

# Besin nedir

Yaşamımızı sürdürmek için yediğimiz ve içtiğimiz maddelere **besin** denir. Besine gıda da denir.

Besinler sayesinde büyüme, gelişme, hastalıklardan korunma, enerji elde etme, yıpranan ve yaralanan hücrelerin onarılması sağlanır.

Besinlerin sağlıklı olabilmesi için yediğimiz besinlerin temiz, doğal ve sağlıklı olması gerekir.

Yeterli ve dengeli beslenme sonucu besinler vücudumuza fayda sağlar.

Aşırı veya az beslenme sağlık problemleri çıkaracaktır.