



2.ÜNİTE: BESİNLERİMİZ

1.Besinler ve Özellikleri

Çevremizde gördüğümüz otomobillerin çalışabilmesi için yakıta ihtiyaçları vardır. Vücudumuz da tıpkı bir makine gibi çalışır. **Vücudumuzun yakıtı da besinlerdir.** Canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için yiyecek ve içeceklere yani besinlere ihtiyacı vardır. Beynimiz, kalbimiz, karaciğerimiz, böbreklerimiz, midemiz ve diğer organlarımız besinler sayesinde çalışır.Örneğin çocuklar da koşmak, oynamak ve zıplamak için gerekli olan enerjiyi besinlerden sağlarlar.

Büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşamak için gerekli olan besinleri vücudumuza alarak beslenme olayını gerçekleştirmiş oluruz. Besinlerin bazılarını hayvanlardan, bazılarını bitkilerden elde ederiz.

Tükettiğimiz besinlerde farklı besin içerikleri vardır. Yiyecekler genellikle birden fazla besin maddesi içerir. Bir besinin içeriğinde hangi madde daha fazla ise besin o gruba dahil edilir. Besin içerikleri karbonhidratlar, proteinler, vitaminler, yağlar, mineraller ve su olmak üzere beş gruba ayrılır. Hep birlikte bu besin içeriklerini inceleyelim.

Proteinler

Oyun oynarken ya da koşarken hiç düşüp yaralandınız mı? Anne ve babanıza ev işlerinde yardım ederken elinizi kestiniz mi? Bu küçük yaralar hiç iyileşmeseydi, sizce ne olurdu? Vücudumuzdaki yaraların onarılmasında görev yapan besinler nelerdir, hiç düşündünüz mü?

Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı görev yapan besinler, proteinlerdir. Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzaması proteinler sayesinde. Kırılan kemiklerimiz de proteinler sayesinde çabucak iyileşir. Proteinler, vücudun mikroplara karşı savunmasında görev alan koruyucu maddelerin (antikor) ve bazı vitaminlerin yapımında görev alır. Proteinlerin eksik alınması kadar fazla alımı da zararlıdır. Proteinlerin aşırı alınması durumunda bazı hastalıklar ortaya çıkabilir.

Proteinler, vücudumuzun büyüüp gelişmesini sağladığı için çok önemlidir. Proteinler, hem hayvansal hem de bitkisel besinlerde bulunur. Aşağıdaki görsellerde hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarımız verilmiştir.

Fındık, fıstık, badem, ceviz gibi kuru yemişler de protein içeriğine sahiptir.

Karbonhidratlar

Hareket etmemiz için neye ihtiyacımız vardır? Günlük yaşamımızda koşarız, zıplarız, hoplarız, yürürüz, otururuz, kalkarız... Tüm bunları yapmak için enerjiye ihtiyaç duyarız. Enerji denince akla gelen ilk besin grubu karbonhidratlardır. Karbonhidratlar, vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Ayrıca beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.

Karbonhidratlar; tahıllarda ve tahıl ürünlerinde, meyve ve sebzelerde, bal, reçel ve pekmez vb. ürünlerde bolca bulunur. Her öğünde bu yiyeceklerden yeterince tüketmeliyiz.



Fazla tüketilen karbonhidratlar, vücutta yağa dönüşerek şişmanlamamıza neden olur. Özellikle çocuklar tarafından çok sevilerek tüketilen şekerli besinler diş çürümelerine yol açabilir.

Yağlar

Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar. Uzun süre aç kaldığımızda karbonhidratlardaki enerji yetersiz kalır. Bu durumda enerji ihtiyacımızı yağlardan sağlarız. Karbonhidratlar gibi yağların da aşırı tüketimi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Vücut yağın fazlasını depolar. Depolanan yağlar da fazla kiloya neden olur.

Bazı vitaminlerin vücuda alınabilmesi için besinlerimizde belirli miktarda yağ bulunmalıdır.

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

Yağlar bitkisel gıdalardan en çok zeytin, ayçiçeği, mısır, ceviz, fındık ve susamda bulunur. Tereyağı ve kuyruk yağı ise hayvansal yağlara örnektir.

Vitaminler

Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar. Vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur. Vitaminler bütün besinlerde bulunur. Her gün tüketmemiz gereken meyve ve sebzelerde ise bol miktarda vitamin vardır. Vitaminleri yeteri kadar almazsak vücudumuzun direnci azalır ve hastalanırız.

Su ve Mineraller

Suluk alıp verdiğimizde, burnumuz aktığında, terlediğimizde, ağladığımızda su kaybettiğimizi biliyor muydunuz?

Vücudumuzun her gün suya ihtiyacı vardır. Su ihtiyacımızı yiyecek ve içeceklerden karşılarız. Tüm yiyeceklerin içinde su bulunur. Karpuz yediğimizde tabakta su biriktiğini görürüz. Pişirdiğimiz etler bir süre sonra suyunu bırakır. Susuz gibi görünen havucu katı meyve sıkacağı ile sıkığımızda su elde ederiz. Hatta nohut, kuru fasulye vb. kuru gıdalar bile içlerinde su barındırır.

Mineraller de su gibi bütün besinlerde bulunur. Kayaçlardaki tuzlar; yağmur, rüzgâr, sıcaklık farkı vb. çevresel faktörlerin etkisiyle ufalanarak toprağa karışır. Topraktaki bu mineraller bitkilere geçer. Bitkilerle beslenen hayvanlar da bu mineralleri vücutlarına almış olurlar.

Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Kemiklerimizin, dişlerimizin, kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışması için minerallere ihtiyacımız vardır.

Dondurulmuş ve Paketlenmiş Besinler

Tüm besinlerin belli bir ömrü vardır. Bozulan besinler yenmeyecek duruma gelir. Örneğin yandaki portakal ve domates küflenerek yenmeyecek duruma gelmiştir. Besinlerin tazeliğini uzun süre koruması için uygun koşullarda saklanması gerekir.



Geleneksel saklama yöntemlerinden tuzlama, kurutma gibi yöntemler günümüzde de yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Dondurarak saklama yöntemi de oldukça yaygındır. Bunun için evlerimizde derin dondurucular kullanılmaktadır. Satın aldığımız fasulye, bezelye, et ve et ürünleri gibi yiyecekleri derin dondurucularda uzun süre saklayabiliriz. Acaba taze olarak alıp dondurucuya koyduğumuz bu gıdalar besin değerini kaybeder mi?

Dondurulacak besin öncelikle temiz ve taze olmalıdır. Dondurulmuş besinlerde mikrop üremesi durur ancak dondurulmuş besinler çözüldükten sonra üreme hızla yeniden başlar. Bu yüzden çözdürülen ürünler kısa sürede tüketilmelidir. Çözdürülmüş olan bir besin kesinlikle tekrar dondurulmamalıdır. Aksi hâlde içerisinde mikroorganizmalar üreyebilir ve bir sonraki tüketimde besin zehirlenmelerine yol açabilir. Besin zehirlenmeleri kadar besin değerinin korunma süresi de önemlidir. Yiyeceklerin çoğu besin değerini kısa sürede kaybeder. Bazı yiyecekler havayla, ısıyla ya da ışıkla temas ettiğinde çok hızlı bir şekilde besin değerini kaybedebilir.

Besinlerin paketlenmesinde en önemli amaç, raf ömrünü uzatmak ve ürünün kalitesini korumaktır. Özellikle bozulmaya karşı hassas nitelikteki besinler için paketleme son derece önemlidir. Örneğin yoğurt, süt, sucuk, pirinç, makarna gibi gıdalar paketlenerek raf ömürleri uzatılır.

Besin Satın Alırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- 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.

İNSAN SAĞLIĞI ve DENGELİ BESLENME

Dengeli beslenebilmek için ihtiyacımız olan besinleri düzenli ve yeterli miktarda almalıyız. Dengeli beslenme et, süt, tahıl, sebze-meyve vb. her besin grubundan yeterli miktarda tüketmektir.

Gereğinden fazla tüketilen besinler vücudumuzda yağ olarak depolanır. Dengesiz, aşırı beslenme ve hareketsiz yaşam aşırı kilo almaya sebep olur. Böylece obezite denilen hastalık ortaya çıkar. Obezitenin ortaya çıkmasında aileden gelen kalıtsal ve hormonal özellikler de etkilidir. Obezite hastalığına yakalanan kişiye obez denir. Sürekli olarak aynı besin içerikleriyle beslenirsek tek yönlü ya da yetersiz beslenmiş oluruz. Tek yönlü beslenme, özellikle çocuklarda büyüme ve gelişim sorunlarına yol açar.

Besin piramidi, sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatır. Birinci basamakta en fazla tüketilmesi gereken tahıl ve tahıl ürünlerinin oluşturduğu besinler, ikinci 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.

Diyetisyen ne iş yapar?

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.

Besin İsrafı

Besin israfı üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesidir. Dünya çapında yapılan araştırmalara göre üretilen gıdaların yaklaşık üçte biri tüketilmeden çöpe gitmektedir.

Sayılarla Besin İsrafı

- Üretilen gıdaların %33`ü yenmeden boşa gidiyor.
- Evsel gıda israfının %40`ını meyve ve sebzeler oluşturuyor.
- Avrupa`da her yıl atılan yiyecek miktarı 100 milyon tondur.
- İsfraf edilen gıdalarla 9 milyon insanın günlük ihtiyacı karşılanabilir.
- Ülkemizde bir yılda çöpe atılan ekmeğın parasal değeri ile 80 hastane, 500 okul inşa edilebilir.

ALKOL VE SİĞARANIN ZARARLARI

ALKOL

Alkol tüketimi, hem insan sağlığına hem çevreye ciddi anlamda zararlar verebilir. Alkol vücudumuza kalıcı hasarlar bırakabilir hatta erken yaşta ölümlere neden olabilir. Beynin işlevlerini olumsuz olarak etkileyebilir ve kişilerin bilincini devre dışı bırakabilir. Aşırı alkol kullanan kişilerin görme, algılama, konuşma gibi yetenekleri yavaşlayabilir.

Alkol karaciğer, beyin ve sinirlere zarar verebilir. Anne karnındaki bebeğın gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Midenin iç yüzeyini kaplayan tabakayı tahriş ederek buna bağılı olarak mide yaralarına yol açabilir.

Alkol yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserine neden olabilir. Diğer kanser türlerine yakalanma riskini de yüksek oranda artırabilir.

SİĞARANIN ZARARLARI

Sigara, ülkemizde ve dünyada önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sigara dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000`den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde ise nikotindir.



Sigara kullanan insanların ağız kanserine yakalanma riski yüksektir. Tütün dumanı, diş eti hastalıklarına ve diş çürümesine sebep olabilir. Sigara, beyne giden oksijeni azalttığı için beyne ve beyin damarlarına hasar verebilir.

Sigara dumanı akciğerlere zarar verebilir. Kronik öksürüklere neden olabilir. Sigaranın neden olduğu hastalıklara yakalanma oranı sigara içenlerde daha fazladır.

Sigarada bulunan karbonmonoksit kandaki oksijeni azaltabilir. Kalp krizi riskini arttırabilir. Sigara kan dolaşımı bozukluklarına yol açabilir. Buna bağlı olarak felç, kangren sık görülen hastalıklardır.

Sigara kullanımı sonucu midede asit salgılanması artabilir. Mide yanmaları ve ülser başlayabilir.

Her yıl milyonlarca insan, sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir. Pasif içici, sigara kullanmayan ancak sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içiciler de sigara içen kişiler gibi sigaranın zararlarına maruz kalırlar.

- Tütün dumanına maruz kalmak; kanser, kalp hastalıkları ve KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Tütün dumanına sadece 30 dakika maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında görülen fiziksel etkileri ortaya çıkarabilmektedir.

Sigara Kullanımını Azaltmak İçin Ne Gibi Önlemler Alınabilir?

Dünyada ve ülkemizde sigara kullanımının azaltılması için ciddi önlemler alınıyor. Dumansız hava sahası uygulaması, sigara paketlerinin üzerine sigaranın zararlarını anlatan görsellerin konulması, 18 yaş altındaki bireylere sigara satılmaması, televizyonlarda sigaranın zararlarını anlatan kamu spotu filmlerinin yayımlanması alınan önlemlerden bazılarıdır.

Bireysel olarak yapabileceğimizden bazıları şunlardır:

- Öncelikle kendinizi korumalısınız, sigara içilen ortamda asla durmamalısınız.
- Haklarınızı bilmelisiniz. Sigara içerek başkalarına zarar vermenin bir hak ihlali olduğunu bilmeli, bu konuda yakın çevrenizi de bilgilendirmelisiniz.
- Sigara bağımlılığı ile mücadele eden kurumları bilmelisiniz. Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay gibi kurumlar sigara bağımlılığı ile mücadele etmektedir.
- Sigaranın zararları konusunda bilinçli olmalısınız. Çevrenizdeki insanları da bu konuda bilinçlendirmelisiniz.
- Sigara içen bireylerin çevreye verdikleri zararlara dikkat çekmek için organizasyonlar, etkinlikler düzenlemelisiniz.
- Çocukların yanında sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatmalısınız.
- Yakın çevrenizdeki kişileri sigara ile gördüğünüzde uyarabilirsiniz.



Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı, her 10 saniyede bir kişinin yaşamını yitirmesi anlamına gelmektedir.