

BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

1

* Canlıların; büyümesi, gelişmesi, sağlıklı yaşabilmesi ve günlük hayattaki ihtiyaç duydukları enerjiyi sağlayabilmesi için besinlere ihtiyaçları vardır.

* Sağlıklı bir yaşam için besinlerin vücudumuza alınmasına **beslenme** denir.

→ Besinler kaynaklarına göre ikiye ayrılır

Bitkisel Besinler: Meyve ve sebzeler, tahıllar

Hayvansal Besinler: Et, balık, süt, yumurta, bal v.b.

* Tükettiğimiz besinlerin içersinde vücudumuz için gerekli maddeler bulunur. Bu maddelere **besin içerikleri** denir.

Karbonhidratlar

Yağlar

Proteinler

Vitaminler

Su ve mineraller

Görevlerine Göre Besinler

Enerji Vericiler

- 1-Karbonhidratlar
- 2-Yağlar

Yapıcı ve Onarıcılar

- 1-Proteinler

Düzenleyiciler

- 1-Vitaminler
- 2-Su ve Mineraller

Karbonhidratlar

* Karbonhidratlar enerji verici besinlerdir. Vücudumuz için gerekli enerjiyi öncelikle karbonhidratlardan karşılarız.

* Pirinç, bulgur, yulaf, arpa, ekmek, makarna, patates, bal, muz gibi besinler karbonhidrat yönünden zengindir.

* Karbonhidratların fazla tüketilmesi şişmanlığa neden olur.

Yağlar

* Yağlar da karbonhidratlar gibi enerji verici besinlerdir.

* Vücudumuzun enerji ihtiyacı karbonhidratlardan karşılanmadığı durumlarda yağlar enerji kaynağı olarak kullanılır.

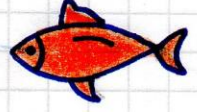
@hotem.sefika_ogrtmn

- * Yağlar, vücudumuzu darbelere ve soğuğa karşı korur.
- * Yağlar, hem hayvansal hem de bitkisel besinlerden elde edilir.

Hayvansal yağlar → et, balık, süt, peynir, tereyağı

Bitkisel yağlar → zeytin, ayçiçeği, susam, mısır, fındık, fıstık, ceviz

Not → Soğuk bölgelerde yaşayan kutup ayısı, penguen ve göçmen kuşların vücutlarında bol miktarda yağ vardır.



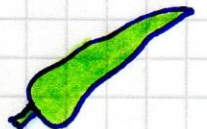
Proteinler

- * Proteinlerin vücudumuz için yapıcı ve onarıcı görevleri vardır.
- * Vücudumuzdaki kesik ve kırık gibi durumların iyileşmesinde proteinler görevlidir.
- * Tırnaklarımızın ve saçlarımızın uzamasında ve kasların gelişmesinde proteinlerin rolü vardır.
- * Vücudumuzun hastalıklara karşı dirençli olmasında proteinler etkilidir.
- * Et ve süt ürünleri, yumurta, mercimek, kuru fasulye, nohut gibi besinler protein yönünden zengindir.



Vitaminler

- * Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar.
- * Vitaminler vücut direncimizi arttırarak bizi hastalıklara ve mikrop-lara karşı korur.
- * Meyve ve sebzelerde bol miktarda vitamin bulunur.



Su ve Mineraller

- * Su ve mineraller de düzenleyici besin içeriklerindedir.
- * İnsan vücudunun %70'i sudur ve yaşamsal faaliyetlerimiz için su çok önemlidir.

- * Su tüm canlıların yaşamı için son derece önemlidir. Susuz sadece birkaç gün yaşayabiliriz.
- * Mineraller kemik ve dişlerin gelişmesinde, kanın pıhtılaşmasında ve kasların kasılmasında görevlidir.
- * Her besinde su ve farklı mineraller vardır.



Besinlerin Tazeliği ve Doğallığı

- * Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmemiz için taze ve doğal besinler tüketmeye özen göstermeliyiz.
- * Bazı besinlerin bozulmadan uzun süre saklanabilmesi için paketlenip soğutucuya atılır. Bu besinlere **dondurulmuş besinler** denir.
- * Paketi yırtılmış dondurulmuş besinleri almamalıyız. Dondurulmuş besinleri çözüldükten sonra tekrar buzdolabına koymamalıyız.
- * Paketlenmiş besinleri alırken ambalajının yırtık olmamasına ve son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- * Aldığımız ürünlerin standartlara uygunluğunu (TSE) kontrol etmeliyiz.
- * Meyve ve sebzeleri alırken çürük olmamasına dikkat etmeliyiz.

→ Besinleri tüketirken nelere dikkat etmeliyiz?

- ✓ Katkı maddesi içeren besinleri tüketmemeye özen göstermeliyiz. Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tercih etmeliyiz. Hazır meyve suyu ve gazlı içecekler tüketmemeliyiz. Bunların yerine evde hazırlanmış doğal içecekler tüketmeliyiz. Küflenmiş ekmek ve çürümüş meyve-sebze almamalıyız. Kapakları şişmiş konserve ve ayranları tüketmemeliyiz. Meyve ve sebzeleri yıkadıktan sonra yemeliyiz.