



T.C. Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü



BESİNLERİNİZDEN EN İYİ ŞEKİLDE YARARLANIN

Hazırlayanlar

Doç. Dr. Sefer AYCAN
Uzm. Dyt. Bilge YÜKSEL
Dyt. Hatice ÖZER

BESİNLERİNİZİN ÇOK ÇEŞİTLİ OLMASINA ÖZEN GÖSTERİN

Besinler yaşam için elzemdir. Besinler, büyüüp gelişmek, hareket etmek, çalışmak, enerjik olmak, düşünmek ve öğrenmek için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin ve enerjinin kaynağıdır.



Besinler aynı zamanda hayattan zevk almayı sağlar. Arkadaşlarınızla ve ailenizle yemek yemekten nasıl hoşlandığınızı, kutlamalar ve sosyal olayların pek çoğunda gıdaların ne kadar önemli olduğunu düşünün.

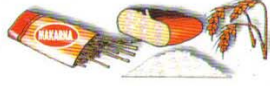
Besleyicilik açısından bakıldığında iyi ve kötü besinler yoktur. Vücudunuz çok çeşitli besin öğelerine (proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller) ihtiyaç duyar ve bunlar yediğiniz besinlerden karşılanır.



Proteinler; Hücrelerin yapı taşıdır. Proteinlere kasların, kanın, derinin, kemiklerin ve vücuttaki diğer dokuların ve organların oluşması ile korunması için ihtiyaç duyulur.



Karbonhidratlar ve Yağlar; Temel olarak vücuda enerji sağlarlar. Ayrıca yağlara, vücut bileşeni olarak ve vücutta belirli vitaminlerin kullanılabilmesi için ihtiyaç vardır.



Vitaminler ve Mineraller; Protein, yağ ve karbonhidratlardan daha az miktarlarda ihtiyaç duyulur, ancak sağlıklı beslenmek için alınmaları zorunlu maddelerdir. Vücutun

düzenli bir şekilde çalışmasına ve sağlıklı kalmasına yardım ederler. Bazı mineraller aynı zamanda pekçok vücut dokusunun yapısını oluşturlar. Örneğin kalsiyum ve flor kemik ve dişlerin yapısında, demir ise kanda bulunur. Posa ve temiz suya da sağlıklı bir diyet için ihtiyaç vardır. Bütün besinler besin öğeleri içerirler fakat farklı besinler farklı miktarlarda değişik besin öğeleri içerirler.

Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu bütün besin öğelerini aldığınızdan emin olmanın en iyi yolu çok çeşitli besinleri tüketmektir.

2

Proteinden zengin besinler;

Her çeşit kırmızı et, kümes hayvanları, kurubaklagiller, bezelye, soya fasulyesi, yerfıstığı, süt, peynir, yoğurt ve yumurtadır.



Karbonhidratlardan zengin besinler; Pirinç, mısır, buğday ve diğer tahıllar, her çeşit patates, yer elması, nişastalı yumrular ve şekerlerdir.

Yağlardan zengin besinler; Sıvı yağlar, et ve et ürünleri, tereyağı, sade yağ, diğer bazı süt ürünleri, margarin, bazı balıklar, kuruyemişler ve soya fasulyesidir.

A Vitamininden zengin besinler; Koyu yeşil sebzeler, havuç, koyu sarı tatlı patates, bal kabağı, kayısı, yumurta ve karaciğer

B Vitamininden zengin besinler; Koyu yeşil sebzeler, yer fıstığı, kurubaklagiller, bezelye, tahıllar, et, balık ve yumurta

C Vitamininden zengin besinler; Tüm meyveler ve patates dahil tüm sebzeler

Demirden zengin besinler ; Et, balık, yumurta, yerkavuni, kurubaklagiller, bezelye, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kurutulmuş meyvelerdir.

3

Dünyanın farklı bölgelerinde bulunan besinlerin miktarı ve dağılımı çok çeşitlilik gösterir. Aynı zamanda insanlar da besinleri kendilerine özgü hazırlama, pişirme ve bireysel yeme alışkanlıklarına sahiptirler.

- Besinlerinizden en iyi şekilde yararlanmak için, elinizde mevcut olan çok çeşitli besinlerin karışımını tüketin.
- En iyisi, günlük yemeniz gereken yiyeceklerinizi birden fazla öğüne bölün ve daima gününüze kahvaltı ederek başlamaya çalışın.

İHTİYAÇLARINIZI KARŞILAMAK İÇİN YİYİN

Dengeli bir diyet, gelişmeniz, vücudunuzun düzenli çalışması ve oynamanız için gerekli olan yeter miktardaki enerjiyi ve diğer besin öğelerini size sağlayacaktır. Belirli besin öğelerini yeterli miktarda aldığınızdan emin olmak için hayatınızın değişik zamanlarında fazladan bakıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Örneğin;

Hamilelik kadın vücudunda zorlayıcı bir durumdur. Bu nedenle hamilelikte iyi beslenme önemlidir. Hamilelik öncesinde ve sırasında hem kendi ihtiyacınız olan fazladan enerji, protein ve besin öğelerini karşılamak, hem de bebeğinizin hayata en iyi şekilde başlamasını sağlamak için yeterli miktarda yemelisiniz.



4

Vitaminler ve mineraller (özellikle demir, iyot, kalsiyum, folik asit ve vitamin A, C ve K) önemlidir. Çok çeşitli meyveleri ve sebzeleri özellikle de turuncu renkli ve koyu yeşil yapraklı sebzeleri yiyein.

Eğer bebek emziriyorsanız besin ihtiyacınız hamilelik sırasında tükettiklerinizden bile daha fazladır. Enerjisi ve proteini yeterli, meyve ve sebzeleri de içeren ve çeşitlilik arz eden dengeli bir diyet tükettiğinizden emin olun. Aynı zamanda bol miktarda su, süt, meyve suyu ve çorba gibi diğer sıvıları tüketmelisiniz.



Küçük çocuklar genellikle kötü beslenen risk grubudur.

Yetişkinlerle kıyaslandığında vücut hacimlerine göre çok daha fazla besin öğelerine ihtiyaçları vardır. Normal büyüme, gelişme ve aktiviteleri için dikkatli bakılmaları ve beslenmeleri gereklidir. Çocukların besin ihtiyacı çok olmasına rağmen büyük miktarlarda besin tüketmek onlara zor gelir. Onlara düzenli bir şekilde küçük miktarlarda vermeye çalışın. Onların yiyeceklerinin besleyici değeri yüksek olmalı ve ilave enerji ve besin öğesinden zengin yiyecekler ihtiva etmelidir.

5



Ergenler (Gençler) hızlı büyürler ve bu nedenle yüksek enerji ve besin öğelerine ihtiyaçları vardır. Özellikle adolesan çağındaki kızların iyi beslenmiş olmaları, hem günlük gereksinimlerini karşılamak için, hem de ileriki dönemde hamileliklerinin iyi geçmesi için çok önemlidir. Hem kızlar hem de erkekler, yeterli miktarlarda enerji ve proteinle birlikte demir, kalsiyum, A, C, D vitaminleri ile diğer vitaminleri içeren yiyecekleri de yeterli miktarda almalıdırlar. Pek çok **yaşlı insan** bu gün aktif yaşam sürdürmektedir. Fakat malnütrisyon (kötü beslenme) bunlar arasında ciddi bir problem olabilmektedir. Örneğin; hastalık tat duyusunun kaybı iştahı azaltabilmektedir; diş kaybı çiğneme güçlüğünü yaratabilmekte; çeşitli mide ve barsak rahatsızlıkları sindirim sorunlarına neden olabilmektedir. Sakatlık ve dermansızlık yoksullukla birleşir, yalnızlık ve depresyon besin teminini ve hazırlamayı zorlaştırabilir.

• Bütün yaşlı insanlar, besinsel gereksinimlerine gerekli dikkati göstermelidir; pek çoğunun bunu yapabilmek için yardıma ihtiyacı vardır. Eğer yaşlıysanız yeterli miktarda protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve diyetel posaya ihtiyacınız vardır.

Yaşlı kadınlar yaşamları süresince kemik kaybını azaltmak için yeterli miktarda kalsiyum almalıdır. Bunun için çok çeşitli tahıllar, meyveler, sebzeler, kurubaklagiller, süt ürünleri ve bazı yüksek enerjili besinleri tüketmelidirler. Bu besinlerin daha cazip hale getirilmesi ve kolay sindirilebilmesi özel hazırlamayı gerektirebilir.

6

Normal ağırlıklarını korumak için; **aktif** kişiler genellikle daha çok yemeye, hareketi kısıtlı insanlar daha az yemeye ihtiyaç duyarlar. Eğer siz çok aktif bir insansanız formunuzu korumak için daha çok karbonhidratlı besinleri yemeye çalışın. Aktifliğiniz arttıkça karbonhidrat tüketiminizi de arttırabilirsiniz.



Herkesin vitaminleri ve minarelleri de kapsayan yeterli miktarda besin öğeleri almaya ihtiyacı vardır. Bunu başarmak için çok miktarda meyve ve sebzeleri içeren çok çeşitli besinleri yiyin.

• Harcadığınız enerji miktarı ile yediklerinizin miktarını dengeleyin.

Eğer ihtiyacınızdan daha az yerseniz, kilo kaybedersiniz. Düşük ağırlıklı olmak malnütrisyona neden olur. Malnütrisyon sıklıkla büyümede geriliğe, enerji eksikliği ve çalışma kabiliyetinizin azalmasına ve diğer beslenme problemlerine neden olur. Eğer ihtiyacınızdan daha fazla yerseniz, kilo alırsınız. Fazla kilolu olmak da dengesiz beslenmenin bir sonucudur ve ciddi sağlık sorunlarına neden olur. Fazla kilolu insanlar çalışmak ve egzersiz yapmak için daha fazla güç harcamak zorunda kalırlar.

7

Eğer kilo almaya ihtiyacınız varsa;

Mümkün olduğunca
• Yağ ve şeker içeren yüksek enerjili (pasta, kek... gibi) besinleri **tüketin**.
• Yemeklerinizi ve ara öğünlerinizi düzenli olarak **tüketin**.
• Çok çeşitli besinleri **tüketin**.

Eğer kilo vermeye ihtiyacınız varsa;

• Düşük enerjili besinleri **tüketin**.
• Posadan zengin besinleri **tüketin**, Örneğin; meyve ve sebzeler, kurubaklagiller.
• Enerji harcamanızı arttırmak için **fiziksel aktivitelerinizi arttırın**.

BESİNLERİNİZİN KALİTESİNİ VE GÜVENİLİRLİĞİNİ KORUYUN



Çevrede ve besin üzerinde bulunan mikroplar kolaylıkla çoğalırlar ve besinlerinizi kontamine ederler. Kontamine olmuş besinleri yemek ciddi hastalıklara neden olur. Besin zehirlenmesi riskini azaltmak için;

besinleri hazırladığınız her zaman ve her yerde temel hijyen kurallarını uygulamak çok önemlidir.

Besinleri dikkatli depolayın;

• Besinleri sakladığınız dolapları ve diğer depo alanlarını temiz, kuru ve serin tutun.
• Besinlerinizi, böcek ilaçlarından, tarım ilaçlarından, hayvanlardan, tozdan ve dumandan uzak yerlerde depolayın.

8

- Besin sakladığınız kapları sadece besin için kullanın.
- Besinleri, besin için ayrılmış uygun kaplardan başka bir yerde saklamayın.
- Besinlerin etiketi üzerinde bulunan depolama koşullarına uyun.
- Ham ve pişmiş besinleri ayrı yerlerde ve ayrı kaplarda saklayın.

Besinleri tarımsal ve evde kullanılan diğer kimyasallardan (temizlik maddeleri vb.) uzak, kapalı yerlerde muhafaza edin.

Besinleri çok uzun süre muhafaza etmeyin; eğer bozulmuş ve kirlenmişse (kontamine olmuşsa) derhal atın. Çabuk bozulabilecek besinleri en kısa sürede pişirin veya soğutun.

- **Besinleri hazırlarken özel dikkat edin.**
- Besinleri hazırlanmasından önce ve sonra besinleri hazırladığınız yeri ve pişirmede kullandığınız araç ve gereçleri temizleyin.
- Ellerinizi ve çiğ besinleri hazırlamak için kullanılan araç ve gereçleri, hazırlayacağınız yüzeyi yıkayın.
- Besinleri yemeden veya pişirmeden önce temiz bir su ile yıkayın.
- Her yemekte kullanılan tüm araç ve gereçleri sabunlu veya detarjanlı sıcak temiz suda yıkayın ve yine temiz su ile durulayın; sık sık yıkama ve durulama suyunu değiştirin. Yıkama ve pişirme için kullanılan su taze ve güvenilir olmalıdır.



9

- Yemek yemeden ve yiyecekleri hazırlamaya başlamadan önce ellerinizi sabunlu temiz su ile yıkayın. Besinlerinizi hazırladığınız alanda yiyecek kırıntıları bırakmayın. Besinlerinizi hazırlarken besinlerin yakınında öksürmekten veya hapşırıktan veya burnunuza ve ağızınıza veya saçlarınıza dokunmaktan kaçınınız. Eğer hastaysanız veya ellerinizin üzerinde herhangi bir yara, kesik veya kanama varsa, başkaları için yemek hazırlamayın. Eğer mecbursanız temizlik hususunda çok daha titiz davranmalı, maske ve eldiven kullanmalısınız.

- Böcek ilaçlarını, tarım ilaçlarını, hayvanları, tozu ve dumanı tüm besinlerden uzak tutun.

Besinlerinizi uygun sıcaklıkta muhafaza edin.

- Yemekleri pişirirken iyice kaynatın. Yiylene kadar sıcak yiyecekleri sıcak olarak, soğuk yiyecekleri soğuk olarak muhafaza edin. Besinler açıkta oda sıcaklığında bekletilmemelidir.

10

Dünyadaki pek çok insan her gün fiziksel aktivite gerektiren işe sahiptir. Eğer siz de bunlardan biriyiseniz yeterli miktarda besin tüketin ve yüksek aktivite düzeyinizi dengelemek için yeterince dinlenin.

Daha az fiziksel aktivite gösteren

çocuklar ve yetişkinler normal ağırlıklarını devam ettirmek ve ideal kiloda kalmak için fiziksel aktivitelerini artırmalı veya bir spor yapmalıdırlar.

Eğer yaşlıysanız fiziksel aktivitenizin düzeyini rahat edebileceğiniz şekilde muhafaza etmeye çalışın. Düzenli egzersiz ve dengeli bir diyet sağlıklı ve ideal kiloyu korumamıza yardım eder. Fakat diğer beslenme alışkanlıkları da çok önemlidir. Özellikle alkollü içki içenler bunu azaltmalıdırlar.



12

AKTİF OLUN SAĞLIKLI KALIN



Vücudunuzun mükemmel bir şekilde çalışması için fiziksel olarak aktif olun, ideal kilonuzu koruyun besinlerinizden en iyi şekilde yararlanın.

Fiziksel aktivite iştahınızın düzenlenmesine yardım eder ve böylece enerji ihtiyacınız için doğru miktarda besin yersiniz. Fiziksel aktivite aynı zamanda daha iyi uyumanıza ve daha etkin

çalışmanıza da yardım eder.

İdeal kilonuzu koruyun ve kalp hastalığı, yüksek kan basıncı ve şeker hastalığı gibi bazı kronik hastalıklara zemin hazırlayan şişmanlıktan kaçınınız.

Düzenli egzersiz aynı zamanda kemiklerin sağlam olmasına yardım eder ve hayatın ileriki dönemlerinde meydana gelen osteoporosis denilen kemik kaybını önler.

Çok zayıf veya çok şişman olmaktan kaçınmak için; harcadığınız enerji ile yediğiniz yiyecekler arasında dengeyi sağlamak çok önemlidir.

Normal ağırlıkta kalmak için;

Aktif insanlar genellikle daha çok yemeye, hareketsiz insanlar ise daha az yemeye ihtiyaç duyarlar.



11

BAZI BESİNLERİN 1 PORSİYON MİKTARLARI

Besin adı	Ölçü	Miktar (g)
Süt,yoğurt	1 büyük su bardağı	200
Peynir	2 kibrit kutusu	50-60
Zeytin	5 adet	15
Köfte	3 adet	60-90
Kuşbaşı et	3-4 küçük parça	30
Tavuk,balık	3-4 köfte kadar	90-100
Yumurta	2 adet	100
Ekmek	1 ince dilim	25
Çorba	1 kase	-
Pirinç veya bulgur pilavı	1 küçük kase	120-150
Kurubaklagil yemeği	1 küçük kase	100-120
Patates	1 orta boy	100
Elma	1 orta boy	100
Portakal	1 küçük boy	100
Muz	1/2 orta boy	60
Çilek	10-15 adet	100
Armut	1 orta boy	100
Domates	1 küçük boy	100
Marul,kıvrıcık	8-10 yaprak	100
Salatalık	1 küçük boy	100
Taze fasulye, bamya (pişmiş)	1 küçük kase	120-150
Havuç	1 orta boy	100
Bezelye (pişmiş)	1 küçük kase	120-150

Not: Bu broşür Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün "Get The Best From Your Food" adlı yayınından Türkçeye uyarlanmıştır. Basım Tarihi: 2003

13