Sağlığımızı ve Böbreklerimizi Nasıl Kururuz?

- En etkin yöntemlerden birisi, sofrada tuzluk bulundurmamaktır.
- Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklememeliyiz. Tuzlu yiyecekleri tercih etmemeye özen göstermeliyiz.
- Günde en az sekiz bardak su içmeliyiz.
- Tuvalete gitmemiz gerektiğinde asla ertelememeli, idrarımızı tutmamalıyız.
- Aşırı tuzlu ve şekerli atıştırmalıklar ve paketlenmiş abur cuburlar yerine, mevsimine göre bol meyve veya bir büyük boy çay bardağı kadar kavrulmamış kuruyemiş yemeliyiz.
- Hamburger, pizza veya yağda kızarmış yiyecekler ve renkli boyalı şekerler yerine daha çok evde yapılmış yemekler yemeliyiz. Sebze yemekleri, yoğurt, peynirli sandviçler, sağlığımız için çok daha iyi seçimlerdir.
- Kolalı ve gazlı içecekler ya da kutulanmış meyve suları yerine evde yapılmış limonata, süt, ayran içmeli, taze meyveler yemeliyiz.
- İnternette ya da televizyon karşısında zaman geçirmek yerine bir sporla ilgilenmek fiziksel olarak bizi güçlendireceği gibi, daha sağlıklı olmamızı da sağlayacaktır.
- Alışveriş yaparken paketlerin içeriğini okumalıyız. Son kullanma tarihi çok uzun olan, içinde tatlandırıcı olarak mısır şurubu bulunan, koruyucu katkılı yiyeceklerden uzak durmalıyız.
- Çay içmeyi seviyorsak, içine bir şekerden fazla atmamalıyız.
- Özetle, yediklerimizi mümkün olduğunca doğal yiyeceklerden seçmeliyiz. Yediklerimiz ve içtiklerimiz ne kadar tatlı, tuzlu veya uzun süre dayanıklıysa, sağlığımız için o kadar zararlıdır.

TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr

Bahçelievler Mahallesi, Güneş Sokağı
(Eserkent Sitesi Yanı), 34590 Bahçelievler/İstanbul
Tel: 0 212 507 99 50 pbx **Faks:** 0 212 505 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr

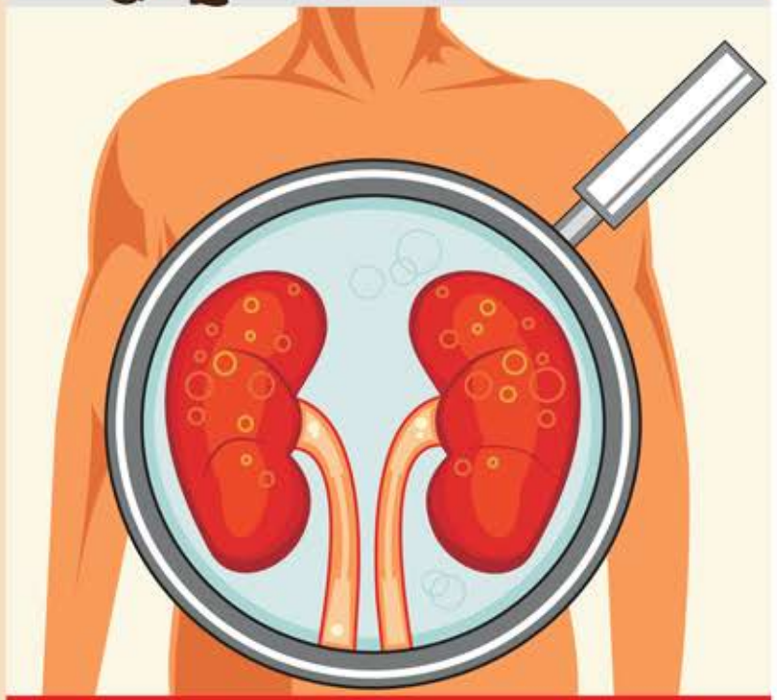
İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Ankara Caddesi, No: 2, A Blok,
Cağaloğlu/Fatih/İstanbul
Tel: 0 212 455 04 00 **Faks:** 0 212 528 10 54
www.istanbul.meb.gov.tr

TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr

Böbreklerimi Seviyorum, Sağlıklı Yaşıyorum!



Böbreklerimiz vücudumuzun arıtma tesisidir. Onları koruyalım.