

ÇOCUĞUNUZ ABUR CUBURLARA ÇOK MU DÜŞKÜN?



Televizyonlar, okul kantinleri, reklamlar, marketler, sokaklarda ve parklarda bu ürünleri tüketenler, belki de abur cuburu çocuklarına yasaklayan ama kendileri tüketen anneler babalar ya da torununun gözyaşlarına dayanamayan aile büyükleri maalesef çocukların abur cubur tüketiminin artmasına neden oluyorlar.

Önce sevdiren sonra vazgeçmelerini beklemeyin!

Çocuğunuz abur cuburdan uzak tutmanın etkili yöntemi ona bu alışkanlığı kazandırmamaktır. Aslında biz önce onlara az miktarlar için bile olsa izin veriyor hatta kendimiz alıyor, sonra da onlar abur cubur sevip alışkanlık haline getirince rahatsız oluyoruz.

Önce bu ürünlerle tanıştıran sonra da vazgeçmelerini beklemek çocuklarımıza haksızlık değil mi?

Çocuğumuza doğru sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak için bizim de evimizde düzgün sağlıklı beslenmemiz ve ona örnek olmamız gerekir.

Eğer çocuğumuza tutarlı bir biçimde sağlıklı yiyecekler sunarsak, biz de evimizde sağlıklı beslenme bilincini aile soframıza yansıtırsak, çocuklarımızı kural ya da yasakmış gibi algılamadan ve baskı hissetmeden abur cuburların zararları hakkında bilinçlendirebiliriz.

Önemli olan abur cuburların zararları hakkında onları bilinçlendirmektir. Onlara 'yasak' 'zararlı' deyip biz tüketiyorsak söylemlerimizin inandırıcılığı kalmaz. Eve giren her üründe onların da hakkı var. Evimizde sağlıklı beslenelim, çocuklarımıza da bu bilinci verelim.

Koyduğunuz kuralları ihlal etmeyin!

Çocuğunuza abur cuburları sınırlandırırken pek çok zorlukla karşılaşabilirsiniz. Çocuğunuz bu değişikliği yaşarken inatlaşmalar, tutturmalar, öfke nöbetleri ve ağlama krizleri olabilir. Bu durumda siz koyduğu kuraldan geri dönmeyen tutarlı anne-babalar olmalısınız.

Abur Cuburlar neden zararlı?

Şeker, tuz ve yağ oranının çok fazla olması, vitamin ve minerallerin de bulunmaması özellikle büyüme ve gelişme çağındaki çocuklar için çok tehlikelidir. Uzmanların yapmış olduğu açıklamalar ise abur cuburun çocukların zekâ gelişimini olumsuz yönde etkilediği şeklindedir. Özellikle 0-2 yaş aralığındaki çocuklar abur cuburdan, tuzdan ve şekerden uzak tutulmalıdır. Obezite, diyabet, kalp rahatsızlıkları, kanser, alzheimer, depresyon ve artrit bozukluklara neden olmaktadır. Abur cubur tarzı yiyeceklerde gerek kızartma olarak tüketime hazır hale getirilenler gerekse içeriğinde bulunan yağ miktarının şeker miktarının yüksek olması, kalori oranının yüksek olması ve posadan yoksun olması nedeniyle sıkça tüketen kişilerde hızlı kilo artışı ve obeziteye neden olmaktadır. Tüketilmekte olan abur cubur tarzı ürünlerin çoğunda kullanılan kimyasal katkı ve koruyucu maddeler nedeni ile hücrelerin genel yapısında değişikliğe neden olur bu durum ise kanser riskini

arttıran sebeplerden birisidir. Tuz içeriği yüksek olan cips vb. ürünler tansiyonda artışa neden olmaktadır. Özellikle böbrek hastalarında ödem ve konjesyona neden olabilmektedir. Abur cubur tüketimi sindirim sistemi enfeksiyonlarına neden olan ciddi bir etkidir. Son dönemde yaygınlaşan fabrikasyon üretimler sebebiyle bu tarz abur cuburlar evlerimize kadar girmiş bulunmakta. Yoğurtlarımız hazır, patateslerimiz kızarmaya hazır, hamburgerlerimiz ve pizzalarımız dondurucularımızda ve cipslerimiz, bisküvilerimiz misafirlerimiz için olmazsa olmazlarımız arasına girmiş bulunmakta. **Sağlıklı nesiller için annelerimize büyük fedakârlıklar düşmekte.**

Tüketmekten vazgeçemiyorsanız dahi en azından tüketim sıklığına dikkat edelim. Çocuklarımız için onların geleceği için her ne kadar içinde bulunduğumuz ortamda çok zor olsa da bu ürünlerin alternatiflerini kendi evimizde yapmaya çalışalım. Daha sağlıklı yaşamak için sağlıklı yuvalar için biraz daha hassas biraz daha duyarlı olalım zira sağlık olmadan tüm güzellikler anlamını yitirmektedir... Konumuzu özetlemek gerekirse maddeler halinde abur cubur yiyeceklerin zararlarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz • Kilo alımına neden olur • Kolesterol vb nedenlerle sağlık sorunlarına neden olabilir • Dişlere zarar verebilir • Alışkanlıkla aşırı yiyecek tüketimi ve bununla beraber olumsuzluklara yol açabilir **Asla Abur Cubur Tüketmemeniz için 7 Öneri!**

1.İçerikleri Tehlikeli

Cips, çikolata, asitli içecekler ya da hazır bisküviler... İstisnasız hepsi, sizin mutfağınızdan çıkmadığı sürece son derece

zararlı besinler. Kolayca tüketilen bu hazır yiyecekler içeriklerindeki fazlaca şeker, yağ ve tuz ile yüksek kaloriler almanızı sağlıyor fakat besin değeri bakımından bu yiyecekleri incelediğimizde hepsinin birer “çöp” olduğunu görüyoruz. Vitamin, mineral ya da protein içermedikleri için herhangi bir besin değerleri bulunmamasının yanında abur cuburlar, bol miktarda raf ömrünü uzatmaya yönelik koruyucu maddeler ve renklendiriciler içeriyor.

2. Trans Yağ Sağlığı Tehdit Ediyor

Sıvı bitki yağlarının hidrojen ile ısıtılması sonucu ortaya çıkan trans yağlar, özellikle hazır patates kızartmaları, cipsler, krakerler, kekler ve kurabiyelerin içerisinde bolca bulunuyor. Trans yağların vücudunuza zararlarını ise saymakla bitiremeyiz. En başta damar tıkanıkları, kalp krizi ve obezite olmak üzere liste uzayıp gidiyor. Kolesterol düzeyinin artmasına neden olan bu besinleri sürekli tüketmeye devam eden kişilerde sonuç felç bile olabiliyor. Tamamen sentetik olan bu yağ her birimizin mutfağında bulunan margarinin içerisinde bile bulunuyor. Üstelik birçok ülke insanların ölüm yaşlarının düşmesi nedeniyle bu yağların kullanılmasını yasaklamışken...

3. Uzun Raf Ömrü Abur Cuburların Sağlıksızlığını Arttırıyor

Endüstriyel olarak üretilen yağlar, hidrojenize edilerek üretildikleri için oda koşullarında katı formda ve uzun süre boyunca muhafaza edilebiliyor. Bu da insan vücudu için son derece sağlıksız olan bir maddenin daha da zararlı bir hale getirilmesi anlamını taşıyor. Üstelik bu madde her gün yediğimiz bisküvi, kek, mayonez, cips, kraker, gofret hatta ve

hatta milföy hamurunun içerisinde bile bulunuyor.

4. Bağımlılık Yaratıyor

İçerilerindeki şeker, trans yağlar ve karbonhidrat nedeniyle tüketildiğinde dopamin ve serotonin salgılanmasını sağlayan sağlıksız atıştırmalıklar, bu salgılanan kimyasallar nedeniyle beynin zevk ve haz merkezlerini uyarıyor. Bu sahte mutluluk hissi sizi sürekli bu besinleri tüketmeye ve bağımlı olmaya yönlendiriyor. Özellikle beyinleri henüz gelişmekte olan çocuklarda ciddi yeme bozuklukları, bağımlılık, obezite ve beyinde hasara neden olabiliyor.

5. Kalp Krizine Neden Oluyor

Vücutta biriken trans yağlar damar tıkanıklığına neden olurken rahatsızlıkların boyutu ilerleyen dönemlerde kalp krizine kadar yükselebiliyor. Anne sütünden bebeğe bile geçebilen bu trans yağlar, özellikle bebekler ve çocuklarda çok daha yıkıcı etkiler ortaya çıkartabiliyor. Obez, kansere yakalanmış, kalp krizi riski olan ve yüksek tansiyonla mücadele etmek zorunda kalan çocuklar yetiştirmek istemiyorsak abur cubur tüketimine acilen bir dur dememiz gerekmekte.

6. Zararlarını Sıralamak Gerekirse

Sürekli bu abur cuburlardan tüketen kişilerde ortaya çıkması muhtemel rahatsızlıklar ise obezite, diyabet, kanser, kolesterol, kalp krizi, damar tıkanıklığı, alzheimer, parkinson, karaciğer fonksiyon bozukluğu ve düşük doğum riski şeklinde sıralanabilir.

7. Sağlıklı Atıştırmalıklara Hayatınızda Yer Açın

İlla ki her atıştırmalık sağlıksız olacak diye bir şart yok. Hazır alınmış, içeriğinden emin olmadığınız, tehlikeli abur cuburlar yerine

evinizde kendi atıştırmalıklarınızı yapabilirsiniz. En sağlıklı ve lezzetli atıştırmalıkların aslında kuruyemişler olduğunu hepimiz biliyoruz. Ceviz, fındık, badem ya da antep fıstığı, evde kendi patlatacağınız mısır ... Bir avuç kuruyemiş tüketerek hem bağışıklık sisteminizi güçlendirmiş, hem karnınızı doyunmuş, hem de lezzetli bir şeyler tüketmiş olursunuz., meyveleri ve kuruyemişleri kullanarak çocuklar için harika tatlılar yapabilir ya da sadece patatesleri ince ince dilimleyip fırınlayarak ev yapımı cipsinizi yiyebilirsiniz.

Çocuk İçin Sağlıklı Atıştırmalık

Alternatifleri

Çocuğunuz kontrolünüz dışında bu yiyeceklerle tanıştığı zaman sağlıklı alternatiflerle değiştirerek ömür boyu sürecek beslenme kültürünü olumlu etkilemiş olursunuz. Örneğin; cips seven çocuğunuza evde fırında yapılan patates cipsini, bisküvi yerine bal ve yulaftan yapılan kurabiyeleri sevdirebilirsiniz.

Çocuklarınıza sağlıklı abur cuburlar olarak; ceviz, badem, fındık gibi yağlı tohumlar, kuru kayısı, yaban mersini, kuru üzüm gibi kuru meyveler, süt, yoğurt, meyveli yoğurt veya kakao oranı yüksek bitter çikolata (küçük porsiyon olmak şartıyla) verebilirsiniz.

