Besinler ve Özellikleri

Besin nedir

Vücudumuzun büyüyüp gelişmesini sağlayan, yaralanınca onaran, enerji veren yiyecek ve içeceklere besin denir. Besinler sayesinde yaşamsal faaliyetlerimizi gerçekleştiririz. Buzdolabı elektriksiz, araba benzinsiz, soba odunsuz çalışmadığı gibi **insanlarda beslenmeden yaşamsal olayları sağlayamaz.**

Besinler

Besinleri çeşitli kaynaklardan elde ederiz.
– Bitkilerden ====> Elma, marul, patlıcan, …
– Hayvanlardan ====> Et, süt, yumurta, tereyağı…
– Madensel besinler ====> Su, tuz

Besinler ve özellikleri farklı farklıdır. Bu nedenle besinleri çeşitli guruplara ayırmaktayız.

1.Proteinler

Büyüme, gelişme, yaraların iyileşmesi, vücudun mikroplara karşı direnci için protein kullanılır. Yapıcı ve onarıcıdır. Zorunlu olmadıkça enerji verici olarak kullanılmazlar.

Bir besinde protein olduğunu anlamak için **biüret** damlatılırsa **mavi-mor** renk alır. Protein, **nitrik asit** ya da **Lügol** çözeltisi ile ısıtıldığında rengi **sarı** olur.

Et, süt, yumurta, tavuk ve balık protein bakımından zengin hayvansal besinlerdir. Tahıllar (buğday, arpa, çavdar, yulaf vb.), baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, bezelye vb.) ve kuru yemişlerde de bol miktarda protein bulunur. Bebeklik ve çocukluk döneminde protein yeterli alınmazsa büyüme durabilir. Protein saç ve tırnağın uzamasını sağlar.

2.Karbonhidratlar

Enerji vericidir. Tahıl ürünlerinde, makarna, pilav, ekmek, patates, tatlılarda, meyvelerde ve hamur işlerinde bol miktarda bulunur. Fazla karbonhidratlı besinler tüketilirse vücudumuzda yağa dönüşerek depo edilir. Karbonhidrat içeren maddelere **iyot çözeltisi** (tentürdiyot) damlatıldığında rengi **mavi** olur.

3.Yağlar

Enerji verici besin maddesidir. En fazla enerjiyi yağlar verir. Kullanım sırası karbonhidratlardan sonradır. Fazla besin aldığımızda yağ olarak depo edilir. Fazlalık yağlar karın bölgesinde depo edilir. Yağlar vücudun korunmasını ve sıcak tutulmasını da sağlar. Bitkilerde tohumlarda bulunur, zeytin, susam, soya, ceviz, fındık, mısır, ayçiçeğinde bol miktarda vardır. Hayvansal yağlarda bulunmaktadır. Tereyağ, kuyruk yağı bu çeşittir.

Bir besinde yağ olduğunu anlamak için, beyaz kağıda sürülmelidir. Kağıdın **şeffaflaşması** besin içinde yağ olduğunu gösterir.

4.Vitaminler

Vücutta düzenleyici olarak görev yaparlar. Hastalıklara karşı koruyucudur. Büyümede görev alırlar.

A Vitamini: Yumurta, karaciğer, baklagiller, ceviz, mantar, süt ürünlerinde, havuç, domates, balık, et ve yeşil sebzelerde bulunur. Büyümeye yardım eder, gece körlüğünü önler.

B Vitamini: Tahıl ürünlerinde, süt ve ürünlerinde, et, balık, tavuk, yeşil sebzelerde bulunur. Beriberi (sinir iltihaplanması), kansızlık, görme bozukluğu, deri hastalıklarını önler. Hafızayı güçlendirir, sinirlerin faaliyetlerini düzenler.

C Vitamini: Turunçgiller, çilek, domates, soğan, kuşburnu, patateste bulunur. Vücudun direncini artırır, onarımını sağlar. İskorpit (diş eti kanaması), grip, nezle hastalıklarını önler.

D Vitamini: Balık yağı, tereyağ, karaciğer, süt ve ürünlerinde, yumurtada bulunur. Kemiklerimizi ve dişlerimizi sağlamlaştırır, Raşitizim (Kemiğin sertleşmemesi) hastalığını önler.

E Vitamini: Yeşil bitkiler, tahıllar, et, süt ve ürünlerinde, karaciğer, bitkisel yağlarda bulunur. Üreme, büyüme ve gelişmede etkilidir. Kısırlığı önler. Yaşlanmayı geciktirir, cildi korur.

K Vitamini: Yeşil bitkiler, karaciğer, balık, ıspanak, baklagiller, süt ve yumurtada bulunur. Kanın pıhtılaşmasını sağlar.

Besinlerdeki vitamin kaybının önlemesi için uygun koşullarda saklanmalıdır. Sebze ve meyveler çiğ ve taze olarak tüketilmelidir.

5.Mineraller

Bütün besinlerde bulunur. Kemiklerin ve dişlerin güçlendirir. Kanın oluşmasını ve kasların çalışması sağlar. **Düzenleyici** olarak görev yapar.

Bazı minerallerin bulunduğu yerler ve görevleri aşağıda belirtilmiştir.

Mineral Adı	Bulunduğu Besinler	Görevi

Demir	Kırmızı et, tahıl, yumurta sarısı, yeşil sebzeler	Bağışıklık sistemini güçlendirir, kanda oksijenin taşınmasını sağlar
Fosfor	Proteince zengin besin maddelerinde bulunur	Kas ve kemik gelişimini sağlar, hücre içinde enerji üretimini sağlar
Çinko	Et süt deniz ürünleri ve baklagillerde bulunur	Büyümeye ve gelişmeye yardımcı olur. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
İyot	Deniz ürünleri yeşil sebzeler	Beyin ve sinir sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Büyümeyi sağlar
Potasyum	Meyve sebzelerde bulunur	Vücutta su ve mineral dengesini sağlar.
Sodyum	Tuzda, kırmızı et, maden suyunda bulunur	Vücutta su dengesinin korur, sinir sisteminin sağlığının korunmasını sağlar
Kalsiyum	Süt ve süt ürünlerinde yeşil yapraklı sebzelerde bulunur	Kemik ve dişlerin oluşumunu sağlar. Kanın pıhtılaşması için gereklidir.
Magnezyum	Badem fıstık fındık ceviz yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllarda bulunur	Sinir sisteminin çalışması için gereklidir.Kemik ve diş sağlığını korur.
Klor	Sofra tuzu ve suda bulunur	Su dengesini sağlar, kilo kaybını önler

6.Su:

Bütün besinlerde bulunur. Vücudumuzun yaklaşık % 75’i sudur. Besinlerin sindiriminde, iletiminde ve boşaltımda kullanılır. Düzenleyici olarak görev yapar. Günde en az iki litre su içmeliyiz.

Dengeli ve sağlıklı beslenme

Vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri sağlıklı olarak karşılanmasına **dengeli beslenme** denir. Dengeli beslenmenin diğer adı da **diyet**tir. Yeterli ve dengeli beslenme et, süt, tahıl, sebze-meyve gurubu besinlerden yeterli miktarda tüketilmesi ile olur. Dengesiz ve aşırı beslenme, hareketsiz yaşam aşırı kilo almaya sebep olur. Aşırı kilo **obezite** hastalığına neden olur. Besin maddelerinden bazı gurupların az ya da hiç alınmamasına **perhiz** denir.

Besinlerin tüketimi

Besin piramidi bize hangi besinlerden ne kadar yememiz gerektiğini anlatmaktadır.
1. Basamak: En fazla tüketilmesi gerekenler tahıl ve ürünlerinin oluşturduğu besinlerdir.
2. Basamak: Meyve ve sebzelerden yemeliyiz.
3.Basamak: Et ve süt ürünlerinden tüketmeliyiz.
4.Basamak: En az tüketmemiz gereken besinler yağlar ve tatlılardır.

Besinlerin tüketiminde nelere dikkat etmeliyiz

Besin tüketiminde şu hususlara dikkat edilmelidir.
1. Taze olmalıdır. Bayat besinler zehirlenmeye sebep olabilir.
2. Uygun ortamlarda (Buzdolabı, dondurucu) saklanmalıdır.
3. Son kullanma tarihi geçmemelidir.
4. TSE belgesi ve Tarım ve Köy işleri Bakanlığı'nın izni olmalıdır. TSE belgesi ürünün standartlara uygun olduğunu ve kalite kontrolü yapıldığını gösterir.
5. Sebze ve meyveleri yemeden önce iyice yıkanmalıdır.
6. Hazır gıdalar kullanırken dikkatli olunmalıdır. İçerisinde koruyucu, renklendirici, tatlandırıcı katkı maddeleri bulunmaktadır. Katkı maddeleri kimyasal madde olduğu için zararlıdır. Fazla miktarda alınması alerji, kanser gibi hastalıklara sebep olmaktadır.
7. **Alo 174** gıda hattı besinlerle ilgili herhangi bir problem olduğunda başvurulacak merkezdir.

* Yiyecekleri cazip hale getirmek için gıda boyası, tatlandırıcı maddeler kullanılır. Koruyucu maddeler katılarak gıdaların raf ömrü uzatılmıştır.

* Meyveli yoğurt, hazır çorba, dondurulmuş gıda gelişen teknoloji ile yaşamımıza girmiştir.

Sağlığa Zararlı Maddeler

Sigara ve alkol bağımlılığa neden olan alışkanlıklardır. İnsanlar, sigara ve alkol kullanmaya alıştıklarında bunlardan kurtulmakta oldukça zorlanırlar.

Sigara ve zararları

Sigaranın içinde karbonmonoksit, katran, nikotin gibi yaklaşık 4000 tane zararlı madde vardır. Bu maddeler insanı hasta eder. **Sigara en çok akciğere zarar verir**.

Sigaranın sebep olduğu hastalıklar

1.Solunum yollarını tahriş ederek bronşit ve astım gibi hastalıklara,
2.Akciğer ve gırtlak kanserlerine,
3.Kalp ve damar hastalıklarına,
4.Mide hastalıkları ve sindirim bozukluklarına neden olur.
5.Ağız kokusu, diş hastalıkları, deride bozulma, tat ve koku alma bozukluklarına neden olur.

Yapılan araştırmalar sigaranın insan ömrünü azalttığını göstermiştir. Sigara içenler, yalnızca kendilerine değil, çevrelerindeki insanlara da zarar verirler. Sigaradan çıkan dumanlar havayı, atılan kül ve izmaritler de çevreyi kirletir. Sigara almak için harcanan paralar hem kişilere hem de ülke ekonomisine zarar verir.

Pasif içici nedir

Sigara içmediği halde, sigara dumanını soluyan kalan kişilere **pasif içici** denir. Pasif içiciler sigara içenler gibi sigaradan zarar görürler. Bebekler ve çocuklar sigara dumanından daha çok zarar görmektedirler. Pasif içicilerde nefes darlığı, öksürük ve boğazda yanma rahatsızlıkları görülür. Pasif içiciliğin önlenmesi amacıyla kapalı ortamlarda sigara içilmesi yasaklanmıştır.

Alo 171 sigara bırakma hattı, sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı olmaktadır.

Alkolün Zararları

1.Alkollü kişiler yürümede ve konuşmada zorluk çekerler.
2.Alkollü kişiler kendilerini kontrol edemez, davranışlarıyla çevrelerini rahatsız ederler.
3.Alkollü araç kullanan sürücüler, trafik kazalarına neden olurlar.
4.Sürekli alkol kullanan insanların karaciğer, mide, bağırsakları kalp, beyin ve sinirleri zarar görür.
5.Alkol kullanımı aile ve ülke ekonomisine de zarar verir.

Alkol bağımlılık yapar. Alkol bağımlılığı bir hastalıktır. Kurtulmak için tedavi görmek gerekir.
Alkol en çok karaciğere zarar verir.

Sigara ve alkol bağımlısı olmamak için;

1.Sigara ve alkol kullanımına özenmemeliyiz.

2.Sigara ve alkol içilen ortamlardan uzak durmalıyız.
3.”Bir kere içsen bağımlı olmazsın.” gibi sözlere aldanmamalıyız.

Sağlıklı Yaşam için Neler Yapmalıyız

1. Sigara ve alkol kullanmamalıyız.
2. Sigara içilen ortamlardan uzak durmalıyız.
3. Düzenli spor yapmalıyız.

Spor, vücudumuzun dayanıklılığını artırır. Böylece sağlıklı ve dinç kalırız.

Sorular

Soru 1 Aşağıdaki besinlerden hangisi düzenleyici değildir?

A) Su
B) Mineral
C) Vitamin
D) Karbonhidrat

Cevap D Karbonhidratlar düzenleyici değil, enerji vericidir.

Soru 2 Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

A) Besinleri sadece bitkilerden elde ederiz.
B) Besinler bütün canlıların büyüyüp gelişmesini sağlar.
C) Karbonhidrat ve yağlar enerji vericidir.
D) Vitaminler bizi hastalıklardan korur.

Cevap A Besinler bitkisel ve hayvansal olmak üzere ikiye ayrılır.

Soru 3 Aşağıdakilerden hangisi karbonhidratların görevini açıklar?

A) Vücudu hastalıklara karşı koruma
B) Ders çalışırken gerekli enerjiyi sağlama
C) Vücudun düzenlenmesini sağlama
D) Vücuttaki yaraların iyileşmesini sağlama

Cevap B Karbonhidratlar enerji vericidir.

Soru 4 Aşağıdaki besinlerin hangisi yağ bakımından zengindir.

A) Üzüm
B) Elma
C) Kiraz

D) Zeytin

Cevap D Zeytin yağ bakımından zengindir. Zeytinden yağ da yapılmaktadır.

Soru 5 Aşağıdakilerden hangisi enerji verici değildir?

A) Karbonhidrat
B) Mineral
C) Yağ
D) Protein

Cevap B Mineraller enerji verici değildir.

Diğer Konular

Besinler ve özellikleri Doğru-Yanlış soruları
Besin nedir
Dengeli beslenmenin insan sağlığına etkileri nelerdir