

## BESİNLERİN TAZELİĞİ VE DOĞALLIĞI

Pazardan aldığımız ürünlerin üzerinde son kullanma tarihi, üretim tarihi gibi kriterleri göremeyiz. Bu durumda ürünlerin rengine, kokusuna ve canlılığına bakabiliriz.

Gıda Mühendisi, ürünlerin üretiminden sofraya gelinceye kadar tüm süreçlerinde yer alır.

### Dondurulmuş ve Paketlenmiş Besinler

Tüm besinlerin belirli bir ömrü vardır. Sonrasında küflenir ve çürür, yenmeyecek duruma gelir. Ürünlerin ömrünü uzatmak için kurutma, dondurma gibi yöntemler kullanılır. Besinlerin ömrü uzasa da tazeliğindeki besin değerini asla koruyamaz. Besinler paketlenerek raf ömürleri uzatılabilir.

### Besinleri satın alırken nelere dikkat etmeliyiz?

- Ambalajı zarar görmemiş olmalıdır.
- Üretim ve son kullanma tarihi olmalıdır.
- TSE damgası olmalıdır.
- Mevsimine uygun besinler tercih edilmelidir.
- Satın alınan gıdalar temizlenmeden tüketilmemelidir.

## İNSAN SAĞLIĞI VE DENGELİ BESLENME

**Dengeli beslenme:** Et, süt, tahıl, sebze ve meyvelerin tamamından yeterli miktarda tüketilmesidir. Eğer besinler gereğinden fazla tüketilirse obezite hastalığı ortaya çıkar. Bu hastalığa yakalanan kişiye obez denir.

Besin piramidi, sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden ne kadar tüketmemiz gerektiği hakkında bilgi verir.

### 4 basamakta incelenir.

**Birinci basamak:** En çok tüketilmesi gereken ve enerji ihtiyacımızı karşılayan karbonhidratlar (tahıl, bakliyat).

**İkinci basamak:** Vücudumuzun düzenleyicisi ve direnci artırıp sağlığımızı koruyan vitaminler(sebze ve meyveler).

**Üçüncü basamak:** Vücudumuzun onarıcı görevini üstlenen proteinler(hayvansal gıdalar et,süt vb.)

**Dördüncü basamak:** En az tüketilmesi gereken yağlar ve tatlılardır.

**Not:** Su ve mineraller tüm besinlerde bulunduğu için besin piramidinin tamamında yer alırlar.

## BESİN İSRAFI

Üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesine besin israfı denir. Dünya'da yapılan araştırmalara göre üretilen gıdaların üçte biri tüketilmeden çöğe gitmektedir.

## ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARI

**Alkol:** Alkol vücudumuza kalıcı hasarlar bırakır. Beyni olumsuz etkiler, bilinci devre dışı bırakır. Karaciğere ve mideye çok ciddi hasarlar verir. Gırtlak,mide ve pankreas kanserlerine sebep olur. Diğer kanser türlerine yakalanma riskini de arttırır.

**Sigara:** İçeriğinde 4000 den fazla kimyasal madde bulunur. Asıl bağımlılık yapan maddesi nikotindir. Ağız hastalıklarına, beyne giden oksijeni azalttığı için beyin damarlarına, akciğerlere ve mideye ciddi zararlar verir.

Her yıl milyonlarca insan, sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı hayatını kaybeder.

**Pasif içici:** Sigara içmeyen ama dumanına maruz kalan kişilere denir. Onlar da sigara içenler gibi zarar görürler.

**Sigara ile mücadele eden kurumlar:** Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Yeşilay gibi kurumlar bağımlılıkla mücadele etmektedir.

