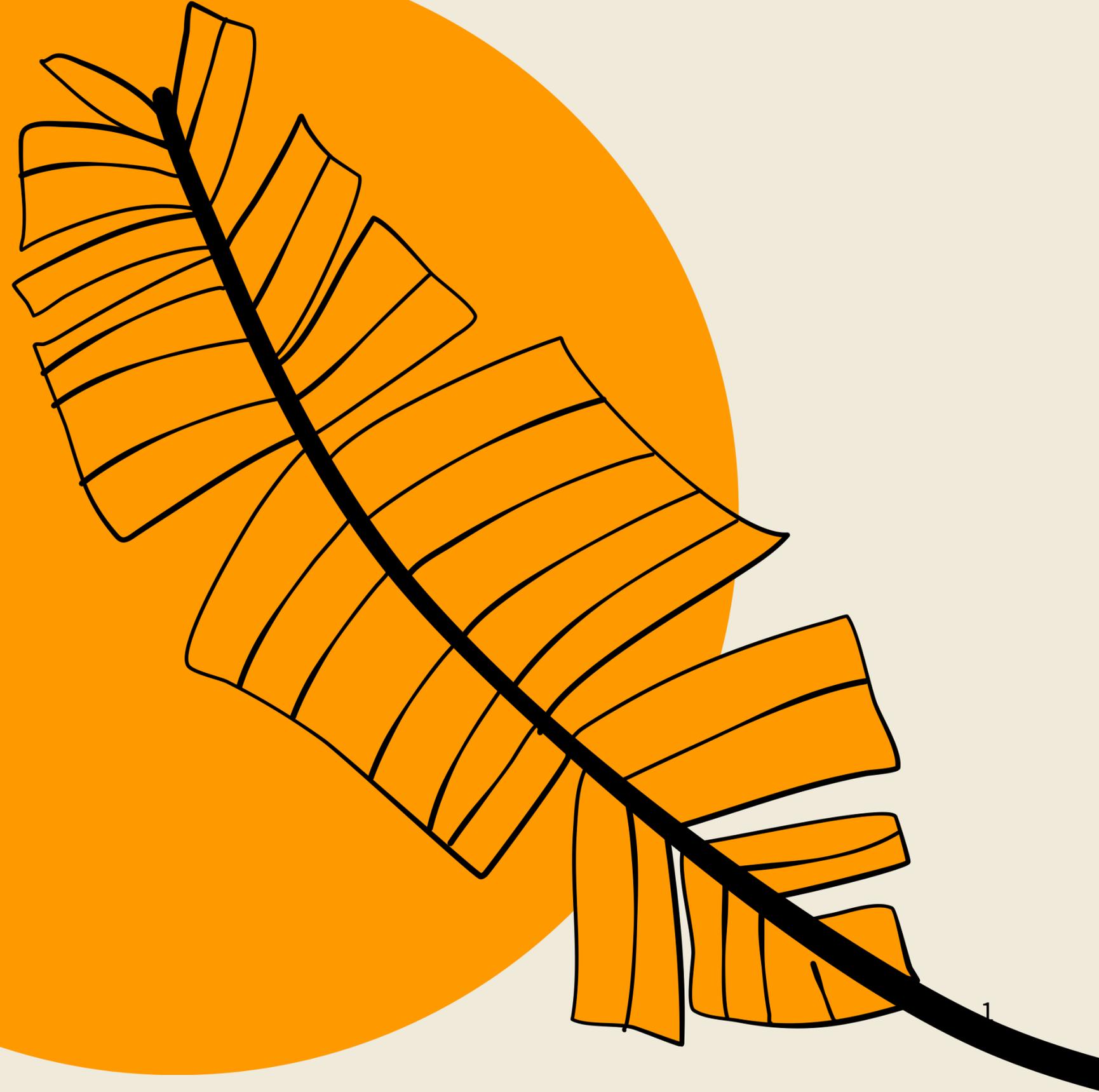


Sunan: Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

SAĞLIKLI & DENGELİ BESLENME

@oguzozyaral.com



1. GİRİŞ

Sağlık sofradan başlar

Dengeli beslenme → uzun ömür

Yanlış beslenme → obezite, diyabet, kalp riski



“Az ama öz yağ”

“Şekeri değil meyveyi seç”

“Su hayattır”.



2. BESİN GRUPLARI VE GÖREVLERİ

- **Karbonhidratlar:** Enerji kaynağı, basit vs. kompleks farkı
- **Proteinler:** Büyüme, onarım, bağışıklık
- **Yağlar:** Doğru yağ seçiminin önemi (doymuş, doymamış, omega-3)
- **Vitamin ve mineraller:** Bağışıklık, kemik sağlığı, metabolizma
- **Su:** Yaşamın temel unsuru



MAKRO BESİNLER

Karbonhidrat = enerji

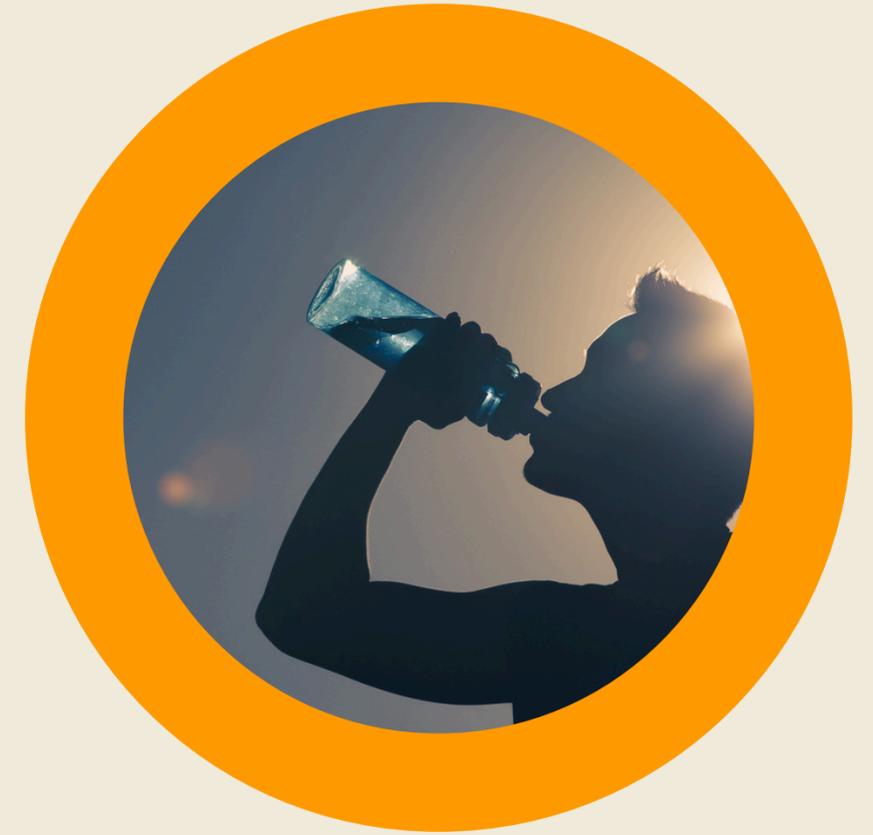
Protein = kas & onarım

Yağ = hücre & hormon



MİKRO BESİNLER

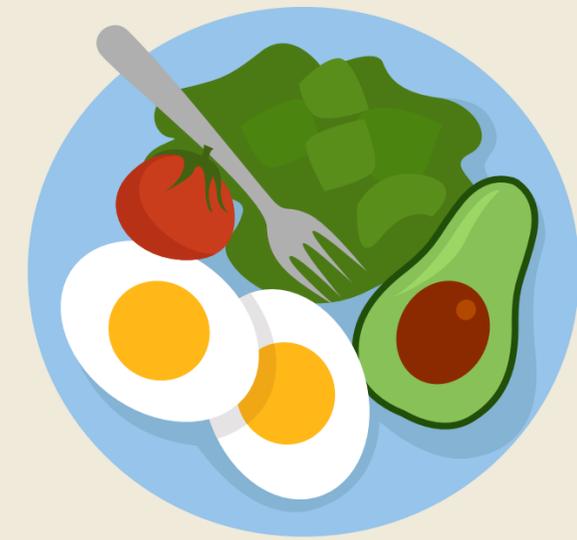
Vitaminler, Mineraller =
Düzenleyici



SU = YAŞAM KAYNAĞI



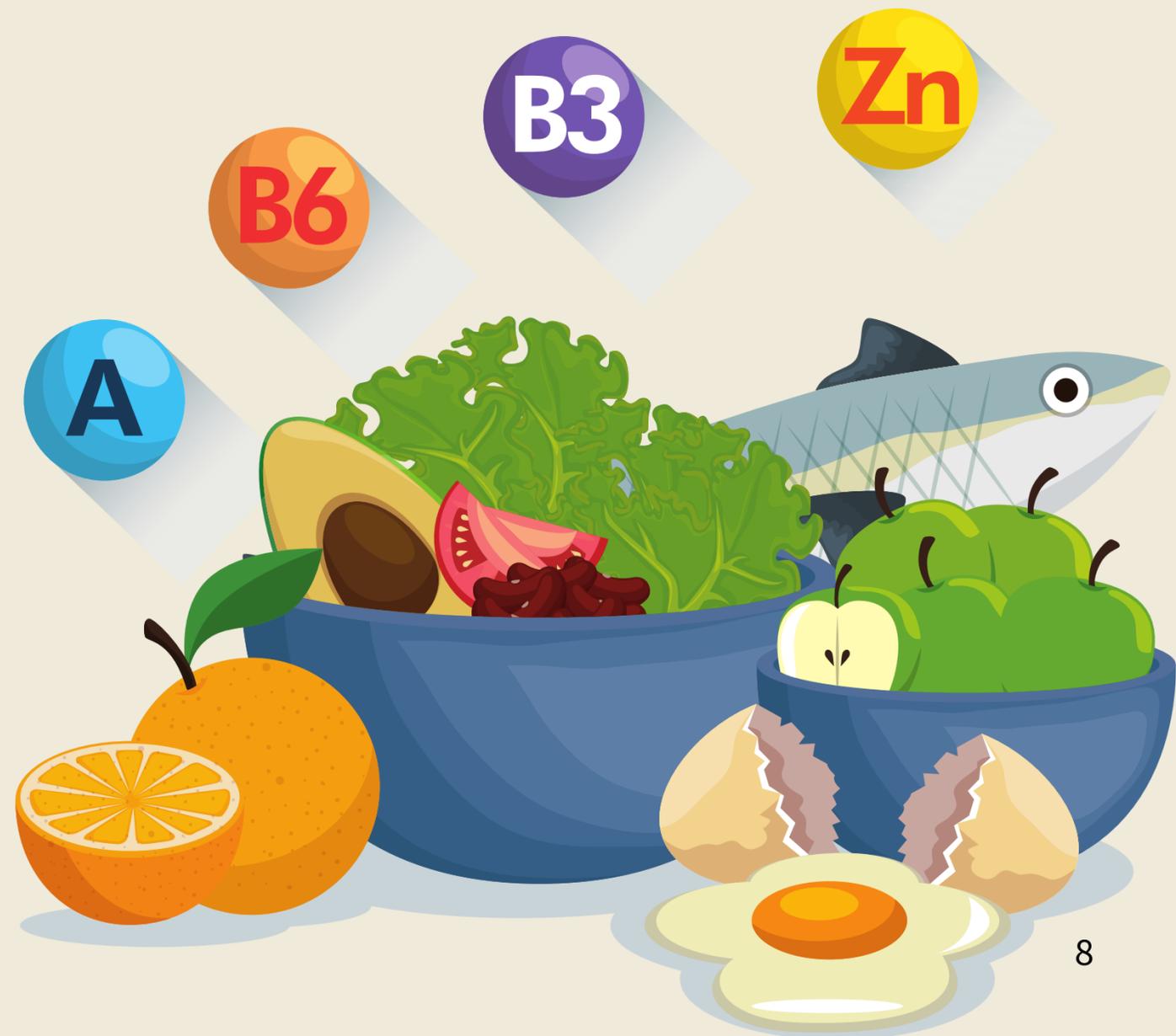
**“Her lokmada denge,
her öğünde sağlık.”**



3. SAĞLIKLI TABAK MODELİ

- Günlük öğün planlama: $\frac{1}{2}$ sebze + meyve, $\frac{1}{4}$ tam tahıl, $\frac{1}{4}$ protein
- Porsiyon kontrolü
- Renkli beslenme prensibi

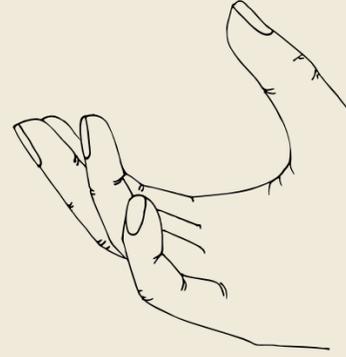




Porsiyon Kontrolü

Avuç içi

=



protein



Yumruk

=

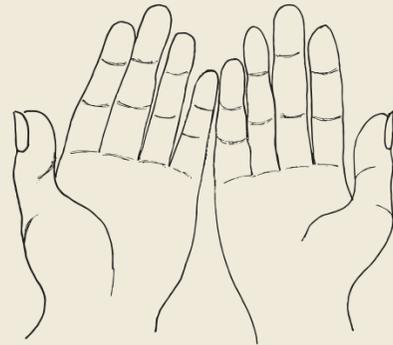


karbonhidrat



İki avuç

=



sebze



Başparmak

=



yağ



4. YAŞAM DÖNGÜSÜNE GÖRE BESLENME

- **Çocukluk ve ergenlik:** büyüme için destek
- **Yetişkinlik:** denge ve koruyucu beslenme
- **Yaşlılık:** bağışıklık, kas kaybı ve sindirim kolaylığı



ÇOCUKLUK & ERGENLİK

Büyüme için destek



YETİŞKİNLİK

Denge & Koruyucu
Beslenme



YAŞLILIK

Bağışıklık, Kas kaybı &
Sindirim Kolaylığı



ÇOCUKLUK & ERGENLİK



Büyüme için destek

YETİŞKİNLİK

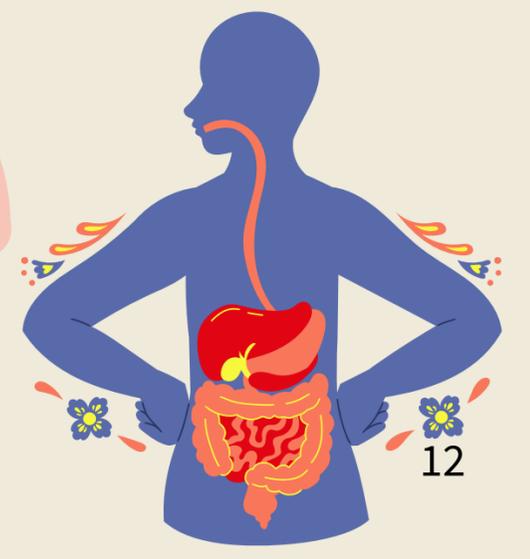
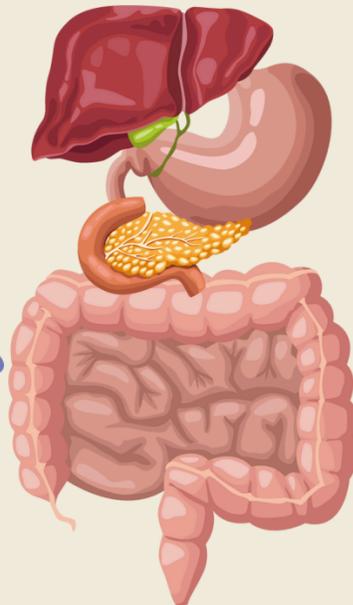


Denge & Koruyucu Beslenme

YAŞLILIK



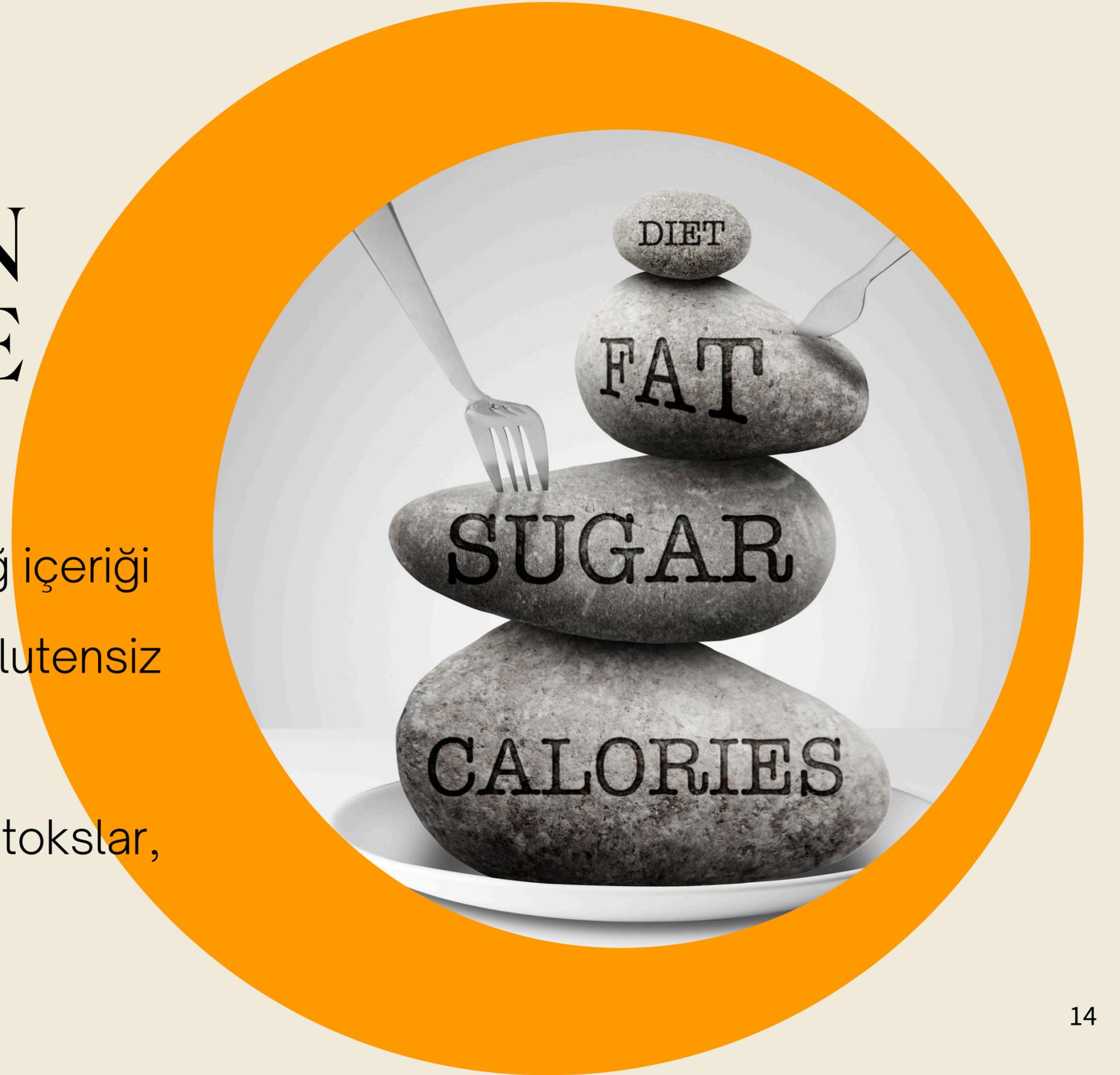
Bağışıklık, Kas kaybı & Sindirim Kolaylığı

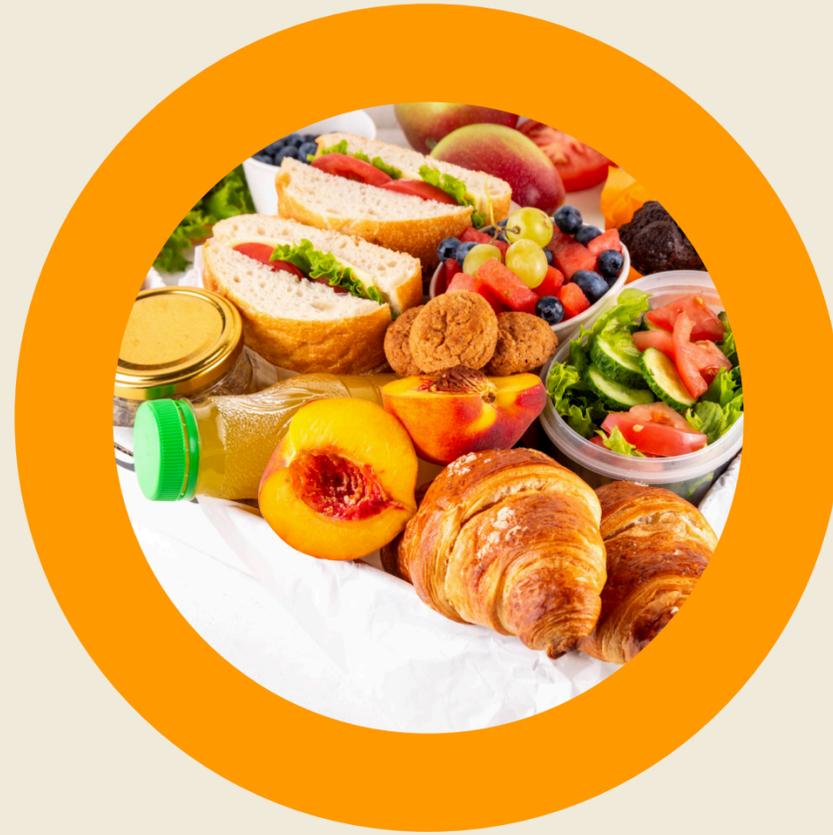


**“Sağlıklı yaşam,
dengeli bir tabaktan başlar.”**

SIK KARŞILASILAN YANLIŞLAR VE RISKLER

- Hazır gıdaların tuz, şeker ve yağ içeriği
- Tek tip diyetlerin (ketojenik, glutensiz vb.) yanlış uygulanması
- Popüler ama riskli trendler (detokslar, takviye abartısı)





HAZIR GIDALAR

Tuz
Şeker
Yağ
....içeriği



TEK TİP DİYETLER

Ketojenik diyet,
Glutensiz beslenme
VEGAN ya da
Vejetaryen beslenme
tercihlerinin
.....yanlış uygulanması



POPÜLER AMA RİSKLİ TRENDLER

Detokslar,
Takviye abartısı



Yanlışlar ve Riskler

Fast-food = gizli şeker & tuz

Moda diyetler → riskli

Takviye ≠ gerçek gıda

“ne yersen o’sun

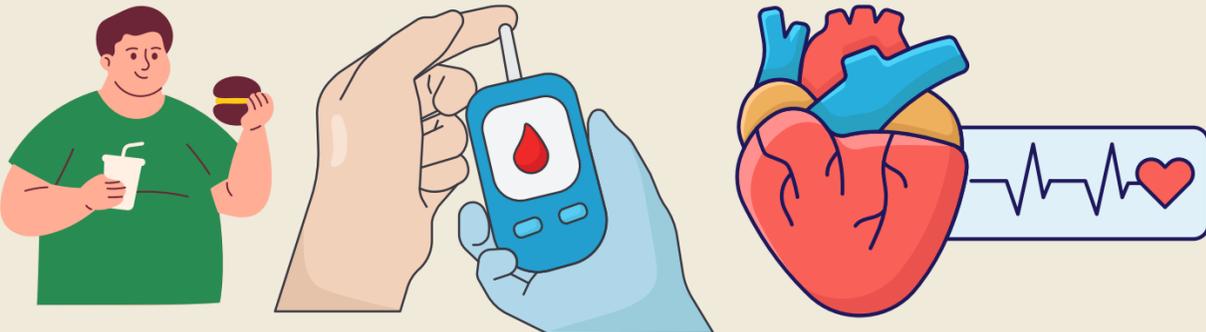
SAĞLIKLI BESLENME İLE HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ

- Obezite, diyabet, kalp-damar hastalıklarıyla ilişki
- Bağırsak sağlığı ve probiyotikler
- Antioksidanların rolü

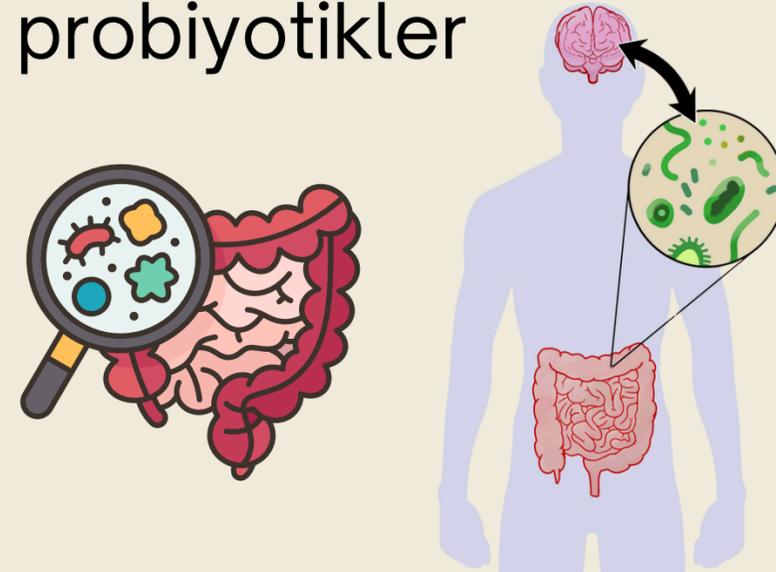


SAĞLIKLI BESLENME İLE HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ

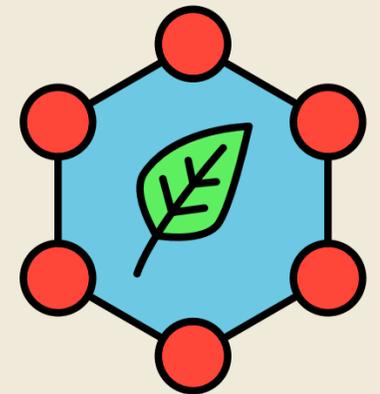
Obezite, diyabet, kalp-
damar hastalıklarıyla ilişki



Bağırsak sağlığı ve
probiyotikler



Antioksidanların rolü



PRATİK ÖNERİLER VE GÜNLÜK HAYATA UYARLAMA

- Alışveriş listesi ve etiket okuma
- Dışarıda yemek yerken sağlıklı seçimler
- Sürdürülebilir ve yerel ürün tercihleri

PRATİK ÖNERİLER VE GÜNLÜK HAYATA UYARLAMA



GLUTEN FREE

Sugar FREE

Alışveriş listesi & Etiket okuma

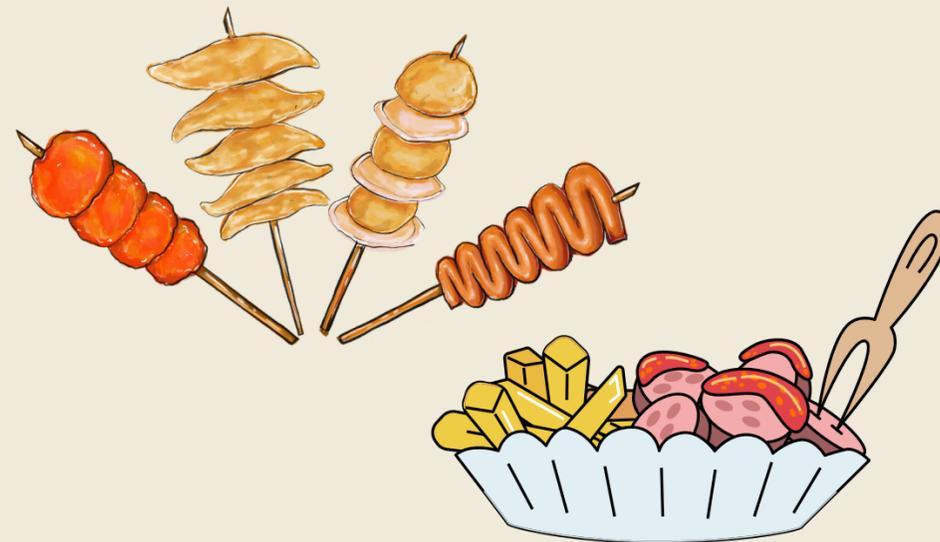
Dışarıda yemek yerken sağlıklı seçimler

Sürdürülebilir & Yerel Ürün tercihleri



Nutrition Facts	
Serving Size oz. Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Sürdürülebilir Beslenme

İsrafı azalt

Bitkisel ağırlık

Yerel üreticiye destek

Gelecek için sağlıklı dünya



Gerçek zenginlik,
sağlıklı sofralardadır.

SORUSU OLAN?



TEŞEKKÜRLER