

Bu kitapçıkta yer alan bilgiler sağlık sorunu olmayan bireylere yonelikdir. Belli bir tedavi surecindeyseniz, alerji sorununuz varsa, surekli ilac kullanmanız gereken bir durum soz konusuysa veya belli bir beslenme programı ya da diyet takip ediyorsanız, bu kitapçıkta ki onerileri uygulamadan once lutfen bir uzmana danisınız.

SEKER VE TUZ AZI KARAR COGU ZARAR

SEKER VE TUZU AZALT, HAYATI UZAT



TURK BOBREK VAKFI

MERHABA ÇOCUKLAR! TUZ VE ŞEKER, ÇAĞLAR BOYUNCA YIYECEKLERE TAT VERMEK İÇİN KULLANILDI. ANCAK SAĞLIĞIMIZ BAKIMINDAN TEHDİT OLUŞTURDUKLARINI ARTIK SIK SIK DUYUYORUZ. BUNDAN YÜZ YIL ÖNCESİNE KADAR TUZ VE ŞEKER TÜKETİMİ BU KADAR YAYGIN DEĞİLDİ. ÇÜNKÜ HER İKİSİ DE DOĞAL KAYNAKLARDAN KOLAYCA TEMİN EDİLEMİYORLARDI. TEKNOLOJİ GELİŞTİ, HAZIR GIDA KULLANIMI ARTTI. BUNA BAĞLI OLARAK BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZ DA NEREDEYSE BÜTÜNÜYLE DEĞİŞTİ. İŞLENMİŞ TUZ VE ŞEKERİ, İHTİYAÇ DUYDUĞUMUZDAN ÇOK DAHA FAZLA TÜKETİR HALE GELDİK. OBEZİTE ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI OLDU.



Şekerin binbir türü var!

Şeker, suda çözünebilen tatlı bir karbonhidrat türüdür. Diğer karbonhidratlar gibi birçok bitkinin dokusunda bulunur ve vücudun enerji ihtiyacını karşılar. Şeker türlerini doğal şeker ve işlenmiş şeker olarak kabaca ikiye ayırabiliriz. Doğal şeker, meyve ve sebzelerin içinde bulunur. İşlenmiş şeker ise daha çok şeker pancarı ya da şeker kamışından elde edilir; küp şeker, pudra şekeri, ya da esmer şeker gibi türleri ile soframıza gelir. Şekeri doğal yollardan, yani meyve ve sebzelerle tükettiğimizde bu gıdalardaki lif, vitamin ve minerallerden yararlanırız. İşlenmiş şekerin ise vücuda bu tür yararları bulunmaz.

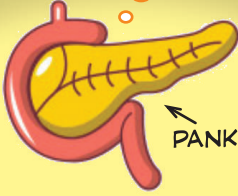


Günde en çok 50 gram şeker!

En fazla tüketebileceğimiz şeker miktarı 50 gramdır ve yaklaşık 13 küp şekere karşılık gelir. Bu miktar, işlenmiş sebze ve meyvelerden aldığımız doğal şekeri de kapsar. İhtiyaç duyduğumuzdan daha fazla şeker tükettiğimizde bedenimiz alarm verir. Kan şekeri yükselir, pankreas bunu dengelemek için insülin adı verilen bir hormonu

gereğinden fazla salgılar. Sık sık işittiğimiz "insülin direnci" adı verilen rahatsızlık başlar. Vücuttaki yağ oranı artar, obezite tehlikesi başgösterir.

ÜFFF! İNSÜLİN SALGILAMAK BENİ ÇOK ZORLUYOR!

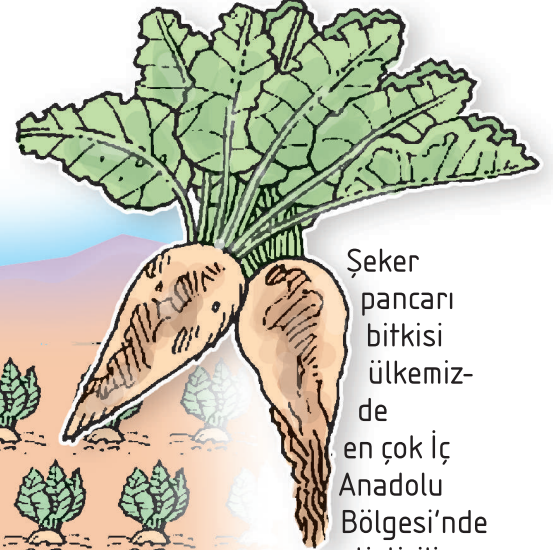
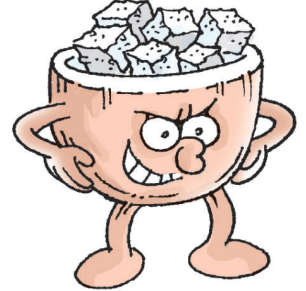


PANKREAS

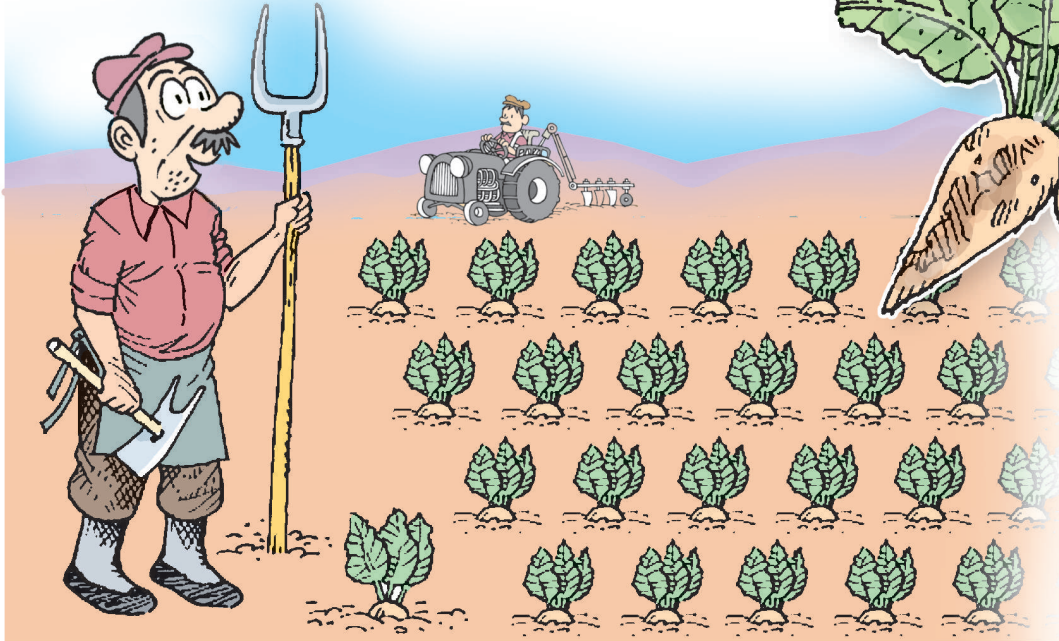
MERHABA!
BEN TUZLUK!



BEN DE
ŞEKERLİK! BİZİ
ÇOK CİDDİYE
ALIN!



Şeker pancarı bitkisi ülkemizde en çok İç Anadolu Bölgesi'nde yetiştirilir. Şeker, bitkinin gövdesinden elde edilir.





Hazır gıdalar aşırı tatlandırıcı içerir

Tatlandırıcılar, şeker alternatif olarak üretilmiş şeker tadı veren maddelerdir. Daha az enerji içerirler. Buna karşın yapılan araştırmalar tatlandırıcıların kilo artışı engelleyemediklerini ortaya koymuştur. Diğer olumsuz yan etkileri ise tıp dünyasında halen tartışılmaktadır. Bunun dışında hazır içecek, bisküvi, tatlı, sos, dondurma, kahvaltılı gevreği, çikolata gibi ürünlerde kullanılan aşırı miktarda yapay tatlandırıcı ve/veya nişasta bazlı şeker (NBŞ) vardır. Hazır gıdaların üzerindeki etiketlerde yapay tatlandırıcı adlarına sık sık rastlamak olasıdır.

Fazla şeker hangi hastalıklara yol açar?



- Şişmanlık
- Diyabet
- Düş çürümesi, diş ve diş eti hastalıkları
- Kemik erimesi
- Sinirlilik
- Kanser riskinde artış (Kanser hücreleri ne yazık ki şekerle beslenir)
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması, virüs ve bakteri kaynaklı enfeksiyon tehlikesi
- Karaciğer yağlanması
- Hipertansiyon gibi kronik hastalıklar (Hipertansiyon böbrek hastalıklarının en önemli nedenleri arasındadır)
- Damar sertliği
- Besin alerjileri
- Unutkanlık ve erken bunama



GELELİM TUZA... TUZ, TARİH BOYUNCA YEMEKLERE LEZZET KATMAK İÇİN KULLANILDI. ANCAK BAŞKA BİR ÖZELLİĞİ DAHA VARDI. YİYECEKLERİ UZUN SÜRE BOZULMADAN KORUYABİLİYORDU. BU MASUM YÖNLERİNE KARŞIN, TUZU FAZLA KULLANIRSAK SAĞLIĞIMIZ BAKIMINDAN CİDDİ BİR TEHDİT OLUŞTURUYOR. EN ÇOK DA BÖBREKLERİMİZE ZARAR VERİYOR. BAKIN, NEDEN?



Böbrekler tuz dengesini sağlar

Günlük tuz ihtiyacımızın büyük bir kısmı tükettiğimiz gıdalarda bulunur. Bu gıdalardan alacağımız tuz, vücudumuzun dengesine katkıda bulunur, tansiyonun belli düzeylerde kalmasını sağlar. Bu dengeyi ayarlayan en önemli organ böbreklerimizdir. Sağlıklı böbrekler, besinlerden alınan tuzun vücudun ihtiyacına göre az ya da çok miktarda idrar yoluyla dışarı atılmasını sağlar. Böylece vücuttaki tuz miktarını dengede tutar. Bir yetişkinin günde 6 gram tuz alması yeterlidir, bu da bir çay kaşığına eşittir. Spor yaparken, daha fazla ter atıldığı için günlük tuz miktarı biraz artırılabilir.



Sofra tuzu (Sodyum Klorür) NaCl formülüyle ifade edilir. Türkiye'de en çok Tuz Gölü bölgesinde üretilir.

Masadan tuzluğu kaldıralım!

Pek çok kişi, yemeğin tadına bile bakmadan tuzluğa uzanıp yemeğine bolca tuz ilave eder. Bu bir alışkanlıktır ve değişebilir. Aşırı tuz tüketimi başta yüksek tansiyon olmak üzere vücudun su tutmasına (ödem) ve damar yapılarının bozulmasına yol açar. Bozulan damar yapıları böbreklerin işlev kaybına neden olur. Kronik böbrek hastalıkları, kalp-damar hastalıkları, inme ortaya çıkabilir.

EVDE NE ÇOK TUZLUK ÇEŐİDİ VARMIŐ MEęER. ALIŐKANLIK IŐTE, MASA HAZIRLANIRKEN HEMEN KONULUYOR SOFRAYA. ZARARLARI NE ÇOK OYSA...

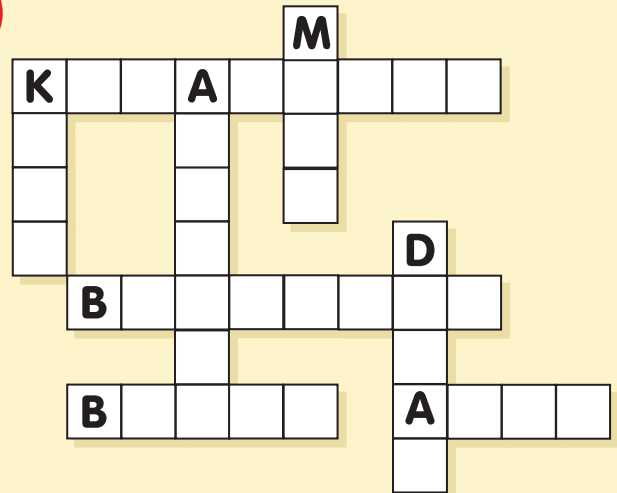
OKULDA YENİ BİLGİLER ÖęRENMIŐLER.



SÖZCÜK AVI

Ařaęıdaki sözcükleri uygun yerlere yerleřtirebilir misin?

- KARACİğER
- AKCİęER
- BAęIRSAK
- KALP
- MİDE
- BURUN
- AYAK
- DALAK



ÇOCUKLAR, BİZİM AİLEDE SOFRADAN TUZLUKLARI KALDIRALI ÇOK OLDU. AMA SADECE DİKKATLİ BESLENMEK YETMEZ. BEN GÜNE ERKEN BAŞLIYORUM VE MUTLAKA SPORUMU YAPIYORUM.



Baharatları keşfedelim!

Bol tuz kullanmak yerine soğan, sarımsak, maydanoz, dereotu, baharat katıp damak zevkimize uygun yiyecekler hazırlayabiliriz. Baharatların dünyası çok zengindir. Az miktarda kullanıldıklarında yararlı özellikleri olduğu bilinir. Kimyon, zencefil, kekik, nane, karabiber, kırmızı biber başlıca baharatlar arasında yer alır. Şeker yerine kullanılabilen bir baharat daha bulunur: Tarçın. Tuz oranı yüksek olan soya sosu, ketçap, mayonez ve hazır sosları az kullanıp limon suyu ve az miktarda nar ekşisi gibi soslari deneyebiliriz.



SOFRADA TUZLUĞA GEREK YOK. BU ALIŞKANLIĞI DEĞİŞTİRELİM.

TÜM AİLEMİZİN SAĞLIĞI İÇİN SOFRADAN TUZLUKLARI KALDIRIYORUZ.



Alışveriş yaparken nelere dikkat etmeli?

1. Etiketleri oku!

Paketlenmiş gıdalarda yer alan etiketlerin içeriği çoğu kez okunmaz. Oysa bu etiketlerde hem gıdaların içindeki enerji ve besin öğeleri, hem de üretim ve son kullanım tarihleri yer alır. Son kullanım tarihi yaklaşmış ürünleri satın almamak, yakın zamanda üretilmiş olanları tercih etmek gerekir.

2. Tuz miktarını kontrol et!

Hazır gıdaların etiketlerinde genellikle her 100 gramda bulunan tuz miktarı belirtilir. Böylece bu gıdaları ne sıklıkta tüketebileceğimizi de anlarız. Tuz içeriği yüksek besinler cips, kraker, patlamış mısır ve turşu gibi ürünlerdir ve mümkün olduğu kadar az tüketilmelidir. Uygun ya da sağlıklı görünen ürünler için ise dikkat edilmesi gereken bir nokta bulunur. Tüketim sıklığı arttıkça paketin tuz içeriği uygun görünse bile aldığımız tuz miktarı artacaktır.

3. Abur cubur reyonuna dikkat!

Alışveriş yaparken abur cubur reyonlarından olabildiğince uzak duralım. Bu tür atıştırmalıklar, gazlı ya da gazsız içecekler yüksek miktarda şeker ve tuz içerir, kalorileri yüksektir. Pek çok hastalık beslenme alışkanlıklarımızla ilişkilidir. Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için bu alışkanlıkları gözden geçirmeli, gün içinde bol hareket etmeliyiz.



4. İşlem görmüş üründen kaçın!

İşlenmiş gıdaları (sucuk, salam, sosis, vb.) mümkün olduğu kadar az tüketmemiz gerekir. Bunun da yolu ızgara ve mevsiminde yapılmış sebzeleri, bu sebzelerin ve peynirin kullanıldığı sandviçleri tercih etmektir. Peynir ya da kuruyemişler de tuz içerir. Daha az tuzlu olanları seçebileceğimiz gibi, satın aldıktan sonra peyniri bir süre suda bekletebiliriz.



SAĞLIKLI BESİNLERE YEŞİL IŞIK YAK

PAKETLİ YİYECEKLERİN İÇERİKLERİNİ OKUMAYI
İHMAL ETME, SAĞLIĞINI KAYBETME.

ŞEKER

100 GRAM BESİNDE

TUZ

22,5 gramdan
fazlası
(7 küp şeker)

1,5 gramdan
fazlası
(1/4 çay kaşığı)

5-22,5 gram
arası
(1,5-7 küp şeker)

0,3-1,5 gram
arası (1/20-1/4
çay kaşığı)

5 gram ve
daha azı (1,5 küp
şekerden az)

0,3 gram ve
daha azı (1/20
çay kaşığından az)

YÜKSEK

ORTA

DÜŞÜK





EVDE ÖĞÜN
HAZIRLAMAK İÇİN
MUTLAKA AYRINTILI
TARİFLERE İHTİYACIMIZ
YOK. KISA SÜREDE
HAZIRLANABİLECEK
YEMEKLER İÇİN BOLCA
TARİF BULABİLİRİZ.
YALNIZ YEMEĞİN
TADINI ÇIKARABİL-
MEK İÇİN CEP
TELEFONLARINI
KAPATMAYI
UNUTMAYIN LÜTFEN.

Evde hazırlanmış öğünün yararları

1. Zaman ve para tasarrufu sağlar

Acelelerimiz varken süpermarketten rastgele bir şeyler almak ya da en yakın lokantaya gidip paket yaptırmak hızlı bir çözüm gibi görünebilir. Ancak önceden planlanırsa evde bir şeyler pişirmek çok daha hızlıdır. Buzdolabında bazı yemeklerin taze kalması sağlanabilir. Taze pişmesi gerekiyorsa değişik tariflerden yararlanılabilir. Bu çözümler paradan da tasarruf sağlar.

2. Daha sağlıklı malzeme kullanılır

Kendi yemeğimizi hazırlarken yemeğin içinde nelerin olacağına tamamen biz karar veririz. Sağlıklı olmayan malzemelerden uzak durabiliriz. Küçük dilimlenmiş patatesleri, zeytinyağı, bir miktar tuz ve baharatlarla harmanlayıp fırında pişirmek ünlü markaların patates kızartmaları kadar lezzetli ve çok daha sağlıklıdır.

3. Porsiyon kontrolü yapabiliriz

Birçok fast food restoranında porsiyonlar gereğinden fazla büyüktür. Bunun tersine küçük olduğunda ise ek yiyecek takviyeleri gerekir. Her durumda porsiyonların kontrolü zordur. Evde hazırladığımız porsiyonlar ise tamamen kendimizin sorumluluğundadır.





Hangi sıvıları tüketelim?

Su:

Sıvı almanın en kolay ve sağlıklı yoludur. Gün içinde bol bol içmek gerekir.

Süt:

Protein, B vitamini, iyot ve kalsiyum bakımından zengindir. Düzenli tüketilmeli, ancak şeker içeren sıcak çikolata, milkshake gibi ürünler sınırlanmalıdır.

Çay ve kahve:

Çay ve kahvede doğal kafein bulunur. Bir miktar kafein zararsızdır, ancak yüksek miktarda alınmamalıdır. Arada sırada tüketilebilir.

Şekerli içecekler:

Şeker ve karbondioksit içerdikleri için en iyisi tüketmemektir.

Enerji içecekleri:

Yüksek miktarda şeker, kafein ve diğer katkı maddeleri içerirler. Bu nedenle çocuklar tarafından tüketilmemelidir.

ÇOCUKLAR HANGİ SIVIYI NE SIKLIKTA İÇMELİ?



Sağlıklı içecekler

Su	→	Bol bol
Süt	→	Düzenli
Meyve suyu	→	Günde 1
Şekerli içecekler	→	Ara sıra
Çay-kahve	→	Ara sıra
Şekerli içecekler	→	Uzak dur
Enerji içeceği	→	Asla

4. Aile beraber olur

Ailenin hep birlikte yemek yediği öğünlerde sohbet ortamı doğar, günlük olaylar üzerinde konuşulabilir. Aile bireyleri karşılıklı görüşleri değerlendirme fırsatı bulurlar. Başarı ve mutluluk artar.

Su: Yaşam kaynağımız

Su, dünya üzerindeki en mucizevi maddedir. Yaşamın sürekliliğini sağlar. Yeryüzünün 3/4'ü sularla kaplıdır. Gezegenimizdeki su döngüsü tüm canlıların yaşamını etkiler. Güneşin etkisiyle buharlaşan su, atmosferde yoğunlaşır. Sonra da yağmur ya da kar olarak tekrar yeryüzüne düşer, denizleri, gölleri, nehirleri besler. Yeryüzüne düşen suyun bir kısmı yeraltına süzülür. Yeraltındaki doğal su kaynakları birçok kentin su ihtiyacını karşılar.

BİR YETİŞKİNİN VÜCUDUNUN YÜZDE 60'I SUDAN OLUŞUR. SU, BESİNLERİN SİNDİRİMİNİ SAĞLAR, ARDINDAN BUNLARI DOKULARA TAŞIR. VÜCUDUN ZARARLI MADDELERİ ATMASINI, VÜCUT ISISININ DÜZENLENMESİNİ SAĞLAR. CİLDİMİZİ YENİLER, GERGİNLİĞİMİZİ AZALTIR.



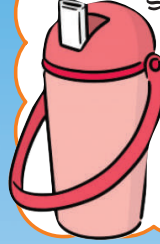
Dünyanın büyük bir kısmı suyla kaplıdır. Ancak tatlı su kaynakları oldukça sınırlı. Suyun sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu unutmadan kaynakları özenli kullanalım!



Böbrek sağlığımız için bol su içelim!



GÜNLÜK SIVI İHTİYACIMIZ EN AZ 1,5 LİTREDİR (8 BARDAK). VÜCUDA ALINAN SIVININ EN SAĞLIKLI KAYNAĞI SUDUR. SABAH UYANINCA AÇ KARNINA İÇECEĞİMİZ BİR BARDAK ILIK SU SAYESİNDE GECE BOYUNCA DİNLENMİŞ OLAN İÇ ORGANLARIMIZI HAREKETE GEÇİREBİLİRİZ. SU İÇME ALIŞKANLIĞI KAZANMAK İÇİN SU KAPLARIMIZI YANIMIZDAN AYIRMAYALIM! BU KAPLARA İYİ YIKANMIŞ LİMON, NANE, ELMA YA DA PORTAKAL DİLİMLERİ ATARAK DEĞİŞİK TATLAR ELDE EDEBİLİRİZ.



GİZLİ SÖZCÜKLER

Gizli sözcükleri bulabilir misin?

GAYZER
DENİZ
YÜZMEK
OKYANUS
KAYNAK
DERE
IRMAK
GÖL
OKSİJEN
AKARSU
KANAL

G	D	E	N	İ	Z	S	Ü	İ	A
A	J	Y	Ü	Z	M	E	K	İ	K
Y	N	N	U	O	Ö	Y	K	O	A
Z	O	K	Y	A	N	U	S	K	R
E	K	N	G	O	O	J	Y	S	S
R	K	K	A	Y	N	A	K	İ	U
N	D	E	R	E	O	O	G	J	Z
K	K	A	N	A	L	S	Ö	E	A
I	R	M	A	K	A	E	L	N	A

Suyu susamadan içelim!

Hava sıcaksa terler ve susarız. Vücut sağlıklı çalışmak için yeterli suyu bulamadığında ağız kurur. Bu kuruluk olmadan su içmek gerekir. Dışarı çıkmadan önce ya da dışarıdayken bunu yapabiliriz. Ağız kuruluğu kimi zaman bazı hastalıkların habercisi de olabilir. Ancak çoğu kez yeterli su aldığımızda kuruluk giderilir. Eğer kaybettiğimiz suyun yerini doldurmazsak, hasta hissetmeye başlarız. Günde 8 bardak, eğer spor yapıyorsak ondan biraz fazla su içmek, vücudumuzun su kaybını karşılar, düzgün çalışmasını sağlar.

Akarsu

Deniz



SEVGİLİ ÇOCUKLAR
BİLİYOR MUSUNUZ,
OBEZMARKET İLE
ALIŞVERİŞ SEPETİNİZE
EKLENEN ABUR-
CUBURLAR, FİYATLARIYLA
DEĞİL KALORİ MİKTARI VE
ŞEKER / TUZ ORANLARIYLA
HESAPLANIYOR. SİTEYİ
ZİYARET EDİN VE HANGİ
BESİNDE NE KADAR TUZ,
ŞEKER VE KALORİ VARMİŞ
ÖĞRENİN!



7 FARK

İki resim arasındaki 7 farkı bulabilir misin?



Tehlikeyi Gör!

Günde 50 gramdan fazlası obeziteye, diyabete ve böbrek hastalıklarına yol açar.

TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

**GÜÇLÜ BÖBREKLER İÇİN
TUZ TÜKETİMİNİ AZALT!**

Günde 6 gramdan azı yarar, fazlası zarar!

TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

6g=1

TÜRK BÖBREK VAKFI

“İÇECEKLERDEKİ ŞEKER MİKTARI HIÇ DÜŞÜNMEĞİĞİNİZ KADAR YÜKSEK OLABİLİR”

“GÜNDE EN AZ 8 BARDAK SU İÇİN”

330 ml GAZOZ - GAZLI İÇECEK	330 ml SOĐUK ÇAYLAR	330 ml HAZIR MEYVESULARI	200 ml AROMALI SÜTLER	 SU
 10 KÜP ŞEKER	 6 KÜP ŞEKER	 8 KÜP ŞEKER	 5 KÜP ŞEKER	HIÇ ŞEKER YOK

Belirtilen şeker miktarları ortalama değerlerdir.

