

Soru 1° : Besin , beslenme ne demektir ? Açıklayınız.

Cevap : Canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için gerekli olan yiyecek ve içeceklere **besin** denir.

Vücudun ihtiyacı olan besinlerin vücuda alınmasına **beslenme** denir.

Canlıların hem yaşamsal faaliyetlerinin devam etmesinde hem de günlük faaliyetlerinde **enerji** kullanır. Canlılar yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmek için gerekli olan enerjiyi besinlerden sağlarlar.



Soru 2° : Besinler elde edildikleri kaynaklara göre kaçaya ayrılır ? Yazınız.

Cevap : Besinler elde edildikleri kaynaklara göre üçe ayrılır.

1 - Hayvansal Besinler : Hayvanlardan elde edilen besinlere denir.

Örnek : Et , süt , yumurta , tereyağı , bal vb.

2 - Bitkisel Besinler : Bitkilerden elde edilen besinlere denir.

Örnek : Meyve ve sebzeler , ekmek , şeker vb.

3 - Madensel Besinler : Cansız doğadan elde edilen besinlere denir.

Örnek : Su , tuz



Soru 3° : Besinler içeriklerine göre kaçaya ayrılır ? Yazınız.

Cevap : Besinler içerdikleri maddelere göre gruplandırılır. Yiyecekler birden fazla besin maddesi içerebilir. Yiyecekler, en çok içerdikleri besin grubunda yer alır.

Besin içerdikleri maddelere göre beş gruba ayrılır.

1 - Karbonhidratlar

2 - Proteinler

3 - Yağlar

4 - Vitaminler

5 - Su ve mineraller



Soru 4° : Besinler vücudumuzdaki görevlerine göre kaç'a ayrılır ? Yazınız.

Cevap : Vücudumuzdaki görevlerine göre besinler üç'e ayrılır.

A - Enerji Verici Besinler.

1 - Karbonhidratlar 2 - Yağlar

B - Yapıcı - Onarıcı Besinler.

1 - Proteinler

C - Düzenleyici Besinler.

1 - Vitaminler 2 - Su ve Mineraller



Soru 5° : Karbonhidratların vücudumuzdaki görevlerini ve hangi besinlerde bulunduğunu yazınız.

Cevap : Karbonhidratlar **enerji verici** besinlerdir.

Tahıl ürünlerinde , makarna , pilav , ekmek , patates , tatlılarda , meyvelerde ve hamur işlerinde , bal , reçel , pekmezde bol miktarda bulunur.

Fazla tüketilen karbonhidratlar vücutta **yağa** dönüşerek **depo** edilir. Bu da **şişmanlığa** yol açar.

Karbonhidratlar , vücutta sindirimi **kolay** olduğu için vücudun enerji ihtiyacını karşılamada öncelikle kullanılan besin grubudur.

* **Beynimizin** kullandığı tek enerji kaynağıdır.



Soru 6° : Yağların , vücudumuzdaki görevlerini ve hangi besinlerde bulunduğunu yazınız.

Cevap : Yağlar **enerji verici** besinlerdir. En fazla enerjiyi yağlar verir. Kullanım sırası karbonhidratlardan sonra gelir. Yağlar **vücudun korunmasını** ve **sıcak tutulmasını** da sağlar.

Bitkilerin tohumlarında bulunur ; zeytin , susam , soya , ceviz , fındık , mısır , ayçiçeğinde bol miktarda vardır. Hayvansal yağlarda bulunmaktadır. Tereyağ , kuyruk yağı bu çeşittir.



* Soğuk bölgelerde yaşayan canlıların vücutlarını sıcak tutmaları ve hayatta kalmaları , depoladıkları yağlar sayesinde. Bu yağlar canlıların organlarını dış etkenlere karşı korur.



Soru 7° : Proteinleri vücudumuzdaki görevlerini ve hangi besinlerde bulunduğunu yazınız.

Cevap : Proteinler vücudumuzda **yapıcı - onarıcı** olarak görev alırlar.

- * Yaraların iyileşmesi ,
- * Canlıların büyümesi ve gelişmesi ,
- * Zeka gelişimini sağlar.
- * Kasların gelişmesi ,
- * Tırnak ve saçların uzaması ,
- * Vücudun mikroplara karşı savunmasında görev alan **antikor** yapımında görev alır.

Et , yumurta , süt , tavuk , yoğurt , peynir ve balık gibi hayvansal besinlerde bulunur. Tahıllar (buğday , arpa , çavdar , mısır , pirinç.), Baklagiller (fasulye , bakla , nohut , mercimek , bakla , bezelye.), kuruyemişlerde (fındık , fıstık , badem , ceviz vb.) gibi bitkisel besinlerde bulunur.

* Proteinlerin eksik alınması kadar fazla alımı da **zararlıdır**. Proteinlerin aşırı alınması durumunda bazı hastalıklar ortaya çıkabilir



Soru 8° : Vitaminlerin vücudumuzdaki görevlerini ve besinlerde bulunduğunu yazınız.

Cevap : Vitaminler , vücudumuzda **düzenleyici** olarak görev yapar. Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar.

Vitaminleri yeteri kadar almazsak vücudumuzun direnci azalır ve hastalanırız. Vücudumuzun direncini artırır , hastalıklara karşı korur.

Büyük bir çoğunluğu meyve ve sebzelerle dışarıdan alınır. Bazıları ise vücudumuzda sentezlenir.



Soru 9° : Su ve minerallerin vücudumuzdaki görevlerini ve hangi besinlerde bulunduğunu yazınız.

Cevap : Su ve mineraller vücudumuzda **düzenleyici** olarak görev yapar.

- * Vücudumuzdaki tüm kimyasal olaylar su ile gerçekleşir.
- * Besinlerin sindiriminde , iletiminde ve boşaltımda su kullanılır.
- * Vücut sıcaklığını ayarlar. * Vücudumuzun % 70 'i sudur.

Vücudumuzun her gün suya ihtiyacı vardır. Su ihtiyacımızı yiyecek ve içeceklerden karşılarız. Tüm yiyeceklerin içinde su bulunur.

Mineraller de su gibi bütün besinlerde bulunur. Bitkiler tarafından topraktan emilir. Yediğimiz yiyecek ve içeceklerle mineralleri alırız. Tuz gibi mineralleri deniz veya madenlerden çıkararak kullanırız. Suda , madensuyunda , meyve sularında , sebze ve meyvelerde mineral bulunur.

* Kemiklerimizin , dişlerimizin , kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışması için **minerallere** ihtiyacımız vardır.



* Vücudumuz için gerekli olan bazı mineraller ; **kalsiyum** , **iyot** , **soyum** , **potasyum** , **fosfor** , **demir** ve **magnezyum**dur. **Kalsiyum** , kemik ve dişlerin yapısına katılır. **Magnezyum** , sinir ve kasların çalışmasını sağlar. **Demir** , kanın yapısına katılır.

Soru 10° : Gıda mühendisi hakkında bilgi veriniz.

Cevap : Gıda mühendisliği ; gıdanın işlenmesi , saklanması , satışı , kalite - kontrolü , yeni ürün geliştirilmesi gibi işlemlerde rol alır.

Bunun yanında gıdanın güvenilir hâle gelene kadar olan tüm aşamalarında görev alan bir mühendislik dalıdır.



Soru 11° : Katkı maddesi ne demektir ?

Cevap : Tek başına gıda olarak tüketilmeyen , doğal olarak gıdaların içinde bulunmayan , gıdaları renklendirmek , tatlandırmak , dayanıklılığını artırmak vb. amaçlarla kullanılan maddelere **katkı maddesi** denir.

Katkı maddeleri besinlerin doğal halini bozar, bu nedenle çeşitli sorunlara neden olabilir .



Soru 12° : Besin satın alırken nelere dikkat etmeliyiz ?

Cevap : Besin satın alırken ;

- * Ambalajlı besinlerin ambalajı hasar görmemiş olmalıdır.
- * Gıda Tarım Hayvancılık Bakanlığı tarafından verilen onay numarası olmalıdır.
- * Üretim ve son kullanma tarihi olmalıdır.
- * Aldığımız ürünün üzerinde Türk Standartları Enstitüsünün damgası olmalıdır.
- * Mevsimine uygun sebze ve meyveler tercih edilmelidir.
- * Dondurulmuş besinler alışverişin sonunda satın alınmalıdır.
- * Satın alınan gıdalar temizlenmeden tüketilmemelidir.



Soru 13° : Besin israfı ne demektir ? Açıklayınız.

Cevap : Üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesine **besin israfı** denir. Dünya çapında yapılan araştırmalara göre üretilen gıdaların yaklaşık üçte biri tüketilmeden çöpe atılmakta yani israf edilmektedir.

Soru 14° : Besin piramidi nedir ? Açıklayınız.

Cevap : Sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatan şemaya **besin piramidi** denir.

Birinci basamakta : En fazla tüketilmesi gereken tahıl ve tahıl ürünlerinin oluşturduğu besinler,

İkinci basamakta : Meyve ve sebzeler,

Üçüncü basamakta : Et ve süt ürünleri,

Dördüncü basamakta : En az tüketilmesi gereken yağlar ve tatlılar bulunmaktadır.

Sağlıklı beslenmek için karbonhidrat içeren besinler yemeliyiz. Böylece vücudumuzun sağlıklı çalışabilmesi için gerekli enerjiyi sağlamış oluruz. Karbonhidratlardan sonra en çok tüketilmesi gereken besinler vitamin ve minerallerdir. Tüketilmesi gereken diğer besin grubu proteinlerdir. En az tüketilmesi gereken besinler ise yağlar ve tatlılardır.



Soru 15° : Obezite nedir ? Obezitenin zararları nelerdir ?

Cevap : Vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı yağ birikmesine **obezite** denir. Günlük alınan besindeki enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanarak obezite oluşumuna neden olur.

Obezite , yanlış beslenme durumundan ve hareketsiz yaşam şeklinden kaynaklanabili

Obezite ; kalp hastalığı , solunum güçlüğü , astım, karaciğer yağlanması gibi sağlık sorunlarına neden olur.

Soru 16° : Besinleri saklama yöntemleri nelerdir ? Açıklayınız.

Cevap : Tüm besinlerin belli bir ömrü vardır. Besinlerin tazeliğini uzun süre koruması için uygun şartlarda saklanması gerekir.

Tuzlayarak Saklama : Et içeren yiyecekler tuzlanarak uzun süre korunur.

Kurutarak Saklama : Tarhana , erişte , bazı meyve sebzeler kurutularak saklanır Kuru yiyeceklerde nem bulunmadığı için küçük canlı üremez. Domates , biber , kayısı , incir , fındık gibi gıdalar kurutularak uzun süre saklanabilir.

Turşu ya da Salamura : Domates , salatalık , biberi , lahana gibi meyve sebzelerin tuz ve sirke ile turşusu yapılır.

Şekerleyerek Saklama : Reçel yapma

Konserve Yaparak Saklama : Balık konservesi , çeşitli sebze konserveleri

Dondurarak Saklama : Fasulye, biber, et ve balık vb. buzdolabınızın derin dondurucu bölümünde saklanabilir.

Pastörize Etme : Süt ürünleri yüksek sıcaklıkta ısıtılıp soğutularak küçük canlılar yok edilir.

Vakumlama : Havası alınmış poşetlerde besinlerin saklanması yöntemidir .



Soru 17° : Diyetisyenler ne iş yapar ? Açıklayınız.

Cevap : **Diyetisyenler** ; büyüme , gelişme , sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için çalışır.

Besin ögesi , besin ve beslenmeden kaynaklanan sağlık sorunlarını araştırır , değerlendirir ve çözüm yolları bulur. Besin kaynaklarının sağlık kurallarına uygun olarak kullanımını sağlar. Bireyleri sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirir.



Soru 18° : Dengeli beslenme ne demektir ? Açıklayınız.

Cevap : Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu her türlü besinlerden gerektiği kadar tüketmeye **dengeli beslenme** denir.



Soru 19° : Sigaranın vücudumuza verdiği zararları yazınız.

Cevap : Sigara kullanımı akciğerlere zarar verir. Sigara ; astım , bronşit , nefes darlığı ve akciğer kanserine neden olur. Midede ülser ve gastrite yol açar. Diş eti hastalıklarına ve diş çürümesine sebep olabilir. Kalp krizi riskini arttırabilir. Kan dolaşımı bozukluklarına yol açabilir. Buna bağlı olarak felç , kangren sık görülen hastalıklardır.

Sigara içmediği hâlde ,sigara içilen ortamda bulunan insanlara **pasif içici** denir. Pasif içiciler de sigara içen kişiler gibi sigaranın zararlarına maruz kalırlar.



Soru 20° : Alkolün vücudumuza verdiği zararları yazınız.

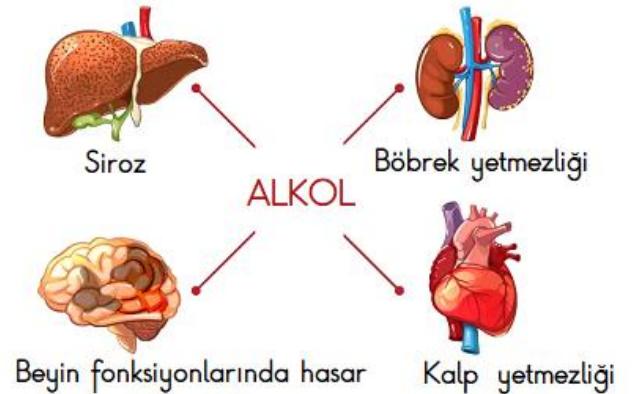
Cevap : Alkol sağlığa zararlı maddelerden bir tanesidir. Alkol beyin , karaciğer , mide olmak üzere birçok organa zarar vermektedir. Alkol , beyin ve sinirleri etkileyerek insanın dengesini kaybetmesine neden olur.

Beynin işlevlerini olumsuz olarak etkiler ve kişilerin bilincini devre dışı bırakır. Aşırı alkol kullanan kişilerin **görme** , **algılama** , **konusma** gibi yetenekleri yavaşlar.

Alkol karaciğer , beyin ve sinirlere zarar verir. Anne karnındaki bebeğin gelişimini olumsuz yönde etkiler. Midenin iç yüzeyini kaplayan tabakayı tahriş ederek buna bağlı olarak **mide yaralarına** yol açar

Ayrıca uzun süre alkol kullanan kişilerin **karaciğer kanseri** ve **siroz** hastalığına yakalanma riskleri yüksektir. Bunun dışında alkol kullanımı kalp ve damar hastalıkları ile bazı mide hastalıklarının nedenleri arasındadır.

Alkol yemek borusu , gırtlak , mide ve pankreas kanserine neden olabilir.



Soru 20° : Sigara ve alkolü bırakmak isteyen insanlara yardım eden kurumlar hangileridir ? Açıklayınız.

Cevap : Sigarayı bırakmak için ücretsiz hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezlerine (YEDAM) , Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi (AMATEM) bu kurumlardandır.

Bu kurum ve kuruluşlar insanları sigara ve alkolün zararları konusunda bilinçlendirmekte ve tedavileri için onlara gerekli yardımda bulunmaktadır.



AMATEM
Bağımlılık Merkezi



Soru 22° : Louis PASTEUR kimdir ?

Cevap : Fransa'da doğan Louis Pasteur (Lui Pastör) yaşamını sanayi , tarım ve tıp dünyasının sorunlarını çözmeye adanmış bir bilim adamıdır.

Hastalıklara mikropların neden olduğunu fark etmesi tıp dünyasında devrim yaratmıştır. Geliştirdiği pastörizasyon yöntemi , mikroorganizmaları (Bir hücreli canlıları) öldürerek yiyeceklerin bozulmadan korunmasını ve taşınmasını sağlar. Hastalıkların yayılmasını önler.

Bulduğu bağışıklık kazandırma yani aşılama yönteminden tüm dünya hâlâ yararlanmaktadır.

Kuduz aşısı Pasteur'un en bilinen çalışmasıdır.

