

Turkish
15 February 1999

Güne kahvaltıyla başlamanın önemi

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

It's good thinking to start with breakfast

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9392 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

GÜNE KAHVALTIYLA BAŞLAMANIN ÖNEMİ

(It's good thinking to start with breakfast)

Kahvaltı salt açlığı gidermez, insanın kafasını da çalıştırır. Vücudun diğer organları gibi beynin de iyi çalışması için beslenmesi gereklidir. Bu konuda yapılan araştırmalara göre ister çocuklar olsun ister büyükler olsun kahvaltı edenler, gerek çalışırken gerekse okulda, dikkatlerini yapmakta oldukları iş üzerinde toplamakta ve öğrendiklerini akıllarında tutmakta kahvaltı etmeyenlere oranla daha avantajlı durumdadırlar. Kahvaltı edenler sabahtan karınlarını sağlığa uygun gıdalarla doyurdukları için öğlen üstü acıkıp ta iki yemek arasında kızarmış patates veya bisküvi gibi yağlı gıdaları atıştırmaktan kaçınırlar.

Hal böyleyken, çocukların ve gençlerin de içinde bulunduğu bazı kişiler, kahvaltı etmeye vakitleri olmadığını söylerler. Sözümona sabah kalkıp işe veya okula gitmek için hazırlanmak zaten başlı başına bir uğraş olduğundan kahvaltuya ayıracak zaman yoktur. Aynı sorun sizin eviniz için de geçerliyse, evde işe veya okula giderken yolda yemek için sağlığa uygun hazır gıdalar bulundurun. Kepekli undan yapılmış ekmekler, içinde kuru meyve olan ekmekler, taze meyve, küçük bir poşet içinde tuzsuz kuru yemiş, bir küçük karton yoğurt veya hazırlanmış yumurta sağlığa uygun seçeneklerdir. Evden çıkmakta acelesi olan çocuklar veya büyükler için mikserle biraz süt veya kalsiyumu bol soy sütü, yumuşak bir meyve, biraz bal veya yoğurt koyarak karıştırın. Bu içecek kahvaltı yerine geçebilir.

Çocuklar okula giderken yolda şeker, tatlı bisküvi, çikolata veya kızarmış patates yemek için yalvarıp ağlıyorlarsa tutumunuzu değiştirmemeye çalışın ve onlara bu tür gıdaların sağlığa uygun kahvaltılık gıdalardan olmadıklarını ve bunların içinde çocukların güçlü ve sağlıklı olarak büyümelerine yarayacak hiçbir şey bulunmadığını söyleyin.

Kahvaltı etmenin diğer iyi bir yönü de vücuda posalı gıdaların girme olanağıdır. Yaşınız ne olursa olsun kabızlığı ve diğer ciddi hastalıkları önlemek için bol bol posalı gıdalar yemek gereklidir. Özellikle kepekli ekmek, pirinç, yulaf, diğer tahıllar ve meyvelerin posası bol olduğundan kahvaltuya dahil edilmeleri gereklidir. Marketlerde satılan kahvaltılık tahılların çoğu bu açıdan iyidir. Ancak bu gıdaların bazılarının içinde aşırı

miktarda yağ, şeker veya tuz bulunmaktadır. Kahvaltılık tahılların hangilerinin sağlığa daha uygun olduğunu belirlemek için etiketlerinin üzerindeki tablodan (nutrition panel) besleyici maddelerin neler olduğunu dikkatle okumak gerekir. Tablonun bu kısmı üçe ayrılır. Sizin için önemli olan ilk iki sütunda verilen bilgilerdir. Birinci sütunda yağ, şeker, gıdanın posa miktarı ve sodyum yazılıdır. İkinci sütunda bazı sayılar verilmiştir. "Fat" (yağ) yazısının karşısında 2.5 gram veya daha az diye yazılıysa bu kahvaltılığın içinde az yağ bulunmaktadır. "Dietary fibre" (gıda içindeki posa miktarı) yazısının karşısında en az 1.9 gram yazısı varsa bu kahvaltılık posa bakımından zengindir. "Sugars" (çeşitli şekerler) yazısının karşısında 5.5 gramdan daha az yazısı varsa bu kahvaltılığın içinde az şeker var demektir. "Sodium" (sodyum) yazısının karşısında 36 miligramdan daha az yazısı varsa bu kahvaltılığın içindeki tuz miktarı az demektir. Bu niteliklere sahip olan bir kahvaltılık sağlığa uygun demektir.

Kahvaltılık tahılların içine taze veya kurutulmuş meyveler de eklerseniz kahvaltüyü hem besleyici maddeler hem de posa bakımından daha zenginleştirmiş olursunuz.

Kahvaltı yemek rejiminize demir ve kalsiyumun girmesini de sağlar. Herkesin, özellikle de çocukların ve kadınların bu besleyici gıdalara gereksinimleri vardır. Ekmek ve tahıllarda ve marketlerde satılan kahvaltılık tahılların bazılarında fazladan eklenmiş demir bulunmaktadır. Kahvaltılık tahılların üzerine az yağlı süt veya kalsiyum takviyeli soya sütü dökerseniz kemiklerinizi güçlendirmek için fazladan kalsiyum alırsınız. Kadınlar için kahvaltıda ekmek veya tahıllardan yapılmış kahvaltılıklardan yemek her gün vücutları için gerekli olan folate vitaminini almanın en iyi yoludur. Gebelikten önce ve gebelik süresince bu vitamini almak bebekte doğuştan olma sakatlıkları önlemektedir.

Yumurtanın da iyi bir kahvaltılık olduğunu unutmayınız. Yumurtanın içinde birçok önemli besleyici madde vardır. Yumurtanın içinde kolesterol olmakla birlikte kanınızdaki kolesterolden bir şikâyetiniz yoksa bu sorun değildir. Kolesterolünüzü doktorunuz ölçebilir. Genel yemek rejimi az yağlı olmak koşuluyla, gerek çocuklar gerekse büyükler günde bir yumurta yiyebilirler. Kolesterolünüz yüksekse genel yemek rejiminiz az yağlı olmak koşuluyla haftada üç dört yumurta yiyebilirsiniz.