



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

### Nasıl bir beslenme sizi obeziteden korur?

- İdeal ağırlığın korunduğu
- Sebze-meyve, baklagiller, tam tahıllar ve kabuklu yemişlerin tüketimine beslenmede daha çok yer verildiği
- Şeker, tuz ve yağ alımının sınırlandırıldığı

### Düzenli fiziksel aktivite yapmak beden sağlığınızı korumanıza yardımcı olur.

İnsanlar hayatları boyunca belli düzeyde fiziksel aktivite yapmaya özen göstermelidirler.

Haftada 3 gün en az 30 dakikalık orta düzey fiziksel aktivite yapmak; kalp hastalıkları, diyabet-meme-bağırsak kanseri riskini azaltmaktadır.

Kas güçlendirme ve denge egzersizleri özellikle yaşlı bireyler için düşmeleri azaltmada yardımcı olabilir. Kilo kontrolü içinse daha fazla aktivite gerekmektedir.



## SAĞLIKLI

## BİR YAŞAM İÇİN

## DOĞRU BESLENİN

Beslenme alışkanlığı olarak mevsime uygun meyve-sebzeleri tüketmek ve olabildiğince doğal ürünleri seçmek her zaman önceliğiniz olsun.

# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR





## YETERLİ ve DENGELİ BESLENME NEDİR?

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında **yetersiz beslenme** oluşur.

İnsanın; sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur.



Gereğinden fazla besin tüketilirse çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma **dengesiz beslenme** denir.

Dengesiz beslenmenin önlenmesinde, beslenme eğitimiyle sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir.

## Obezite Nedir?

**Obezite**, Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlıklı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.

### Obezite Nasıl Saptanır?

Obeziteyi belirlemek için yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine ( $BKİ=kg/m^2$ ) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir.

Yukarıdaki işlemden sonra çıkan rakamın 18,5 - 25 kg/m<sup>2</sup> arasında olması boya göre uygun ağırlıkta olmayı gösterirken 30 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olması kişinin obez olduğunu gösterir.

Yetişkin **erkeklerde** vücut ağırlığının %15-18'ini, **kadınlarda** ise %20 - 25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Bu oranın erkeklerde %25'in, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır.



## Bel ölçümüz ne olmalıdır?

Bel çevresi **erkeklerde 94 cm** ve **kadınlarda 80 cm** üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin **erkeklerde 102 cm** ve **kadınlarda 88 cm** üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta, obezite ve bölgesel yağlanmaya neden olmaktadır.

Anlaşılabileceği üzere obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanmasıyla yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.



Beslenme, sağlığı korumak ve geliştirmek için besin öğelerinin yeterli miktarda tüketilmesidir.