

BESLENME NEDİR?

Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için ihtiyacımız olan besin öğelerini, yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

BESİN VE BESİN ÖĞELERİ...

Besin; yenilebilir bitki ve hayvan dokularıdır. Karbonhidrat, protein, yağ, su, vitamin ve mineraller ise "Besin Öğesi" olarak adlandırılır.

Proteinler; büyüme, gelişme ve yıpranan hücrelerin yenilenmesi için,

Karbonhidratlar; çoğunlukla enerji sağlamak için,

Yağlar; enerji vermek, organları korumak ve yağda eriyen vitaminleri almak için,

Vitaminler; büyüme, sistemlerin çalışması, vücut direncinin sağlanması için,

Mineraller; kemik yapısı, enzim ve hormonların yapısı için kullanılırlar.

- **Su;** besinlerin de yapısında bulunan ve enerji vermeyen öğedir. Besin öğelerinin sindirimi, emilimi, vücut sıcaklığının ayarlanması ve atık maddelerin uzaklaştırılması için gereklidir.

BESİN GRUPLARI...

Her besin, içinde bulunan besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinlerin yer aldığı 4 grupta toplanır. Yağlar ve şekerler başka bir grup olarak değerlendirilir.

- **Süt ve türevleri:** Protein, kalsiyum ve B2 vitamini sağlarlar. Kalsiyum; kemik ve dişlerin yapısını oluşturur. B2 vitamini deri ve göz sağlığımız için gereklidir.
- **Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar:** Protein, B grubu vitaminleri, demir ve çinko gibi mineralleri sağlayan besin grubudur. Yumurta en kaliteli protein kaynağıdır. Kuru baklagiller en iyi bitkisel protein ve posa kaynağıdır. Yağlı tohumlar da bitkisel protein, vitamin ve mineraller açısından zengindirler.
- **Tahıllar ve Türevleri:** B1 ve Niasin gibi B grubu vitaminlerini ve ihtiyacımız olan enerjinin büyük çoğunluğunu sağlarlar.
- **Sebze ve meyveler:** Vitamin ve mineral sağlayan besinleri içeren bu grup, özellikle A, C vitaminleri ve folik asit için en iyi kaynaktır. Ayrıca lif içerdikleri için bağırsak çalışmasını düzenlerler.
- **Yağlar ve Şekerler:** Şeker, bal, pekmez, tereyağı, zeytinyağı gibi besinler bu grupta yer alır. Bu gruptaki besinler vücuda enerji sağlar. Bunlardan pekmez; demir ve kalsiyum kaynağıdır.

SAĞLIK İÇİN DENGELİ BESLENME

Günlük yaşam baskılarına karşı dayanıklılığın sağlanmasında, yorgunluğu gidermede, zihinsel verimlilikte ve başarıda, hastalıklardan korunmada, yemeklerin tüketim sıklığı ile öğünlerde tüketilecek besin miktarı ve çeşitliliği önemlidir.

Öğünlerdeki besin dağılımı ne kadar dengeli olursa vücudumuz o kadar düzenli çalışır. Güne mutlaka kahvaltı ile başlanmalıdır. Yiyeceklerin, en az üç öğünde tüketilmesi, arada geçen sürenin 4-5 saat olması, ihtiyaç durumunda ise ara öğünler düzenlenerek aç kalma süresinin kısaltılması ve enerji açığının kapatılması önerilmektedir.