****

**Neden Sağlıklı ve Dengeli Beslenme?**

Sağlığımızı belirleyen birçok etken bulunmaktadır. Yaşam tarzımız bu etkenler içinde önemli bir yer tutmaktadır. Sahip olduğumuz yaşam tarzımızın en önemli öğesi de beslenme konusudur.

Sağlıklı beslenen bir kişi kendisini her zaman daha rahat ve dinç hisseder. Bu kişilerin hastalıklara yakalanma olasılığı daha düşük olur. Hastalandıkları vakit ise daha çabuk iyileşirler. Sağlıksız ve dengesiz beslenen kişiler ise daha çabuk hastalıklara yakalanırlar.

Beslenme konusunun insanın psikolojik ve ruhsal yapısında da etkili olduğu bilinmektedir. Sağlıklı ve dengeli beslenen kişilerin psikolojik yapıları daha güçlü olur. Ruhsal yönden daha dayanıklı olurlar. Depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşama olasılıkları daha düşük olur.

Bu kişiler hayata daha pozitif bakarlar. Yaşam kaliteleri diğerlerine göre daha yüksektir. Kendilerini daha enerjik hisseder ve işlerine daha iyi verirler. Bu tür kişiler diğerlerine göre daha geç yaşlanır ve genç kalırlar. Doğru beslenmenin kişinin kalp sağlığı üzerinde de direkt etkili olduğu artık herkesin bildiği bir gerçektir.

Bebeklik döneminden itibaren sağlıklı ve dengeli beslenen çocukların gelişim düzeyleri de iyi seviyede olur. İyi beslenen okul çağındaki çocukların akademik başarı seviyelerinin daha yüksek olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

İstatistiksel verilere göre tüm dünya genelinde sağlıksız ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan ölüm oranları %40 düzeylerine kadar çıkmıştır. Ayrıca ölüm nedenlerini şöyle bir genel olarak değerlendirdiğimiz zaman sağlıksız, dengesiz ve yetersiz beslenmeden kaynaklanan ölüm biçimleri ilk sıralarda yer almaktadır. En tehlikeli hastalıkların temelinde yatan nedenler arasında sağlıksız ve dengesiz beslenme de yer almaktadır.

Sağlıklı ve dengeli beslenme yine kişinin sindirim sisteminin doğru çalışması konusunda önemli katkı yapar. Ülser, mide ekşimesi, kabızlık, kanser gibi sorunların beslenme kaynaklı yönleri de bulunmaktadır. Doğru beslenmeyle insanlar kilolarını da dengede tutarak olası birçok rahatsızlığı önleyebililer.

Ayrıca en önemli husulardan birisi de sağlıklı ve dengeli beslenme kişinin bağışıklık sistemi üzerinde direkt etki yapar. Beslenmesini doğru ve bilinçli yapan kişilerin bağışıklık sistemi daha güçlü olur ve hastalık ve enfeksiyon gibi durumlara karşı daha korunaklı olurlar.

Dolayısıyla sağlıklı ve dengeli beslenmenin en temek kurallarına uymak gerekir. Yediğimiz besinlerin besin değerinin yüksek olması, besinlerin çok çeşitli olması, protein, vitamin, mineral alımına önem verilmesi, doğal gıdalardan beslenme, besinleri yeterli düzeyde yeme, bulunulan yaş grubuna uygun gıdalar tüketme hemen ön plan çıkan özelliklerdir.