

## BESİNLER ve BESİN ÖGELERİ

Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her gün, her mevsim tükettiğimiz çok çeşitli besinler vardır. Besinler, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılır;

1. Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı besinler.
2. Sebzeler, meyveler, ekmek, mercimek, kuru fasulye, makarna, bulgur gibi bitkisel kaynaklı besinler.

Bu besinlerin her birinin içinde vücudumuza farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere **besin ögesi** denir.

Besin ögeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Vücudumuzun bileşimi de bu besin ögelerinden oluşmaktadır. Organlarımızın düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmek için bu ögelerin her birinden her gün almamız gereklidir. Aldığımız miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığımızı etkiler. Bu nedenle gün boyu, çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmelidir.

### BESİN ÖGELERİ

#### Proteinler

Büyüme ve gelişme vücut hücrelerinin sayısının artmasıyla gerçekleşir. Bu hücrelerin yapılabilmesi için **protein** gereklidir. Hücreler birleşerek dokularımızı ve organlarımızı oluşturur. Anne karnındaki bir bebeğin organları da bu sayede yapılabilir. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan savunma sistemlerimiz için de proteinler gereklidir.

Yeterince protein alamazsak ne olur?

- Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar
- Kolay hasta oluruz
- Hastalıklar daha uzun sürer
- Saç, deri, tırnak gibi dokularımızın sağlığı bozulur
- Organlarımızın çalışması aksar

• Büyüme ve gelişme için yeterli miktarda protein tüketilmelidir.

• Süt, yoğurt, et, yumurta gibi hayvansal kaynaklı proteinler, daha kolaylıkla vücut proteinlerine dönüşebilirler.

• Hayvansal kaynaklı proteinlerin, gereğinden fazla tüketilmesi doğru değildir.

Mercimek, kuru fasulye gibi besinler, bulgur-pirinç gibi besinlerle bir arada yenirse vücudumuza daha çok yarar sağlar.

#### Karbonhidratlar

Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır.

Bazı karbonhidratlar basit bir yapıdadır. Bunlar bize tatlı tadı veren karbonhidratlardır. Örneğin çay şekeri bu grupta yer alır. Şeker, saflaştırılmış bir maddedir. Günlük yaşamınızda fazla hareketli değilseniz ve spor yapmıyorsanız, şeker içeriği yüksek besinleri fazla miktarda tüketmeyiniz. Bu tür yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olur. Ayrıca, hızla kana karıştıkları için iştahınızı azaltarak vücudunuz için gerekli olan diğer besinleri yeterli miktarda yemenizi engeller. Bu nedenle böyle besinlerin özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır.

#### Şekerlemeler, şekerli içecekler, çikolata, gofret, tatlı bisküviler, baklava, kâğıt helva, pamuk şekeri, diğer tatlı yiyecekler basit karbonhidratları fazla miktarda içerirler.

Şeker ve şekerli besinler diş sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Diş çürümelerinin en büyük nedeni bu besinlerin fazla miktarda ve sık aralıklarla tüketilmesidir.

## DIŞ SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

- Şeker ve şeker içeriği yüksek olan besinleri fazla miktarda ve yemekten önce yemeyiniz.
- Yeterli miktarda süt-yoğurt-peynir tüketiniz.
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız.

Tadı tatlı olmayan diğer karbonhidratlar, nişasta ve posadır. Bunlar, bitkisel kaynaklı besinlerin yapısında bulunurlar.

Nişasta; buğday, pirinç gibi tahıllarda ve bunlardan hazırlanan yiyeceklerde daha fazla bulunur. Nişasta yapısındaki karbonhidratlar kana daha yavaş karıştıkları için kan şekerinin daha düzenli olmasını sağlarlar.

Posa ise; nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagiller, kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyvelerin yapısında daha fazla miktarda bulunmaktadır.

Posa, sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca, posadan zengin besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

#### Yeterli posa alabilmek için;

- Kabuklu yenebilen salatalık, elma, armut gibi sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklu olarak tüketiniz.
- Posadan zengin olan sebze, meyve ve kuru baklagiller gibi besinleri her gün tüketiniz.

## Yağlar

Yağlar, en fazla enerji sağlayan besin ögesidir. Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.

**Sıvı yağlar**, zeytin, ay çekirdeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir.

**Katı yağlar** ise margarinler ve tereyağıdır. Ayrıca bütün hayvansal besinlerin içinde de katı yağlar bulunmaktadır. Özellikle yağlı kırmızı etler ve bunlardan yapılan sucuk, salam, sosis gibi besinlerin içinde fazla miktarda katı yağ bulunmaktadır. Katı yağların fazla miktarda tüketilmesi, kalp ve damar sağlığımız için sakıncalıdır.

**Yağda kızartılmış bütün yiyecekler, mayonez, kremalı yiyecekler, yağlı etler, sucuk, salam, sosis, çikolatalar ve çikolatalı yiyeceklerin yağ içeriği fazladır.**

Ekmeğin üzerine yağ sürmek veya yağa ekmek bandırmak, yağ içeriği çok olan besinlerden fazla miktarda yemek, yağ tüketiminin artmasına neden olur.

**Yağ içeriği yüksek besinleri fazla miktarda yersek ne olur?**

- Gereğinden fazla enerji aldığımız için şişmanlarız.
- Vücudumuzda dolaşan kanın bileşimi bozulur.
- Kalp ve damar sağlığımız olumsuz yönde etkilenir.
- Özellikle katı yağlar kalp ve damarlarımız için daha zararlıdır.

## Vitaminler

Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir. Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin sağlayan besinler, taze sebze ve meyvelerdir. Özellikle bu besinlerden aldığımız A vitamini, daha iyi görmemizi sağlar, büyüme ve gelişme için çok gereklidir. C vitamini ise grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur. Ayrıca diş etlerimizin daha sağlıklı olması için de C vitamini gereklidir.

D vitamini besinlerimizde az miktarda bulunur. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak, besinlerle

vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapabilir. Süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan kalsiyum, D vitamini yardımıyla kemiklerimizi güçlendirir.

B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidirler. Bu vitaminler, bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunmaktadır.

Günlük olarak tüketmemiz gereken besinleri yeterli miktarda tüketebilirsek, vücudumuz için gerekli bütün vitaminleri almış oluruz.

## Mineraller

Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur.

Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve süttten yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince sağlanamaz.

Kalsiyum yetersiz alınırsa ne olur?

- Kemik ve dişlerimiz yeterince güçlü olmaz.
- Kemiklerimizin uzaması yavaşladığı için boyumuz kısa kalır.
- Kas ve sinir sisteminin çalışması aksar.

Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka mineraller de vardır. Bunlardan birisi de demirdir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur. Bu besinlerde bulunan demirin, vücudumuzda daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besini mutlaka tüketmek için özen göstermelisiniz.

Kaynak: Karaođlu, N. (2008). İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme. Bařkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.