



Şeker tüketimini azaltmanın 7 yolu

Günümüzde hemen her gıdanın içinde yoğun olarak kullanılan ve tüketimi giderek artan işlenmiş şeker, yiyecek ve içeceklere sadece tat vermek için kullanılıyor. İnsan vücuduna yararı bulunmayan işlenmiş şeker, başta obezite olmak üzere, kalp, diyabet ve dolaşım problemlerinin ana kaynağı olarak anılıyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle **Generali Sigorta**, her yaş grubu özelinde çeşitli sağlık sorunlarına yol açan şeker tüketimini azaltmanın ve günlük hayattan çıkarmanın ipuçlarını paylaştı.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Mısır şurubuna dikkat

Şekeri bırakmak için önce işlenmiş ya da hazır şekeri iyi tanımak gerekir. Şeker; doğal şekerler ve işlenmiş (rafine) şekerler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Özellikle son yıllarda gıdalarda ve içeceklerde bulunan ve doğal olmayan yüksek fruktozlu mısır şurubu türlerinden uzak durmak sağlık açısından önem taşımaktadır.

Atıştırmalık anlayışını değiştirmek

Günümüzde birçok insan gün içinde vakit bulamadığı anlarda açlık halini gidermek için tercihini şekerli gıdalardan yana kullanmaktadır. Bu şekerli gıdalar yerine, doğal olan ve vücuda fayda sağlayacak olan gıdalar tercih edilmelidir. Örneğin, işlenmiş şeker içeren gıdalar yerine elma, portakal, kurum üzüm, fındık, fıstık gibi besinlerin tüketilmesi şeker ihtiyacını fazlasıyla karşılamaktadır.

Mutfaktan uzak tutmak

Şekeri günlük hayattan çıkarmanın en iyi yollarından biri mutfaka sokmamaktır. Mümkünse şeker içeren soslar, gazlı ve şekerli içecekler gibi yapay şekerli tüm ürünler mutfaktan uzaklaştırılmalıdır. Bunlar yerine daha sağlıklı doğal besinler tercih edilmelidir.

Protein tüketmek

Kan şekerinin düştüğü durumlar sadece şeker tüketimiyle alakalı değildir. Protein tüketmek de kan şekerini dengelemenin en iyi yollarından biridir. Kırmızı et, beyaz et, yumurta, süt ürünleri ve baklagiller gibi protein bakımından zengin olan besinleri tüketmek de şekere yönelimi azaltacaktır.



Tatlandırıcıdan uzak durmak

Şeker tüketimini bırakmak isterken başka bir şeker türü olan yapay tatlandırıcılara yönelmek sıkça yapılan hatalardan biridir. Tatlandırıcıların da vücuda yarar sunmadığı ve zararlı olduğu unutulmamalıdır.

Bol bol su içmek

İşlenmiş şekeri vücuttan atmanın en iyi yollarından biri bol bol su içmektir. Vücuttaki zararlı maddeleri temizleyen su, şeker ve tuz gibi maddeleri de temizleyerek yapay olan gıda bağımlılığından uzak tutar.

Serotonin salgılanmasını sağlamak

Mutluluk hormonu olarak adlandırılan serotonin, insülinin salgılanmasını kontrol altına alarak, kandaki şeker miktarını dengeler. Dolayısıyla mutluluk veren işlerle uğraşmak, yeni hobiler edinmek ve egzersiz yapmak da vücut için önemli faydalar sağlar.

Generali Hakkında:

Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir. Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan gruptur. 1831 yılında kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2018'de 68 milyar Euro toplam prim geliriyle 60'a yakın ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 71.000 çalışanı ve 57 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerde varlığa sahiptir. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.