

# tatilde **NASIL** beslenmeli?

Bütün kış kapalı ofislerde, sıkıcı işlerle boğuşup durdunuz ve harika bir tatili hak ettiniz. Tatil programınızı yaparken uzun süredir sizi rahatsız eden birkaç kilodan da kurtulup; kafanızda yaz tatiline dair kalan son pürüzü de ortadan kaldırdınız. Artık sahile inerken ne giyeceğim diye bavulunuzun karşısında dakikalarınızı harcamak veya çantanızda her ihtimale karşı çeşitli ebat veya boyutlarda kamuflaj giysileri bulundurmak zorunda değilsiniz. Peki, her şey buraya kadar mıydı? Uzm. Dyt. Ceylan Akiş yazıyor.

 CEYLAN AKIŞ





bu yemekleri hızla bitirmek zorunda olmadığınızı kendinize hep tekrarlayın. Yemeğe başlamadan önce mutlaka yemek istediğiniz belli başlı besinleri belirleyin. Az çeşit olmasına özen gösterin. Eğer yemek isteyeceğiniz çok fazla çeşit varsa; her birinden azar azar sadece bir ana yemek tabağını dolduracak kadar alın ve kendinize daha fazlası için asla izin vermeyin. Tabağınızın yarısının mutlaka salata veya sebze olmasına özen gösterin. Yağ içinde yüzen mezeleri ise bakmadan geçin. Böylece kendinizi çok daha iyi hissedecek ve tatilde de beslenmede denge sağlamanın hiç de zor olmadığını fark edeceksiniz.

#### TATLI YERİNE MEYVE TÜKETİN

Unutmayın! Tatilde olan sizsiniz, sağlıklı beslenme alışkanlıklarınız değil. Hatta şeker, tatillerde fazla mesai bile yaparak verdiği zararları katlayarak sizi yağlandırmak için uğraşacaktır. Tatlı tercihlerinizi sütlü ve hafif olanlardan yana yapın; 1-2 top dondurma veya meyveli bir yoğurt iyi alternatifler olabilir. Ama en iyisi her otelde, açık büfede rahatlıkla bulunabilen meyve büfesini şerefleendirerek yemek sonrasında en az bir saat bekleyip güzel bir meyve salatası ziyafeti çekmek olacaktır.

#### ALKOLE DİKKAT

Evet, "tüm sene zaten çok çalıştım, tatilde içmek ve dinlenmek hakkım" diyenlerdenseniz bilime kulak vermenizde fayda var. Alkol vücudunuzu yorarak, vücudunuzun toksinlerden kurtulmasını zorlaştırır. Yani siz tatilde dinlenme ve arınma beklerken tam tersi bir durumla karşılaşabilir ve evinize bitkin, dinlenmemiş şekilde dönebilirsiniz. Çözüm hiç içmemek

**T**ATİLİNİZİ tatsız hale getirip ilk günlerinde cennette yaşıyormuşsunuz hissine kapılmanıza neden olup sonra da tam tersi tatili cehennem azabına çevirebilecek bir güç varsa o da maalesef kontrolsüz yenen lezzetli yemeklerdir. Özellikle "tatilde her şey yenilmeli, içilmeli" mantığıyla gidilen açık büfeli tatil programları, genelde bir rüya gibi başlayıp sonrasında tartı üzerinde hüznüyle bir kabusla dönüşürlü. Tatil sırasında şiş, gaz ve gerginlikle sizin keyfinizi kaçıran yemekler, tatil dönüşünde kendinizi şişmanlamış ve formdan düşmüş bulmanıza neden olur. Ancak bu tatil sonrası sendromu, her seferinde kaderiniz değil. Açık büfe tatillerini formunuzu korumak için bir fırsat haline getirmek aslında düşündüğünüz kadar zor değil. Bardağın neresinden baktığınız yani büfenin neresine baktığınız çok önemli. İşte size tatilden hem dinlenmiş hem de sağlıklı ve formda dönebilmeniz için uygulayabileceğiniz 10 çok basit öneri...

#### SUYU UNUTMAYIN

Tatillerde yapılan en büyük hatalardan biri su içme alışkanlığını askıya almaktır. Günde 8-10 bardak su, vücudumuzun verimli çalışabilmesi ve sindirim sistemimizin bizi

yarı yolda bırakmaması için gereklidir. Sıcak hava ve muhtemelen fazla hareketli olmamız da su kaybınızı arttıracaktır. Ayrıca az az ve sık sık tüketilen suyun metabolizma hızını artırarak kilo vermeye ve form korumaya yardımcı olduğu bilimsel araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır.

#### ARA ÖĞÜNLERİ ATLAMAYIN

Eğer ana öğün aralarında bir şeyler tüketmezseniz akşam yemeğinde açık büfeyi silip süpürmeniz kaçınılmaz olacaktır. Önlemimizi önceden alın ve kurt gibi acıkmanıza müsaade etmeden öğün aralarında az yağlı ve tabii kan şekerimizi oynatıp çok daha fazla acıkmanıza neden olacak basit şekerlerden fakir besinler tüketin. Bu aşamada tüketilebilecek en uygun besinler meyve, kuruyemiş, ayran-süt-yoğurt, esmer ekmekten yapılmış bir tost, biraz peynir ile birlikte kepekli kraker, çeyrek gözleme veya yarım tahıllı simit olabilir.

#### AÇIK BÜFE OBURU OLMAYIN

Tatillerin en olumsuz taraflarından biri açık büfelerde sunulan onlarca çeşit yemekler. Ve bu büfeler birkaç gün içerisinde tatil keyfinizi mahvetme potansiyeline sahiptirler. Açık büfeler asla kaçmaz ve tükenmez. Dolayısıyla tabaklarınızı tika basa doldurup,



mi olmalı? Tabii ki hayır. Ancak bu konuda kendinize sınırlar belirleyin örneğin günde iki kadeh kırmızı şarap hem sizi keyiflendirecek hem formunuzu bozmayacak hem de kalp sağlığınıza da destekleyecektir. Daha ne olsun?

### PILAV, MAKARNA, EKMEĞE ARA VERİN

Karbonhidratların sizi ağır birer gülleye çevirmesine izin vermemek için gün aşırı öğünlerinizde sadece balık veya et-tavuk salata yemeyi deneyin. Doymamaktan korkmayın kendinizi çiğ sebzelerle doyurmaya çalışın. Karbonhidrat araları kendinizi daha dinç ve enerjik hissetmenizi sağlayacaktır.

### KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Her gün her istediğinizi yiyip midenizi bir çöp öğütücüsüne çevirmek yerine kendinize küçük ödüller verin. Örneğin akşam hafif bir şeylerle sofradan kalkıp ertesi gün kendinize iki dilim pizza ödülü verin. Pizza, börek, pide gibi hamur işlerini genelde öğle yemeklerinde bol salata ile tüketin. Böylece hem istediğiniz bir besin tüketmiş, hem de kontrolün sizde olduğunu herkese ispatlamış olursunuz.

### PAYLAŞIN

Paylaşılabilir dünyanın en güzel erdemlerinden bir tanesidir. Özellikle de konu yemekler olduğunda paylaşmak neredeyse bir hayat kurtarıcıdır. Hayır diyemeyeceğiniz ama çok da yaramaz olduğunu bildiğiniz besinleri mutlaka tatil partnerinizle paylaşarak yeme alışkanlığı kazanın. Yanında destek kuvvet olarak da salatayı kullanın. Bir süre sonra ne kadar rahat ettiğinize ve aslında yemeklerden aynı zevki aldığınıza çok şaşıracaksınız.



### BAĞIRSAKLARINIZI UNUTMAYIN

Konstipasyon yani bağırsakların az çalışması hatta hiç çalışmaması en önemli tatil kabuslarından bir tanesidir. Ortam ve iklim değişikliği, tuvalet yapılan yeni mekânın benimsenememesi gibi çevresel etmenler yanında beslenme alışkanlıklarınızdaki yanlışlar da bu sorunu tetikler. Yeterince su posa tüketilmemesi, çok fazla miktarda ve düzensiz besin tüketilmesi sorunun giderek büyüerek bazen içinden çıkılmaz hale gelmesine neden olur. Önleminizi önceden alın ve her öğün mutlaka taze sebze ve meyvelerle takviye yapın. Probiyotik yoğurtlar veya bulamıyorsanız meyvesiz sade yoğurtlar içerdikleri bakteriler sayesinde bağırsak floranızı düzenleyerek besinlerin daha rahat sindirilmesini sağlarlar. Böylece de gaz, şişkinlik sorunlarına da çözüm olurlar. Ayrıca bu bakterilerin içerisinde bulunduğu besin destek ürünlerinden de faydalanabilir ve yanınıza aldığınız probiyotik-prebiyotik tabletleri düzenli kullanarak çok önemli bir tatil keyfi sabotajcısını devre dışı bırakabilirsiniz. Unutmayın, tüm bu maddelere uyararak dinlendirici, sağlıklı ve aynı zamanda form kazanacağınız bir tatil yapmak elinizde.

**UZM. DYT. CEYLAN AKIŞ, TATİLDE BOL HAREKET ETMEYİ TAVSİYE EDİYOR.**

### AYAĞA KALKIN, HAREKETE GEÇİN! DİNLENMEK İÇİN BÜTÜN GÜN ŞEZLONGDA YATMAK ZORUNDA OLDUĞUNUZU MU DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

Eğer öyleyse çok yanılıyorsunuz. Güne harika bir yüzme ile başlayıp, mümkünse her türlü aktiviteyi yaparak bütün kış üzerinize yapışmış olan miskinliği atmaya çalışın. Uyumak mı istiyorsunuz? Odanızda her akşam 8 saatlik bir uyku sizi zimba gibi yapacaktır; ne daha fazlası ne daha azı... Ama gün boyu hareket etmek sizi forma sokarken endorfin salgılamaya tavan yaptırıp tüm senenin stresinden uzaklaştıracaktır. Keyifli tatiller!

