Sağlıklı Beslenmek İçin Neler Yapılmalı? Basit Öneriler

**Sağlıklı beslenmek için çok özel koşullara gereksinim yoktur, besinlerin satın alınmasından itibaren, doğru şekilde saklanması, pişirilmesi ve tüketilmesi yaşam tarzı ve beslenme alışkanlığını değiştirmenin birinci basamağını oluşturuyor.**

Her yaşta [beslenme](https://www.diyetkolik.com/beslenme/)ye dikkat edilmesi gerekiyor. Aksi takdirde ileriki yaşlarda ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşılabilir. Bunun için yeterli ve dengeli beslenme bilincinin oluşması şart. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu başta [obezite](https://www.diyetkolik.com/cagimizin-hastaligi-obezite-ve-neden-oldugu-diger-hastaliklar/), kalp [hastalıklar](https://www.diyetkolik.com/kilo-vermeyi-engelleyen-7-hastalik/)ı, diyabet, yüksek kolesterol, [hipertansiyon](https://www.diyetkolik.com/hipertansiyonda-dikkat-edilmesi-gerekenler/) gibi hastalıkların oluşması artış gösteriyor.

Sağlıklı beslenmek için çok özel koşullara gereksinim yoktur, besinlerin satın alınmasından itibaren, doğru şekilde saklanması, pişirilmesi ve tüketilmesi yaşam tarzı ve beslenme alışkanlığını değiştirmenin birinci basamağını oluşturuyor. Aşağıda belirttiğim ipuçlarını izleyerek herkes sağlıklı beslenebilir ve kendini birçok hastalığa yakalanmaktan alıkoyabilir.

Yeterli ve Dengeli (Sağlıklı Beslenme) Beslenme nedir?

Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.