



## BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

Canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için yiyecek ve içeceklere yani besinlere ihtiyacı vardır. Beynimiz, kalbimiz, karaciğerimiz, böbreklerimiz, midemiz ve diğer organlarımız besinler sayesinde çalışır.

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

Besin içerikleri karbonhidratlar, proteinler, vitaminler, yağlar, mineraller ve su olmak üzere beş gruba ayrılır.

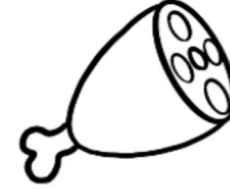


# 1. PROTEİNLER

Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan besin içeriği proteinlerdir.

Proteinler kas ve kemiklerin yapısına girerek yapım görevini, yaraları iyileştirerek onarım görevini gerçekleştirir.

Saç ve tırnaklarımızın uzaması proteinler sayesinde olur.



Hastalıklara karşı vücudumuzun direnç kazanmasına yardımcı olur.

Zekamızın gelişmesinde, büyüme ve gelişmemizde etkilidir.



Aldığımız bitkisel ve hayvansal besinlerde protein bulunabilir. Et,süt, yoğurt, peynir, yumurta ve balık içinde protein bulunan hayvansal besinlerdir. Buğday, yulaf, çavdar, arpa, nohut, kuru fasulye, mercimek ve bezelye ise içinde protein bulunan bitkisel besinlerdir.

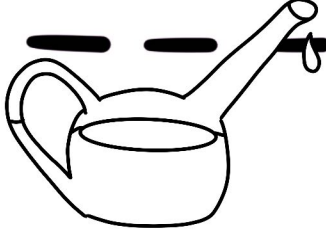


## 2.KARBONHİDRATLAR

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.
- Karbonhidrat içeren besinler vücudun ihtiyaç duyduğu ölçüde tüketilmelidir.
- Fazla tüketilen karbonhidratlar, vücutta yağa dönüşerek şişmanlamamıza neden olur. Özellikle çocuklar tarafından çok sevilerek tüketilen şekerli besinler diş çürümelerine yol açabilir.
- Karbonhidrat içeren gıdalara örnek olarak; pirinç, buğday, yulaf, arpa, şeker pancarı, patates, mısır ve bal verilebilir. Meyve ve sebze çeşitleri de karbonhidrat bakımından zengindir.





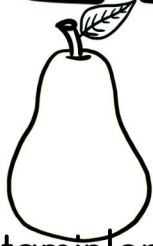
## 3.YAĞLAR

Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar. Uzun süre aç kaldığımızda karbonhidratlardaki enerji yetersiz kalır. Bu durumda enerji ihtiyacımızı yağlardan sağlarız.

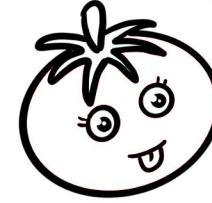
Karbonhidratlar gibi yağların da aşırı tüketimi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Vücut yağın fazlasını depolar. Depolanan yağlar da fazla kiloya neden olur. Bazı vitaminlerin vücuda alınabilmesi için besinlerimizde belirli miktarda yağ bulunmalıdır. Soğuk bölgelerde yaşayan canlıların vücutlarını sıcak tutmaları ve hayatta kalmaları, depoladıkları yağlar sayesinde. Bu yağlar canlıların organlarını dış etkenlere karşı korur.

Zeytin, ayçiçeği, mısır, soya, susam, fındık, ceviz, badem, kabak çekirdeği ve yer fıstığı gibi bitkisel besinlerde bol miktarda yağ bulunur. Et, balık, süt, peynir, kaymak ve tereyağı ise yağ bakımından zengin hayvansal besinlerdir.



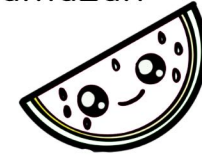


## 4. VİTAMİNLER

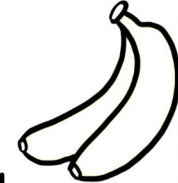


Vitaminler, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.

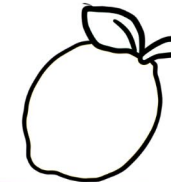
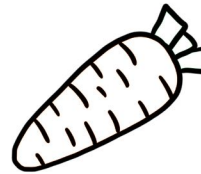
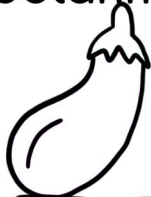
Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar. Ayrıca vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.



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.



Vitaminlerin bazıları vücudumuzda depolanırken bazıları depolanmaz. Bu nedenle vitaminler düzenli olarak alınmalıdır.



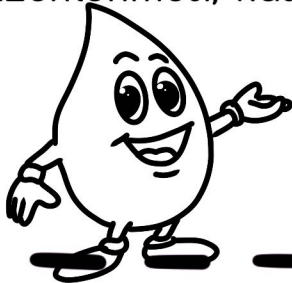


## 5. SU VE MINERALLER

İnsan vücudunun yaklaşık %70'i sudan oluşur. Vücudumuzun su ihtiyacı su içerek karşılanmalıdır. Bu yüzden günde 7-8 bardak su içmeliyiz. Su vücudumuzun ısını 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 ve sinir sistemimizin çalışması bunlardan bazılarıdır.





**DONDURULMUŞ VE  
PAKETLENMİŞ BESİNLER**

Tüm besinlerin belli bir ömrü vardır. Bozulan besinler yenmeyecek duruma gelir. Besinlerin tazeliğini uzun süre koruması için uygun koşullarda saklanması gerekir.

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

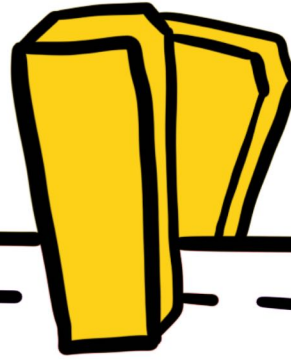


## **DONDURULMUŞ VE PAKETLENMİŞ BESİNLER**

Dondurarak saklama yöntemi de oldukça yaygındır. Bunun için evlerimizde derin dondurucular bulunmaktadır. Satın aldığımız fasulye, bezelye, et ve et ürünleri gibi yiyecekleri derin dondurucularda uzun süre saklayabiliriz.

Dondurulacak besin öncelikle taze olmalıdır. Dondurulmuş besinlerde mikrop üremesi durur ancak dondurulmuş besinler çözülürken sonra üreme yeniden başlar. Bu yüzden çözülürken ürünler kuşa sürede tüketilmelidir.





**DONDURULMUŞ VE  
PAKETLENMİŞ BESİNLER**

Çözdürölmüş olan bir besin kesinlikle tekrar dondurulmamalıdır. Aksi halde içerisindeki mikroorganizmalar üreyebilir ve bir sonraki tüketimde besin zehirlenmelerine yol açabilir.

Besin zehirlenmeleri kadar besin değeri nin korunma süresi de önemlidir. Yiyeceklerin çoğu besin değeri ni kısa sürede kaybeder. Bazı yiyecekler havayla,ısıyla ya da ışıkla temas ettiğinde çok hızlı bir şekilde besin değeri ni kaybedebilir.



**DONDURULMUŞ VE  
PAKETLENMİŞ BESİNLER**

Besinlerin paketlenmesinde en önemli amaç, raf ömrünü uzatmak ve kalitesini korumaktır. Özellikle bozulmaya karşı hassas nitelikteki besinler için paketlenme son derece önemlidir.

Örneğin yoğurt,süt,sucuk,pirinç, makarna gibi gıdalar paketlenerek raf ömrü 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.

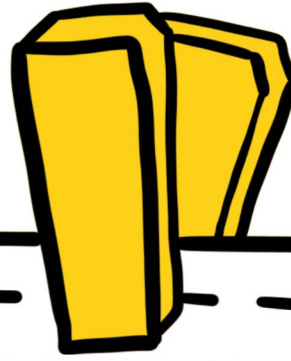
Aldığımız ürünün üzerinde Türk Standartları Enstitüsünün damgası olmalıdır.

Mevsimine uygun sebze ve meyveler tercih edilmelidir.

Kuru baklagiller satın alınırken küflü olmamasına özen gösterilmelidir. Çatlak yumurtalar satın alınmamalıdır.

Dondurulmuş besinler alışverişin sonunda satın alınmalıdır. Bu tür besinler en kısa zamanda dondurucuya yerleştirilmelidir.

Satın alınan gıdalar temizlenmeden tüketilmemelidir.



## 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 aynı besin içerikleriyle beslenirsek tek yönlü ya da yetersiz beslenmiş oluruz. Tek yönlü beslenme, özellikle çocuklarda büyüme ve gelişim sorunlarına yol açar.



## BESİN PİRAMİDİ

Besin piramidi, sağlıklı beslenmek için hangi besinden 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.



## BESİN PİRAMİDİ

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.