

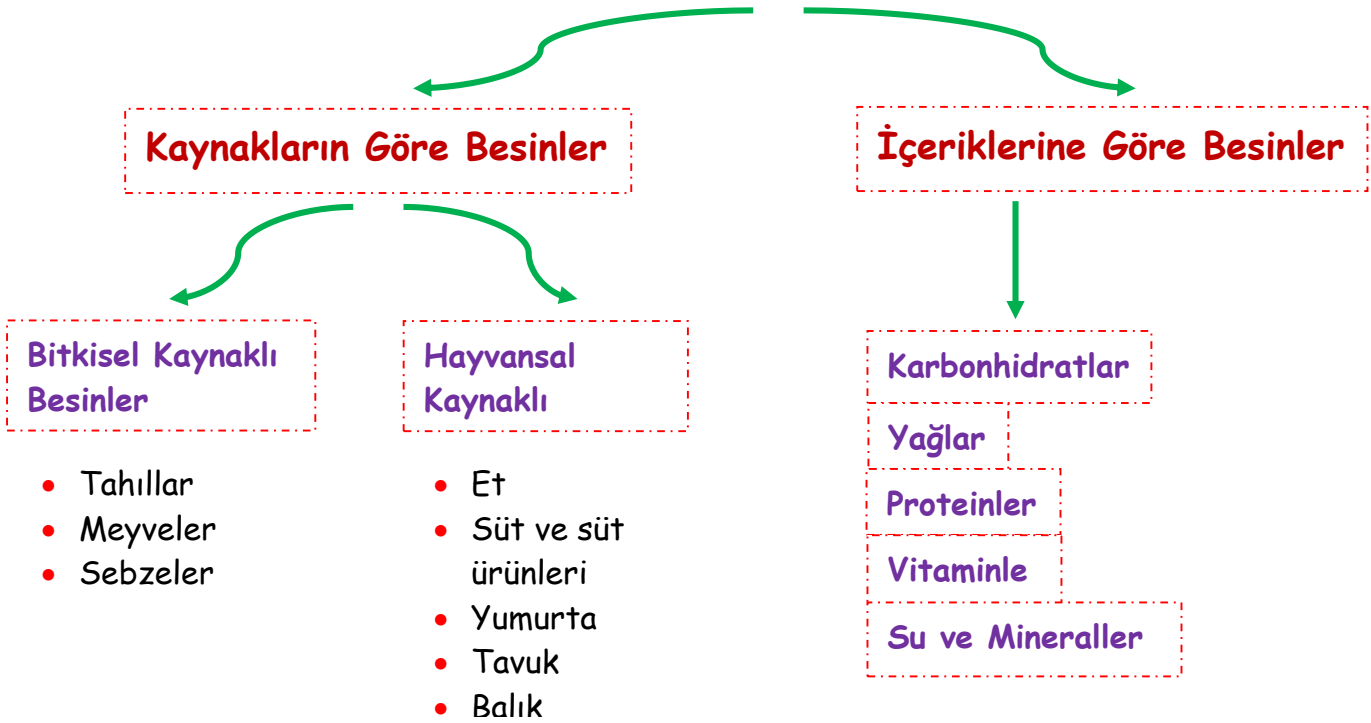


BESİNLER VE BESİN İÇERİKLERİ KONU ÖZETİ

Beslenme : Canlılar yaşamını sürdürebilmek, hareket edebilmek, büyümek, güçlenmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu enerjiyi de besinlerden elde ederler. Besinlerin vücuda alınması işine beslenme denir.

Besin : Yediğimiz içtiğimiz her şeye besin denir. Besinleri bitki ve hayvanlardan elde ederiz. Büyüme, gelişme, yaraların iyileşmesi, kırılan kemiklerin onarılması gibi vücut sağlığımız için besinlere ihtiyaç duyarız.

Besinlerin Sınıflandırılması



Kaynaklarına Göre Besinler

Besinlerin elde edildiği yerdir.

1. Bitkisel Besinler: Elma, armut, patlıcan, domates, un, tahıl, buğday, makarna ...

2. Hayvansal Besinler: Et, süt ve süt ürünleri, yumurta, tavuk, balık, bal

İçeriklerine Göre Besinler

Besinlerin içeriğinde karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, su ve mineraller bulunur. Her besinin içeriği farklıdır.





1. Proteinler : Yapıcı – Onarıcıdır

Büyüme, gelişme, vücudun mikroplara karşı direncinin artması, yaraların iyileşmesi, kırılan kemiklerin onarılması, saç ve tırnakların uzaması için proteinlere ihtiyaç vardır.



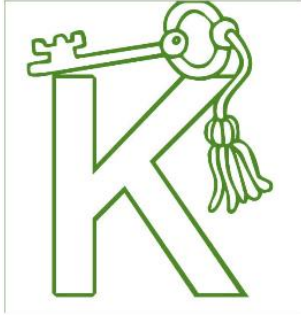
- Et, süt ve süt ürünleri, tavuk, balık, yumurta, bal,
- Tahıllarda (buğday, arpa, çavdar, yulaf vb.),
- Baklagillerde (fasulye, nohut, mercimek, bezelye vb.) ve
- Kuruyemişlerde bol miktarda protein bulunur.

2. Karbonhidratlar : Enerji vericidir.

Gün içinde koşma, yürüme, hareket etme gibi enerji gerektiren hareketler yaparız. Bu enerjiyi karbonhidratlardan karşılarız. Vücudun birinci dereceden enerji kaynağıdır.

Beynimizin tek enerji kaynağı karbonhidratlardır.

Karbonhidratlı yiyecekleri vücudun ihtiyaç duyduğu kadar tüketmeliyiz. Fazla tüketilme-si durumunda karbonhidratlar yağa dönüşerek vücutta depolanır, bu da şişmanlamaya sebep olur.



- Tahıl ürünlerinde (makarna, pirinç, bulgur)
- Unlu ürünlerde (ekmek ve hamur işlerinde)
- Patates, tatlılar ve meyvelerde
- Bol miktarda karbonhidrat bulunur.

3. Yağlar : Vücudu korur ve sıcak tutar. Enerji verir.

Vücudun ikinci sıradaki enerji kaynağıdır. Zor sindirildiği için ikinci sıradadır. Karbonhidratlardan sonra gelir. Vücudu dış etkenlerden korur ve sıcak kalmasını sağlar. İhtiyaçtan fazla tüketildiğinde fazla yağlar derinin altında ve bazı bölgelerde depolanır. Kilo almaya sebep olur.



- Zeytin, ayçiçeği, mısır, ceviz, fındık, susam, tereyağı, zeytin yağı, ay çiçek yağı, margarin, kuyruk yağı



4. Vitamin : Düzenleyici, dengeleyici ve koruyucudurlar.

Vücutta düzenleyici olarak görev yaparlar. Vücudun direncini arttırır, vücudu hastalıklara karşı korur, büyüme ve gelişmemize yardımcı olurlar. Vitaminler vücutta depolanmazlar bu yüzden günlük almak gerekir. Az ya da çok bütün besinlerde vitamin bulunur.



- Meyveler (elma, armut, muz, karpuz)
- Sebzeler (patlıcan, biber, lahana)
- Bol miktarda bulunur.**
- Tahıl ve baklagillerde
- Et, tavuk, balık, süt ve süt ürünlerinde
- Yumurta, bol
- Az miktarda bulunur.**

5. Su : Düzenleyicidir

Vücudun yaklaşık % 70'i sudur. Susuz yaşayamayız. Vücudumuzun su ihtiyacını su içerek ve su içeren yiyecekleri tüketerek karşılarız. Su kana akıcılık sağlar. Besinlerin sindiriminde, iletiminde ve boşaltımında kullanılır. Vücut sıcaklığı arttığında terleme yoluyla fazla su atılarak vücut ısısı ayarlanır. Günde en az iki litre su içmeliyiz.



- Her besinin içinde az ya da çok su vardır.
- Karpuz, salata, kabak gibi besinlerde su çok fazla orada bulunur.

6. Mineraller : Düzenleyici

Kemikleri ve dişleri güçlendirir. Kanın oluşmasını ve kasların çalışmasını sağlar.



- Her besinin içinde az ya da çok mineral bulunur.

!!! NOT : Besinler birden fazla besin içeriğine sahip olabilirler. Ama içinde en çok bulunan besin içeriğine göre sınıflandırma yaparız.

