlığını etkileyen önemli faktörlerdendir. Günde üç veya daha fazla beslenen öğünlerini düzenli tüketen kişilerde, günde bir veya iki kez düzensiz beslenen kişilerden daha az sıklıkta şişmanlığa rastlanmaktadır.

Yaşamın ilk birkaç yılında yeni yağ hücrelerinin oluşum hızı özellikle fazladır. Yağ depolanması hızlandıkça yağ hücrelerinin sayısı da artar.

Resim 1.11: Bebeğin beslenme şekli

Aşırı gıda ile beslenme alışkanlığı ortasındaki bu ilişki istatistiki açıdan da önemli bulunmuştur. Özellikle ev hanımlarının kabul günleri olarak bilinen zamanlarda aşırı tüketimleri de şişmanlığı artırıcı rol oynayabilir.

Aşırı beslenmenin diğer bir nedeni de özellikle kadınlarda hamilelik ve emzirme döneminde gereğinden fazla alınan kilolar doğumdan sonra verilememesidir. Hamilelik sayısı ile şişmanlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu araştırmalarda saptanmıştır. Bir veya iki kez hamile olanlarda şişmanlık oranı %43,8, beş ve daha fazla hamile olanlarda şişmanlık oranı ise %58,5 olarak bulunmuştur.

Yenilen yiyecek ve yemeklerin günlük sayısı da şişmanlama üzerinde etki yapmaktadır. Aynı çeşit ve miktardaki yiyecekleri bir ya da iki öğünde yiyen kişiler ile bunları dört ya da beş öğünde yiyenlerin enerji harcamaları farklı bulunmaktadır. Daha fazla sayıda öğünlere bölünen diyet ile harcanan enerji daha fazla olmaktadır. Böylece sık sık ve her öğünde az miktarda yenilen yemek daha az şişmanlatıcı etki yapmaktadır.

Ailenin beslenme modeli çocuğun beslenmesini, olumlu veya olumsuz olarak etkiler ve gelecekteki yaşantısında uygulanan bir model olur.

Resim 1.12. Fast food tipi beslenme

Fast food tipi beslenme, öğün atlama, aşırı karbonhidrat ve yağ tüketme, hızlı yemek yeme iyi çiğnememe, öğün atlama vb. yeme alışkanlıkları şişmanlığın temelini oluşturmaktadır.

Enerji alımının fazlalığı aşırı yeme, daha çok yağlı ve şekerli besinleri tercih etme şeklindeki yeme davranışından kaynaklanabilir.

Genelde lezzetli yemek, lezzetsizden daha çok yenir. Yemekten aşırı zevk alan bireyler enerji alımlarını kontrol etmekte güçlük çekerler.

Resim 1.13: Lezzetli yemekler

d) Psikolojik Faktörler

Şişmanlarda yapılan incelemeler, büyük bir çoğunluğunda psikolojik faktörlerin rol oynadığı göstermiştir. Bu belki de şişmanlığa yol açan en önemli faktördür. Bazı kişilerin iştahlarının normal olmasına rağmen, çevrelerine karşı duydukları öfke ve intikam hissi nedeni ile aşırı miktarda yemek yemektedir.

Şişmanlayan kişiler endişe, üzüntü ve sıkıntılarını gidermek veya zevk almak için yemek yiyen kişilerdir.

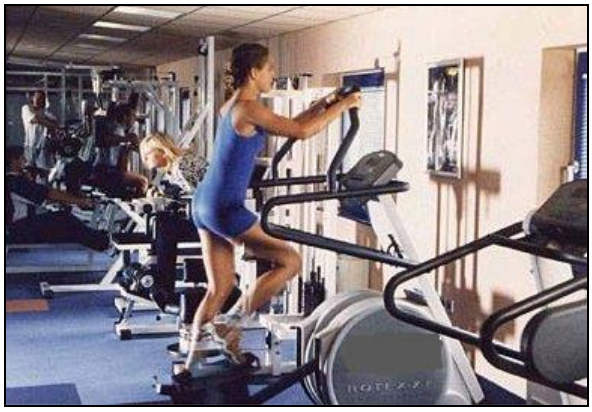
Çocuğun ruhsal yapısına bağlı olarak bazı ailelerde tepkiler az yeme şeklinde bazı ailelerde ise fazla yeme şeklinde bir yerde yaşanan olumsuz olaylardan kaçış olarak kendini belli eder. Anne, baba ve çocuk arasındaki olumsuz ilişkiler, arkadaş edinememe, ağır hastalık gibi stres durumlarında büyük ölçüde kilo almalarına sık rastlanır.

Resim 1.14: Psikolojik faktörler

e) Fiziksel Aktivite

Bütün fiziksel aktiviteler enerji harcamasını gerektirir. Fiziksel aktivite ve enerji harcamasının az olması şişmanlığın oluşmasında etkendir.

Oturarak çalışan kişilerle, ağır işler yapan kişilerin kilolarında belirgin farklar vardır bunun sebebi harcanan enerjidir. Şişman kişiler genelde hareket etmeyi sevmezler. Bu yüzden fiziksel aktiviteleri oldukça düşüktür ve gün geçtikçe kiloları artmaktadır. Fiziksel aktivite ve şişmanlık arasında çok önemli derecede ilişki vardır. Fiziksel aktivitedeki azalma şişmanlığın artmasına sebep olur.



Resim 1.15: Fitnes

Resim 1.16: Fiziksel aktivite

f) Sosyo-Ekonomik Düzey

Şişmanlık, toplumun tüm kesimlerinde, görülebilir ancak düşük sosyo-ekonomik gruplarda görülme riski ve sıklığı daha fazladır. Bunun nedeni beslenmede tercih edilen besinlerin ucuz olmasıdır ve bu ucuz yiyecekler genelde tahıl, şeker ve sebzelere dayalıdır. Yüksek sosyo-ekonomik kesimde görülen şişmanlığın sebebi ise hayvansal protein ve yağdan zengin diyetlerle beslenilmesidir.

Gelişmiş ülkelerde beslenme hastalıklarından en çok görüleni şişmanlıktır. Şişmanlık ABD, Avrupa, Japonya, Yeni Zelanda, Avustralya' da yaygın bulunmakta, Afrika, Asya ve Güney Amerika'nın ise zengin gruplarında daha sık görülmüştür. Araştırma bulguları ülkemizde aşırı kalori tüketimiyle aylık gelir arasında da doğrusal bir oran olduğunu belirtmektedir.

g) Çevresel Faktörler

Ailelerin beslenme yöntemleri (alışkanlıkları), kullandıkları besin öğeleri ve öğün sayısı önemlidir.

Resim 1.15. Çevresel faktörler

Aile bireyleri bazen düzensiz ve çok beslenirler ve buna bağlı olarak da fiziksel aktivite de azalma olur, bu durum televizyon izleme, kitap okuma, uzanma ya da internet gibi teknolojik faktörlerin de etkisiyle olumsuz ve kilo artışına sebep olan bir hal alır. Anne ve baba kiloluysa ve bu beslenme alışkanlıklarından kaynaklanıyorsa, aileye sonradan katılan bireylerde de buna rastlamak mümkün olabilir.

h) Metabolik ve Hormonsal Bozukluklar

Özellikle zayıflama diyetlerine dirençli olan çok sayıdaki şişmanlıklar hormonsal ve metabolik nedenlere dayanır. Bu tür şişmanlık, toplumdaki toplam şişmanların çok küçük bir bölümünü içerir. Bilindiği gibi bazı hormonlar bazal metabolizma hızını etkiler. Hormonsal nedenle bazal metabolizmanın yavaş oluşu, enerji harcamasını azaltarak, alınan besinlerin bir bölümünün yağ şeklinde depolanmasına yol açabilir. Bu kimseler aynı zamanda, genellikle hareketsizdirler ve şişmanlamaları bu nedene de dayanabilir.

Çalışma hayatı, ailesel alışkanlıklar nedeni ile birçok insan basit karbonhidratlardan zengin, yağ oranı yüksek besinleri günlük beslenmelerinde bulundururlar.

Ailenin beslenme modeli çocuğun beslenmesini, olumlu veya olumsuz olarak etkiler ve gelecekteki yaşantısında uygulanan bir model olur.

1.4.3. Şişmanlığa Neden Olabilen Hatalı Davranışlardan Bazıları

- Hızlı yemek, büyük lokmalar almak, az çiğnemek,
- Öğün atlamak, öğün aralarında sürekli bir şeyler atıştırmak,
- Sıkıntılı veya stresli durumlarda aşırı yemek,
- Ziyaret ve davetlere sık sık katılmak ve bütün ikramları kabul etmek,

Resim 1.26: Özel davetler

- Akşam yemeğinden sonra yatıncaya kadar sürekli yemek,
- Su içmemek veya az içmek,
- Özellikle çalışan kişilerde, akşam eve geldikten sonra yemek zamanına kadar atıştırmak ve sonra tekrar yemek yemek.

1.4.4. Şişmanlıkla Birlikte Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler

- Kan basıncı artar
- Şeker hastalığı için önemli bir risktir
- Kalp ve damar sistemini etkiler

- Solunum sistemini etkiler
- Safra kesesi hastalıkları artabilir
- Eklem problemleri oluşturur
- Bazı kanser türleri ile ilişkisi vardır
- Gebelik ve doğum sırasında problem yaratabilir

Yeryüzündeki hiçbir yiyecek, sizin kendinizi zayıf hissetmenizden daha lezzetli olamaz...

Şişmanlık insanların bitmeyen korkusu!

Güzel görünmeyi, hoş, çekici ya da yakışıklı biri olarak bilinmeyi, giysileri keyifle giyip zevkle sergilemeyi, kısacası beğenilmeyi kim istemez?

Eğer kilo fazlalığı ve şişmanlık sorunundan yakınıyorsanız... Kilo vermenin en doğru yolu, yeme ve içme alışkanlıklarınızı değiştirerek fiziksel aktivitenizi arttırmak olacaktır. Sağlıklı bir kiloya kavuşmak için, aşağıdaki önerileri dikkate alın...

1.4.5. Şişmanlıkta Diyet Tedavisinin Amaçları Nelerdir

Diyet tedavisinin amacı bireyin; yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy, aktivite düzeyi, sosyo-ekonomik durumu, çalışma koşulları, eğitim düzeyi ve beslenme alışkanlıklarına uygun, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak ve bunun neticesinde zayıflatmaktır**.**

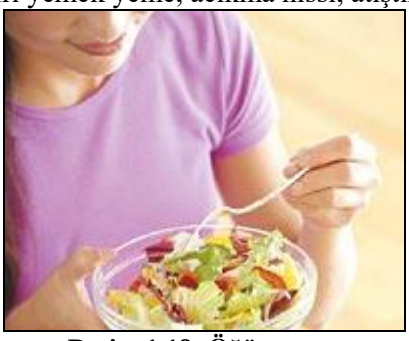
Şişmanlık tedavisinde kullanılacak diyet örnekleri ile ilgili birçok yayın, magazin ve kadın dergileri, televizyon programları, kitaplar mevcuttur. Bu tür yayınlar günümüzde geniş bir izleyici kitlesine sahiptir. Diyet tedavisinde bilimsel ilkelere uyulması sağlıklı bir zayıflamanın sağlanmasında en güvenli yoldur.

Resim 1.17. Şişmanlık

Enerji kısıtlı dengelenmiş bir diyet tedavisinin ana ilkeleri şunlardır:

- Vücut ağırlığının olması gereken düzeye indirilmesi ve bu düzeyin korunması sağlanmalıdır. Beden kütle indeksinin **18.5–24.9 kg/m2** arasında olmasını sağlayan vücut ağırlığı değerleri bireyin **normal kilolu** olduğunu gösterir. Normal kiloya ulaşıldıktan sonra bunun korunması önemlidir.

- Bireyin gereksinim duyduğu temel besin öğeleri yeterli ve dengeli olarak sağlanmalıdır. Tek bir besinle yapılan veya belirli birkaç besinin kullanıldığı, çok düşük enerjili diyetler sakıncalıdır. Zayıflama diyetinde enerji kısıtlanır ancak bireyin gereksinimi olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve sıvının sağlanması gerekir.
- Zayıflama diyeti bireyin alışkanlıklarına, yaşam biçimine, inançlarına, sosyo-ekonomik koşullarına uygun olmalıdır.
- Diyet tedavisi ile uzun sürede hastaya yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazandırılmalıdır.
- Diyette yeterli posa sağlanmalıdır. Posa açlık hissini geciktirir, yemek yeme süresini uzatır, mide boşalma hızını geciktirir, bağırsak hareketlerini artırır ve böylece ağırlık kaybına neden olur.
- Öğün sayısını düzenlenmelidir. Öğün sayısı belirli aralıklarla ve düzende, 6-8 öğün gibi olmalıdır. Böylece aşırı yemek yeme, acıkma hissi, atıştırmalar önlenir.



Resim 1.18: Öğün sayısı

- Diyetten gelen enerjinin dengesi sağlanmalıdır. Günlük kalori alımı harcadığından daha az düzeyde olmalı, enerji kısıtlaması **haftada 0.5–1 kg ağırlık kaybına neden olacak şekilde düzenlenmelidir.**
- Şişmanlığa yol açan yiyeceklerin neler olduğu belirtilerek tüketilmesi yasaklanmalıdır.

1.4.6. Şişmanlığın Neden Olduğu Hastalıklar

Şişmanlık, önlem alınmaması ve uzun süre devam etmesi halinde vücutta birçok sistemi olumsuz etkilemektedir. En çok etkilenen sistemler kalp-damar, hormon, solunum, sindirim, kas-iskelet, deri ve psikolojik sistemlerdir. Görüldüğü gibi etkilemediği yer yok gibidir.

- Kalp-damar sisteminde damar sertliği, kalp damar hastalıkları ve kalp krizi, kalp yetmezliği, tansiyon yüksekliği, beyin kanamaları ve felç gelişmesine yardımcı olmaktadır. Yine şişman kişilerin kan kolesterol ve trigliserid denilen yağlarının genellikle yüksek olduğu görülür. Bu da damar sertliğini arttırıcı bir etkiye sahiptir.
- Ailesinde şeker hastalığı olanlarda şişmanlık olması, o kişide de ve erkenden şeker hastalığı ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Ailede şeker hastalığı olmayanlarda ise yine gizli ya da açlık kan şekeri hastalığı ortaya çıkabilmektedir.
- Şişman gebelerin bebekleri büyük olabilir. Bebekler gerek anne karnında gerekse doğduktan sonra başka sorunlarla da karşılaşabilirler.
- Sindirim sisteminde yemek borusunun alt ucunda gevşeme ve mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçması sonucunda yemek borusu alt ucunda ülser gelişebilir.
- Kanser ile şişmanlık arasındaki ilişki hep konuşulmuştur. Kadınlarda rahim ve meme kanseri, erkeklerde ise prostat kanseri, şişman olmayanlara göre daha fazla görülmektedir. Ayrıca prostat büyümesi de şişman erkeklerde daha sıktır.

- Solunum sisteminde kapasite azalması ve vücuttan kirli havayı (karbondioksit) atamamak gibi bir sorun yaşanmaktadır. Gerek bu nedenle ve gerekse de kilo almaya bağlı olarak dilde ve diğer boyun dokularında büyüme gece iyi uyuyamama, gece yerine gündüz uyuklamaları, yaptığı işe konsantre olamama gibi yakınmalar ortaya çıkar.
- Özellikle karın derisinde gerilmeye bağlı çatlakların yanı sıra sivilce ve kolayca gelişebilen iltihabı cilt hastalıkları görülebilir.
- Kemik ve eklemlerde kireçlenme, eklem iltihapları, topuk dikeni, bel fıtığı ve gut hastalığının kilo arttıkça ortaya çıkma ihtimali artan durumlardır.

Resim 1.19: Şişmanlık

- Şişman kişilerde psikososyal değişiklikler olabilmekte, sosyal yaşamdan izole olmak isteyebilmektedirler. Aşağılık duygusu, alkol alışkanlığında artma, fiziksel aktivitede azalma ve işsizlikte artma görülebilmektedir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Sınıfınızdaki arkadaşlarınızın beden kütle indeksini hesaplayarak, şişmanlık durumunu değerlendiriniz. Belirlediğiniz BKİ ile ilgili sonuçları rapor olarak düzenleyerek sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Sınıf arkadaşlarınızdan grup oluşturunuz. ➢ Bir grubu seçiniz. ➢ Seçtiğiniz gruptaki arkadaşlarınızın boy uzunluğunu belirleyiniz. ➢ Sınıf arkadaşlarınız ağırlıklarını elle taşınabilir banyo terzisi ile ölçünüz. ➢ Belirlediğiniz ağırlık ve boy uzunluğunun BKİ'sini hesaplayınız. ➢ Gruptaki arkadaşlarınızın BKİ değerlendirerek, kaç kişinin hangi gruba girdiğini belirleyiniz. ➢ Normalin üzerindeki BKİ'ye sahip arkadaşlarınızı belirleyiniz. ➢ BKİ sonuçlarını görsel araçları kullanarak bir sunum hazırlayınız. ➢ Çalışmalarınızı sınıfta öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sununuz.	➢ Hazırlıklarınızı zamanında yapınız. ➢ Ayaklar yan yana ve baş dik düzlemde iken ayakta düz bir duvara baş arkası, sırt, kalça ve ayak topuklarının arkasının değmesi durumunda esnemeyen bir mezura ile ölçünüz. ➢ Çıplak ayaklı ve ince kıyafetli olmalarına dikkat ediniz. ➢ Arkadaşlarınızla olumlu iletişim içinde olunuz. ➢ BKİ, ağırlık (kg)/boy (m^2) formülü kullanınız. ➢ Grup olarak dosya hazırlayınız. ➢ Sunum sırasında güler yüzlü olunuz, gelebilecek sorulara karşı dikkatli ve hazırlıklı olunuz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre kendinizin ya da grubunuzun yaptığı çalışmayı değerlendiriniz. “Evet/Hayır” seçeneklerinden uygun kutucuğu işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
➢ Sınıf arkadaşlarınızdan grup oluşturdunuz mu?		
➢ Bir grubu seçtiniz mi?		
➢ Seçtiğiniz gruptaki arkadaşlarınızın boy uzunluğunu belirlediniz mi?		
➢ Sınıf arkadaşlarınız ağırlıklarını elle taşınabilir banyo terzisi ile ölçtünüz mü?		
➢ Belirlediğiniz ağırlık ve boy uzunluğunun BKİ’sini hesapladınız mı?		
➢ Gruptaki arkadaşlarınızın BKİ değerlendirerek, kaç kişinin hangi gruba girdiğini belirlediniz mi?		
➢ Normalin üzerindeki BKİ’ye sahip arkadaşlarınızı belirlediniz mi?		
➢ BKİ sonuçlarını görsel araçları kullanarak bir sunum hazırladınız mı?		

Cevaplarınızda hayır seçeneği işaretli ise faaliyete geri dönerek tekrar ediniz. Cevaplarınızın tümü evet ise bir sonraki faaliyete geçebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Ölçme Soruları

Aşağıdaki soruları cevaplayarak faaliyette kazandığınız bilgi ve becerileri ölçünüz.

1. Aşağıdakilerden hangisi diyette "tüketim sıklığı kadar" önemlidir?
   A) Miktarı
   B) Kalitesi
   C) Çeşidi
   D) Zamanı

2. Aşağıdakilerden hangisi bireyin beslenme durumunun saptanmasında sıklıkla kullanılan antropemetrik ölçümünde yer almaz?
   A) Vücut ağırlığı
   B) Boy uzunluğu
   C) Deri kıvrım kalınlıkları
   D) Yaşı

3. Aşağıdakilerden hangisi beden kütle indeksinin tanımıdır?
   A) Vücudun yağ oranını belirleyen bir yöntemdir.
   B) Kişinin zayıf, normal, şişman, aşırı kilolu olup olmadığını belirleyen bir hesaplama yöntemidir.
   C) Kişinin metabolizma hızını belirleyen bir yöntemdir.
   D) Kişinin yaşını belirleyen bir yöntemdir.

4. Aşağıdakilerden hangisi "zayıflık" olarak tanımlanır?
   A) Boya göre ağırlığın %5–10 altında olma
   B) Boya göre ağırlığın %15–20 altında olma
   C) Boya göre ağırlığın %20–25 altında olma
   D) Boya göre ağırlığın %50 altında olma

5. Aşağıdakilerden hangisi zayıflığın nedenlerinden <u>değildir</u>?
   A) Aşırı fiziksel aktivite
   B) Kanser gibi enerji harcamasını artırıcı hastalıklar
   C) Yemeklerden sonra su içmek
   D) Psikolojik nedenler (aşırı stres, kendini beğenmeme, ağır depresyonlar vb.)

6. Aşağıdakilerden hangisi kilo almanıza yardım edecek ipuçlarından <u>değildir</u>?
   A) Yiyeceklerinizi seçerken bol kalorili olmalarına dikkat edin.
   B) Yiyin ve istirahat edin.
   C) Bol karbonhidrat ve protein alın.
   D) Günde 3 öğün yemek yiyin.

7. Aşağıdakilerden hangisi şişmanlığın neden olduğu sağlık sorunu <u>değildir</u>?
   A) Yüksek Tansiyon
   B) Şeker Hastalığı
   C) Diyare
   D) Kolesterol Yüksekliği

8. Aşağıdakilerden hangisi diyette "enerji kısıtlaması" için en uygun ağırlıktır?
   A) Haftada 0.5-1 kg ağırlık kaybına
   B) Ayda 0.5-1 kg ağırlık kaybına
   C) Haftada 2 kg ağırlık kaybına
   D) Ayda 2 kg ağırlık kaybına

9. Aşağıdakilerden hangisi şişmanlığa neden olan risk faktörlerinden değildir?

   A) Sportif faaliyetler
   B) Irksal faktörler
   C) Yaş
   D) Cinsiyet (Kadın)

10. Aşağıdakilerden hangisi şişmanlığa neden olabilen hatalı davranışlardan değildir?

   A) Aşırı fiziksek aktivite
   B) Hızlı yemek, büyük lokmalar almak, az çiğnemek,
   C) Öğün atlamak, öğün aralarında sürekli bir şeyler atıştırmak,
   D) Su içmemek veya az içmek

DEĞERLENDİRME

Yanıtlarınızı, modül sonunda bulunan cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 2

AMAÇ

Bu faaliyet sonunda diyet çeşitlerini araştırarak, formda kalma ilkelerini uygulayacak ve sağlıklı diyet yapabilecektir.

ARAŞTIRMA

- Formda kalma ilkelerini araştırınız.
- Diyet uygularken dikkat edilecek hususları araştırınız.
- Diyet çeşitleri araştırarak, sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.

2. DİYET ÇEŞİTLERİ

Diyet, kilo azaltıcı programların temel taşlarından biridir. Günde 500-1000 kcal kadar eksikliği olan diyetler haftada ortalama 300-1000 g arasında kilo kaybı oluşturmaktadır. Günümüzde, günde 200 kcal 'nin altında enerji alımını öneren diyetler ile günde 200-800 kcal arasındaki çok düşük enerjili diyetler kullanılmamaktadır.

Diyetin enerjisi bireyin harcadığı enerjiden daha düşük olmalıdır. Enerji gereksinmesi gerçek ağırlığın kg. başına 22 kcal üzerinden hesaplanabilir, bu değer dinlenme metabolik hızın çok az üstündedir.

Diyet enerjisinin makro besin öğelerinden sağlanan oranı karbonhidrat %55-60, protein %15-20, yağ %20-25 arasında tutulur. Diyet bütün vitamin ve mineraller yönünden bireyin gereksinmesini karşılayabilmelidir. Diyetin posa içeriği yüksek (25gr diyet posası) olmalıdır. Diyetin enerjisi 1200 kcal altına düştüğünde ek vitamin- mineral karışımı verilmesi gerekir.

Sonuç olarak kilo kaybı sağlamak isteyen kişilerde düşük yağlı bir diyet önerilmektedir. Ayrıca yüksek proteinli diyetlerin, düşük proteinli diyetlerden daha etkili olduğu da görülmüştür.

2.1. Formda Kalma İlkeleri

- Kilonuza dikkat edin. Aşırı kilolu iseniz mutlaka ***ideal kilonuza*** inin. Kilonuz normalse kilo almamaya özen gösterin. Aşırı kilo önemli bir risk faktörüdür.
- Kahvaltı yapın.
- Öğün atlamayın. Yemeklerde tabağınızı tam doldurmayın. Yavaş yiyin. Öğün aralarında bir şey yemek ihtiyacı duyarsanız meyve iyi bir seçimdir. Alışverişe gittiğinizde meyve ve sebze alın. Meyveleri mutfak tezgâhının üstüne koyun. Gözünüzün önünde olan bir yiyeceği daha çok ve kolay tüketirsiniz.
- Yemek sonrası 10-15 dakikalık yürüyüşler yapmaya çalışın.
- Sık sık ve az az yiyin. Öğün atlamayın. Metabolizmanızı aç kalarak değil, sık sık az az yiyerek hızlandırın.
- Ekmeğin üzerine tereyağı veya margarin sürmeyin. Mutlaka bir şey sürerek yemek istiyorsanız, reçeli deneyin. Mısırı yağsız patlatın.

- Salatalarda 1 yemek kaşığından fazla yağ kullanmayın, kullandığınız yağ da zeytinyağı olsun. Salata soslarını tercih etmeyin, kullanırsanız da 1 yemek kaşığından fazla kullanmayın.
- Et yemeyi seviyorsanız, tümden bırakmanız için bir sebep yok. Kırmızı ette yağsız dana etini tercih edin. Eti keserken, yağları ayıklayın. Tavuk ve hindi de tüketebilirsiniz. Kümes hayvanlarının göğüs etlerinin, butlarından daha az yağlı olduğunu aklınızda tutun. Tavuk ve hindi pişirirken, deriyi çıkarıp, öyle pişirin.
- Kızartmalardan uzak durun. Bu yiyeceklerin tadı çok güzel olsa da, sağlığınız için çok zararlıdırlar ve yüksek oranda yağ içerirler. Izgara deneyin. Mutlaka kızartma istiyorsanız, kanola yağı veya zeytinyağı kullanın. Patates kızartmasını yemeyin veya her zamankinden daha az yiyin.
- Kanınızdaki kolesterolün ve tiplerinin seviyesini bilin. Kolesterol doğal olarak bünyeniz tarafından üretilen bir madde olmasına rağmen alınan besinlerle de ilgilidir. LDL olarak kısaca ifade edilen tipi " kötü huylu kolesterol " diye tanımlanır. LDL damar sertliğine neden olur. HDL ise " iyi huylu kolesterol " olarak tanımlanır ve atar damarların tıkanmasını önler. Kanda düşük LDL, yüksek HDL seviyesi iyi bir durumdur. Uygun beslenme ile birlikte egzersiz, HDL seviyesini yükseltir.
- Atıştırmak için kuru pasta veya cips yerine çiğ yenilen sebzeleri tercih edin. Bunları sabah ağzı kapalı bir kutuya koyarak yanınıza alabilirsiniz.
- Tatlı yerine meyve yemeyi adet edinin. İşyerinde yemek üzere yanınıza bir meyve alın. Dondurma yemek isterseniz, yarım porsiyon yiyin. Yağlı tatlıları tercih etmeyin.
- Dikkat! Az yağlı ya da yağsız ürünler yemeniz bunları istediğiniz kadar yiyebileceğiniz anlamına gelmez. Her yiyeceği aşırıya kaçmadan tüketin.
- Gazlı içeceklerin şekersiz olanlarını tercih edin.
- Günde en az 1.5 litre su için.

2.2. Egzersiz

Egzersiz, formda kalmanın ikinci en önemli çaresidir. Egzersizin yer almadığı bir zayıflama programı düşünülemez ve zaten başarılı olma ihtimali de yoktur. Genel olarak sağlıklı yaşam için egzersizin önemi tartışılmaz. Düzenli spor yapmak, sigaradan uzak durmak, stresten kaçınmak ve ideal kilonuzu korumak çok önemlidir.

Birçok şişman kimseye göre; egzersizin anlamı jimnastik salonları, yüzme havuzları, koşu alanları veya benzer yerlerde yapılan hareketlerdir. Oysa günlük yaşamda bazı alışkanlıklar da egzersiz yerine geçebilir. Örneğin kısa mesafelerde taşıt kullanmamak, asansöre binmemek, hızlı tempoyla yürümek, ev işlerini kendi kendine yapmaya çalışmak.

Resim 2.1:Yürüyüş

Ciddi şişmanlık olgularında nefes problemleri, eklemlerle ilgili sorunlar ve denge güçlükleri söz konusudur. Buna bağlı olarak seçilecek aktivite düzeyi bireyin kapasitesine uygun olmalı ve yavaş yavaş artırılmalıdır. Kilo kaybı başladıktan sonra egzersiz programları süresi ve güçlüğü kademeli olarak artırılmalıdır.

Psikolojik faktörler enerji alımının düzenlenmesinde büyük rol oynamaktadır. Egzersizin kilo kaybındaki ve kilonun korunmasındaki olumlu etkileri psikolojik değişkenlikler üzerindeki olumlu etkileri ile de ilişkilidir. Egzersiz vücut imajı ve kilodan memnun olma duygusunu kuvvetlendirmekte; özellikle kadınlarda vücut imajının daha olumlu algılanmasına yol açmaktadır.

"Egzersizin şişmanlık tedavisindeki olumlu etkileri" aşağıdaki listede özetlenmiştir.

- Egzersiz sırasında enerji harcanmasında artış
- Egzersiz sonrası enerji harcanmasında artış
- Egzersiz dışı fiziksel aktivitede artış
- İstirahat metabolizma hızında artış
- Yağ içeriği yüksek gıdaların tercihinde azalma
- Diyet sırasında yağsız vücut kitlesinde daha az kayıp
- Diyet sırasında istirahat metabolizma hızında daha az düşüş
- Olumlu psikolojik etkiler

İş, arkadaşlar, aile... Egzersiz için zamanı nereden bulacaksınız? Zaman ayırmanız gerektiğini biliyorsunuz ama, motive olmak da ayrı bir sorun olabilir. Yine de, bir yolunu bulup tempolu hayatınıza biraz da fiziksel aktivite katmak önemli...

Egzersizin Yararları

Araştırmacılara göre düzenli bir şekilde her gün yapılan egzersiz; kalp krizi, osteoporoz ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltıyor. Eğer genel olarak sağlıklı hissetmek istiyorsanız, günde sadece 30 dakika bile yeterli olacaktır. Bu 30 dakikayı da, 10 dakikalık periyotlar halinde ve gün içinde farklı zamanlarda kullanabilirsiniz.

Resim 2.2: Egzersiz

Başlarken, bir hedef belirleyin ve bu hedefe ulaşmak için bir egzersiz planı yapın. Bir plan yaptıktan sonra, kayıt tutmayı unutmayın. Bu sizin motive olmanızı sağlayacak ve doğru yolda olduğunuzu hatırlatacaktır.

"Formda olmak ve formda kalmak" yaşam boyu devam eden bir süreçtir, hemen hevesinizin kırılmasına izin vermeyin. Her gün küçük adımlar sizi hedefe ulaştıracaktır. Şu önerileri de aklınızda bulundurun:

- Bir arkadaşınızla egzersiz yapın.
- Düzenli egzersizleri günlük aktivitelerinizle birleştirin.
- Boş zamanlarınıza formda yaşam ile ilgili dergi, kitap ve yazılara şöyle bir göz atın.
- Elinizin altında dar bir pantolon ya da bu tip bir kıyafet bulundurun. Bu sizi egzersize teşvik edecektir. Ayrıca kilonuzdaki ya da vücudunuzdaki değişiklikleri görmenize izin verecektir.
- Kötü havaları da düşünün. Açık havada sürekli yaptığınız egzersizlere bir alternatifiniz olsun.
- Günün farklı zamanlarında çalışın, çalışmadan önce ve sonra nasıl hissettiğinizi yazın. Günün hangi zamanında en iyi performans gösterdiğinizi keşfedin.
- Ev işlerini daha zor işlerle birleştirin. Mesela temizlik yaparken çömelip kalkmak, belki de bazen dans etmek…
- Egzersizi önceliğiniz haline getirin.
- Arabanızı otoparkın en yakın yerine park etmek yerine en uzak köşeyi seçin.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Kilo almada önemli etken yağlardır. Beslenmenizde yağ oranını azaltın. Normal kişiler, günlük kalori ihtiyacının %30 unu yağ olarak almalıdır. En sonra bir yürüyüş yapın.

2.3. Diyet Yaparken Uyulması Gereken Kurallar

Diyet yaparken bazı kurallara dikkat etmek gerekir. Uyulması gereken kurallar;

a) Alışverişte

- Alışverişi tok karnına yapmak, yenmemesi veya az yenmesi gereken besinleri satın almamak.
- Alışverişe liste hazırlayıp çıkmak.
- Yanına yapılan listeye yetecek kadar para almak.
- Yenmeye hazır besinleri almamak.

Resim 2.3: Hazır besinler

- Satın alırken aynı gruptaki besinlerin enerjisi düşük olanını seçmek (yağlı peynir yerine yağsız peynir almak gibi).
- Yenmemesi gereken besinlerin olduğu reyonlara uğramamak.

b) Evde ve İşte

- Boş zamanlarda yiyecek atıştırmak yerine egzersiz yapmak. Ev veya iş yerinde egzersiz için belirli bir alan ayırmak.

Resim 2.4: Su içmek

- Sabah kalkınca, her öğün öncesi, öğünde ve sonrasında 1 bardak ılık su içmek.
- Önerilen yiyecekleri planlanan zamanlarda yemek (5-6 öğün şeklinde). Öğün atlamamak.
- Başkalarının ikramlarını kabul etmemek ve bunu kabalık olarak nitelendirmemek.
- Çevredeki insanlara yemek için ısrar etmeleri yerine, yememek için teşvik etmelerinin daha iyi olacağını anlatmak.
- Düzenli dışkılama alışkanlığı edinmek (her gün sabah kalkınca).
- Her hafta, sabah aç karnına, aynı kıyafetlerle ve aynı terazide tartılmak ve ağırlığı kaydetmek.

c) Yemek Hazırlarken ve Yemek Yerken

- Göz önünde yiyecek bulundurmamak.
- Mutfağa fazla zaman ayırmamak,

Resim 2.5: Yemek zamanı

- Şişmanlamaya neden olan besinleri evde bulundurmamak, uygun besinleri buzdolabının ön tarafında bulundurmak.
- Yemek için en küçük, yağsız salata için büyük tabak kullanmak. Servis yapılan kepçenin küçük boy olmasına dikkat etmek.
- Yemeğin servis kabını masaya koymamak.
- Yemek biter bitmez masadan kalkmak.
- Tabakta yemek bırakmaktan çekinmemek, hatta tabakta bir miktar yemek bırakmayı alışkanlık haline getirmek ve kalanı ara öğünde yemek.
- Mümkün olduğunca iyi çiğnemek ve yavaş yiyerek lokmaların tadına varmak.
- Lokmalar arasında çatalı kaşığı elinden bırakmak.
- Yemek yerken başka aktiviteler (TV seyretmek, okumak gibi) yapmamak.
- Akşam yemeğinden sonra (saat 20.00–21.00'den sonra) bir şey yememek (şekersiz çay, ıhlamur vb. içilebilir).

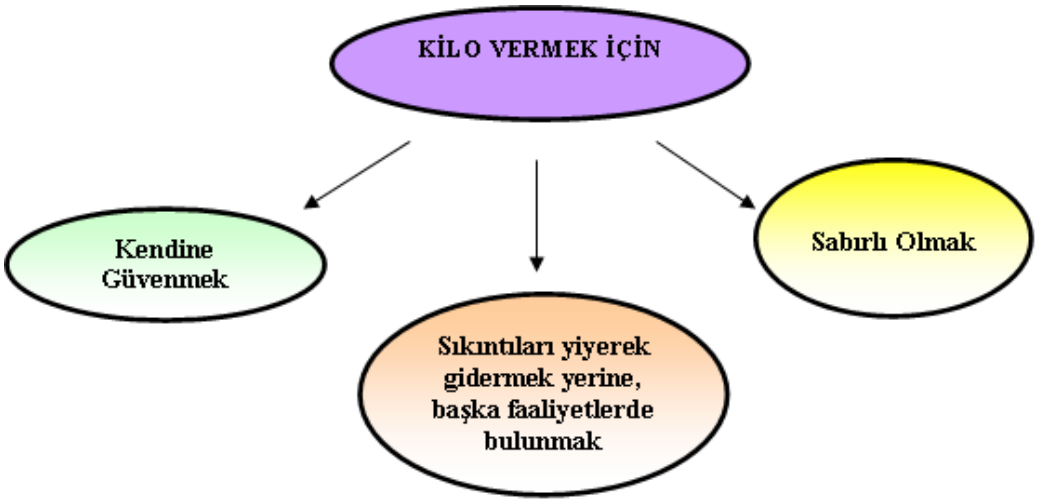
Resim 2.6: Geç saatte yemek yemek

- Doyulmazsa tekrar alma şansı olduğunu düşünerek tabağa mümkün olduğu kadar az yemek koymak, bir miktar yedikten sonra bir süre bekleyip tokluk hissinin geldiğini görmek.
- Yemek pişirirken düşük enerjili yemekler pişirmeye gayret etmek (etli yemeklere yağ koymamak, yemeklerdeki yağ miktarını azaltmak, kızartma yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirmek vb.).
- Yemek yemeye yönlendiren riskli durumları tespit etmek ve bu durumlardan uzak kalmaya çalışmak. Zengin soslar ve süslemelerden kaçınmak.

d) Özel Günlerde

- Kalorisiz ve düşük kalorili içecekleri tercih etmek,
- Her koşulda diyet listesine uygun besinleri seçmeye özen göstermek.
- Çok aç olunduğunda gitmeden önce düşük enerjili besin (salata, meyve, ayran, çorba gibi) yemek.
- Kendini besin tekliflerini reddetmeye hazırlamak, aksilikler karşısında cesareti kırmamak. Eğer fazla yenirse sonraki öğünü sadece salata ve biraz peynirle geçiştirmek.

Tüm Bu Önerilerin Başında Unutulmaması Gereken ise ;



Şekil 2.2. Kilo Vermek İçin Gerekenler

2.3.1. Hatalı Zayıflama Programları

- Kişiye özel olmayan diyetler (özellikle gazete, dergi vb. yayınlarda bulunan; kişilerin özellikleri dikkate alınmayan diyetler)
- Kısa sürede hızlı kilo kaybı sağlayan "sihirli şok" diyetler,
- Kişinin gereksinimine göre düzenlenmemiş, kontrol altında yapılamayan çok düşük kalorili diyetler,
- Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmayıp, özel ürünleri öneren diyetler,
- Tek tip besine dayalı diyetler,
- Zayıflattığı öne sürülen ve pek çok yan etkisi bulunan ilaçlarla beraber önerilen diyetler,
- Gerçek kilo kaybı yerine vücuttan sadece su kaybına neden olan diüretik (idrar söktürücü) ilaçlar ve saunalar.

2.3.2. Hatalı Zayıflama Programlarının Yan Etkileri

• Baş ağrısı • Konsantrasyon bozukluğu • Sinirlilik • Yorgunluk • Bulantı • Kusma • İshal • Kabızlık • Safra ve böbrek taşı • Mineral ve elektrolit dengesinde bozukluk	• Kalp ritminde bozukluk • Tansiyon düşüklüğü • Adet düzensizliği • Cilt kuruluğu • Saç dökülmesi • Saç incelmesi • Uyuşukluk • Soğuğa karşı tahammülsüzlük • İdrarda protein görülmesi • Bazal metabolizma hızında azalma

Diyet Tedavisinin Başarılı Olması İçin

- Birey tedaviyi kesinlikle istiyor olmalı.
- Bireye uzun sürede yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalı.
- Doktor ve diyet uzmanı ile sürekli iletişimde olmalı.
- Diyet uzmanının verdiği diyet, egzersiz tedavisi aynen uygulanmalı.
- Bilinçli ve sabırlı olmalı.
- Diyet bireye özgü düzenlenmeli.
- Zayıflama süresi doğru saptanmalı.
- Sık aralıklarla beslenmelidir.

2.3.3. Sık Aralıklarla Beslenerek Zayıflamanın Faydaları

Gereğinden fazla yemeyi ve kaçamakları önler. Çünkü sık sık beslenildiği için açlık hissi duyulmaz. Acıkmayı önlediği için sonraki öğüne çok acıkmamış olarak ulaşılacağı için daha az besinle doyulabilir. Ayrıca her öğün sonrasında besinlerin termojenik etkisiyle, enerji harcaması artar.

Kilo verildiği zaman, verilen kilonun büyük kısmının yağ kitlesinden olması gerekir. Kaybedilen ağırlığın %75'i yağ kitlesinden, %25'i yağsız doku kitlesindendir. Önemli olan, sadece vücut ağırlığının azaltılması değil, kaybın yağ kitlesinden gerçekleştirilmesidir. Şişman kişilerde, yağla alınan enerji oranı %10 azaltıldığında, ağırlık kaybı 1 yılda ortalama 5 kg. Ya da daha fazla oluşmuştur.

Resim 2.7:Zeytinyağı

Diyet Yağını Azaltmak İçin

- Etli yemeklere yağ katılmamalı.
- Yemeklere konan yağ miktarını azaltılmalı.
- Yemeklerin suyundan daha çok posa kısmını tercih edilmeli.
- Bol sebze ve meyve tercih edilmeli.
- Taneli tahılları tüketilmeli.
- Kırmızı et yerine derisiz tavuk, hindi ve balığın beyaz etlerini tercih edilmeli.
- Mayonez kullanılmamalı.
- Yağlı yiyeceklerden uzak durulmalı, (rus salatası gibi)
- Cips, yağlı patlamış mısır, yağlı kraker, börek, çörek, pasta v.b. yiyecekler tüketilmemeli ya da seyrek ve az miktarda tüketilmeli.

Doğru Besin Seçimi İçin Öneriler

- Günde en az 3 ana öğün + ara öğünler.
- Yavaş yavaş ve çok iyi çiğneyerek yemek yenmeli.
- Yemek yerken çorba veya salatayla başlanmalı.
- Bol su içilmeli.
- Başkasının tabağından uzak durulmalı.
- Daha fazla sebze, meyve ve tahıl grubunu tercih edilmeli.
- Yemekler küçük porsiyonlar halinde tüketilmeli.
- Yağ oranı düşük besinler tercih edilmeli.

Zayıflama İlkeleri

Diyete başlarken önemli olan vermeyi düşündüğünüz kilolar değildir. Hedefe ulaşmak daha önemlidir. Uzmanlar kilo vermek isteyen kişilere bu önemli kuralı hatırlatıyorlar. Bu kurallara uyarsanız, fazla kilolarınızdan kurtulmanız daha kolay olur.

İşte Uymanız Gereken Kurallar

- Kilo verme konusunda gerçekleşmesi imkânsız olan hedefleriniz olmasın. Kendinizi belirli bir kiloya ulaşmak zorunda hissetmeyin. Bir iki kilo fazlalığın önemli olmadığını kabullenin.
- Diyet yaptığınızda vücudunuzun genel şeklinin değişeceğini sanmayın. Kilo verdiğiniz zaman vücudunuz sadece daha ince görünecektir.
- Aldığınız kalorilerin miktarını yavaş yavaş azaltın. Yiyeceklerinizin az yağlı olmasına özen gösterin. Mönünüzden sebze ve meyveyi eksik etmeyin.
- Amacınız kısa sürede çok fazla kilo vermek olmasın. Bu sebeple yaz mevsimine ince girmek istiyorsanız ya da özel bir günde daha ince gözükmek istiyorsanız kilo vermeye aylar önceden başlamalısınız. Tek gıda diyetleri, iradenize, beslenmenize ve vücudunuza zarar verir. Günde 1200–1500 kalori alacak şekilde beslenin ve sürekli hareket edin spor yapın.
- Diyet sırasında verdiğiniz kiloları geri almamak için sağlıklı beslenmeyi alışkanlık haline getirin. Sebze ve meyvenin porsiyonlarını artırırken şeker, et, yağ ve unlu gıdaları azaltın.
- Kalori hesaplama işinizi göz kararı yapmayın. Mutfağınızda bir tartı bulundurun ve yanınızdan hiç eksik etmeyeceğiniz kalori listesine göre hesaplama yapın. Ama bunu yaparken fazla abartıya da kaçmayın
- Egzersizlerinizi aksatmayın. En büyük kâbusunuz egzersiz yapmaksa ve bunu yaparken canınız sıkılıyorsa sevdiğiniz hareketleri yapın. Bunun için haftada üç kez sevdiğiniz bir müziğe ayak uydurarak dans edebilirsiniz.
- Her gün tartılmayı alışkanlık haline getirmeyin. Haftada bir gün, (günün aynı saatinde ve aynı kıyafetlerle) tartılmanız gerekir.
- Her gün yediklerinizi not edin. Uyguladığınız diyetten memnun kalmadıysanız notlarınıza bakarak nerede hata yaptığınızı anlamaya çalışın. Bu bilgiler bir sonraki egzersizlerinize ışık tutacaktır.

Diyet yaparken bunlar yapmayın

- Kendinizi hazır hissetmeden diyete başlamayın. Çünkü kısa süreli uygulanan diyetler metabolizma hızının yavaşlamasına, diyet bırakıldığı anda hızlıca kilo alımına sebep olur. fiziksel olduğu kadar, psikolojik olarak da kendinizi diyet yapmaya hazırlayın.
- Diyetiniz 1.000 kalorinin altında olmamalı. Bilinenin aksine şok diyetler yarardan çok zarar verir. Bu nedenle 1.000 kalorinin altında olan diyetleri diyetisyeniniz önermediği sürece yapmayın.
- Uzun süre aç kalmayın. Diyetisyenler tarafından önerilen diyetleri incelediğinizde, diyetlerin çoğunlukla 3 ana ve 3 ara, toplam 6 öğünden oluştuğunu görürsünüz. Bunun nedeni, uzun süreli açlıkta bazal metabolizma hızının yavaşlaması ve bunun kilo vermeyi zorlaştırmasıdır.
- Aç karnına içilen sirke, limon veya kekik suyu zayıflamaya veya yağ yakmaya yardımcı olmaz. Bu içecekler diyet ile oluşan kabızlığı önler.

- Diyet yaparken sevmediğiniz yemekleri yemek için kendinizi zorlamayın. Diyet yaparken amacınız, beslenme hatalarınızı düzeltmek olsun. Fazla kilonuzu vermek için uygulayacağınız diyetin içeriği günlük beslenme alışkanlıklarınıza uygun olmalıdır. Örneğin, yağsız süt ve peyniri hiç sevmiyorsanız, diyetinizde var diye kendinizi bu besinleri tüketmeye zorlamayın veya diyet yapıyorum diye bitkilerin sapını haşlayıp suyunu içmeyin. Diyetiniz hatalı olan beslenme alışkanlıklarınızı düzeltme yönünde ve hayatınız boyunca devam ettireceğiniz bir modelde olmalı.
- Diyet yaparken yoğun spor yapmayın. Diyet ve yoğun sporu bir arada yaptığınız zaman vücudunuzdaki yağı doğrudan kasa çevirirsiniz. Günde yarım saat tempolu yürüyüş veya bir egzersiz uzmanınca belirlenen kalp ritminize uygun bir sporu yapmanız olacaktır.
- Akşam yemeğinde protein ağırlıklı beslenmeyin. Sizin de bildiğiniz gibi vücutta ilk önce karbonhidratlar, daha sonra yağlar ve proteinler yakılır. Bu nedenle özellikle kırmızı et gibi protein ağırlıklı yiyecekleri öğlen, sebze yemeklerini ise akşam tüketmeye gayret edin. Son olarak, yemek yeme saatinizin, yatma saatinizden en geç 4-5 saat önce olmasına özen gösterin.

2.4. Diyet Çeşitleri

Şekil 2.3: Akdeniz Beslenme Piramidi

Bu piramit, besin seçiminde sağlıklı tercihler yapmamıza yardım etmek için tasarlanmış. Piramidin temel bileşenleri;

- Günde 8 porsiyon (50–60 gram/porsiyon ya da 30 gramlık bir dilim ekmek) tahıl, (kepekli ekmek, işlenmemiş tahıllar, kahverengi pirinç),
- Orta boy meyve, 6 porsiyon (50–60 gram) sebze,

- Porsiyon (240 ml) süt ya da yoğurt, (30 gram/porsiyon peynir),
- Beslenmenin en temel özelliği yağ olarak saf zeytinyağının tercih edilmesi,
- Ek olarak her hafta 3–4 porsiyon (100 gr) kurubaklagil, kabuklu yemiş yada zeytin; 3 porsiyon (100 gr) patates, 4 porsiyon yağsız beyaz et, en fazla 3 yumurta ve en fazla 3 porsiyon tatlı öneriliyor.
- Bir ay içinde 4 porsiyondan (60 gr/porsiyon) fazla kırmızı et önerilmeyen bu diyet hayvansal yağdan fakir, kolesterolü düşük ve tekli doymamış yağlardan zengin bir kaynak olan zeytinyağının düzenli olarak tüketilmesini teşvik ediyor. Bütün bu öneriler fiziksel aktiviteyle de destekleniyor.

Akdeniz Diyeti Nedir

Son yıllarda, sağlıkla ilgili en sık kullanılan deyimlerden biri "Akdeniz diyeti"dir. Akdeniz diyeti nedir? "Akdeniz çevresi'nde yaşayan insanların geleneksel yemekleri ve daha yavaş, tadını çıkararak yeme biçimleri" dir.

Akdeniz yemeklerinin belirgin özelliği ise, gerçek saf zeytinyağıyla ve bol sebze ile yapılmalarıdır. Yeme alışkanlığını değiştirip, Akdeniz diyeti'ni uygulayan; başka bir deyişle, sadece karın doyurmak için değil, başta zeytinyağı olmak üzere, tadını alarak da yemeye başlayanlarda bir süre sonra sağlık açısından ciddi düzelmeler gözlenmiş ve Akdeniz diyeti bir mucize halinde ortaya çıkmıştır.

Fenikeliler sayesinde zeytinyağı ile tanışan Akdeniz insanı, sağlıklı yaşamın anahtarını taşıyor. Ekmek, tahıl, bol meyve, bol sebze, kurubaklagil, kuruyemiş, zeytin ve zeytinyağı tüketimine dayalı beslenme düzeni, mucizevi Akdeniz diyetinin temelini oluşturuyor.

Akdeniz diyeti, aşağıda belirtilen geniş kapsamlı özelliklerle tanımlanabilir:

- Bol miktarda bitkisel yiyecekler (meyve, sebze, ekmek, diğer tahıl türleri, patates, fasulye, ceviz ve diğer tohumlar);
- Yukarıda adı geçen tüm malzemelerde mümkün olan en az miktarda işlem yapılması, genellikle, yörede mevsimlik olarak yetiştirilen taze gıdalar; süt ürünleri (özellikle peynir ve yoğurt). Bu besinlerin günlük olarak az veya ılımlı ölçülerde tüketilmesi;
- Balık ve diğer kümes hayvanlarının az veya ılımlı miktarlarda tüketilmesi;
- Haftada sıfır veya en fazla dört yumurta yemek;
- Kırmızı etin az miktarda tüketimidir.

Akdeniz diyetinin değişik çeşitleri vardır. Ancak, İtalya ile Fransa'nın bazı bölgeleri, Lübnan, Fas, Portekiz, İspanya, Suriye, Tunus, Türkiye ve Akdeniz'in başka bölgelerinde bu tanıma daha az rastlanmıştır. Burada tanımlandığı şekilde bu diyet, geleneksel zeytin üretiminin yapıldığı bölgeler ile çok yakından ilgilidir. Sonuç olarak ''Akdeniz Diyeti'' terimi ile 1960'lı yılların başlarında Akdeniz'in zeytin yetiştirilen bölgelerinde görülen beslenme tarzı kastedilmektedir.

Akdeniz diyeti, yüzyıllardan beri süregelen bir gelenek olup mükemmel bir sağlığa katkısı vardır, kişinin kendisini iyi ve mutlu hissetmesini sağlar. Ayrıca, dünya kültür mirasının çok önemli bir kısmını da teşkil eder.

Amerikalılar, Kuzey ve Doğu Avrupalılar ile beslenme şekillerini geliştirmek isteyen tüm diğer kişiler için Akdeniz tipi beslenme şekli, hem sağlık hem de meşhur lezzeti açısından çok caziptir.

Kulaktan dolma, reklâmlarda gördüğünüz yöntemlerle kilo vermeye çalışırken dikkat! Zayıflayayım derken, iyice şişmanlayabilir, sağlığınızdan olabilirsiniz. Dünyada ve Türkiye de son yıllarda sağlıklı bir vücuda sahip olabilmek için çok çeşitli diyetler ortaya çıkmıştır. Ülkemizde uygulanan diyet örnekleri şunlardır.

500-799 KALORİLİK
10 Günde 5 Kilo Diyeti
2 Günlük Şok Diyet
İsveç Diyeti
Ot Diyeti
Patates Diyeti
Savunma Diyeti
Soğan Çorbası Diyeti
800-1099 KALORİLİK
1000 kalorilik Diyet
Amerikan Kalp Vakfı Diyeti
Ekmek Diyeti
Günde 1000 Kalori Diyeti
Karbonhidrat Rejimi
Lahana Çorbası Diyeti
Meyve-Sebze Diyeti
Proteinle Zayıflama Diyeti
Ramazan Diyeti
Simit Diyeti
1100-1399 KALORİLİK
1100 Kalorilik Diyet
1200 Kalorilik Diyet
1300 Kalorilik Diyet
3 Günde 3 Kilo Diyeti
3 Günlük Bahar Diyeti
Yaza Hazırlık Diyeti
Amerikan Kalp Vakfı Diyeti
Atkins Diyet
Ayırma Diyeti
Çeşidi Bol Diyet
Karbonhidrat Rejimi
Makarna Diyeti
Ramazan Diyeti
Sonbahara Hazırlık Diyeti
Sonbahar Diyeti
Ton Balıklı Diyet
1400-1699 KALORİLİK
1400 Kalorilik Diyet

1600 Kalorilik Diyet
Amerikan Kalp Vakfı Diyeti
Bikini Diyeti
İstediğini Ye Diyeti
Yeni Yıl Diyeti
1700-1999 KALORİLİK
1700 Kalorilik Diyet
1800 Kalorilik Diyet
1900 Kalorilik Diyet
2000+ KALORİLİK
2000 Kalorilik Diyet
2100 Kalorilik Diyet
2200 Kalorilik Diyet
Kas Geliştirme Diyeti
Ramazanda Form Koruma
Sporcu Definisyon Diyeti

“Doktor ve diyet uzmanı önerisi olmadan yapılan diyet sağlığa zararlıdır.”

UYGULAMA FAALİYETİ

İnternet ve kütüphanede araştırma yaparak diyet çeşitleri ile ilgili doküman toplayınız. Araştırdığınız yazılı dokümanları düzenleyerek dosya hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Günümüzde kullanılan diyet çeşitlerini araştırınız. ➢ Kendinize bir diyet çeşidi seçiniz. ➢ Diyet çeşidinizin özelliklerini araştırınız. ➢ Diyetinizin diyet ilkelerine uygun olup olmadığını araştırınız. ➢ Diyetinizin varsa zararlı etkilerini belirleyiniz. ➢ Besin gruplarını ifade eden CD, resim ve dokümanları toplayınız. ➢ Diyet çeşidinizle ilgili topladığınız bilgi ve görsel araçlar ile bir sunum hazırlayınız. ➢ Çalışmalarınızı sınıfta öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sununuz.	➢ Araştırmalarınızı internetten, dergi vb. yayınlardan bizzat kendiniz yapınız. ➢ Medyatik bir diyet çeşidi seçiniz. ➢ Diyetinizle ilgili görsel kaynaklar bulunuz. ➢ Sunum sırasında güler yüzlü olunuz, gelebilecek sorulara karşı dikkatli ve hazırlıklı olunuz. ➢ Etkili iletişim kurunuz.

Değerlendirme Ölçeği

Çevrenizdeki arkadaşlarınızla birlikte grubunuzu değerlendirerek eksik veya hatalı gördüğünüz konularda öğrenme faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
➢ Günümüzde kullanılan diyet çeşitlerini araştırdınız mı?		
➢ Kendinize bir diyet çeşidi seçtiniz mi?		
➢ Diyet çeşidinizin özelliklerini araştırdınız mı?		
➢ Diyetinizin "diyet ilkelerine" uygun olup olmadığını araştırdınız mı?		
➢ Diyetinizin varsa zararlı etkilerini belirlediniz mi?		
➢ Besin gruplarını ifade eden CD, resim ve dokümanları topladınız mı? .		
➢ Diyet çeşidinizle ilgili topladığınız bilgi ve görsel araçlar ile bir sunum hazırladınız mı?		
➢ Çalışmalarınızı sınıfta öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sununuz mu?		

Cevaplarınızda hayır seçeneği işaretli ise faaliyete geri dönerek tekrar ediniz. Cevaplarınızın tümü evet ise bir sonraki faaliyete geçebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Ölçme Soruları

Aşağıdaki soruları cevaplayarak faaliyette kazandığınız bilgi ve becerileri ölçünüz.

1. Aşağıdaki hangisinin diyet enerjisinin makro besin öğelerinden sağlanan orandır?
   A) Karbonhidrat %55–60, protein %15–20, yağ %20–25 arasında
   B) Protein %55–60, karbonhidrat %15–20, yağ %20–25 arasında
   C) Yağ %55–60, protein %15–20, karbonhidrat %20–25 arasında
   D) Karbonhidrat %55–60, yağ %15–20, protein %20–25 arasında

2. Aşağıdakilerden hangisi egzersizin şişmanlık tedavisindeki olumlu etkilerinden <u>değildir</u>?
   A) Egzersiz sırasında enerji harcanmasında artış
   B) Egzersiz sonrası enerji harcanmasında artış
   C) Egzersiz dışı fiziksel aktivitede artış
   D) Yağ içeriği yüksek gıdaların tercihinde artış

3. Aşağıdakilerden hangisi formda olmak ve formda kalmak için öneri <u>değildir?</u>
   A) Bir arkadaşınızla egzersiz yapın.
   B) Düzenli egzersizleri günlük aktivitelerinizle birleştirin.
   C) Boş zamanlarınıza formda yaşam ile ilgili dergi, kitap ve yazılara şöyle bir göz atın.
   D) Merdiven yerine asansör kullanın.

4. Aşağıdakilerden hangisi alışverişte uyulması gereken kurallardan <u>değildir</u>?
   A) Alışverişi aç karnına yapmak.
   B) Alışverişe liste hazırlayıp çıkmak.
   C) Yanına yapılan listeye yetecek kadar para almak.
   D) Yenmeye hazır besinleri almamak.

5. Aşağıdakilerden hangisi kilo vermek için bir öneri <u>değildir?</u>
   A) Sıkıntıları yiyerek gidermek yerine, başka faaliyetlerde bulunmak.
   B) Sabırlı olmak.
   C) Sabırsız olmak
   D) Kendine güvenmek.

6. Aşağıdakilerden hangisi hatalı zayıflama programıdır?
   A) Tek tip besine dayalı diyetler,
   B) Kişinin gereksinimine göre düzenlenmemiş diyetler,
   C) Gerçek kilo kaybı neden olan ilaçlar,
   D) Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandıran diyetler.

7. Aşağıdakilerden hangisi zayıflama ilkesi <u>değildir?</u>
   A) Kilo verme konusunda gerçekleşmesi imkânsız olan hedefleriniz olmasın.
   B) Aldığınız kalorilerin miktarını yavaş yavaş azaltın.
   C) Kalori hesaplama işinizi göz kararı yapın.
   D) Amacınız kısa sürede çok fazla kilo vermek olmasın.

8. Aşağıdakilerden hangisi diyet yaparken yapılması gereken bir davranıştır?
   A) Akşam yemeğinde protein ağırlıklı beslenmek,
   B) Kendinizi hazır hissetmeden diyete başlamamak,
   C) Uzun süre aç kalmak.
   D) Diyet yaparken sevmediğiniz yemekleri yemek için kendinizi zorlamak.

Aşağıdaki soruları doğru veya yanlış olarak işaretleyiniz.

9. ( ) Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmayıp, özel ürünleri öneren diyetler tercih edilmemelidir.

10. ( ) Diyet yağını azalmak için, etli yemeklere yağ katılmamalıdır.
11. ( ) Diyet yaparken yemekler küçük porsiyonlar halinde tüketilmelidir.
12. ( ) Diyet yaparken her gün tartılmayı alışkanlık haline getirilmelidir.
13. ( ) Diyet yaparken yoğun spor yapmalıdır.
14. ( ) Akdeniz diyetinde günde 2 porsiyon tahıl önerilmektedir.
15. ( ) Akdeniz diyetinde beslenmenin en temel özelliği, yağ olarak saf zeytinyağının tercih edilmesi.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Modül ile kazandığınız bilgileri, aşağıdaki soruları doğru veya yanlış olarak cevaplandırarak değerlendiriniz.

	Objektif Testler (Ölçme Soruları)	Doğru	Yanlış
1	İnsanın yaşamı boyunca yediği besinlerin, beslenme düzeninin tümüne **diyet** denilmektedir.		
2	"WHO" Dünya Tarım Örgütüdür.		
3	Hiçbir yiyecek maddesi tek başına vücudun gereksinim duyduğu bütün maddeleri sağlayamaz.		
4	**Beden kütle indeksi,** kişinin aşırı kilolu, obez, aşırı zayıf ya da normal kilolu olup olmadığını belirleyen bir hesaplama yöntemidir.		
5	Tüketim sıklığı kadar **tüketim miktarı** da önemlidir.		
6	Bireyin enerji harcaması fazla ise, aldığı besinler yeterli enerji sağlamıyorsa, vücut önce yağ dokusunu, sonrada kas dokusunu kullanarak ağırlık artışına neden olur.		
7	Beden kitle indeksinin **20 kg/m²'nin üzerinde** olması **şişmanlık** olarak kabul edilmiştir.		
8	Boya göre ağırlığın **%15-20 altında** olma durumu zayıflık olarak tanımlanır.		
9	Şişmanlık tedavisinde olduğu gibi zayıflıkta da **davranış değişikliği terapisi** şarttır.		
10	Şişmanlık; kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, solunum rahatsızlıkları, eklem hastalıkları, safra kesesi hastalıkları ve bazı kanser türleri ile ilişkisi olan, insan yaşamını kısaltan ve yaşam kalitesini bozan bir hastalıktır.		
11	Genellikle ailenin yemeklerinin enerji değerinin yüksek oluşu, bütün bireylerin fazla enerji tüketimine yol açmaz.		
12	Şişmanlık orta yaşın hastalığı gibi görünüyorsa da yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir.		
13	Fast food tipi beslenme, öğün atlama, aşırı karbonhidrat ve yağ tüketme, hızlı yemek yeme iyi çiğnememe, öğün atlama vb. yeme alışkanlıkları şişmanlığın temelini oluşturmaktadır.		
14	Şişmanlıkta psikolojik faktörlerin rolü yoktur.		
15	Fiziksel aktivite ve enerji harcamasının az olması şişmanlığın oluşmasında etkendir.		
16	Gelişmiş ülkelerde beslenme hastalıklarından en çok görüleni şişmanlıktır.		
17	Hızlı yemek, büyük lokmalar almak, az çiğnemek şişmanlığa neden olan hatalı davranışlardır.		
18	Beden kütle indeksinin **25-29.9 kg/m2** arasında olmasını sağlayan vücut ağırlığı değerleri bireyin **normal kilolu** olduğunu gösterir.		
19	Diyetten gelen enerjinin dengesi sağlanmalıdır. Günlük kalori alımı harcadığından daha az düzeyde olmalı, enerji kısıtlaması **haftada 5 kg** ağırlık kaybına neden olacak şekilde düzenlenmelidir.		
20	Diyet enerjisinin makro besin öğelerinden sağlanan oranı karbonhidrat %55-60, protein %15-20, yağ %20-25 arasında tutulur.		
21	Beslenmenizde yağ oranını azaltın. Normal kişiler, günlük kalori		

	ihtiyacının %50'sini yağ olarak almalıdır.		
22	Egzersiz, kilo vermenin ikinci en önemli çaresidir.		
23	LDL olarak kısaca ifade edilen tipi " iyi huylu kolesterol " diye tanımlanır.		
24	Araştırmacılara göre düzenli bir şekilde her gün yapılan egzersiz; kalp krizi, osteoporoz ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltıyor.		
25	Her gün olmasa bile haftada üç kez egzersiz yapmanız size hem ruhsal hem de fiziksel olarak yardımcı olabilir.		
26	Şişmanlamak için asansör yerine merdivenleri kullanın.		
27	Diyette yemek pişirirken düşük enerjili yemekler pişirmeye gayret etmek gerekir (etli yemeklere yağ koymamak, yemeklerdeki yağ miktarını azaltmak, kızartma yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirmek vb.).		
28	Diyet yaparken akşam yemeğinden sonra bir şey yemek ve içmek gerekir (şekersiz çay, ıhlamur vb. içilebilir).		
29	Kişiye özel olmayan diyetleri (özellikle gazete, dergi vb. yayınlarda bulunan; kişilerin özellikleri dikkate alınmayan diyetler) kullanmayın		
30	Tek tip besine dayalı diyetleri zararlıdır.		

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız ya da cevaplarken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konulara dönerek öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

Performans Testi (Yeterlilik Ölçme)

Modül ile kazandığınız yeterliliği aşağıdaki kriterlere göre değerlendiriniz.

	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1 -	**Diyet**		
a)	Diyetin sağlığımızdaki yeri ve önemini doğru olarak öğrendiniz mi?		
b)	Diyetin tanımını doğru olarak yapabiliyor musunuz?		
c)	"Besin tüketim sıklığı" tanımını doğru olarak yapabiliyor musunuz?		
d)	"Antropometrik Ölçümün" tanımını doğru olarak yapabiliyor musunuz?		
e)	Beden Kütle İndeksi nasıl hesaplanır, doğru olarak öğrendiniz mi?		
f)	Beden Kütle İndeksi nasıl değerlendirilir? doğru olarak öğrendiniz mi?		
g)	Zayıflık tanımını doğru olarak yapabiliyor musunuz?		
h)	Zayıflığın nedenlerini doğru olarak öğrendiniz mi?		
I)	Zayıflığın tedavi ilkeleri doğru olarak öğrendiniz mi?		
j)	Kilo almak için dikkat edilmesi gereken temel hususlar doğru olarak öğrendiniz mi?		
k)	Kilo almanıza yardım edecek ipuçları doğru olarak öğrendiniz mi?		
l)	"Şişmanlığın" tanımını doğru olarak yapabiliyor musunuz?		
m)	Şişmanlığa neden olan risk faktörleri doğru olarak öğrendiniz mi?		
n)	Şişmanlığa neden olabilen hatalı davranışları doğru olarak öğrendiniz mi?		
o)	Şişmanlıkla birlikte vücutta meydana gelen değişiklikleri doğru olarak öğrendiniz mi?		
p)	Şişmanlıkta diyet tedavisinin amaçları nelerdir? doğru olarak öğrendiniz mi?		
r)	Şişmanlığın neden olduğu hastalıkları doğru olarak öğrendiniz mi?		
2-	**Diyet Çeşitleri**		
a)	"Formda kalma ilkelerini"doğru olarak öğrendiniz mi?		
b)	Egzersizin, şişmanlık tedavisindeki olumlu etkilerini doğru olarak öğrendiniz mi?		
c)	Diyet yaparken dikkat edilmesi gereken kuralları doğru olarak öğrendiniz mi?		
d)	Hatalı zayıflama programlarını doğru olarak öğrendiniz mi?		
e)	Hatalı zayıflama programlarının yan etkilerini doğru olarak öğrendiniz mi?		
f)	Sık aralıklarla beslenerek zayıflamanın faydalarını doğru olarak öğrendiniz mi?		
g)	Diyet yağını azaltmak için yapılması gerekenleri doğru olarak öğrendiniz mi?		
h)	Doğru besin seçimi için önerileri doğru olarak öğrendiniz mi?		
I)	Zayıflama ilkelerini doğru olarak öğrendiniz mi?		
j)	Diyet yaparken yapılmaması gereken davranışları doğru olarak öğrendiniz mi?		
k)	Diyet çeşitlerini doğru olarak öğrendiniz mi?		
l)	Akdeniz diyeti besin piramidini doğru olarak öğrendiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Diyet modülü ile kazandığınız bilgilerin cevaplarını cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayısını belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları, faaliyete geri dönerek tekrar inceleyiniz.

Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz eğer modülü başarıyla tamamlamışsınız demektir. Tebrikler.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ– 1 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	D
3	B
4	B
5	C
6	D
7	C
8	A
9	A
10	A

ÖĞRENME FAALİYETİ – 2 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	D
3	D
4	A
5	C
6	A
7	C
8	B
9	D
10	D
11	D
12	Y
13	Y
14	Y
15	D

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	**D**
2	**Y**
3	**D**
4	**D**
5	**D**
6	**Y**
7	**Y**
8	**D**
9	**D**
10	**D**
11	**Y**
12	**D**
13	**D**
14	**Y**
15	**D**
16	**D**
17	**D**
18	**Y**
19	**Y**
20	**D**
21	**Y**
22	**D**
23	**Y**
24	**D**
25	**D**
26	**Y**
27	**D**
28	**Y**
29	**D**
30	**D**

KAYNAKÇA

- Akşit, M.A., (1991). **Beslenmeye Giriş**. Anadolu Üniversitesi Yayınları, 492: 30-134, Eskişehir.
- Anon, (1989). **Food and Nutrition Board. National Resarch Council. Recomended Dietary Allowances 10th Ed**. Washington, D.C. National Academy Press.
- Anon, (2002). **Etkin Gıda Güvenliği ve Beslenme Eğitimi Kursu Ders Notları**, Milli Eğitim Bakanlığı Kız Teknik Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Anon, (2004). **Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi**, Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü, Ankara.
- Atilla, S., (1996). **Toplumda Beslenme Sorunlarının Saptanmasında Yöntemler**. Halk Sağlığı Kurumu Derneği. Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı Teknik Rapor No: 3, s.25, Ankara.
- Atkin, L.M., Davies, P.S.W,.(2000). **Diet Composition and Body Composition İn Preschool Children,** American Journal of Clinical Nutrition,(72): 3.
- Baysal, A., (1999). **Beden Ağırlığının Denetimi**. Diyet El Kitabı, (Bozkurt, N., Pekacan, G., Desler, H.T., Aksoy, M., Kutluay, Merdol, T. Keçecioğlu, S., Mercangil, S.M.) Hatipoğlu Yayınevi, Yenilenmiş Üçüncü Baskı, s. 39-60, Ankara.
- Baysal, A., (2002). **Beslenme**. Hatiboğlu Yayınevi,Yenilenmiş 9. Baskı, Ankara.
- Baysal, A. ve ark. (1999). **Diyet El Kitabı**. Hatiboğlu Yayınevi,Yenilenmiş 3. Baskı, Ankara.
- Hasipek, S., ve Sürücüoğlu, M.S., (1988). **Şişmanlık Nedenleri ve Yarattığı Sağlık Sorunları**. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1057, Derlemeler: 40, s. 1-37, Ankara.
- Henauw, S.D., Backer, G. D., (1999). **Nutritient and Food İntakes in Selected Subgroubs of Belgian Adults**. British Journal of Nutrition, 81.
- Kennedy, E.T., Girard, M., Bergeron, N. (2000). **The Choice of a Diet Quality Indicator to Evalute The Nutrition Health of Populations**. Public Health Nutrition, 3(3): 357-365.
- Krebs-Smith, S.M., Cheveland, L.E., Ballard-Barbbash, R. ,Cook, D.A, Kahle, L,L, (1997). **Characterizing Food İntake Petters of American Adults.** American Journal of Clinical Nutrition, 65:18.
- Peker ve ark., (2000). **Egzersiz Biyokimyası ve Obezite**. Nobel Tıp Kitapevleri. İstanbul
- Ruel, M.T., (2002). **Is Dietary Diversty an Indicatorpf Food Securityor DietaryQuality? A Review of Measurement Issues and Research Needs.** FCDN Dissussion Paper. No:140. International Food Policy Research Institute, Washington, D.C.
- Ross, E., Prattala, R., Lahelma, E., Kleemola, P., Pietinen, P., (1996). **Modern and Heallty?:** Scocieconomic Differences İn the Quality of Diet, Europen Journal of Clinical Nutrition, 50.
- Stipanuk, M.H., (2000**). Structure and Properties of The Makronutriens. Biochemical and Physiological Aspects of Humen Nutrition**, W.B.Saunders Company, Philadelphia.
- Whitney, E.N., Rolfes, S.R., (1996). **Life Cyde Nutrition:Adulthood and The Later Years.** Understanding Nutrition. 16: 623.
- WHO, (1991). **Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. World Health Organization**, (WHO Technical Report Series, No:797), Cenova.
- Yıldız ve ark., (2000).**Obezite Tedavisinde Kullanılan İlaçlar.** Hacettepe Tıp Dergisi. Cilt: 31 s(3).
- Yurttagül, M., (1995). **Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Zayıflamaya İlişkin Davranışları.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(1): 59
- www.afyüksel.com

- www.bafayag.com
- www.diebant.com
- www.bitkisel-tedavi.com
- www.diyetinfo.com
- www.diyetist.com
- www.drpozitif.com
- www.formdakal.com
- www.genetikbilimi.com
- www.gym-center.com
- www.kolej.com
- www.lezzet.com
- www.morbidobezitecerrahisi.com
- www.saglik.gov.tr
- www.saglik.tnn.net.diyet
- www.tr.net.
- www.umutdolu.com
- www.yeşilelma.com