

YAŞINA GÖRE BESLEN

Her gün multi vitamin hapları alıyor ve bunun sizi sağlıklı tutacağını, üstelik yaşlanma etkilerini geciktireceğini sanıyorsanız, bir daha düşünün.

Bilim adamları tıpkı beslenme gibi vitamin ve mineral alımının yaşa göre belirlenmesi gerektiğine inanıyorlar. Üstelik sağlığı giden yol haplardan değil, besinlerden geçiyor. Yaşlanma sürecini yavaşlatmak için yediğiniz besinlerin kalitesine ve besleyici özelliğine son derece dikkat etmeniz gerekiyor. İşte ergenlikten 70'li yaşlara kadar her yaş grubunda kendinizi sağlıklı ve zinde hissetmenizi sağlayacak besinler.

Çocukluk ve ergenlik

Doğru beslenme alışkanlığı mümkün olduğunca erken bir yaşta başlamalı. Çocukluk ve ergenlik yılları boyunca büyüme ve gelişme süreci devam ettiğinden bu dönemde vitamin ve minerallerini ihmal edilmemesi gerekiyor. Kalsiyum, kemiklerin ve dişlerin gelişmesi için esas olduğundan çocuklar ve gençler, süt ürünlerini beslenme listesinden eksik etmemeli. Ayrıca yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde kalp hastalıkları ve Alzheimer riskiyle karşı karşıya kalmak istemeyen gençler şimdiden yüksek oranda yağ içeren besinlerden, özellikle de doymuş yağlardan uzak durmalı. Ergenlik döneminde ki kızlara ise adet periyotlarıyla birlikte demir eksikliği baş gösterdiğinden, genç kızların et, kabuklu deniz ürünleri, patates, eşil yapraklı sebzeler gibi demir açısından zengin bir beslenme programları uygulamaları gerekiyor.

20'li yaşlar

İnsan yaşamının bu en verimli ve hareketli döneminde beslenmenize dikkat etmezseniz, ileride ciddi sağlık problemleriyle karşılaşmanız kaçınılmaz olacaktır. Karbonhidratlar, nişastalı besinler, sebze, meyve, süt ürünleri ile proteinlerce zengin balık, yumurta, fındık içeren dengeli bir beslenme uygulayarak ihtiyacınız olan vitamin ve mineralleri de almış olursunuz. 20'li yaşlarda anne-baba olmayı planlayanların ise beslenme listelerinde bazı minerallere özellikle yer vermeleri gerekebilir. Er, balık, süt, yumurta, fındık, soğan ve peynir, üreme sisteminin düzenli olarak çalışmasını sağlayan ve sperm üretimini arttıran çinko açısından zengindir. Magnezyum kasları rahatlatıcı etkisiyle adet döneminde meydana gelen karın kramplarının giderilmesinde yardımcı olur. Soya, baklagiller, balık, et, lifli yeşil sebzeler, muz elma, ve kuru kayısı, bol miktarda magnezyum içerir.

30'lu yaşlar

Bu yaş grubundakilerin büyük bir ölümü (eğer hala yoksa) çocuk sahibi olmak için kendilerini hazır hissederler. Çocuk sahibi olmayı düşünen ya da hamile olan kadınların beslenme listelerine hem hamilelikten önce hem de hamileliğin ilk üç ayında 400mcg folik asit eklemeleri gerekir. Folik asit, bebeğin anne karnında sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi açısından hayati önem taşır. Erkek ve kadın üretkenliğini için bu yaşlarda çinko ve E vitamini önemini korumaya devam eder. Yaşlandıkça iskeletimizdeki kalsiyumu yavaş yavaş kaybetmeye başlarız. Bu durum, her iki cinsi de tehdit etmesine rağmen, menopozla birlikte vücutlarındaki progesteron ve östrojen hormonları azalan kadınları daha çok etkiler. 35 yaşından itibaren kemikler yoğunluğunu kaybetmeye başlar. Kaybedilmiş kemiik yoğunluğunun telafisi olmadığından, kadınlar 30'lu yaşlardan itibaren kemiklerinin yoğunluğunu yüksek düzeyde tutamazlarsa ileride osteoporoz riski ile karşı karşıya kalırlar.

Bu dönemde kalsiyum açısından zengin bir beslenme uygulanmalı, ağı süt ile yağsız sütün aynı oranda kalsiyum içerdiği unutulmamalıdır. Magnezyum, fosfor, D,C, B6, K vitaminleri ile karaciğer, yumurta, balık ve fındıkta bulunan biyotin, yine bu dönemde ihmal edilmemesi gereken önemli vitamin ve minerallerdir.