**11 Şubat 2020**

**Yeşimde doğru beslenme teknikleri söyleşisi**

**“Diyetisyen Annem” konulu söyleşide Yeşimlilerle bir araya gelen Diyetisyen Fatih Bıçaklar, günlük hayatımızda uygulanması gereken doğru beslenme tekniklerine değinerek, beslenmeye bağlı risklerle ilgili katılımcıları bilgilendirdi.**

Bursa Büyükşehir Belediyesine bağlı firmalardan BESAŞ tarafından uygulamaya koyulan “Diyetisyen Annem” isimli sosyal sorumluluk projesinin diyetisyeni Fatih Bıçaklar, Bizim Eşit Dünyamız projesi söyleşileri kapsamında Yeşim’e konuk oldu. Bıçaklar, gerçekleştirdiği sunumla Yeşimlilere sağlıklı yaşam ve doğru beslenme teknikleri hakkında bilgi verdi.

Mavi Konferans Salonunda gerçekleştirilen söyleşide konuşan Bıçaklar, Dünya Sağlık Örgütü’ne göre sağlık kavramını; yalnızca hastalık ve sakatlıkların olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali içinde olmak şeklinde tanımladı. Günlük hayatta beslenme faaliyeti sırasında karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su tükettiğimizi hatırlatan Bıçaklar, söz konusu besinlerin özellikleriyle ilgili katılımcıları bilgilendirdi. Bıçaklar, karbonhidratların temel enerji kaynağı olduğunu ve beyin, sinir sistemi ve alyuvarların enerji için sadece karbonhidratlara ihtiyaç duyduğunu ifade ederek, günlük alınması gereken enerjinin yüzde 45-50’sini karbonhidratların oluşturduğunu ifade etti. Bıçaklar şöyle devam etti: “Proteinler ise vücudun temel yapı taşları durumundadır. Vücudun en temel birimi olan hücre de protein yapıdadır. Vücuda alınan protein büyüme ve gelişim sağlar ve günlük enerji ihtiyacının yaklaşık yüzde 15’ini oluşturur. Yağlar en ekonomik enerji kaynağıdır ve vücut sıcaklığını korurlar. Günlük enerji ihtiyacımızın yüzde 25-30’unu yağlardan elde ederiz. Vitaminler ise hayati bir rol üstlenirler ve yeni dokuların yapımını sağlarlar. Ayrıca zararlı maddelere karşı koruma sağlarken büyüme ve gelişimi destekleyerek bağışıklığı da güçlendirirler. Mineraller de hormonların yapılması ve normal çalışması için gereklidir. Sağlıklı sinir iletileri ve kalp fonksiyonunun yanı sıra vücut su dengesinin korunması için de gereklidir. Su ise tam anlamıyla hayat kaynağıdır. Yetişkin bir insanın yüzde 59’u sudur. Sular, artık maddelerin böbreklerden, deriden ve solum yolu ile atılmasını sağlarlar. Eklem kayganlığını sağlayarak, derinin parlak ve güzel görünmesine destek olurlar. Günlük olarak kg başına ortalama 30 ml su tüketmeliyiz.”

**“Sağlıklı beslenme için etiket okumak önemli”**

Beslenmeyi etkileyen en önemli faktörlerin geçmiş deneyimler, alışkanlıklar, gelenek ve göreneklerle dini inanışlar olduğunu ifade eden Bıçaklar, açlık kavramına da açıklık getirdi. Bıçaklar, gerçek açlığın yavaş bir şekilde gerçekleştiğine, her türden yemek tüketilebileceğine ve ertelenebileceğine işaret ederek, duygusal açlığın ise aniden geldiğini, genel olarak şeker ve yağ oranı yüksek besinleri tüketme ihtiyacı duyulduğunu ve bastırılmasının zor olduğunu kaydetti. Beslenmeye bağlı risklere de değinen Bıçaklar, sözlerini şöyle sürdürdü: “Yetersiz ve fazla beslenme çağın hastalıklarına sebep oluyor. Bunlar bulaşıcı olmayan hastalıklar olarak adlandırılıyor. Bulaşıcı olmayan hastalıklar dünyadaki ölümlerin yüzde 70’ini, Türkiye’deki ölümlerin de yüzde 86’sını oluşturuyor. Bu hastalıklar obezite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet ve hipertansiyondan oluşuyor. Bu hastalıkların başında gelen obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal ve aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanıyor ve ülkemiz dünyada 193 ülke arasında 17. sırada yer alıyor. 1975 yılından bu yana dünyada obezite vakaları 3 kat artmış durumda. Tabi Türkiye’deki sonuçlar da hiç iyi değil. Son araştırmalara göre ülkemizde sağlıklı birey sayısı düşerken, obeziye ile mücadele eden birey sayısı artıyor. Bunu kontrol etmek için bel çevremizi ölçmemiz yeterli. Erkeklerde bel çevresi 94 cm üstü ise riskli, 102 cm üstü ile yüksek risklidir. Kadınlarda da 80 cm üzeri riskli ve 88 cm üzeri ise yüksek risklidir. Sağlıklı beslenme için gıdaların etiketlerin okumak da son derece önemli. Satın aldığımız ürünlerin üzerinde hangi yağların kullanıldığı, karbonhidrat oranı, katkı maddeleri, gıda katkı boyaları ve şeker oranı gibi kriterlere bakmalıyız. Maalesef uygulanan işlemler sonucu sağlıklı besinleri de sağlıksız hale getiriyoruz. Bunun için pişirme yöntemleri de son derece önemli. Sağlıklı beslenme adına her besine uygun sağlıklı pişirme yöntemlerine dikkat etmemiz şart.”