**ULUBATLI HASAN MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**

**GÜZELLİK VE SAÇ BAKIMI HİZMETLERİ ALANI**

 **12. SINIF (KADIN KUAFÖRLÜĞÜ DALI )**

 **TEMEL BESLENME DERS NOTLARI**

**KONU: SAĞLIKLI BESLENME, METABOLİZMA**

**KABIZLIKTA BESLENME**

Genellikle yanlış beslenmenin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Karnın şişmesi, kuru-sert dışkı ve 3-4 gün dışkılayamama şeklinde belirti gösterir. Uzun süreli kabızlıkların önlenmesi için uygun beslenme ve hareket gereklidir. Kabızlığa eğilimi olan kişilerin sabah kalkınca ve akşam yatmadan önce 1 bardak ılık su veya ıhlamur içmeleri, bir kaşık kayısı marmelatı ve erik marmelatı yemeleri önerilebilir. Günlük beslenmede meyve suları yerine meyve, beyaz ekmek yerine kepekli ekmek, etin bir kısmı yerine nohut, mercimek, barbunya, gibi bol posalı besinler yer almalıdır. Barsak hareketlerini artırdığı için erik, armut, kayısı, gibi meyveler çiğ veya hoşaf yapılarak yemeklerle birlikte yenmelidir. Çay kabızlık için uygun bir içecek olmadığından açık ve limonlu içilmelidir.

**BESLENMENİN SAÇ VE CİLT ÜZERİNE OLAN ETKİLERİ**

Dengeli beslenme cilt hücrelerini güçlü ve canlı tutar. Omega 3 ve Omega 6, elzem yağlar cilt hücrelerini saran zarı güçlendirir. Cildin daha genç görünmesini sağlar, kırışıklıkları önler. Cilt üzerindeki yaraların enfeksiyon kapmasını engeller, çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Elzem yağların eksikliği, cildin kurumasına ve çabuk yaşlanmasına neden olur. Ayrıca, Omega yağlarının ideal dengesiyle gelen düzenli kan dolaşımı sayesinde cilde daha fazla oksijen taşınır. Omega 3 ve Omega 6 yağlarının ideal dengesi, akne, siyah nokta gibi cilt sorunlarının giderilmesinde de etkilidir. Bu gibi cilt problemleri, A, D ve E vitaminleri eksikliğinin yanı sıra elzem Omega yağlarının eksikliğinden de kaynaklanır.

Cilt sağlığı, kırışıklıkların giderilmesi veya oluşumunun engellenmesinde C vitamini, selenyum ve su çok önemli rol oynar. Kollajen sentezi için gereken sinyali C vitamininin oluşturduğu düşünülmektedir. Sıklıkla yediğimiz taze sebze ve meyveler C vitamini için çok iyi birer kaynaktır. Süt, yumurta, domates, greyfurt, badem, marul ve karnabaharda bulunan biotin de sağlıklı, parlak bir cilt ve saçlar için gereklidir. Koenzim Q 10, enerji üretiminde ve antioksidan olarak görev almaktadır. Antioksidan özelliğiyle yaşlanmanın etkilerini azaltıcı rol üstlenir. Koenzim Q 10’un cilt ve saç sağlığı üzerinde de olumlu etkileri vardır. Yağsız ve az yağlı kırmızı et, mayalı, kepekli ekmekler ve tahıl ürünlerini belli porsiyonlarda tüketerek alabileceğiniz lipoik asit ise, cilt hücrelerinin yenilenmesini sağlayarak daha dinç, canlı ve genç görünmenizi sağlar.

Saç sağlığı içinde meyve, sebze, yağsız et yenilmesi ayrıca şeker tüketiminin azaltılması önerilir. Ayrıca A, B, C, E vitamin takviyeleri, bol su alımı saç ve saç derisine daha sağlıklı bir görünüm ve parlaklık kazandıracaktır.

**SELİLÜT VE BESLENME**

Vücudun ihtiyacı olan besin gruplarını bilinçli bir biçimde tüketip günlük aktiviteyi artırmak selülit oluşumunu önleyen önemli faktörlerdendir. Beslenme ne kadar tek yönlü olursa selülit de o kadar çabuk oluşmaktadır. Özellikle fast foot ve hazır yemekler, dokuları kötü yönde etkilemektedir. Hayvansal yağlar, fazla şeker ve tuz da oldukça zararlıdır. Bunlar yağ hücrelerini şişirerek, dokularda su birikmesine yol açmakta ve vücudun atıklardan temizlenmesini önlemektedir.

Günlük beslenme programında tuz, şeker ve yağ bakımından fakir, sebzeve meyvelerle zenginleştirilmiş bir diyet, kan dolaşımını artırıp bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayacaktır. Bol lifli gıdalar ve çinko alımı da selüliti engellemektedir. Selüliti önlemekte bol su içmek de çok önemlidir. Su, idrar oluşumunu artırarak vücuttan zararlı maddelerin atılımını sağlayacaktır.

**SELÜLİT OLUŞUMUNU ENGELLEYEN BESİNLER**

Çilek, Keten Tohumu,Karides, Kivi, Lahana

**Selülit Oluşumu Üzerinde Etkili Olan BESİNLER**

Çikolata,Alkol,Kahve,Sakatatlar,Kuru yemişler

**METABOLİZMA**

Vücudun yaşamsal fonksiyonlarına destek olmak için, yediğimiz karbonhidratların, proteinlerin yağların ve diğer gıda maddelerinin vücudumuzda, bir takım işlemlerden geçerek yakılmasıdır.

**BAZAL METABOLİZMA**

Dinlenme halindeyken vücudun sarf ettiği enerjidir. Bir günde sarf edilen enerji kkalori cinsinden ifade edilir.

**BAZAL METABOLİZMAYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Genetik, Cinsiyet,Yaş,Vücut ağırlığı, Diyet, Vücut ısısı, Egzersiz

**DEĞERLENDİRME SORUSU**

**Aşağıdakilerden hangisi selülit oluşumunu engelleyen besinlerden değildir?**

a)Karides b)Çilek c) Sakatatlar d) Kivi