

**ŒIŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**2020 HAZİRAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI**

**Alan/Dal Adı** : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/ Tüm Dallar  
**Ders Adı** : Temel Beslenme  
**Dersin Sınıf Düzeyi** : 12. Sınıf  
**Modül/Kazanım Adı** : Metabolizma  
**Konu** : Diyet Çeşitleri  
**Konu Tarihi Aralığı** : 8-12 Haziran 2020  
**Ders Öğretmenleri** : Hilal Tek

**Haziran 2020, İstanbul**

## DIYET 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 posası 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.

### Formda Kalma İlkeleri

- Kilonuza dikkat edin. Aşırı kilolu iseniz mutlaka ideal kilonuza inin. Kilonuz normale 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, tümünden 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 zararlıdır 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 ağız 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.

## 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.



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.



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.