

## BESİN NEDİR? BESLENME NEDİR?

Canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri, büyüyüp gelişmeleri için tükettikleri yiyecek ve içeceklerin tümüne **besin** denir. Sağlıklı yaşamak için gerekli olan besin maddelerinin vücudumuza alınmasına **beslenme** denir. Tüm canlılar yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirebilmek için besinlere ihtiyaç duyar.

## TEMEL BESİN İÇERİKLERİ

Tükettiğimiz besinlerde farklı besin içerikleri bulunur. Bu besin içerikleri;

- Karbonhidratlar,
- Proteinler,
- Yağlar,
- Vitaminler,
- Su ve
- Minerallerdir.

Bu besin içeriklerine aşağıdaki örnekler verilebilir.

- Karbonhidratlar: Ekmek, mısır, pirinç, makarna, patates, genel olarak tahıllar karbonhidrat kaynağıdır.
- Proteinler: Et ve et ürünleri (kıyma, sucuk vb.), süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir vb.), yumurta, balık, genel olarak baklagiller de protein kaynağıdır.
- Yağlar: Bitkisel yağlar (Ayçiçek yağı, mısır yağı, zeytinyağı vb.), hayvansal yağlar (tereyağı, kuyruk yağı vb.), ceviz, fındık.
- Vitaminler: Havuç, muz, portakal, genel olarak meyve ve sebzeler vitamin kaynağıdır.
- Su: İçme suyu, meyve ve sebzeler su kaynağıdır.
- Mineraller: Tuz, Süt(Kalsiyum), Su(içerisinde bulunan mineraller)



Resim 1 Tahıllar ve Baklagiller

## PROTEİNLER

- Proteinler, yapıcı ve onarıcı besin grubuna girer.
- Vücudumuzun büyüyüp gelişmesi ve yaralarımızın iyileşmesi için proteinler gereklidir.
- Vücudun mikroplara karşı direncini artırarak vücudu hastalıklara karşı korurlar.
- Saçların ve tırnakların uzamasını proteinler sağlar.
- Proteinler hem hayvansal hem de bitkisel besinlerde bulunur.
- Et ve et ürünleri (kıyma, sucuk vb.), süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir vb.), yumurta, balık, genel olarak baklagiller de protein kaynağıdır.

\* Kolu kırılan bir kişi protein içerikli besinleri tüketirse kırılan kolu daha hızlı iyileşir ve kolundaki alçıdan kısa sürede kurtulmuş olur. Çünkü proteinler vücudumuzdaki yaraların iyileşmesini sağlar.

\*\*Protein içeren besinleri ayırt edebilmek için besin üzerine nitrik asit damlatırız. Eğer sarı renk oluşursa o besinin protein içerdiğini söyleyebiliriz.

## KARBONHİDRATLAR

- Karbonhidratlar birinci dereceden enerji verici olarak kullanılırlar.
- Vücudumuz için gerekli olan enerji öncelikli olarak karbonhidratlardan karşılanır.
- Ekmek, mısır, pirinç, bulgur, yulaf, makarna, patates, meyve ve sebzelerin birçoğu, genel olarak tahıllar karbonhidrat kaynağıdır.

\*Karbonhidrat içeren besinleri ayırt edebilmek için besin üzerine iyot çözeltisi ya da lügol çözeltisi damlatırız. Eğer mavi ya da mor renk oluşuyorsa o besinin karbonhidrat içerdiğini söyleyebiliriz.

## YAĞLAR

- Yağlar da karbonhidratlar gibi enerji veren besinler grubuna girer.
- Karbonhidratlardan sağladığımız enerji vücudumuz için yetersiz kaldığında, gerekli olan enerjiyi yağlardan sağlarız. Bu yüzden yağlar ikinci dereceden enerji kaynağıdır.
- Yağlar vücudumuzu soğuğa ve darbelere karşı korur.

- Yağlar bitkisel ve hayvansal kaynaklı besinlerde bulunabilir.
- Bitkisel yağlar (Ayçiçek yağı, mısır yağı, soya, susam, ceviz, badem, fındık, zeytinyağı vb.), hayvansal yağlar (tereyağı, balık yağı, kuyruk yağı vb.),

\* Kutup aylarının soğuğa ve darbelere karşı dayanıklı olması için derilerinin altında yağ depolarlar. Ayrıca kış uykusuna yattıklarında depoladıkları yağdan enerji ihtiyaçlarını karşılarlar.

\*\* Herhangi bir besin kaynağında yağ bulunup bulunmadığını anlayabilmek için beyaz kâğıt kullanırız. Besin kaynağına kâğıdı sürdüğümüzde eğer şeffaf bir leke bırakıyorsa o besin kaynağında yağ bulunduğunu söyleriz.



Resim 2 Yağ lekesi

## VİTAMİNLER

- Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev alırlar.
- Vitaminlerin en önemli görevi vücudumuzun direncini artırmaktır.
- Diğer besinlerle birlikte vücudun büyüüp gelişmesini sağlar.
- Vücudumuzu hastalıklara karşı korur ve iyileşmemize yardımcı olur.
- Vitaminlerin eksikliği durumunda çeşitli hastalıklar meydana gelir.
- Havuç, muz, portakal, genel olarak meyve ve sebzeler vitamin kaynağıdır.

\* Aşağıda vitamin çeşitleri ve vitaminlerin vücudumuzdaki görevleri yer almaktadır.

## A Vitamini

- Yumurta, süt, baklagiller, mantar, taze fasulye, domates, havuç, karaciğer, ceviz, kereviz ve fıstık A vitamini bakımından zengindir.
- Deri ve göz sağlığı için gereklidir.
- Eksikliği durumunda deri ve göz hastalıkları meydana gelebilir.

## B Vitamini

- Tahıllar, kuru baklagiller, yumurta, süt ve süt ürünleri ve kırmızı et B Vitamini bakımından zengindir.
- Hafızayı güçlendirir, dikkat dağınıklığını önler ve beyin görevlerini yerine getirmesine yardımcı olur.

## C Vitamini

- Turunçgiller, maydanoz, domates, lahana, bögürtlen ve yeşil yapraklı sebzeler C Vitamini bakımından zengindir.
- Diş ve diş eti sağlığı için gereklidir.
- Vücudun mikroplara karşı dirençli olmasını sağlar.

## D Vitamini

- Balık, balık yağı, karaciğer, yumurta, kurutulmuş meyve ve sebzeler D Vitamini bakımından zengindir.
- Kemik ve diş gelişimi için gereklidir.

## E Vitamini

- Yeşil sebzeler, tahıllar, kuru yemişler, domates ve yumurta sarısı E Vitamini bakımından zengindir.
- Vücudun büyümesi için gereklidir.

## K Vitamini

- Yeşil sebzeler, kırmızı et, çay, domates, muz, karaciğer ve mısır K Vitamini bakımından zengindir.
- Kemiklerimizin güçlenmesine, kesik ve yaralanmalarda kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur.

\* Besinlerdeki vitamin kaybını en aza indirmek için besinlerin saklama koşullarına, sebze ve meyvelerin olabildiğince çiğ ve taze olarak tüketilmesine dikkat edilmelidir.

## SU

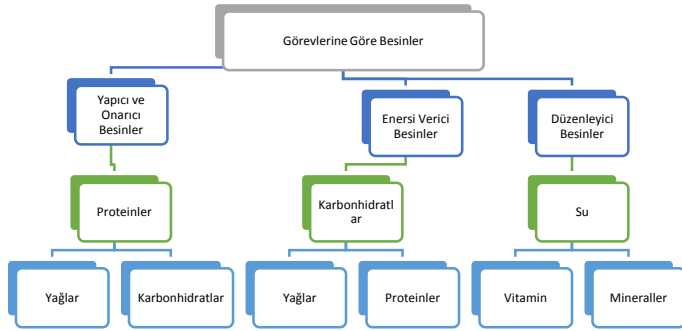
- Vücudumuzun yaklaşık dörtte üçü sudan oluşur.
- Vücudumuzun su ihtiyacını öncelikle su içerek kazanırız.
- Vücudumuzdaki kan ve idrarın büyük bir bölümü de sudan oluşur.
- Su, vücutta gerçekleşen tüm yaşamsal olaylar için gerekli ortamı sağlar.

- Su taze meyve ve sebzelerde çok miktarda bulunurken nohut, buğday ve pirinç gibi kuru besinlerde az bulunur.

## MİNERALLER

- Mineraller, vücudumuzdaki yaşamsal olayları düzenleyen besin grubudur.
- Kalsiyum, potasyum ve demir en çok bilinen minerallerdir.
- Mineralleri yiyecek ve içeceklerle birlikte vücuda alırız.
- Mineraller kemiklerin yapısında bol miktarda bulunur ve büyümeyi sağlar.
- Sofra tuzu ve maden suları mineral deposudur.
- Tüm besin maddelerinin içerisinde az veya çok miktarda su ve mineral bulunur.
- Demir ve fosfat gibi mineraller et, balık, kümes hayvanları ve meyvelerde bulunur.
- Kalsiyum, süt ve süt ürünlerinde, sodyum ise sofraya tuzu, sebzeler ve içme sularında bol miktarda vardır.

\* Mineraller sadece tükettiğimiz besinlerde bulunmaz. Doğadaki çeşitli kayaçlarda da mineraller bulunur.



## DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı büyüme ve gelişmemiz için besinlerin, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadarıyla alınmasına **dengeli beslenme** denir. İnsanların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmeleri için çeşitli besin gruplarından yeterli ve dengeli miktarda tüketmelerine **sağlıklı beslenme** denir. Kısaca aldığımız besinler ile zayıflamadan, şişmanlamadan ve hastalanmadan yaşamımızı sürdürdüğümüzde dengeli ve sağlıklı besleniyoruz demektir.

Dengesiz ve aşırı beslenme, egzersiz eksikliği, hareketsiz yaşam gibi birçok nedenden dolayı aşırı kilo aldığımızda vücudumuzdaki yağ miktarının aşırı miktarda artmasına **obezite** denir. Obezite bir hastalıktır.

\* Egzersiz obezite, şeker, kalp-damar ve yüksek tansiyon gibi hastalıkların tedavisinde etkilidir.

## BESİNLERİMİZİN TAZELİĞİNİN ÖNEMİ

- Besinlerimizi uzun süre hiç bozulmadan ve sağlıklı bir şekilde tüketmek için uygun koşullarda saklamalıyız.
- Satın aldığımız ürünlerin paketlenmiş olmasına ve son kullanma tarihinin geçmemiş olmasına dikkat etmeliyiz.
- Dondurulmuş gıdaları satın aldıktan sonra hemen tüketmeli ve çözünmüş gıdaları tekrar dondurmamalıyız.
- Dondurulmuş gıdaları tüketmek yerine besinleri taze olarak tüketmeliyiz.

Bilinçli bir tüketici olabilmek için satın almış olduğumuz, paketlenmiş ürünlerin üzerinde belirtilen bazı sembol ve açıklamalara dikkat etmeli ve bunları okumalıyız. Bu sembol ve açıklamalardan bazıları aşağıda yer almaktadır.

	"Alo Gıda 174" tükettiğimiz besin maddeleri ile ilgili problemlerimizi iletebileceğimiz danışma hattıdır.
	Ülkemizde her bakanlığın kendine özgü amblemi vardır. Bu amblem besin maddesinin sağlığımıza uygun olduğunun göstergesidir.
	Paketlenmiş ürünleri satın alırken paket üzerinde " <b>Türk Mali</b> " ambleminin bulunması önemlidir. Ülkemizin fabrikalarında üretilen ürünleri kullanmak ülke ekonomisine katkı sağlar.
	Satın aldığımız, paketlenmiş ürünlerde bulunan bu amblem besinlerin katkı maddesi içermediğini gösterir.
Ü.T.: 17/08/2012 S.T.: 17/08/2014 P.N.05 05:19	Her ürünün bir son kullanma tarihi olması gerekir. Bu, son kullanma tarihine kadar ürünün tazeliğini koruduğunu ve tüketilebilir olduğunu gösterir.
	Bu amblem, Türk Standartları Enstitüsü'nün kalite standartlarına göre ürünün sağlığa uygun üretildiğinin ve güvenle tüketilebilir olduğunun göstergesidir.
	Geri dönüşüm amblemi gıda ürünlerinin paketlerinin yeniden kullanılabilir olduğunu gösterir. Bu ürünleri toplamak ve ürünlerin geri dönüşümünü sağlamak ülke ekonomisine çok büyük katkı sağlar.

