

Tatil ve Yemek

Hiç bitmeyecekmiş gibi gelen kış ayları sonunda güneşin sıcak yüzünü göstermesiyle son buldu. Dört gözle beklediğimiz yaz tatili için planlarımızı yapmaya başladık. Tatilde sevdiğimizle zaman geçireceğimiz, eğlenip dinleneceğimiz, canımız ne isterse yiyip içeceğimiz güzel günler için geri sayım başladı. Bir yanda da diyetler ve egzersizlerle kışın kalın giysilerin altına gizlenen fazlalıklarımızdan kurtulmaya çalışıyoruz. Yaza hazırlık için kalori ve porsiyon hesapları yaparak baskıladığımız iştahımızı doyumayı tatile saklıyoruz. Ama işte noktada dikkat etmezsek bizi bir tehlike bekliyor olabilir ve tatilde kontrolsüzce yediklerimizle tatil dönüşü hüznüne bir de aldığımız fazladan kiloların üzüntüsü eklenebilir. Güzel bir tatilin ardından eve dönerken yanımıza bavullarımızla birlikte fazla kilolarımızı da almamak için tatilde de yediklerimize ve içtiklerimize dikkat etmemiz gerekir.

YEMEK RUHUN DA GIDASIDIR

Yemek yiyerek sadece vücudumuzu değil, ruhumuzu da besleriz. Çünkü yediğimiz ve içtiğimiz şeyler bizi psikolojik olarak etkiler. Gergin, stresli, üzgün olduğumuzda kendimizi tatlı bir şeyler yerken buluruz. Tatlı atıştırmalıklar bize harika bir lezzetten fazlasını verir. Tatlı, vücudumuzun acıya duyarlılığını geçici olarak düşürürken beynimizin zevk merkezini uyarır. Ruh halimizi bu denli etkileyen yiyecekler sadece tatlı olanlar değildir, yağlı ve karbonhidratlı gıdalar da acıyı azaltıcı ve mutluluk verici etkiye sahiptir. Ayrıca olumsuz ruh hali içindeyken vücudumuz fazladan enerjiye ihtiyaç duyar. Tatlı, karbonhidratlı ve yağlı gıdalar en hızlı ve kolay şekilde enerji veren kaynaklardır. Yiyeceklerin psikolojik etkilerine sadece kendimizi kötü hissettiğimiz zamanlarda başvurmamız, kendimizi ödüllendirmek için de kullanırız. Keyifli, neşeli ve mutlu olduğumuzda, bunu en sevdiğimiz yiyeceklerle taçlandırmak isteriz. Özellikle tatildeyken geçirdiğimiz her keyifli ana lezzetli yiyecekler ve içecekler eşik eder, akşam yemekleri adeta şölen sofralarına dönüşür. Çoğu zaman da ipin ucunu kaçırp kendimizi sürekli bir şeyler yiyip içerken buluruz.

TATİLDE YEME ALIŞKANLIĞINI KONTROL ETMEK İÇİN TAVSİYELER

Tatilde değişen yeme alışkanlıklarımızın bize kilo olarak geri dönmesi ruh halimizi altüst edebilir. Bu yüzden tatilden dönüştü, geçirdiğimiz güzel tatil günlerinin etkisini sıfırlayacak kilo problemiyle karşılaşmamak için tatil boyunca yiyip içtiklerimize dikkat etmemiz gerekir. Sadece tatilde yeme alışkanlıklarımızı kontrol etmek amacıyla değil, sağlık yararları nedeniyle de aşağıdaki tavsiyeleri dikkate almanızda yarar var.

Karbonhidratlara dikkat edin

Karbonhidratlar ve ruh hali arasındaki bağlantı, triptofan adlı bir amino asitle ilişkilidir. Karbonhidratlarla vücuda alınan triptofan beyinde daha fazla serotonin salgılanmasına yol açar. Serotoninin fazla salgılanmasıyla özellikle ruh halinin kötü olduğu durumlarda hızlı ve hissedilir bir düzelme olur. Bu nedenle duygudurum düzenleyicisi olarak da bilinen serotonin düzeyini artıran ama diğer yandan da kilo alımında etken olduğu bilinen karbonhidratları tüketirken temkinli olmak gereklidir. Bu yüzden de vücudun ihtiyacı olan karbonhidratı tam tahıllı unlar ve bakliyalardan karşılamakta fayda vardır.

Omega 3 alımınızı arttırın

Diğer adı mutluluk hormonu olan serotoninin düzeyi sadece karbonhidratlar sayesinde artmaz. Omega-3 çoklu doymamış yağ asitlerini içeren gıdalar da serotoninin daha fazla salgılanmasını sağlar. Bu yüzden karbonhidrat tükettikten sonra hissettiğiniz olumlu ruh halini balık, yumurta, peynir ve ceviz yedikten sonra da hissedebileceğinizi unutmayın. Omega-3 beyindeki nörotransmitter yollarını etkileyerek depresyona karşı korunmaya yardımcıdır. Tatil akşamlarında kırmızı et yerine Omega-3 açısından en zengin gıda olan balığı tercih edebilirsiniz.

Kahvaltıyı asla ihmal etmeyin

Düzenli olarak yapılan dengeli bir kahvaltı güne en iyi şekilde başlamanın en etkili yoludur. Gün boyunca vücudun ihtiyaç duyacağı enerjiyi sağlayacak olan kahvaltı aynı zamanda da ruh halinin dengede kalmasına yardımcı olur. Araştırmalar kahvaltının pozitif enerji katarak, ruh halini iyileştirip moral verdiğini, kahvaltı etmeyen kişilerde gün içinde yorgunluk, stres ve kaygının daha fazla olduğunu göstermektedir. Elbette kahvaltının da sağlıklı olması önemlidir. Lif, yağsız protein, ve tam tahıllı karbonhidratlar içeren gıdalardan oluşan bir kahvaltı güne iyi başlamanızı sağlayarak size gün boyunca enerji ve olumlu bir ruh hali verecektir.

Porsiyonlarınızı küçük tutun

Tatilde yediğinizin önünüzde yemediğinizin arkanızda olduğu açık büfelerde birbirinden lezzetli ve hoş görünen yiyeceklere karşı koymak imkansız gibi görünse de seçeceğiniz birkaç çeşitle oluşturacağınız küçük porsiyonları tercih edin. Tabağınızdaki çeşitlilikle önce gözünüzü doyurduğunuzda küçük bir porsiyonla da midenizi doyurabilirsiniz. Tabağımızdakileri bitirmezsek onların arkamızdan ağlayacağına inandığımız bir kültürün insanları olarak ne kadar dolu olursa olsun tabağımızı bitirmeden sofradan kalkmama eğilimindeyizdir. İşte bu yüzden yediğiniz porsiyon ne kadar küçük olursa, o ölçüde fazla yemekten kurtulmuş olursunuz. Aynı zamanda da ağızına kadar dolu bir tabağı bitirdikten sonra yaşayacağınız pişmanlık ve mutsuzluktan kurtulmuş olursunuz. Tabağınızı aşırı yağlı ve şekerli yiyecekler yerine su, vitamin ve mineral içeriği yüksek meyve, sebze ve tam tahıllara doldurmaya çalışın. Izgara, buğulama, haşlama etleri tercih edin ama önceliği balığa verin.

Daha çok sıvı alın

Sıcakta vücudumuzdaki sıvı kaybı daha fazladır. Gün içinde ortalama iki litre su içmeye çalışın. Bunun için de susamayı beklemeden düzenli olarak su için. Suyunuza taze meyve parçaları, nane, limon vb ekleyerek aroma katabilirsiniz. Soğuk bitki çayları, ayran, soda içerek de sıvı alımınızı arttırabilirsiniz. Yeterli su alıp almadığınızı anlamak için idrar rengini kontrol edebilirsiniz; açık renkse sıvı alımı yeterlidir, koyu renkse yetersizdir.

Kafein ve alkolü aşırıya kaçırmayın

Tatilde çay, kahve ve alkol tüketiminde artış olur. Alkol hem psikolojik hem de fiziksel olarak doğrudan etkileri olan bir içecektir. Alkol ilk tüketildiğinde büyük bir rahatlama ve mutluluk hissi vermesine rağmen, bir süre sonra görüş bulanıklaşır ve ciddi koordinasyon sorunları ortaya çıkar. Aşırı alkol tüketildiğinde bilinç kolayca yitirilir. Alkol tüketiminin normalden fazla olduğu tatilde alkol oranı düşük içkileri tercih ederek beraberinde de bol su içerek alkolün olumsuz etkilerinden korunabilirsiniz. Tatilde her fırsatta içebileceğiniz kahvenin içerdiği kafein, kalp atışlarını hızlandıracak şekilde merkezi sinir sisteminde uyarıcı etki yapar. Ayrıca adrenalin gibi vücudunuzun seğirmesine ve titremesine yol açan hormonları uyarır. Bu etkileri nedeniyle kafein anksiyeteye yol açabilir. Tatili sağlıklı bir şekilde sonlandırabilmek için alkol ve kahve tüketimini sınırlamanız iyi olacaktır.

Yayınlanma tarihi: 07.08.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-tatil-ve-yemek.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>