

# SAĞLIKLI BESLENME

## BESLENME

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az yada çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Vücudun büyüme ve gelişmesi, verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.

### Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması "yeterli ve dengeli beslenme" dir. Besin öğeleri vücudun gereksinimleri düzeyinde alınmazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından "yetersiz beslenme" durumu oluşur.

Birey yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı zaman bu besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda, o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilemediğinden yine sağlık bozukluğu oluşur. Bu durum da "dengesiz beslenmedir".

### Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri

İnsanın gereksinmesi olan ve besinlerin bileşiminde yer alan 40'ı aşkın besin öğesi kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkinliklerine göre 6 grupta toplanır. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, madenler, vitaminler ve sudur.

**Proteinler:** Proteinler hücrelerin esas yapısını oluşturur. Belirli hücreler birleşerek vücut organları ve dokuları yapılır. Protein, büyüme ve gelişme için en önemli besin öğesidir. Birçok hücre zamanla ölür ve yenileri yapılır. Bu nedenle proteinler, hücrelerin sürekliliği için de önemli bir besin öğesidir. Vücudun savunma sistemlerinin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin, bazı hormonların da esas yapıları proteindir. Protein aynı zamanda vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır.

Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16'sı proteinden oluşur. Bu depo şeklinde değil, çalışan ve belirli ödevler yapan hücreler şeklindedir.

**Yağlar:** Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır. Birey harcadığından çok yediğinde vücudun yağ oranı artar, harcadığından az yediğinde ise azalır. Bu nedenle vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. Enerji kaynağı olmadığında, vücuttaki yağ deposu kullanılır. Yağ en çok enerji veren besin öğesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücutta yağla alınır. Yağ doygunluk hissi verir. Derialtı yağı vücut ısısını kontrol eder.

Yağlar bileşimlerinde bulunan yağ asitlerine göre 3 gruba ayrılırlar;

a)Doymuş yağ asitleri ( tereyağı, içyağı, vb.)

b)Tekli doymamış yağ asitleri (zeytin yağı)

c)Çoklu doymamış yağ asitleri (ayçiçeğyağı, mısırözüyağı, soya yağı vb.)

**Karbonhidratlar:** Karbonhidratların başlıca görevi vücuda enerji sağlamasıdır. Günlük enerjimizin çoğunu karbonhidratlardan sağlarız. İnsan vücudunda karbonhidratlar çok az miktarda glikojen olarak bulunur. Glikojen en çok karaciğerde yer alır. Diğer organlarda ve kaslarda da bir miktar glikojen bulunur. Kanda glikoz şeklinde belirli miktarda bulunması, dokulara sürekli enerji sağlanması bakımından önemlidir. Yetişkin insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı % 1'in altındadır.

**Mineraller(Madenler):** Yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sı madenlerden oluşmuştur. Madenlerin bir bölümü iskelet ve dişlerin yapıtaşıdır. Diğer bir bölümü vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Bazı madenler, vücutta besin öğelerinden enerji oluşmasında ve zorunlu oksijenin taşınmasında gereklidir. Bazı madenler de vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alır.

**Vitaminler:** Vitaminlerin bir bölümü, besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji elde edilmesine ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. Bazı vitaminler, kalsiyum ve fosfor gibi madenlerin kemik ve dişlere yerleşmesine yardımcıdır. Bazı vitaminler de vücut için gerekli bazı besin öğelerinin bozulmadan işlevini sürdürmesi ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında yardımcıdırlar.

**Su:** Su, besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için gereklidir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur. Yetişkin insan vücudunun ortalama %59'u sudur. Bebeklerin vücudunda su oranı yetişkinlerden daha yüksektir.

Bütün besin öğeleri birlikte alındığında vücut normal büyüme ve gelişimini, sağlıklı ve güçlü çalışmasını sürdürür.

### **Günlük Alınması Gereken Besinler:**

Yeterli ve dengeli beslenmek için değişik yaş, cinsiyet ve özel durumlardaki bireylerin enerji ve besin öğeleri gereksinimleri farklıdır.

Besinlerimiz, içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklıdır. Bazı besinler proteinden, bazıları karbonhidrattan zengindir. Bu nedenle, besinlerimizi, besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplayabiliriz. Bu grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerini tutar. Günlük beslenmemizde her gruptan besin bulunur ve bunların miktarları gereksinmemize uygun olursa, yeterli ve dengeli besleniriz:

**Grup 1: Süt ve süttten yapılan yiyecekler:** Bu grup kalsiyum için en iyi kaynaktır. Süt, yoğurt, peynir, çökelek, süt ile yapılan tatlılar bu gruba girer. Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçından günde 2 porsiyon yenilmelidir. En az bir büyük su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklükte peynir, bir küçük kase muhallebi veya sütlâç bir porsiyon kabul edilir. Bu gruptaki yiyecekler özellikle büyümekte olan çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar ile yaşlılar için önemlidir. Yetişkin ve normal durumda olan kişilere günde iki porsiyon, çocuklar, gebe-emzikli kadınlar ve yaşlılar 3-4 porsiyon almalıdır.

**Grup 2: Et, tavuk, balık, yumurta, kuru nohut, fasulye, mercimek, ve bu besinlerden yapılan ürünler:** Bu gruptaki besinler protein, B vitaminleri ve demirden zengindir. Enerji de verirler. Herhangi birinden ya da bir kaçından her gün 2 porsiyon yenilmelidir. Bu grup besinler, öğle ve akşam birinci yemeği oluşturur. Öğünlerden birinde kurubaklagil, birinde etli sebze yemeği yeterlidir. Etin yerine balık veya tavuk da yenilebilir. Gençler, gebe-emzikli kadınlar bu gruptan 3 porsiyon almalıdır.

**Grup 3: Taze sebze ve meyveler:** C vitamini, birçok vitamin ve mineral gereksinmemizi bu gruptan karşılarız. Karnabahar, kereviz, patlıcan, enginar, pancar, kabak, domates, salatalık, biber, yeşil yapraklı sebze ve otlar, havuç, her türlü meyveler bu gruba girer. Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçının karışımından her gün 5-7 porsiyon yenilmelidir

**Grup 4: Tahıllar ve tahıllardan yapılan yiyecekler:** Bu grup temel enerji kaynağımızı oluşturur. Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu gruptandır. Ekmek, her öğün yediğimiz yiyecektir. Yetişkin bir kişi için öğünlerde bile 1-2 orta dilim ekmek yeterlidir. Hareketi fazla olan kişiler bunun iki üç katını yiyeceği gibi, daha çok oturarak iş yapan kişilerin bir porsiyondan fazla yemelerine gerek yoktur. Hareketli kişiler yaptıkları işin derecesine göre 2-3 porsiyon yiyebilirler. Bu gruptan günde 4-6 porsiyon yenilmelidir.

Bu gruplarda belirtilmeyen, fakat yiyeceklerimize lezzet vermek için kullandığımız yağlar, şeker, salça ve baharat vardır. Şeker ve şekerli tatlılar vücuda sadece enerji sağladığından bunların fazla tüketilmesi şişmanlığa neden olur. Beden hareketi çok olan işçiler ve sporcular her yemekte tatlı yiyebilirler. Günlük yediğimiz yağların aşağı yukarı yarısı, yiyeceklerimizin bileşiminden gelir. Özellikle etle pişirilen yemeklere ilaveten yağ koymaya gerek yoktur. Katı ve sıvı yağlardan dengeli bir şekilde yenmelidir. Günlük bir kişinin alacağı yağ miktarı 20-30 g. (2-3 silme yemek kaşığı) kadardır. Bu yağın 1/3 ü bitkisel sıvı yağlar, 1/3ü zeytin yağı, 1/3 ü katı yağ olmalıdır.

## **BESİNLERİN SATIN ALINMASI, HAZIRLANMASI, PİŞİRİLMESİ VE SAKLANMASI SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR**

Besinlerin hazırlanmaları sırasında uygulanması gereken bazı kurallar vardır ve bunların uygulanması sağlık ve temizlik açısından önemlidir. Bu kurallara uyulmadığı takdirde besin zehirlenmeleri meydana gelir. Bu kurallar şöyle sıralanabilir:

- **Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalıdır.**
- **Besinlerin hazırlanma, saklanma ve servis edilmeleri sırasında hastalık etmeni mikroorganizmalar ile kirlenmesi önlenmelidir**
- **Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemelidir.**
- **Zehirli mantarları gözle ayırt etmek mümkün olmadığı için kültür mantarları dışında mantar tüketilmemelidir.**
- **Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç, gereçlerde mikroorganizmaların çoğalması önlenmelidir.**
- **Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmelidir.**

- Çiğ yenecek sebze ve meyveler, pişirilecek taze sebzeler ve kuru meyveler, temizlenmiş ve pişmeye hazır tavuk, balık, parça etler ve yumurta iyice yıkanmalıdır.
- Sebze ve meyveler toz, topraklarından ve ilaç kalıntılarında temizlenmesi için bir müddet su dolu bir kapta bekletildikten sonra, bol su ile birkaç kez yıkanmalıdır.
- Herhangi bir haşere ve mikroorganizma bulaşmasından kuşkulanırsa, taze sebzeler 20 dakika tuzlu veya klorlu suda bekletilmelidir.
- Besinlerin bakteriler tarafından çıkarılan toksinlerden başka zehirli maddelerle karışması veya kirlenmesi önlenmelidir. Özellikle temizlik maddeleri, DDT gibi haşere öldürücü ilaçlardan sakınmalıdır. Bu gibi maddeler besinlerden uzak yerlerde; örneğin depo olarak kullanılan ayrı oda veya kilerlerde, etiketlenmiş olarak saklanmalıdır.
- Besinlerin hazırlanması, saklanması, pişirilmesi, servis için sıcak tutulması, yeniden ısıtılması sırasında uygulanacak sıcaklık dereceleri bakterilerin çoğalmasını önleyecek yeterlilikte olmalıdır.
- Et, tavuk, balık, süt, yumurta ve bunlarla hazırlanmış yemekler 16-49°C arasındaki tehlikeli bölgede, asla bırakılmamalıdır.
- Besinler oda sıcaklığında bütün gece boyunca bırakılmamalıdır.
- Toz ve haşerelerden korumak için üzeri daima kapalı olarak saklanmalıdır.
- Sıcak yemekler en kısa sürede soğutulmuş buzdolabına konulmalıdır. Pişmiş yemekler, oda sıcaklığında kendi kendine soğutulmaya bırakılmamalıdır.
- Çabuk bozulan et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinlerin dükkanlarda güneşten uzak ve buzdolabında saklanmaları gerekir. Satın alındıktan sonra yine bekletilmeden hemen buzdolabına konulmalıdır.
- Dondurulmuş besinler, buzdolabının alt raflarında bekletilerek çözündürülmelidir. Çözülme işi oda sıcaklığında, radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerde yapılmamalıdır.
- Çözülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir.
- Etler, birer yemeklik miktarlarda, yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır.
- Kırık, çatlak ve kirli yumurtalar satın alınmamalıdır.
- Kıyma ve organ etleri uzun süre saklanamadığından kısa sürede tüketilmelidir.
- Süt ve sütlü besinler, krema, deniz ürünleri, soğuk etler, ordövrler, kanepeler, sosis, salam, yumurta ve yumurtalı besinler, kremalı pasta ve tatlılar, kıyma kullanılmış besinler, sandviçler devamlı olarak buzdolabında (+5°C nin altında) saklanmalıdır.
- Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır.
- Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır.
- Tarhananın besleyici değeri yüksektir. Pişirirken içine pişmiş nohut, mercimek, havuç eklenmesi değerini daha da artırır. Tarhana yapılırken güneşte kurutulursa, süt ve yoğurt aydınlık yerde bekletilirse vitamin B<sub>2</sub>, vitamin B<sub>6</sub> ve folik asit değerleri azalır.
- Yumurta, süt, yoğurt, peynir ve tahinle yapılan tatlıların besleyici değerleri, sadece un, yağ, şeker kullanılarak yapılanlardan daha fazladır. Şeker yerine pekmez kullanılması besleyici değerini daha da artırır.

- Sütli tatlı yaparken şeker önceden konur ve birlikte pişirilirse veya fırında yüksek sıcaklıkta pişirilirse, protein değeri azalır. Pastörize veya sterilize uzun ömürlü sütleri kullanın.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır ve böylelikle protein değeri artar.
- Yumurta çığ yenirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilirse, besleyici değeri azalır.
- Sebzelerden yapılan salatalara limon veya sirke eklenir, bekletilirse A ve C vitamini değeri azalır.
- Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse, haşlama ve pişirme suları atılırsa vitamin ve mineralleri azalır.
- Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalır.Hatta sıkılmış meyve suları buzdolabında bekletilse bile vitamin değeri azalır.
- Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa, sağlığa zararlı duruma gelir.
- Yoğurdun yeşilimsi suyu atılırsa vitamin değeri azalır.Yine, yoğurt torbaya konup süzülür, süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur.
- Ambalajlanmış ürünleri alırken mutlaka etiket bilgilerini okuyunuz.
- Ambalajlanmış ürünlerde özellikle son kullanma tarihlerine dikkat ediniz. Son kullanma tarihi geçmiş ürünleri satın almayınız.
- Üzerinde etiketi olmayan, ambalajı bozulmuş ve kapağı bombeleşmiş olan konserveler sağlık için son derece zararlıdır.

## SAĞLIKLI BESLENMEDE 12 ADIM

1- Günlük tükettiğiniz besinlerin çok çeşitli olmasına özen gösterin. Bu besinlerin çoğunluğunu hayvansal gıdalar yerine bitkisel gıdalardan seçin.

\*Besinlerden en iyi şekilde yararlanabilmeniz için, mevcut olan çeşitli besinleri bir arada tüketmeye özen gösterin.

\*Günde sabah, öğle ve akşam olarak 3 öğün beslenin. Kahvaltı günün en önemli öğünüdür, öğün atlamayın ve düzenli beslenin.

\*Daha çok doğal ve taze besinleri tercih edin.

2- Günlük beslenmenizde ekmek ve tahıl grubu besinlerin (bulgur, mısır, pirinç, makarna v.b.) bulunmasına özen gösterin.

\*Günlük enerji gereksiniminin en az % 55'i karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Yeterli miktarda karbonhidrat (kompleks karbonhidratlar) ve posa içeren besinler tüketin.

3- Her gün birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyve yiyin (günde 5-7 porsiyon).

\*Sebze ve meyveler; vitamin-mineral ve posa gereksiniminizi karşılamaktadır. Posa özellikle barsak hareketlerini düzenler, kan şekeri ve kolesterol düzeylerinin düşmesine yardımcı olur.

\*Her öğünde mutlaka taze sebze ve meyve yiyin.

4- Her gün orta düzeyde fiziksel aktivite yaparak vücut ağırlığınızı tavsiye edilen sınırlarda tutunuz (Beden Kitle İndeksi 20-25 olmalıdır).

\*Besinlerle aldığınız enerji miktarı ile harcadığınız enerji miktarını dengeleyerek vücut ağırlığınızı koruyabilirsiniz. Vücut ağırlığınızın boyunuza uygun olmasına dikkat edin. Bunun için aşağıdaki formüle göre uygun vücut ağırlığınızı belirleyebilirsiniz.

$$BKI = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$$

\*Yeterli ve dengeli beslenmeyle birlikte düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, kalp ve solunum fonksiyonlarını düzenler, osteoporozu önler ve bireylerin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

\*Her gün düzenli olarak yürüyüş yapın.

5- Günlük tükettiğiniz yağ miktarını kontrol edin. Yağdan gelen enerji miktarı, toplam enerjinin % 30 unu geçmeyecek şekilde olmalıdır. Yemeklerinizde hayvansal kaynaklı yağlar yerine, doymamış yağ asitlerinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek, mısırözü vb. yağları) kullanınız.

\*Yemeklerinizi pişirirken haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini kullanınız, kızartma ve kavurma yöntemlerinden kaçınınız.

\*Etili pişirdiğiniz yemeklere ayrıca yağ ilave etmeyiniz.

- 6- Yağlı et ve et ürünleri (sucuk,salam,soşis vb.) yerine balık, tavuk, hindi eti veya kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagilleri tercih ediniz.  
\*Yağ ve kolesterol yönünden zengin olan hayvansal kaynaklı besinler yerine kurubaklagilleri tercih edin. Böylece yağ ve kolesterol alımını azaltmış olursunuz.  
\*Günlük protein alımınızı hayvansal ve bitkisel kaynaklardan dengeli olarak alınmasına özen gösterin.Diyette daha çok sebze/meyve, tahıl ürünleri ve kuru baklagiller tüketilerek kompleks karbonhidrat, vitamin/mineral ve posa alımı arttırılmalıdır.
- 7- Yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir, kefir v.b.) yiyiniz.  
\*Düzenli olarak süt veya yoğurt tüketilmesi kemik sağlığınız için de çok önemlidir.  
\*Pastörize veya sterilize süt için.
- 8- Az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca tüketmeyin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırınız.  
\* Rafine şeker, şekerli içecekler, tatlılar, pasta, kek vb. besinler bileşimindeki şeker ve çeşitli soslar (karamel sos, çikolata sos vb.) nedeniyle yüksek enerji içermektedirler. Bu besinlerin yenilme sıklığını azaltarak vücut ağırlığınızı kontrol altında tutun.
- 9- Günlük tuz alımınızı azaltınız (ortalama 1 çay kaşığı).  
\*Sofrada yemeklerinizin tadına bakmadan tuz ilave etmeyin.  
\*Salamura, konserve, zeytin ve turşu gibi tuz içeren besinlerin tüketimini azaltın.
- 10- Mümkünse alkol kullanmayın.Eğer kullanıyorsanız en aza indiriniz.  
\*Bir gram alkol 7 kalori vermektedir. Alkol ile birlikte enerjisi yüksek olan besinlerin (çerez, kuruyemiş ve bazı yağlı besinler) tüketilmesi alınan enerjiyi artırarak kilo alımına sebep olmaktadır.
- 11-Besinlerinizin hazırlanması, pişirilmesi sırasında hijyen kurallarına dikkat ediniz.Yiyeceklerinizi pişirirken haşlama, fırında ve buharda pişirme yöntemlerini tercih ediniz. Kızartmalardan kaçınınız. Böylece yemeklerinize ekleyeceğiniz yağ, tuz ve şeker miktarını azaltmış olursunuz.
- 12-Bebeklerinizi ilk 6 ay sadece anne sütüyle besleyiniz ve 6 aydan sonra uygun besinlere başlayarak yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayınız.