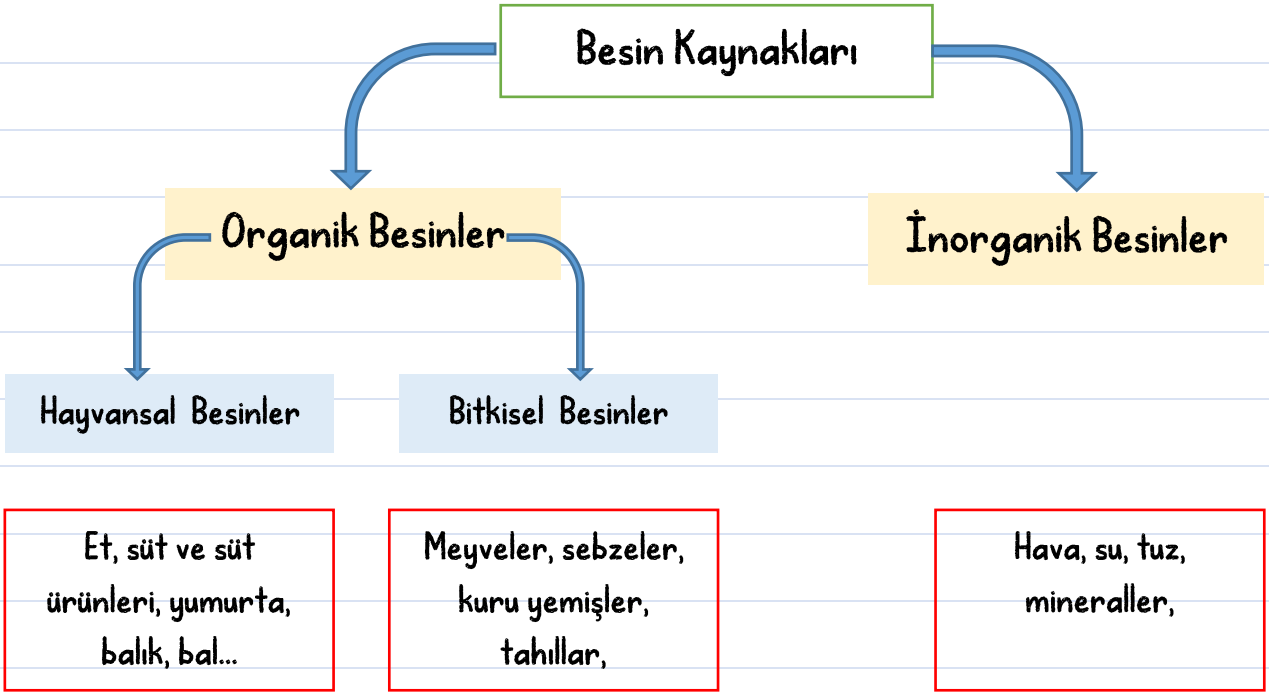
BESİNLERİMİZ

Beslenme: Canlıların yaşayabilmesi, hareket edebilmesi, büyüyüp gelişebilmesi için enerjiye ihtiyacı vardır. Bu enerjiyi besinlerden elde ederiz. Besinlerin vücuda alınmasına ve harcanmasına **beslenme** denir.

Besin: Yaşamımızı sürdürmek için yediğimiz içtiğimiz organik (canlılardan elde edilen) ve inorganik (cansız varlıklardan elde edilen) maddelere **besin** deriz.

Neden Besleniriz?

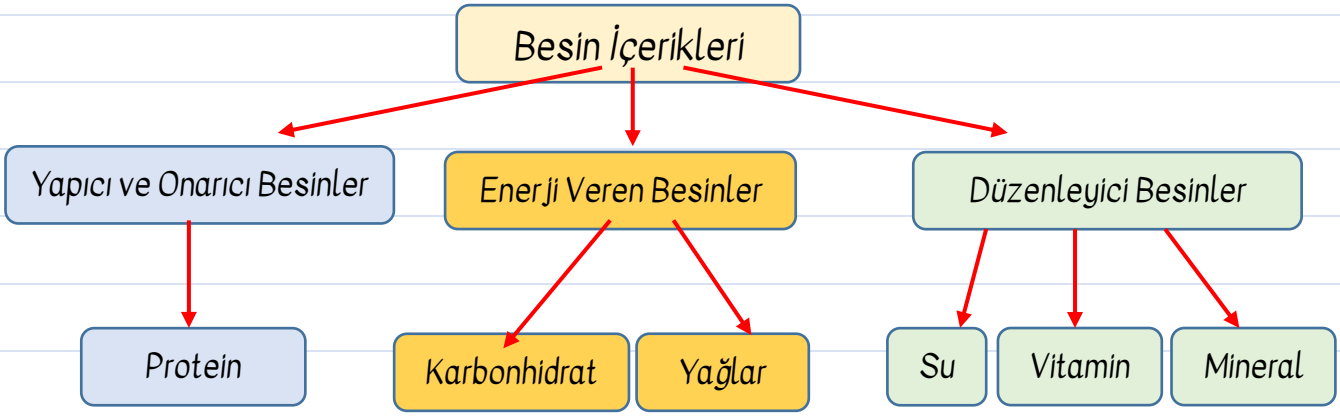
1-Hareket etmek için
2-Vucudumuzun ve organlarımızın düzenli çalışması için
3.Hastalıklardan korunmak ve iyileşmek için
4-Yaşamak, büyümek dengeli gelişmek için



BESİN İÇERİKLERİ

Besin İçeriği: Besinlerin içinde bulunan vücudumuz için gerekli olan protein, vitamin, mineral, su, karbonhidrat, yağ, şeker gibi maddelere besin içeriği deriz.

- Bir besinde birden çok besin içeriği olabilir.
- Besin içeriklerin çok fazla alınması ya da hiç alınmaması sağlığımızı olumsuz etkiler.
- Bazı besinlerde daha fazla besin içeriği olabilir. Bazı besinlerde de hiç olmayabilir.



Protein

Proteinlerin Görevleri:

- Yaraların iyileşmesini sağlar.
- Kemik ve kasların gelişmesini ve büyümesini sağlar.
- Bağışıklığı güçlendirir.
- Büyümeyi ve gelişmeyi sağlar.
- Mikroplarla savaşır.

İçinde En Çok Protein Olan Besinler: Et, süt ve süt ürünleri, yumurta, balık, tahıllar (buğday, arpa, yulaf), baklagiller (fasulye, nohut, mercimek)

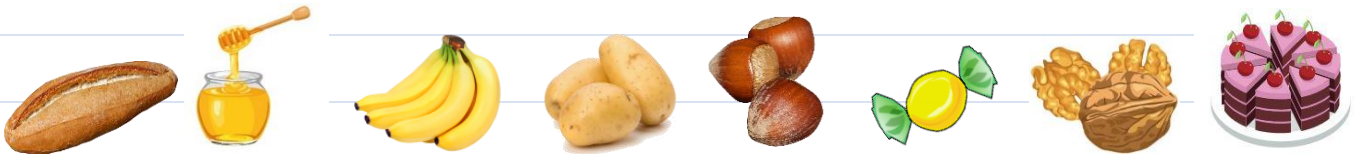


Karbonhidrat

Karbonhidratların Görevleri:

- Vücudumuza enerji verir.
- Bağışıklığımızı güçlendirir.

İçinde En Çok Karbonhidrat Olan Besinler: Tahıllar, bal, muz, patates, şeker pancarı, ceviz, fındık



Yağlar

Yağların Görevleri:

- Vücudumuza enerji verir.
- Vücut ısısını düzenler.
- Büyüme ve gelişmeye katkı sağlar.

İçinde En Çok Yağ Olan Besinler: kuru yemişler (ayçiçeği, fındık, badem, ceviz) zeytin, balık, tereyağı, kaymak, mısır

- Çok tüketilirse aşırı kilo almaya başlarız.



Vitaminler

Vitaminlerin Görevleri:

- Vücutta düzenleyici olarak görev yapar.
- Bağışıklığı güçlendirerek hastalıklara karşı korur.
- Yorgunluk ve bitkinlik hissini azaltır.

İçinde En Çok Vitamin Olan Besinler: meyveler, sebzeler, et, süt, tahıllar

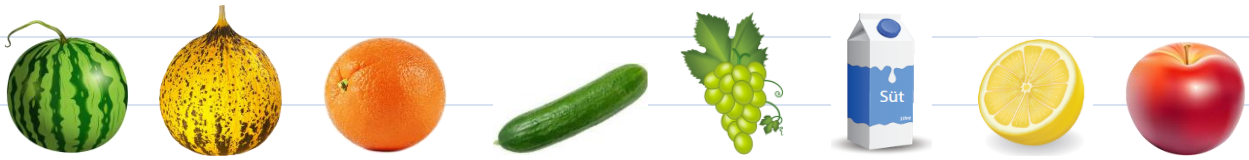


Su ve Mineraller

Su ve minerallerin Görevleri:

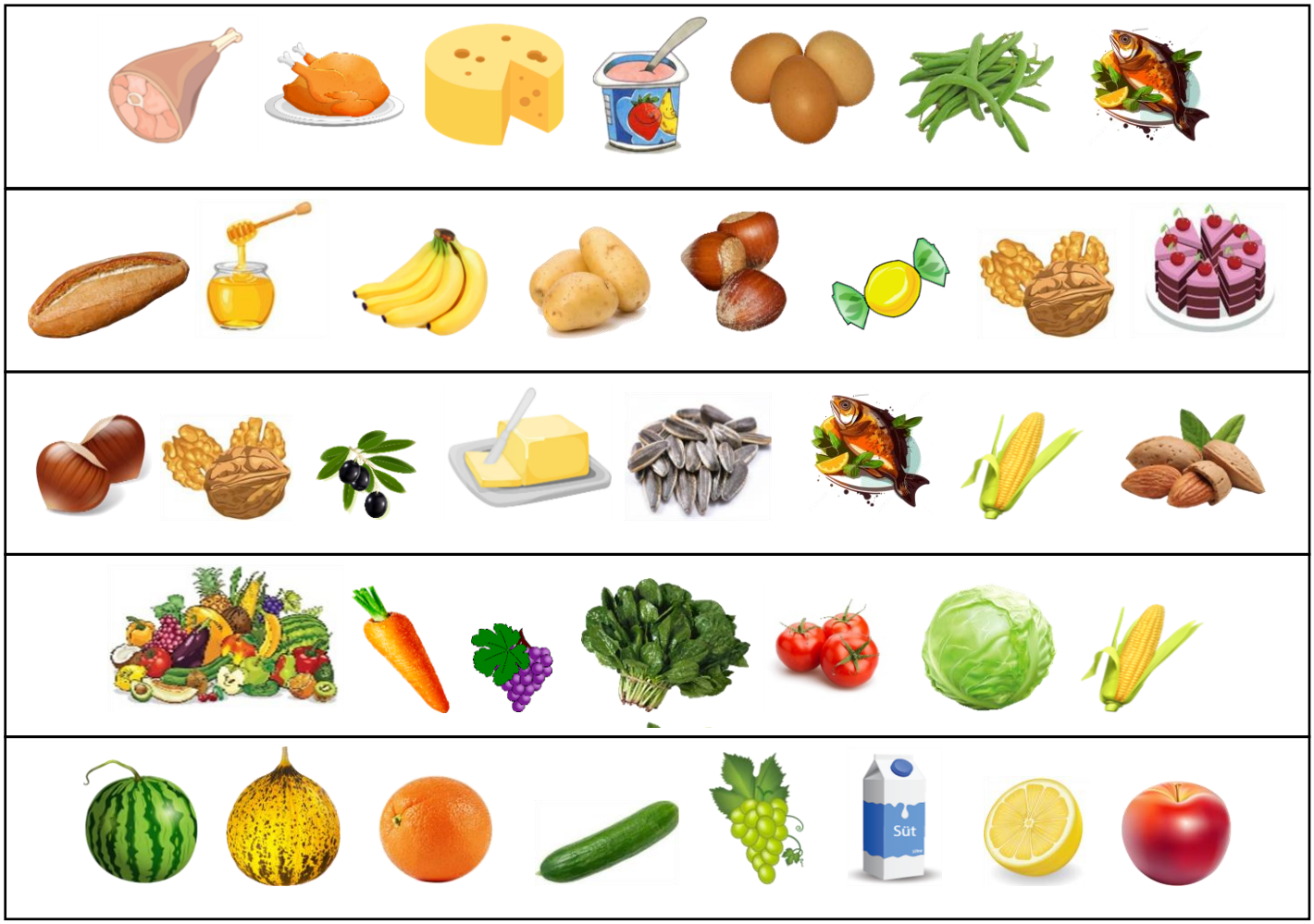
- Vücut ısısının ayarlanmasında önemli rol oynar.
- Düzenleyici olarak görev yapar.
- Diş, kemik ve cilt yapısının sağlıklı olmasını sağlar.
- Vücudun sıvı dengesini korur.
- Kalbin çalışmasını düzenler.

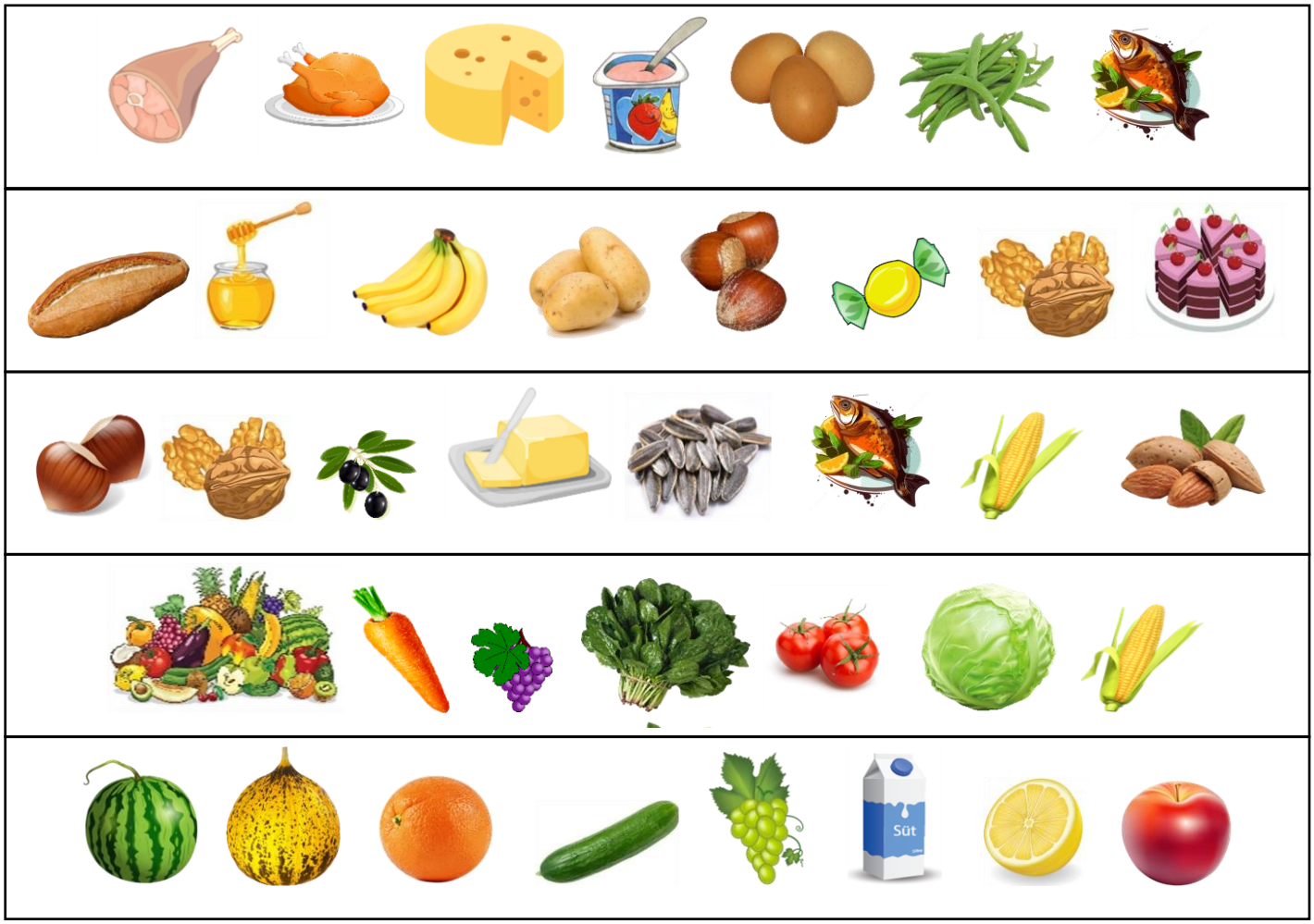
İçinde En Çok Su ve Mineral Olan Besinler: Tüm besinlerde su ve mineral vardır.



- Su hayatımız için en önemli besindir.
- Vücudumuzun yüzde yetmişi sudur. Bu nedenle günde 1-2 litre su içmeliyiz.
- Su ihtiyacımızı sulu meyvelerden de karşılayabiliriz. Karpuz, salatalık, üzüm gibi meyvelerin büyük bir kısmı sudur.
- Su tüm besin maddelerinde mutlaka bir miktar da olsa bulunur.
- Su kalbimizin çalışması, kanımızın düzenli akması için önemlidir.
- Kalbin çalışmasını düzenler.

- Mineraller de su gibi tüm besinlerde az ya da çok bulunur.
- Besin maddesine göre mineraler farklı olabilir.
- Vücudumuz için en gerekli mineraller: Demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, çinko, sodyum, klor, iyor, sodyum
- Demir: Bağışıklık sistemimizi güçlendirir. En çok sebzelerde ve ette bulunur.
- Kalsiyum: Kemiklerimizi güçlendirir. En çok süt ve süt ürünlerinde vardır.
- Fosfor: Kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir. En çok süt ve süt ürünlerinde, bakliyatlarda, kırmızı ette ve balıkta bulunur.
- Çinko: Büyümeye ve gelişmeye yardımcı olur. En çok süt ve süt ürünlerinde, bakliyatlarda, kırmızı ette ve balıkta bulunur.


Süt


Süt