



Sağlıklı bir yaşam için, beslenmenizde aşağıdaki noktaları mutlaka göz önünde bulundurun.

- Alkol kullanıyorsanız, aşırıya kaçmayın.
- Tavuk ve hindi pişirirken derisini mutlaka çıkartın.
- Kremalı ve ağır tatlılar yerine taze meyveleri tercih edin.
- Salatalarda mayonez ve krema yerine limon ve sirke kullanın.
- Haşlanmış patatesi tereyağı, mayonez, sos vb ile yemeyin.
- Çay ve kahvelerinizde tam yağlı süt yerine az yağlı süt kullanın.
- Alışverişlerinizde etiketlerin üzerindeki açıklamalara önem verin; yağ ve kolesterolden zengin, çok yüksek kalorili besinlerden kaçınin.
- Gereksiniminizden daha fazla kalori almamaya özen gösterin.
- Pizza, pide ve benzeri besinlerde, peynir, salam-sosis vb içerenlerin yerine sebze olanları seçin.
- Lifli besinleri tercih edin.
- Yağ ve kolesterol içeriği düşük besinleri seçin.

Sağlıklı bir kalbin ancak sağlıklı beslenme ile mümkün olduğunu aklınızdan çıkarmayın!



Kalbinizi sevin, sağlıklı yaşayın...

DAHA AYRINTILI BİLGİ İÇİN:
0216 544 66 66

medipol 

ÖZEL İSTANBUL MEDİPOL HASTANESİ

0216 544 66 66
www.medipol.com.tr

medipol 

Kalbinizi sevin, sağlıklı yaşayın...



Sağlıklı bir yaşam sürmeyi kim istemez! Bunun için öncelikle beslenmenize dikkat etmelisiniz. Yapmanız gereken şey, şunu unutmamaktır: Sağlıklı beslenme için, yemeklerinizin çeşitliliğinde bir sınırlamaya gerek yoktur; yalnızca tercih etmeniz ve uzak durmanız gereken besinleri dikkate almanız yeterlidir.



Doktorunuz nasıl bir diyet uygulamanız gerektiğini ve bu diyetin amacının ne olduğunu size açıklayacak, kolesterolünüzün ve vücut ağırlığınızın istenen düzeylerde olması için listede yer alan besinlerden ne miktarda tüketmeniz gerektiğini belirtecektir.



Tercih etmeniz gereken besinler:

- Derisi çıkartılmış tavuk, hindi ve balık
- Az yağlı süt, az yağlı ve kaymaksız yoğurt, yağsız peynirler
- Yumurta akı
- Ayçiçeği, zeytin, susam, soya, mısırözü yağı
- Ekmek, yağ içermeyen krakerler, tahıllar, makarna, erişte, baklagiller, haşlanmış patates
- Bütün taze, kuru ve dondurulmuş sebze ve meyveler
- Meyve suları, çay, kahve (aşırı olmamak şartıyla)
- Sütü tatlılar ve tatlı meyvalar (hamur tatlıları yerine)



Uzak durmanız gerekenler:

- Yağlı etler, sakatat, salam-sosis, kabuklu deniz hayvanları
- Tam yağlı süt, krema, krem peynir ve benzeri yağlı peynirler, mayonez
- Yumurta sarısı
- Hayvansal yağlar ve tereyağı
- Yağlı çörekler ve hamur işleri, pastalar, doymuş yağlarla hazırlanan krakerler, yumurtalı ve kremalı hamur işleri
- Patates cipsi, tereyağı patlamış mısır, hazır kekler