

Şişmanlık, sadece çağımızda gündeme gelmiş bir konu değildir. Sanıldığı gibi aksine yüzyıllardır tanınan ve yol açtığı kötü sonuçlarla bilinen bu durum ilk defa Hipokrat tarafından tanımlanmıştır. Sokrates'in de inceliğini korumak için her sabah düzenli olarak dans ettiği söylenir. Şiş -manlık, çağlar boyunca sanatta da etkili olmuş; kimi zaman saadet ve bereketin simgesi olurken, kimi zaman büyük günahlardan biri veya hırsın simgesi sayılmıştır. Şişmanlık nedir? Estetik bir sorun mu yoksa ciddi bir hastalık olarak mı değerlendirilmelidir? Çok sayıda araştırmacı, şişman insanların birçok hastalık yüzünden büyük risk altında olduğunu göstermiştir. Şişman insanların bir çoğunda yeme davranışında bir bozukluk söz konusu. Bunun sonucu olarak harcadıklarından çok daha fazla miktarda kalori alırlar. Yalnız bu, şişmanların en fazla yiyen kişiler olduğu anlamına gelmemektedir. Obur kişilerde, besinleri tanıma ve besin uyarılarına tepki vermede abartılmış bir cevap vardır. Yine bu kişiler, daha çok şekeri düşük, yağ oranı yüksek yiyecekleri tercih ederler. Bazı şişmanlar zayıf kişilerle aynı miktarda besin alsalar bile hareketsizlikten dolayı çok az enerji harcarlar.

Günün Özdeyişi

Anlamını bilmediğiniz kelimeleri sözlükte bulup yazınız, cümle içinde kullanınız.

:.....

Cümle:.....

:.....

Cümle:.....

Metinle ilgili sorulara cevap verin.

1. Şişmanlığı ilk kim tanımlamıştır?

.....

2. Şişmanlık neden zararlıymış?

.....

3. Şişmanlık eskiden neyin simgesiymiş?

.....

Metinle ilgili iki soru yazıp cevaplayın.

1.?

.....

2.?

.....

30 tane eş anlamlı kelime çifti yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

