

KONU SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme; yeterli, düzenli ve dengeli beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenme için su ve minerallerle birlikte diğer besin grupları yaşa, kiloya, sağlık durumuna göre ve uzmanların önerdiği ölçüde günlük olarak tüketilmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenme için 4 temel besin grubu;

1. Süt Grubu
2. Et, Yumurta ve Kuru Baklagil Grubu
3. Sebze ve Meyve Grubu
4. Ekmek ve Tahıl Grubu

1. Süt Grubu Besinler

Bu grupta süt, yoğurt, peynir ve kefir gibi besinler yer alır. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor ve B vitamini gibi birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Kalsiyum yönünden zengin olan bu besin grubu; kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde, hücrel faaliyetlerde önemli rol oynar.



2. Et, Yumurta ve Kuru Baklagil Grubu Besinler

Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlarla et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut ve mercimek gibi besinler bu grupta yer alır. Bu besinler protein, demir, çinko, fosfor ve magnezyum gibi minerallerin yanı sıra A ve B vitamini içerir. Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme

işlevinde görev alan besinlerdir. Kan yapımı için gerekli olan en önemli besin öğeleridir. Sinir sistemi, sindirim sistemi ve cilt sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında da en önemli besin grubudur.

3. Sebze ve Meyve Grubu

Folik asit (B₉ vitamini), A vitamininin öncü maddesi olan beta-karoten, B, C, E vitamini, kalsiyum, potasyum, demir ve magnezyum bakımından zengindir. Ayrıca bu besinlerin lifli yapısı sindirimi kolaylaştırır. Kuvvetli antioksidan özelliğe sahip bir besin grubudur. Büyüme ve gelişmeye yardım

eder. Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlar. Cilt ve göz sağlığı için temel öğeler içerir. Diş ve diş eti sağlığını korur. Kan yapımında görev alan öğeler bakımından zengindir.



4. Ekmek ve Tahıl Grubu



Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıllar ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri; vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermesi nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir.

Obezite, vücuda alınan besinlerden elde edilen enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanır. Bunun sonucunda vücut yağ kitlesi artar. Obezite ile diyabet arasındaki bağlantı insülin direnci ile ilişkilidir.

İnsülin direnci, insülin hormonuna karşı vücutta duyarsızlık gelişmesidir. **İnsülin,** kan şekeri yükseldiğinde pankreastan salgılanır ve kan şekerini düşürür. İnsülin direnci gelişmeye devam ederse kan şekeri normalden yüksek seyredererek **diyabet** denilen şeker hastalığı ortaya çıkar.

SORULAR

1.

Dengeli ve düzenli beslenmede aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Organik ve inorganik besinlerden günlük ihtiyaç kadar tüketilmelidir.
- B) Bol miktarda lipid tüketilmelidir.
- C) Vegeteryan beslenilmelidir.
- D) Protein ağırlıklı beslenilmelidir.
- E) Karbonhidrat, lipid ve vitamin ağırlıklı beslenilmelidir.

CEVAP: A

2.

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubu nedir?

CEVAP:

1. Süt Grubu;
2. Et, Yumurta ve Kuru Baklagil Grubu;
3. Sebze ve Meyve Grubu;
4. Ekmek ve Tahıl Grubu

3. Aşağıda obezite, insülin direnci ve diyabet ile ilgili verilen ifadeleri eşleştiriniz.

1. Obezite	a) Kan şekerinin normalden yüksek seyretmesidir.
2. İnsülin Direnci	b) Vücuda alınan besinlerden elde edilen enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanır.
3. Diyabet	c) İnsülin hormonuna karşı vücutta duyarsızlık gelişmesidir.

CEVAP: 1) b, 2) c, 3) a