

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

1. 1den -10a kadar olan aşağıdaki cümleleri A'dan J'ye kadar olan diğer yarlarıyla eşleştiriniz



1. Sebzeler her sağlıklı beslenmenin temeli olmalıdır.
 2. Düzenli yemek yiyiniz; en iyisi günde 4-5 öğün yemektir.
 3. Fast Food ve hazır yemekler birçok gıda koruyucusu, tat ve koku katkı maddeleri içerirler.
 4. Günde 1.5-2 Litre su içiniz bu size yiyeceklerdeki su alımı ile 3-3.5 Litre sıvı sağlayacaktır.
 5. Pastacılık(hamur işi) ürünleri boş kalori kaynağıdır, onlar size sadece enerji verir.
 6. Sodyum Klorür (tuz) alımı günde 5gram (bir çay kaşığı) olmalıdır.
 7. Çok et yemenin faydası çok yoktur. Çok fazla et yemek lipid bozuklukları ve skleroz gelişimine, bazı kanserlere ve kardiyo vasküler bozukluklarına neden olur.
 8. Düzenli spor yapmaya çalışın.
 9. Düzenli spor aktivitesi ile uygun bir diyeti birleştirin.
 10. Sigara, alkol ya da uyuşturucudan kaçın.
- A. Sağlık üzerinde olumsuz etkileri var, solunum, dolaşım, sinir sistemi, sindirim ve üriner sistemde kanser gelişimine yol açarlar.
 - B. Az yağlı türleri seçiniz, nadiren yemeye çalışınız yüksek kalitede olanlarını tüketiniz.
 - C. Her zaman her tür hastalık için en iyi ilaçtır.
 - D. Kilo kaybı ve sağlık durumunuzda etkilidir, kolesterol düzeyini düşürür, arter basıncı dengesini sağlar.
 - E. Değeri olmayan vitamin, diyet lifi ve fitokimyasallar kaynağıdır
 - F. Bunlar obezite, kardiyal (kalp damar) rahatsızlıklara ve diyabete neden olan kandaki glikoz seviyelerinin bozukluklarına yol açar.
 - G. Sağlıklı ve doyurucu bir kahvaltıyla güne başlayın, daha sonra kandaki glukozu uygun bir seviyede tutmak için ve metabolizmayı hızlandırmak için 3-4 saatte bir şeyler yiyin.
 - H. Fümelenmiş, koruyucu kullanılmış ve ileri derecede işlenmiş ürünlerin aşırı alımından kaçının.
 - I. Çok miktarda yağ içerirken neredeyse hiç vitamin içermezler.
 - J. Nefes alıp verme sürecinde başlar, boşaltım sistemi ile ve terleme yoluyla atılır.



CEVAPLAR :

1E, 2G, 3I, 4J, 5F, 6H, 7B, 8D, 9C, 10A