



OSMANOĞLU HASTANESİ

"Ailenizin Hastanesi"



BESLENME ve DİYET MERKEZİ

SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ

"Her şey sağlığınız için"



Dünya nüfusunu bir bölümü yetersiz ve dengesiz beslenmeyle oluşan hastalıklarla mücadele ederken bir bölümü de aşırı beslenmeye bağlı obezitenin getirdiği ölümcül sağlık sorunlarıyla boğuşmaktadır. Buradan da anlıyoruz ki ne şişmanlık ne de çok zayıflık sağlık değildir. Önemli olan normal vücut ağırlığında olmak ve bu da yeterli ve dengeli beslenmekten geçer.

- 1 Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, her mevsim mevsimine uygun yiyecekler tercih edilebilir.
- 2 Kahvaltı günün en önemli öğünüdür ve kesinlikle atlanmamalıdır. Kahvaltıda peynir çeşitleri, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı, kafein içeren içecekler daha az tercih edilirken ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.
- 3 Yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemeklerde bitkisel sıvı yağların kullanımı, yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyunda veya az suda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.
- 4 Vücut direncini artırmak ve vücuda yeterli miktarda vitamin ve mineral alınmasını sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yeterince tüketilmesi önemlidir.
- 5 Kan şekerini hızla yükselten ve hızlı düşüren besinlerin tercih edilmemesi, basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, kepekli makarna, bulgur gibi lifli besinlerin tüketilmesine özen gösterilebilir.

6 Enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları, dondurma gibi tatlılar tercih edilebilir.

7 Yaşamın her döneminde yeterli sıvı alımı önemlidir. Ayrıca, sıvı alımı vücutta oluşan zararlı öğelerin atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında ve metabolizma dengesinin sağlanmasında son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine süt, ayran ve taze meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir.

8 Katkı maddesi içeren işlenmiş her türlü hazır gıdadan sakınmakta fayda var.

9 Et ürünlerinde de yine işlenmiş olan (sucuk, salam, sosis...) tercih edilmemelidir. Tercihen yağsız et, tavuk ve balık ızgara olarak tüketilebilir.

10 Sağlıklı beslenmede besinler 4 temel besin grubuna ayrılır ve hergün herbirinden yeterli miktarlarda tüketmek gerekir.

1. Süt grubu (süt, yoğurt, ayran...)

2. Et, yumurta, kuru baklagiller grubu (et, tavuk, balık, kuru fasulye, nohut, yumurta...)

3. Sebze ve meyve grubu (taze sebze ve meyve çeşitleri)

4. Ekmek ve tahıl grubu (ekmek, bulgur, yulaf, buğday ürünleri...)



TEŞHİS VE TEDAVİ ÜNİTELERİMİZ

- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- CİLDİYE
- ÇOCUK HASTALIKLARI
- DAHİLİYE
- DİYET VE BESLENME
- ENDOSKOPİ MERKEZİ
- ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ
SAÇ EKİMİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
MEME CERRAHİSİ
PANKREAS HASTALIKLARI
- GERİATRİ
- GÖZ MERKEZİ
ARGON LAZER - YAĞ LAZER
KATARAKT - GLOKOM TEDAVİLERİ
OPTİK KOHERENS TOMOGRAFİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
EKG - EKOKARDİYOGRAFI
EFORLU EKG - HOLTER
- KULAK BURUN BOĞAZ
ODYOLOJİ
- NÖROLOJİ
ÇOCUK - YETİŞKİN
EMG - EEG - UYKU LABORATUVARI
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PATOLOJİ LABORATUVARI
- PSİKOLOJİ
AİLE ÇİFT VE YETİŞKİN TERAPİSİ
- SAĞLIKLI YAŞAM-TAMAMLAYICI TIP
- TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ
GİRİŞİMSSEL RADYOLOJİ
MRG - MULTISLICE CT, BT
MAMOGRAFİ - MEME US
ULTRASONOGRAFİ
RENKLİ DOPPLER US
DİJİTAL RÖNTGEN
KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ
- TIBBİ TAHLİL LABORATUVARI
BİYOKİMYA - MİKROBİYOLOJİ
HEMATOLOJİ - HORMONLAR
- ÜROLOJİ - ANDROLOJİ
TAŞ KIRMA ÜNİTESİ
- YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

**Hastanemiz;
TBMM, Özel Sigortalar, Kurumlar,
Bankalar ve SGK ile anlaşmalıdır.**



*Ailenizin
Hastanesi*



Abide-i Hürriyet Cad. Dilaçar Sk. No: 4 34381 Şişli - İstanbul

Tel: **0850 800 50 50** Faks: +90 212 230 26 18

www.osmanogluhastanesi.com.tr e-mail: info@osmanogluhastanesi.com.tr



ISO 9001:2008