

açık büfeye
rağmen

Diyet

BÜTÜN KIŞ KAPALI OFİSLERDE SIKICI İŞLERLE BOĞUŞUP DURDUNUZ VE HARİKA BİR TATİLİ HAK ETTİNİZ. TATİL PROGRAMINIZI YAPARKEN UZUN SÜREDİR SİZİ RAHATSIZ EDEN BİRKAÇ KİLODAN DA KURTULUP KAFANIZDA YAZ TATİLİNE DAİR KALAN SON PÜRÜZÜ DE ORTADAN KALDIRDINIZ. PEKİ, HER ŞEY BURAYA KADAR MIYDI? TATİLDE NASIL BESLENMEK GEREKTİĞİNİ UZMAN DİYETİSYEN **CEYLAN AKIŞ** YAZIYOR.



Tatilizde ilk günlerde cennette yaşıyormuşsunuz hissine kapılmanıza neden olup sonra da tam tersi; tatili cehennem azabına çevirebilecek bir güç varsa o da yiyeceklerdir. Özellikle tatilde her şey yenilmeli, içilmeli mantığıyla gidilen açık büfeli tatil programları genelde bir rüya gibi başlayıp sonrasında tartı üzerinde hüzünle bir kabusa dönüşür. 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 kaderiniz değil. Açık büfe tatillerini kabus yerine formunuzu korumak için bir fırsat haline getirmek aslında düşündüğünüz kadar zor değil. Bardağın neresinden baktığınızı yani büfenin neresine baktığınızı önemli. İşte size tatilden hem dinlenmiş hem de sağlıklı ve formda dönebilmeniz için uygulayabileceğiniz 10 çok basit öneri:

1 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 olmanız da su kaybınızı artıracaktır. Ayrıca az az, sık sık tüketilen suyun metabolizma hızını artırarak kilo vermeye ve form korumaya yardımcı olduğu bilimsel araştırmalarla ortaya çıkmıştır.

2 ARA ÖĞÜNLERİ ATLAMAYIN

Eğer öğün aralarında bir şeyler tüketmezseniz akşam yemeğinde açık büfeyi silip süpürmeniz kaçınılmaz olacaktır. Önleminizi önceden alın ve kurt gibi acıkmanıza müsaade etmeden öğün aralarında az yağlı ve tabii kan şekerinizi oynatıp çok daha fazla acıkmanıza sebep 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, ¼ gözleme veya ½ tahıllı simit olabilir.

3 AÇIK BÜFE OBURU OLMAYIN

Tatillerin en büyük handikaplarından biri açık büfelerde sunulan onlarca çeşit yemektir. Ve birkaç gün içerisinde tatil keyfinizi mahvetme potansiyeline sahiptirler. Açık büfeler kaçmaz ve tükenmez. Dolayısıyla tabaklarınızı tıka basa doldurup 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 mezelere ise bakmadan geçin. Kendinizi çok daha iyi hissedecek ve tatilde denge kurmanın hiç de zor olmadığını fark edeceksiniz.

4 TATLI YERİNE MEYVE TÜKETİN

Unutmayın! Tatilde olan sizensiz, 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 şereflendirerek yemek sonrasında en az 1 saat bekleyip güzel bir meyve salatası ziyafeti çekmek olacaktır.

5 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 yorgun hissederek dönebilirsiniz. Çözüm hiç içmemek mi olmalı? Tabii ki hayır. Ancak bu konuda kendinize sınırlar belirleyin, örneğin günde 2 kadeh kırmızı şarap hem sizi keyiflendirecek hem de formunuzu olumsuz etkilemeyecek. Tabii bol bol su tüketmeyi ihmal etmeyin.

6 PİLAV, MAKARNA VE 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.

7 KENDİNİZİ ÖDÜLENDİRİN

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 2 dilim pizza ödülü verin. Pizza, börek, pide gibi hamurşerini genelde öğle yemeklerinde bol salata ile tüketin. Böylece hem istediğiniz bir besin tüketmiş hem de kontrolün sizde olduğunu herkese ispatlamış olursunuz.

8 PAYLAŞIN

Paylaşabilme 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. Salata büfesinde pek çok seçenek olacaktır. Bir süre sonra ne kadar rahat ettiğinize ve aslında yemeklerden aynı zevki aldığınıza çok şaşıracaksınız.

9 BAĞIRSAKLARINIZI UNUTMAYIN

Konstipasyon yani bağırsakların az çalışması hatta hiç çalışmaması en önemli tatil kabuslarından bir tanesidir. Ortam ve iklim değişikliği, tuvalet yapılan yeni mekanın 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 meyvsesiz 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.



AYAĞA KALKIN, HAREKETE GEÇİN

*UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ UYARIYOR:
“DİNLENMEK İÇİN BÜTÜN GÜN ŞEZLONGDA YATMAK
ZORUNDA OLDUĞUNUZU MU DÜŞÜNÜYORSUNUZ?
ÇOK YANILIYORSUNUZ. GÜNE HARİKA BİR YÜZME
İLE BAŞLAYIP, MÜMKÜNSE HER TÜRLÜ AKTİVİTEYİ
YAPARAK BÜTÜN KİŞİ ÜZERİNİZE YAPIŞMIŞ OLAN
MİSKİNLİĞİ ATMAYA ÇALIŞIN. UYUMAK MI
İSTİYORSUNUZ? ODANIZDA HER AKŞAM YAPACAĞINIZ
8 SAATLİK BİR UYKU SİZİ ZIMBA GİBİ YAPACAKTIR.
GÜN BOYU HAREKET SİZİ FORMA SOKARKEN ENDORFİN
SALGILARINIZA TAVAN YAPTIRIP TÜM SENENİN
STRESİNDEN UZAKLAŞTIRACAKTIR. KEYİFLİ TATİLLER.”*