KARESİ RAHMİ KULA ANADOLU LİSESİ

"BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ"

BESİN VE BESLENME REHBERİ

RKAL 2017

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme; yenilen besinden zevk alarak, çeşitli ve dengeli beslenerek, tüm besin ögelerinin bireye özel gereksinim duyulan miktarlarda alınması ve ideal vücut ağırlığının sürdürülmesidir. Sağlıklı beslenmenin anne karnından başlayarak sağlanması, yaşam boyu sağlığın korunması ve kronik hastalıkların önlenmesi açısından önem taşır.

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği besinleri yemek içmek değildir. Beslenme, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Bu eylem yaşam döngüsünün her aşamasında sağlanmalıdır.

Kanıta dayalı bilimsel araştırmalarla, insanın büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için 70'e yakın besin ögesine gereksinimi olduğu ve bu ögelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Yine bu besin ögelerinin herhangi biri alınmadığında, gereksiniminden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu *"YETERLİ VE DENGELİ BESLENME"* deyimi ile açıklanır. Sağlıklı beslenmenin hedefi; yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasıdır.

YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENMENİN SAKINCALARI

Yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklara neden olacağından "yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir" diyebiliriz. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin bağışıklık sistemi zayıflar, vücudu mikroplara karşı korumasız hale gelir. Dolayısıyla bu bireyler kolay hasta olurlar ve hastalıkları ağır seyreder. Ayrıca, herhangi bir besin ögesinin yetersiz alınması durumunda vücutta o besin ögesinin görevi yerine getirilemeyeceğinden vücut çalışması aksamakta ve hastalıklar baş göstermektedir. Dengesiz beslenme; insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı, insan gücünü üretimi arttırmak için kullanabilmektir. Sağlıklı insan üretken insandır.

"Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır."

Yeterli ve dengeli beslenen birey her yönden sağlıklı görünümdedir. Tersi durumda birey sağlıksız görünümde, hareketleri ağırlaşmış, isteksiz, iştahsız ve yorgundur. Ayrıca, zihinsel gerilik, hal ve hareketlerde dengesizlik, yetersiz beslenmenin ileri aşamadaki işaretlerindendir. Bunun yanında vücut ağırlığının boy uzunluğuna ve yaşa göre fazla olması yani şişmanlık (obezite) da, genellikle dengesiz beslenmenin belirtisidir ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Toplumdaki bireylerin beslenme durumlarını, sadece dış görünüşleri ile değerlendirmek doğru değildir. Beslenme durum değerlendirmesinin yapılması, bilimsel yöntemlerin uygulandığı bir yaklaşım gerektirir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin etkilediği grupların başında bebek ve çocuklar, gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar, gebe ve emziren anneler, yaşlılar ve işçiler gelmektedir. Hemen her yaş grubunda şişmanlık ve bunun zemin hazırladığı hastalıklar önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dengesiz beslenmenin nedenleri araştırıldığı zaman, beslenme bilgi eksikliğinin büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu bakımdan dengesiz beslenmenin önlenmesinde, BESLENME EĞİTİMİ VE SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİNİN KAZANDIRILMASI büyük önem taşımaktadır.

BESİN VE BESİN ÖĞELERİ

Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları "BESİN" olarak tanımlanır. Gıda ve yiyecek gibi kelimeler besine eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Besinlerin bileşiminde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere ise *"BESİN ÖGELERİ"* denir.

Sağlıklı beslenmede, bir yandan yemekten haz duyulurken, diğer yandan yaşam için gerekli besin öğelerinin uygun bir düzen içinde alınması sağlanmalıdır. Seçim yapılırken besinlerin besin öğesi içeriklerini, uygulanacak hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin etkilerini bilmek gereklidir.

Tek bir besin, örneğin ekmek, süt ya da et, 70'e yakın besin öğesinin her birini istenilen düzeyde sağlayamaz. Bazı besinler belirli besin öğelerinden zengin, bazılarından yoksun olabilir. Sağlıklı beslenmede, tüm besin öğelerinin vücuda alınabilmesi için dört yapraklı yoncanın her bir yaprağını temsil eden dört besin grubundaki besinlerin aynı öğünde birlikte tüketilmesi gereklidir. Yine farklı öğünlerde, aynı gruptan alternatif besinler seçilerek "BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ" sağlanmalıdır. Bununla birlikte, belirli besin ögesinden zengin olan bir besine uygulanan herhangi bir işlem, o besin ögesinin miktarının azalmasına veya kaybına neden olabilir. Bu nedenle sağlıklı beslenebilmek için hangi besinlerin ne miktarlarda yeneceği ve hangi yöntemler uygulanarak tüketime hazırlanacağı konularında bireylerin eğitilmesi ve farkındalığın arttırılması zorunludur.

BESİN ÇEŞİTLİLİĞİNİN ÖNEMİ

Besin çeşitliliğinin sağlanması; obezite, diyabet hatta kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucudur. Aşırı şeker, yağ ve tuz içeren besinlerin tüketimi azaltılarak, kronik hastalıklara yakalanma riski azalır ve toksik bileşenlerin alımı minimuma indirilir. Diyette besin çeşitliliğin sağlanması, besin ögesi olmayan faktörlerin alınması açısından da önemlidir. Böylece besin öğesi olan ve olmayan faktörlerin koruyucu etkisinden yararlanılmış olur.

Besinler yendikten ve sindirim işlemi tamamlandıktan sonra, besin öğeleri sindirim kanalında küçük yapı taşlarına ayrılır. Bu yapı taşları ince bağırsaklardan kana emilerek vücudun bütün dokularına taşınır. Bunlar; enerji üretilmesi, küçük parçaların birleşerek yeni dokuların ve savunma hücrelerinin oluşturulması, ayrıca eskiyen dokuların yenilenmesi gibi birçok yaşamsal faaliyet için kullanılırlar.

Sağlıklı bir diyette besin çeşitliliğinin sağlanması kadar; enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdelerinin de karşılanması önemlidir. Yaş gruplarına göre oranlar farklılık göstermekle birlikte, sağlıklı yetişkin bir bireyde enerjinin %10-15'i proteinlerden, %55-60'ı karbonhidratlardan, en fazla %30'u yağlardan sağlanmalıdır.

BESİN ÖGELERİ VE VÜCUT ÇALIŞMASINDAKİ İŞLEVLERİ

Vücudun gereksinimi olan ve besinlerin bileşiminde yer alan 70'e yakın besin ögesi kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkinliklerine göre 5 grupta toplanabilir.

Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminlerdir. Ayrıca suyun da bu gruplara eklenmesi doğru olacaktır.

Proteinler: Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16'sı proteinden oluşmaktadır. Vücutta proteinler depo şeklinde bulunmaz; belirli görevlere sahip hücreler ve hücre bileşenleri şeklinde bulunur. Proteinler sindirim kanalında yapı taşları olan amino asitlere ayrılarak kana geçer ve karaciğere taşınır. Karaciğerde amino asitlerden vücut doku proteinleri üretilir. Proteinler hücrelerin esas yapısını oluşturur. Belirli hücreler birleşerek vücut dokularını ve organları oluşturur. Birçok hücre zamanla ölür ve yenileri üretilir. Bu nedenle; protein, büyüme ve gelişme için gereken en önemli besin ögesidir. Proteinler; vücudun savunma sisteminin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin ve bazı hormonların temel yapı taşlarıdır. Enerji ihtiyacının karbonhidratlar ve yağlardan karşılanamadığı durumlarda proteinler de enerji kaynağı olarak kullanılabilir.

Yağlar: Yetişkin insan vücudunun ortalama % 18'i yağdır. Genelde kadınların vücudunda erkeklere göre daha çok yağ bulunur. Vücut yağı, insanın başlıca enerji deposudur. Enerji yeterli alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Enerji harcaması, enerji alımından az olduğunda vücutta yağlar depolanır ve yağ oranı artar. Enerji harcaması enerji alımından fazla olduğunda ise vücutta yağlar yakılır ve yağ oranı azalır. Yağlar, en çok enerji veren besin öğesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınabilmek tedir. Yağlar mideyi yavaş terk ettiğinden doygunluk hissi verir. Deri altı yağ dokusu vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağlar, vücudun düzenli çalışmasında görev alan bazı hormonların ve hormon benzeri ögelerin yapımı için gereklidir.

Karbonhidratlar: Yetişkin insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı % 1'in altındadır. Karbonhidratların başlıca görevi enerji sağlamaktır. Vücutta kullanılan günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır. İnsan vücudunda karbonhidratlar çok az miktarlarda glikojen olarak depolanır ve gerektiğinde bu depodan glikoz olarak kana salınır. Glikojen deposu en çok karaciğerde ve kaslarda bulunur. Ayrıca diğer organlarda da bir miktar glikojen vardır. Depo şeklinde bulunan glikojen vücut dokuları için kesintisiz enerji kaynağı olan kan glikozunun belirli düzeyde tutulması için gereklidir.

Mineraller: Yetişkin insan vücudunun ortalama % 6'sı minerallerden oluşmuştur. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin büyük bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Sodyum ve potasyum gibi mineraller vücut sıvılarının dengesini sağlar. Demir minerali, vücutta besin öğelerinden enerji oluşumu için kullanılan oksijenin dokulara taşınmasında gereklidir. Mineraller vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar ve vücudun savunma sisteminde kullanılırlar.

Vitaminler: İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmalarına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji oluşması ile ilgili metabolik ve biyokimyasal olayların düzenlenmesinde yardımcı olur. D vitamini; kalsiyum ve

fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Antioksidan vitaminler (A, C ve E vitaminleri) vücutta hücre hasarını önleyerek normal hücre işlevlerinin sürdürülmesini ve bazı zararlı maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar.

Su: Yetişkin insan vücudunun yaklaşık %60'ı sudur. Bebeklerin vücut su oranı, yetişkinlerden fazladır. Su; besinlerin sindirimi, besin öğelerinin dokulara taşınması ve hücrelerde kullanılması, zararlı artıkların vücuttan uzaklaştırılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde oluştuğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

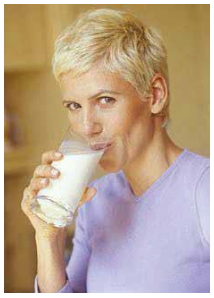
BESİN GRUPLARI

Her besin, içerdiği besin öğeleri açısından farklılık gösterir. Ancak bazı besinler, içerik açısından birbirine benzediğinden birbirlerinin yerine geçebilir. Beslenme bilimi ile ilgili çalışmalar başladıktan sonra bilim insanları, besinleri gruplamaya ve her gruptan günlük tüketilmesi gereken miktarları belirlemeye başlamışlardır. Besinlerin dört grup altında toplanması ve bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi ve günlük beslenme planlarının yapılmasında büyük kolaylık sağlamaktadır. Ülkemizin besin üretimi ve beslenme durumu dikkate alınarak, günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiş ve besin grupların şekil ile ifadesinde rehberin kapağında görülen dört yapraklı yonca kullanılmıştır.

Yonca, şansı ve mutluluğu simgelemektedir. Ayrıca yonca gruplamasında, yapraklar kalp biçiminde gösterilmiştir. Bu durum kalp sağlığının önemini ve sevgiyi anlatmaktadır. Yaprakları çevreleyen yuvarlağın alt yarısında " Yeterli ve Dengeli Beslenme "ibaresi, üst yarısında zeytin dalları bulunmaktadır. Zeytin dalları, barışı temsil etmelerinin yanında, dünyaca ünlü beslenme uzmanları tarafından sağlıklı olarak kabul edilen Akdeniz diyetinin önemli bir unsuru olan zeytinyağını temsil ettiği için seçilmiştir.

Yoncanın üst, alt, sağ ve sol yaprakları içinde besin gruplarına ait resimler vardır. Üst yaprakta süt ve süt ürünleri gösterilmiştir. Ülkemizde (özellikle çocuk, gebe, emzikli ve yaşlı grupları) bu gruptaki besinler çok az tüketildiğinden öneminin vurgulanması için, üst yaprak olarak gösterilmiştir. İkinci grupta (yoncanın sağ yaprağı), et ve benzeri besinler (yumurta, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler) yer almaktadır. Üçüncü grup (yoncanın alt yaprağı) sebze ve meyveler, dördüncü grup (yoncanın sol yaprağı) ekmek ve diğer tahıl ürünleridir.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU



Bu grupta yer alan başlıca besinler süt, yoğurt ve peynirdir. Süt grubu besinler protein, kalsiyum, B2 vitamini (riboflavin) ve B12 vitamini başta olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Süt grubu besinlerde bulunan kalsiyum diğer besin kaynaklarına göre vücut tarafından daha iyi kullanılır. Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar. Süt ve süt ürünlerinin içerdiği kaliteli protein her yaş grubunda vücudun çalışması; çocukluk döneminde büyüme, yetişkinlikte ise

doku onarımının sağlanması için gereklidir. Bu grupta yer alan besinlerde bulunan B vitaminleri, başta kırmızı kan hücreleri ile sinir hücreleri olmak üzere tüm vücutta önemli işlevlere sahiptir.

Süt ve süt ürünleri yağ içeriği yönünden de zengindir. Doymuş yağ ve kolesterol ile yağda eriyen A vitamini içerirler. Yağ ve kolesterol alımını diyette sınırlandırmaları gereken kişilerin yağ miktarı azaltılmış süt, yoğurt ve peynirleri tercih etmeleri gerekir.

Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriği yüksektir. Tuz tüketimini azaltmak üzere az tuz içeren peynirlerin tüketimi gerekmektedir.

ET-YUMURTA- KURUBAKLAGİL GRUBU

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir.

Bu gruptaki besinler protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller, B6, B12, B1 ve A vitaminleri ile posa açısından zengindir. Büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görevi olan ve ayrıca kan yapımında, sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rol oynayan besin öğeleri bu grupta bulunur.

Etler:

Etler, beslenmemizde önemli yer tutarlar. Büyükbaş ve küçükbaş hayvan etleri kırmızı et; kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz et olarak tanımlanır. Etin bileşiminde; protein, yağ, mineraller ve vitaminler bulunur. Etlerin protein miktarı ve protein kalitesi yüksektir. Yağlı etlerin özellikle doymuş yağ ve kolesterol içerikleri yüksektir. Balıklar çok uzun zincirli çoklu doymamış omega-3 yağ asitleri açısından en iyi kaynaktır. Etler; B12 vitamini, demir, çinko gibi bir çok vitamin ve mineral açısından zengindir. Diyetle tüketilen et ve et ürünlerinde bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği yüksektir.

Yumurta:

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Yumurta proteinlerinin tamamının (%100) vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir. Bu nedenle yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta yağının %33'ü doymuş, % 16'ı kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yağ, yumurtanın sarısında yoğunlaşmıştır. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B grubu

vitaminlerinden zengin olup, C vitamini haricindeki tüm besin ögelerini değişik miktarlarda içermektedir.

Kurubaklagiller:

Nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye ve börülce ülkemizde yaygın olarak tüketilen kurubaklagillerdendir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kurubaklagillerin yağ içeriği düşüktür ve çoğunlukla çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur. Kurubaklagillerin protein değeri yüksektir. Özellikle et, yumurta bulunmadığı ya da yağ ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda, diyette kurubaklagiller arttırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Ancak kurubaklagillerin protein kalitesi düşüktür. Bunun nedeni elzem amino asitlerden kükürtlü amino asitlerin sınırlı, posa içeriğinin yüksek oluşu ve sindirilme güçlüğüdür. Kurubaklagiller, belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükseltilebilmektedir. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler. İyi pişirme ve C vitamini kaynağı sebze ve meyveler ile birlikte tüketilmeleri yapılarındaki demir ve kalsiyumun biyoyararlılığını (vücutta kullanılmasını) arttırır. Kurubaklagiller B12 dışındaki tüm B grubu vitaminleri yönünden zengindir.

YAĞLI TOHUMLAR (SERT KABUKLU MEYVELER)

Fındık, susam, ceviz, badem ve benzeri yağlı tohumlar, yemeklerimizde daha çok lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Bu besinler; B grubu vitaminler, mineraller, yağ ve proteinden zengindirler. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel kaynaklı olduklarından kolesterol içermezler. Fındık tekli doymamış yağ asitlerinden zengin iken, ceviz omega 3 yağ asitlerinden zengindir. Bu besinler; doymamış yağ, E vitamini ve flavanoidler içerdiğinden koroner kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırlar. Enerji değeri yüksek olan bu besinlere özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yararlıdır.

GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN MİKTARLAR

• Et, yumurta, kurubaklagil grubundan yaş gruplarına göre bir günde tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları; 1-3 yaş grubu çocuklarda 1-1,5 porsiyon, 4-6 yaş ve 7-9 yaş grubu çocuklarda 1,5 porsiyon, 10-18 yaş grubu çocuklarda 2-3 porsiyon, yetişkinlerde ve 65 yaş üzeri bireylerde 2.5-3 porsiyondur.

• Bir porsiyona eş değer et, yumurta ve kurubaklagil grubu besinlerin miktarları:

- o Etler (kırmızı, tavuk, hindi vb) : 100 g
- o Balık : 150 g
- o Yumurta : 100 g (2 adet)
- o Kurubaklagiller : 60 g
- o Yağlı tohumlar-sert kabuklu meyveler : 30 g

SEBZE VE MEYVE GRUBU

Sebzeler, bitkilerin çiçek, yaprak, gövde ve kökleri gibi yenilebilir bölümleridir. Kök ve yumru sebzeler yüksek nişasta içerikleri nedeniyle nişastalı sebzeler olarak da adlandırılır.

Nişasta içermeyen sebzeler ise koyu yeşil yapraklı, kırmızı ve turuncu ve diğer sebzeler olarak sınıflandırılabilir. Bu sebzelerin ise su içeriği daha fazladır.

Sebzelerin Sınıflandırılması

Sebzeler	
Koyu Yeşil Yapraklı Sebzeler	Brokoli, ıspanak, marul, kara lahana, semiz otu, pazı
Kırmızı ve Turuncu Sebzeler	Domates, kırmızı biber
Nişastalı Sebzeler	Patates, yer elması, bezelye, havuç
Diğer Sebzeler	Taze fasulye, soğan, pırasa, sarımsak, kabak, patlıcan

Meyvelerin Sınıflandırılması

Meyveler	
Turunçgiller	Portakal, mandalina, greyfurt, limon ve suları
Diğerleri	Elma, armut, üzüm, kavun, karpuz, çilek, kayısı, vişne, şeftali ve bu meyvelerin kuruları

Sebze ve meyveler su ve diyet posasından zengin, düşük enerji içeriğine sahip olmaları nedeniyle obeziteye karşı koruyucudur. Ayrıca sebze ve meyvelerin uzun süre çiğneme gerekliliği kişilerde doygunluk hissini de sağlar. Nişastalı sebzeler kompleks karbonhidrat içermeleri nedeniyle günlük diyeti zenginleştirir.

Sebze ve meyvelerin içerdiği vitamin ve mineraller; çeşidine, türüne, yetiştirildiği toprak, çevresel koşullar, hazırlama ve pişirme yöntemlerine göre değişkenlik gösterir.

Sebze ve meyveler; çiğ, pişmiş, taze ya da işlenmiş, konserve, dondurulmuş, kurutulmuş, püre ya da sos bileşeni olarak kullanılırlar. Sebze ve meyve suları bazı vitamin ve besin ögeleri yönünden zengin olmalarına karşın diyet posası açısından sebze ve meyvenin kendisine göre daha az posa içerir.

EKMEK VE TAHIL GRUBU

Tahıllar toplumun temel besin grubudur ve önemli oranda besin ögesi içermesi nedeniyle sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri özellikle karbonhidratlar (nişasta, lif), vitaminler, mineraller ve diğer besin ögelerini içerir. Bu grup besinlerin önemli kısmı karbonhidrattır. Bu nedenle de tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır. Ayrıca, azımsanmayacak oranlarda “protein de içerir”ler. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerin de protein kalitesi arttırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı E vitaminince zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren ögelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Ancak tahıllar, B12 vitamini dışındaki diğer B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur. Bu nedenle, kabuk ve özünün ayrılması esnasında B1 vitamini başta olmak üzere diğer B grubu vitaminlerde bazı kayıplar söz konusu olabilir. Toplumda görülen olası B grubu vitamin yetersizliklerinde bu kayıplar dikkate alınarak besin zenginleştirmesi yaklaşımları düşünülebilir. Sağlıklı beslenme için tam tahıllı besinlerin tercih edilmesi bu nedenlerden dolayı önemlidir.

TAM TAHIL UNU VE ÜRÜNLERİNİN YARARLARI

Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllardan yapılan yiyecekler; vitaminler, mineraller ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir. Posa içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi barsak hareketlerinin düzgün olmasını sağlar. Posa türü veya bileşimi de beslenme açısından önemlidir. Tam tahıllarda bulunan posa; kanser, kalp damar hastalıkları, diyabet ve şişmanlık gibi hastalıkların önlenmesi için diyetin içeriğinde bulunması gereken temel diyet bileşenlerindendir. Ayrıca tahıl grubu besinlerin; sinir ve sindirim sistemi ile deri hastalıklarına karşı önemli görevleri olduğu düşünülmektedir.

Alışveriş yaparken, tam tahıl ürünlerini tercih ediniz. Tüketime hazır ürünlerin (kek, kurabiye, vb.) içinde yağ, şeker ve tuzun az olmasına dikkat ediniz.

GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN MİKTARLAR

• Ekmek ve tahıl grubundan yaş gruplarına göre bir günde tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları; 1-3 yaş çocuklarda 2 porsiyon, 4-6 yaş çocuklarda 3 porsiyon, 7-9 yaş çocuklarda 5 porsiyon, 10-18 yaş grubu erkek çocuklarda 9, 10-18 yaş grubu kız çocuklarda 7 porsiyon, yetişkin erkeklerde 8 porsiyon, yetişkin kadınlarda 7 porsiyon, yaşlı erkeklerde 5 porsiyon ve yaşlı kadınlarda 4 porsiyondur.

• Bir porsiyona eş değer ekmek ve tahıl grubu besinlerin miktarları:

o Tüm ekmek türleri :	50 g
o Pide, lavaş, bazlama, yufka çeşitleri :	50 g
o Makarna, erişte, şehriye pirinç, bulgur vb :	50 g
o Simit :	50 g
o Kahvaltılık gevrek :	30 g

BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ

“ **Sağlıklı beslenmenin temeli besin çeşitliliğidir.** ”

İnsan vücudu sağlıklı bir şekilde çalışabilmek için 70’den fazla besin ögesine gereksinim duyar. Hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı bir vücut yapısının oluşmasını sağlayan bu besin ögeleri, günlük olarak tükettiğimiz yiyecek ve içeceklerden karşılanmaktadır.

Günlük beslenmemizin farklı besin gruplarından, değişik besin türleri ile çeşitlendirilmesi besin öğelerinin yeterli düzeyde alınmasına, fonksiyonel besin bileşenlerinden yararlanılmasına neden olmaktadır.

Günlük olarak tükettiğimiz besinler vücut işlevlerinin gerçekleşmesini büyük ölçüde sağlasa da, tükettiğimiz her besinin vücudumuzdaki tüm gereksinmeleri karşıladığı söylenemez. Her bir besinin, farklı enerji ve besin ögesi içeriklerine sahip olması bu durumun temel nedenidir. Örneğin, bir besinde yüksek miktarda bulunan bir besin ögesi, farklı bir besinde çok daha düşük miktarda bulunabilir. Düşük miktarda besin ögesi içeren besinlerin diyette ağırlıklı olarak tüketilmesi, o besin öğesinin yetersiz düzeyde alınmasına neden olabilir. Bu nedenle öğünlerde bol, çeşitli ve farklı besinlerin tüketilmesi besin öğelerinden daha yüksek düzeyde yararlanmamızı sağlayacaktır.

Besinlerimiz, içerdikleri besin öğelerinin ötesinde besin öğesi olmayan yararlı biyolojik aktif besin bileşenleri açısından da farklıdır. Örneğin, bir sebze ya da meyvede vücudun savunma sistemini güçlendiren antioksidan öğeler farklı olabilir. Bu antioksidan öğeler diyet ile ne kadar çok farklı çeşitlilikte alınırsa, sağlığımız korunacak ve hastalık gelişimi önlenecektir. Tek bir antioksidan öğe saf olarak insanlara verildiği zaman sağlık koruyucu etkisi görülmezken, değişik tür sebze ve meyve yenerek birkaç tür antioksidan öğenin alınması sağlığın korunmasında daha yararlı olmaktadır.

Besinlerimiz beslenmemizde temel olan besin öğelerinin yanında besin öğesi olmayan zararlı olabilecek yapılar (kimyasal vb.) açısından da farklı içeriklere sahip olabilir. Bazı besinlerde üretim aşamalarına bağlı olarak tarım ilacı ve hormon gibi zararlı öğelerin miktarı yüksek iken bazılarında azdır. Günlük beslenmemizde genelde zararlı öğelerin bulunduğu besinler yer alırsa, vücudumuza giren zararlı yapıların miktarı arttığından sağlığımız olumsuz yönde etkilenebilir. Özellikle

mevsiminde yetişen besinlerin tüketilmesi zararlı öğelerin azaltılmasında etkin bir yöntem olabilir.

Beslenme, insanlarda ruhsal ve psikolojik durum ile yakından ilişkilidir. Tükettiğimiz besinler fizyolojik sağlığımız kadar ruhsal durumumuzu da değiştirebilir. Her gün aynı tür besinlerin tüketilmesi kişilerin motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir. Öte yandan, farklı besin gruplarının uyum içinde yer aldığı besin çeşitliliği, insanın motivasyonunu artırabilmektedir.

ÖNERİLER

- Yeterli, dengeli ve sağlıklı bir beslenme için bir iki besin türünden çok yeme yerine, değişik tür besinlerden az miktarlarda tüketilmelidir.
- Tek bir besin, değişik renk ve tattaki besinlerle, değişik şekilde hazırlanıp pişirilerek de beslenmede çeşitlilik sağlanabilir.
- Türk mutfağının niteliklerinden biri de besin çeşitliliğidir. Bu mutfak kültürü sağlıklı beslenme ilkeleri ile zenginleştirilerek korunmalıdır.

ÖĞÜNLER VE ÖĞÜN ÖRÜNTÜLERİNİN ÖNEMİ

“ **Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek için günde üç ana öğün tüketilmelidir.** ”

Öğünler ve öğün örüntüleri özellikle bireyi günlük yaşamın baskılarına hazırlama, yorgunluğu giderme, sağlıklı düşünmeyi sağlama ve hastalıklardan korunma açısından da önem taşır.

ÖĞÜN SAYISI

Vücudumuzun çalışma sistemi tükettiğimiz besin ögelerine bağlıdır. Beslenme ile vücuda alınan besin ögeleri dokuların enerji ihtiyacını karşılar, hücrelerin yapı taşlarını oluşturur ve metabolizmanın dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Bu nedenlerden dolayı, besin ögeleri vücuda belirli zaman aralıkları ile alınmalıdır. Uzun süre aç kalındığında veya kısa süreli aralıklarla aşırı beslenildiğinde vücudun enerji ve metabolik dengesi olumsuz yönde etkilenebilir.

Günde üç ana öğün tüketerek metabolizmamızın sağlıklı ve dengeli bir düzende çalışmasını sağlayabiliriz. En ideali kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği ile üç ana öğünün ortalama 4-5 saat ara ile tüketilmesidir. Ana öğünlere ek olarak, istenildiği takdirde ana öğünlerin arasında enerji içeriği daha düşük, besin ögelerince zengin ve besin çeşitliliğini sağlayan ara öğünler de eklenmelidir. Ara öğünler kan şekerinin düzenlenmesine ve dolayısıyla metabolik düzenin oluşmasına yardımcı olarak çabuk acıkmayı ve bir sonraki öğünde gereksinimden fazla besin tüketimini engelleyebilir.

Öğünlerin içeriğinde karbonhidrat, protein ve yağdan gelen enerji sırasıyla % 55-60, % 10-15 ve % 20-30 olmalıdır. Protein, yağ ve karbonhidratların kullanılmasında pek çok mineral ve vitamin de görev yapmaktadır. Öğünlerde bu besin ögelerinin dengeli dağılımı metabolik düzen açısından önemlidir.

“ Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. ”

Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 10-12 saatlik uzun bir süre vardır. Bu süre içerisinde gereksinim duyulan enerji ve besin ögeleri vücut

depolarından karşılanır. Bilimsel veriler kahvaltının, sağlığın sürdürülmesinde önemli bir öğün olduğunu göstermektedir. Kahvaltı öğünü atlandığında gün içerisinde halsizlik, güçsüzlük, baş ağrısı, dikkat ve algılamada sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Çocuklarda beyin daha fazla çalıştığı için daha fazla glikoza gereksinim duyulmaktadır. Beynin glikoz kullanım oranı 10 yaşından sonra azalmakta ve 16-18 yaşlarında yetişkinlerin düzeyine inmektedir. Bu nedenle çocuklarda gece boyu süren açlık sonrası beynin çalışabilmesi için kahvaltı öğününün tüketilmesi büyük önem taşımaktadır.

Kahvaltı, bilişsel işlevlerin azalmaya başladığı sabahın ikinci yarısından itibaren daha da önemli hale gelmektedir. Sağlıklı kahvaltı öğünü, matematik problemleri çözme becerisini arttırmakta, okuma ve dinleme esnasında daha iyi anlamayı sağlamakta, hafızayı geliştirmekte, derslerde konsantrasyonu sağlamakta, böylece çocukların okul başarısını arttırmaktadır. Kahvaltı öğünü, okula devamsızlığın azalmasında, derslere geç kalmanın önlenmesinde etkilidir. Kahvaltı ile duygu durumları arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli kahvaltı yapan çocuk ve adölesanlar yaşama daha pozitif bakmakta, daha az negatif duyguya sahip olmaktadır.

“ **Süt, peynir, yoğurt, ayran, kefir, zeytin, yumurta, sert kabuklu kuruyemişler, taze sebze ve meyveler, ekmek ile şeker içermeyen kahvaltılık tahıl ürünleri gibi besinler sabah kahvaltısında tüketilebilecek besinlerimizdendir.** ”

Aşağıdaki tabloda çeşitli yaş grupları için kahvaltıda tüketilebilecek besin türleri ve miktarlarına örnekler verilmiştir.

Yaş Gruplarına Göre Kahvaltıda Tüketilebilecek Örnek Besin Türleri ve Miktarları

Besin grubu	Çocuk (7-9 yıl)	Adölesan (10-18 yıl)	Erişkin (19-65 yıl)	Yaşlı (>65 yıl)
Süt ve süt ürünleri grubu	1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir	1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir	1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir	1 su bardağı süt veya 60 g beyaz peynir
Et ve benzeri besinler grubu	-	1 adet yumurta veya 30 g yağlı tohum	1 adet yumurta veya 30 g yağlı tohum	1 adet yumurta veya 30 g yağlı tohum
Ekmek ve tahıl grubu	2 ince dilim ekmek (50 g)	4-5 ince dilim ekmek (100-125 g)	3-4 ince dilim ekmek (75-100 g)	2 ince dilim ekmek (50 g)
Sebze ve meyve grubu	Mevsimine göre söğüş sebzeler veya 150 g meyve veya 100 ml taze sıkılmış meyve suyu	Mevsimine göre söğüş sebzeler veya 150 g meyve veya 100 ml taze sıkılmış meyve suyu	Mevsimine göre söğüş sebzeler veya 150 g meyve veya 100 ml taze sıkılmış meyve suyu	Mevsimine göre söğüş sebzeler veya 150 g meyve veya 100 ml taze sıkılmış meyve suyu
Diğer besinler	Zeytin Pekmez, bal, reçel	Zeytin Pekmez, bal, reçel	Zeytin Pekmez, bal, reçel	Zeytin Pekmez, bal, reçel