**BESİNLERİMİZ**

**Besinler ve özellikleri**

Tüm canlılar yaşamlarını sürdürebilmek, büyümek, güçlenmek için beslenmeye ihtiyaç duyar. Yaşamımızı sürdürebilmek için yediğimiz içtiğimiz maddelere **besin** diyoruz. Besinlerin vücuda alınması ise **beslenme**dir. Besinler, bitkiler veya hayvanlardan elde edilebilir. Buna göre besinleri **kaynağına göre** hayvansal, bitkisel ve madensel olarak sınıflandırırız.

**Hayvansal Besinler:** hayvanlardan elde edilen besinlerdir. Et, süt yumurta, bal vb.

**Bitkisel besinler:** Bitkilerden elde edilen besinlerdir. Sebze ve meyveler, tahıl ürünleri vb.

**Madensel besinler**: Tuz ve su (diğer besinlerin içerisinde de bulunurlar)

Bunun yanında besinleri **görevlerine** göre de sınıflandırırız.

Görevlerine göre besinler:

1. Enerji verici besinler
2. Yapıcı ve onarıcı besinler
3. Düzenleyici besinler

**Enerji verici besinler:** Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamada görevli besinlerdir. Karbonhidratlar ve yağlar.

**Yapıcı ve onarıcı besinler**: Vücudumuzun büyüme ve gelişmesini, yaraların ve kemiklerdeki kırıkların iyileşmesini, saç, tırnak ve boyumuzun uzamasını sağlayan besinlerdir. Proteinler

**Düzenleyici besinler**: Organ ve yapıların çalışmasını düzenleyen, hastalıklarla mücadelede vücudumuzun dayanıklılığını artıran besinlerdir. Vitaminler, mineraller ve su.

**Temel Besin İçerikleri**

**Karbonhidratlar:** Günlük hayatta spor yapmak, ders çalışmak gibi birçok faaliyeti gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi öncelikle karbonhidratlardan karşılarız. Vücudumuza **enerji** veren besin grubu **karbonhidratlardır**. Unlu gıdalar, tatlılar, pirinç, patates, bal ve şeker pancarı karbonhidrat bakımından zengindir.

**Proteinler:** Büyüme ve gelişmede, yaraların, kesik ve kırıkların iyileşmesinde, yıpranıp hasar gören yapıların onarımında gereksinim duyulan besin grubu proteinlerdir. Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, baklagiller(nohut, mercimek, fasülye) protein bakımından zengindir.

**Yağlar:** karbonhidratlar dışında enerji verici özelliği bulunan besin grubu yağlardır. Karbonhidratlardan sağladığımız enerji yetersiz kaldığında gerekli enerjiyi yağlardan elde ederiz. İhtiyaç fazlası yağlar derinin altında ve belli bölgelerde depolanır. Zeytin, ayçiçeği, ceviz, fındık, susam, soya, tereyağı vb.

**Vitaminler:** vücudumuzu hastalıklardan koruyan, vücudumuzun büyüme ve gelişmesinde diğer besinlerle birlikte görev yapan besin içerikleri vitaminlerdir. Meyve ve sebzelerde, süt ve süt ürünlerinde, balık, tavuk, kuruyemiş, gibi besinlerde ve Güneş ışığında bol miktarda bulunur.

Vitaminlerin; A, B, C, D, E ve K gibi çeşitleri vardır.

Yiyeceklerde birden fazla besin içeriği bulunur. Ancak yiyecekler bulundukları besin içeriklerine göre gruplandırılırken, içeriğinde en fazla bulunan besin içeriğine göre gruplandırılır.

**Su ve mineraller**: insan vücudunun yaklaşık %70’i sudan oluşur. Vücudumuzun su ihtiyacı su içerek karşılanmalıdır. Bu yüzden günde 7-8 bardak su içmeliyiz. Su vücudumuzun ısısını dengeler, kanı akışkan hale getirir, zararlı maddeleri vücuttan atar ve cildi nemlendirir. Mineraller ise maden sularında, tuzlarda ve daha birçok besinde bulunur. Kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum, demir ve fosfor gibi. Minerallerin bir çoğunu yiyeceklerden, içeceklerden ve Güneş’ten sağlarız. Minerallerin vücutta birçok görevi vardır; kemiklerin gelişmesi ve güçlenmesi, kalp ritminin düzenlenmesi, kas – sinir sistemimizin çalışması bunlardan bazılarıdır.

Su ve mineraller tüm besinlerde bulunan **düzenleyici** olarak görev yapan besinlerdir.

**BESİNLERİN TAZELİĞİ**

Sağlıklı bir yaşam için tükettiğimiz besinlerin çeşitliliği kadar taze ve doğal olması da önemlidir. Dalından, toprağından yeni koparılmış, bayatlamamış, bozulmamış olan besinler taze besinlerdir.

Yetiştirilirken herhangi bir ilaçlama yapılmayan, zamanında, mevsiminde tükettiğimiz besinlere **doğal besinler** diyoruz.

Bazı besinlerin, dondurularak veya paketlenerek daha uzun zaman bozulmaması sağlanabilir. Dondurulmuş besinler çözdürüldükten sonra kullanılmalı tekrar dondurulmamalıdır. Dondurulmuş veya paketlenmiş besinlerin son kullanma tarihine dikkat edilmelidir. Katkı maddesi olarak içinde **GDO** (Genetiği Değiştirilmiş Organizma) bulunan besinler sağlığa zararlıdır.

NOT: Fen Bilimleri defterine yazılacak. Altı çizili olanlar kırmızı kalem ile yazılacak.

derskitabicevaplarim.com