

www.odevjet.com

433 1211 bir yaşam sürdürmek için sizce yeme içme denmeniz nasıl olmalıdır?

Dengeli ve çeşitli beslenmeliyiz, bol su içmeliyiz, hazır gıdalardan, tuz, şeker ve unlu gıdalardan uzak durmalıyız, lifli gıdalar tüketmeliyiz.

Spor yapmanın obeziteyi önlemedeki rolü nedir? Düzenli spor yapmanın sağlığa faydalarını açıklayınız.

Düzenli spor yapmak, kalori yakımını artırarak obeziteyi önler ve sağlıklı bir vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur. Spor, kalp-damar sağlığını destekler, kas ve kemik gücünü artırır. Ayrıca zihinsel sağlığa olumlu etkileriyle stres ve depresyonu azaltır.

OBEZİTE

"Obez", "aşırı kilolu", "fazla kilolu" gibi türlü tanımlamalar son zamanlarda daha sık duy-maya başladığımız sözcükler arasına girdiler. Son zamanlarda üç katına çıktığı, kontrol altına alınması hatta önlenmesi gerektiği söylenen bu obezite de nedir? Vücudumuzun devamlılığı ve işle-yişi, metabolik bir denge üzerine kuruludur. Farkında olmadığımız tüm yaşamsal fonk-siyonların yanı sıra günlük aktivitelerimiz için gerekli enerjiyi beslenme yoluyla elde ederiz. Edindiğimiz enerji ile harcadığımız enerji arasında bir denge vardır. Matematiksel olarak düşü-necek olursak, aldığımız enerji, harcadığımızdan fazla olursa arta kalan enerji, vücudumuzda yağ olarak depolanır ve kilo almaya başlarız. İşte bu dengenin ileri derecede bozulduğu du-rum obezite olarak tanımlanır. Obezite, masum bir yağ depolanmasının çok ötesinde, hastalık olarak tanımlanabilecek düzeyde önemli bir sağlık sorunudur. Çoğu toplumlarda olduğu gibi ülkemizde de obezite oranı giderek artış göstermekte olup Türkiye'de obezite sıklığı % 30,3 olarak bildirilmiştir. Yani kabaca her 3 kişiden biri bu sorunla karşı karşıyadır. Peki Obeziteye yol açan nedir? Arada sırada yemeğin ölçüsünü kaçırmak bizleri obez kılmaz. Genetik olarak bazı insanların daha kolay kilo alması söz konusu olabilir. Fakat temel sorun, sağlıksız bes-lenme ve yetersiz aktivite durumudur. Sağlıksız yiyecekleri (başta fast food diye tanımladığı-mız grup) tüketmenin yanı sıra sağlıklı bile olsa aşırı miktarda gıda tüketimi obeziteye giden yolu açar. Uzun süre bilgisayar ve televizyon karşısında veya masa başında zaman geçirmek

