



GÜNLÜK BESLENME SAATLERİ

8:00 ILIK SU

600 ml yüdüm, yüdüm için

8:25 YAĞ YAKICI çayı

yüdüm, yüdüm tüketin

8:45 SABAH Smuzi

yüdüm, yüdüm

15 dk kadar tüketin

10:00 ILIK SU

500 ml ıyüdüm, yüdüm için

11:00 1.ARA

yüdüm, yüdüm veya küçük, küçük tüketin

12:30 ILIK SU

500 ml yüdüm, yüdüm için

13:30 ÖĞLEN yemeği

Sıvı hali gelene kadar çiğneyin

Minimum 15 dk kadar tüketin

15:00 ILIK SU

500 ml yüdüm, yüdüm için

16:00 2.ARA

yüdüm, yüdüm veya küçük, küçük tüketin

17:30 ILIK SU

500 ml yüdüm, yüdüm için

18:30 AKŞAM yemeği

Sıvı hali gelene kadar çiğneyin

Minimum 15 dk kadar tüketin

20:00 BİTKİ çayı, yüdüm, yüdüm tüketin



Bilim insanları ve doktorlar içimizdeki saatin ne kadar önemli olduğunu anlamaya başlıyor. Biyolojik saatin hayatımızı ciddi bir şekilde değiştirebilme gücü var. İşte 24 saatte vücudumuzda olanlar.

Kronobiyoloji, biyolojik ritimleri inceleyen bilim dalı. Yaşadığımız en temel günlük ritim, güneşin döngüsü ile ilgili olan uyku-uyanıklık döngüsü. Akşam saatlerinde uykumuz geliyor ve gün başladığında uyanıyoruz. Bu döngü her gün tekrarlanıyor.

Uyku-uyanıklık ve diğer günlük ritimler, beynin derinliklerinde yer alan, hipotalamus adı verilen yerin içindeki özelleşmiş sinir hücre grupları tarafından yönetilir. Bu bölge biyolojik saatimizin olduğu yer.

Araştırmalar, biyolojik saatimizin uyku ve uyanıklık döngüsünü ayarlama dışında açlık, zihinsel uyanıklık, ruh hali, stres gibi durumlarda rolü olduğu ve bağışıklık sistemi ya da kalp gibi birçok organının da biyolojik saati olduğunu gösteriyor.

Vücudumuzda hangi organlar hangi saat diliminde daha verimli veya daha verimsiz?

Beyin:

Sabah saat 10.00-12.00 arasında mental performansımızın en iyi olduğu dönem ve saat 12.00 ile 14.00 arası problem çözme gibi yüksek beyin fonksiyonlarının en iyi olduğu dönem.

Kalp ve akciğer:

Kalp ve akciğerimiz en iyi akşam saatlerinde (16.00-17.00) arasında fonksiyon gösteriyor. Yüzme veya spor egzersizlerini bu saatlerde tercih etmeliyiz.

Karaciğer:

Sabah saatlerinden akşam saatlerine kadar çok iyi çalışıyor, saat 19.00 sonrası ise dinlenmeye geçiyor. Bu nedenle akşam 19.00 sonrası yemek yemekten kaçınmak lazım.

Bağırsaklar:

Kalın bağırsakların:

en hareketli olduğu dönem sabah saatleri. İnce bağırsaklarımız da karaciğere benzer saatlerde çalışıyor, onları da yormamak için geç saatte yemek yememeye dikkat etmek lazım.

Safra kesesi:

Safra kesesinin en aktif olduğu dönemler yemek sonrası dönemler. Ancak safra kesesini zorlamamak lazım, özellikle yağ içeriği yüksek ağır yemeklerden kaçınmak gerekir.

Böbrek:

Uyanık kaldığımız dönem boyunca günün 12 saati verimli çalışır. Bu nedenle gün içinde susuz kalmamaya dikkat etmekte fayda var.

Mide:

Öğünler sonrası özellikle en yoğun çalıştığı dönem. Mideyi fazla zorlamamak için az ama sık öğün yapmaya ve geç saatlerde yemek yememeye dikkat etmek gerekir.