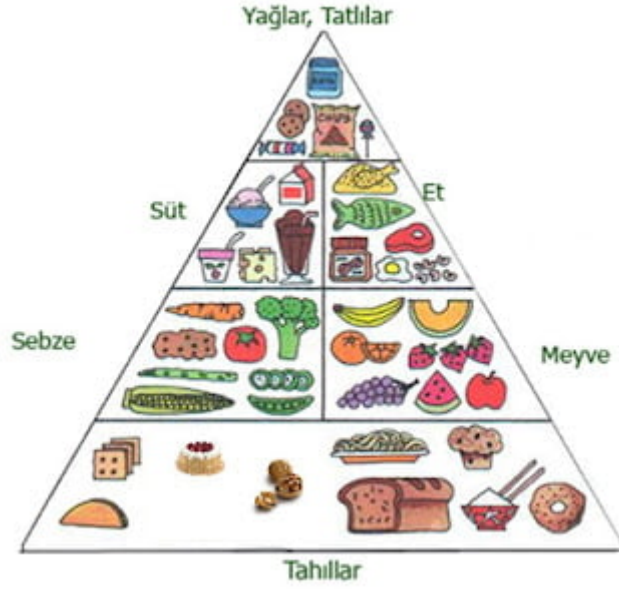




Besinler

A- Yapılarına Göre Besinler

Organik Besinler Yağ, Protein, Karbonhidrat, Vitamin

İnorganik Besinler Su, Madensel Tuz (Mineral)

B- Görevlerine Göre Besinler

Yapıcı ve Onarıcı Besinler Protein, Mineral, Yağ, Su, Karbonhidrat

Enerji verici Besinler Karbonhidrat, Yağ, Protein (Protein çok zorunlu hallerde enerji verici olarak kullanılır.)

Düzenleyici Besinler Vitamin, Mineral, Su, Protein

C- Elde edildikleri Yere Göre Besinler

Hayvansal Besinler Et, Süt, Bal, Tereyağı, Yumurta ve bunlardan elde edilen ürünler.

Bitkisel Besinler Buğday Ispanak, Marul, Lahana, Pırasa, Patlıcan, Biber, Domates, Fasulye gibi sebze ve meyveler.

Madensel Besinler Su ve tuz

D- Verdikleri Enerji Miktarına Göre Besinler

Enerji verici besinler karbonhidrat, protein ve yağ'dır.

Vitamin, mineral ve su enerji vermez.

Yağ (9,1 cal) > Protein (4,3 cal) > Karbonhidrat (4,1 cal)

E- Vücutta Enerji verici Olarak Kullanım Sırasına Göre Besinler

Vücutta enerji verici olarak ilk karbonhidrat kullanılır.

Sonra yağ yakılır (kullanılır).

Proteinler enerji verici olarak en son kullanılır.

Proteinler canlının yapı taşı olduğu için en son enerji verici olarak kullanılır.

E- Sindirim Kolaylığına Göre Besinler

Karbonhidrat en kolay sindirilir, protein orta, yağ en zor sindirilir.

Vitamin, mineral ve su enerji sindirilmeden kana geçer.