

BESLENMENİN ÖNEMİ,

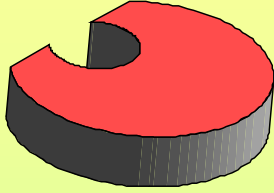
BESİN ÖĞELERİ,

BESİN GRUPLARI VE

BESLENME-SAĞLIK İLİŞKİSİ



BESİN ÖĞELERİ



1. Proteinler

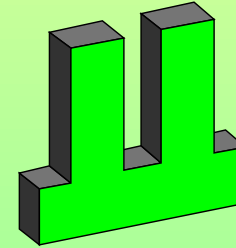
2. Yağlar

3. Karbonhidratlar

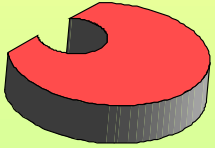
4. Mineraller

5. Vitaminler

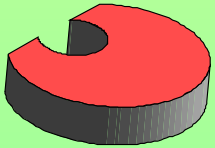
6. Su



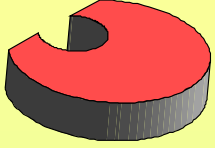
1.PROTEİNLER



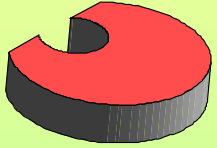
Hücrelerin ve metabolik tepkimeleri katalize eden enzimlerin ve bazı hormonların yapıtaşı proteindir.



Proteinlerin yapıtaşı amino asitlerdir.



Büyüme için elzemdirler.

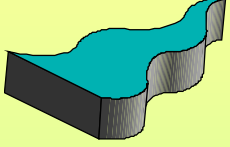


İnsan vücudu amino asitleri sentezleyemediği için proteinler mutlaka yiyeceklerle alınmalıdır.

Günlük gereksinim

Yetişkinler için ortalama 0.75g/kg

2.YAĞLAR



En çok enerji veren besin öğesidir.

Vücutta adipoz dokuda depolanırlar ve gerektiğinde enerji için kullanılırlar.

Hücre membranı ve sinir hücreleri için gereklidirler.

Besinlerde bulunan yağlar doymuş ve doymamış yağ asitleri olmak üzere iki grupta toplanır.

****Doymuş yağ asitleri* tereyağı,et,süt vb.bulunan hayvansal kaynaklı yağlar**

****Doymamış yağ asitleri* zeytinyağı,ayçiçeği yağı, fındık yağı vb. bitkisel kaynaklı yağlar**

ÇOKLU DOYMAMIŞ YAĞ ASİTLERİ

Omega - 3

Balık

Kanola yağı

Soya yağı

Fındık yağı

Omega - 6

Mısırözü yağı

Ayçiçek yağı

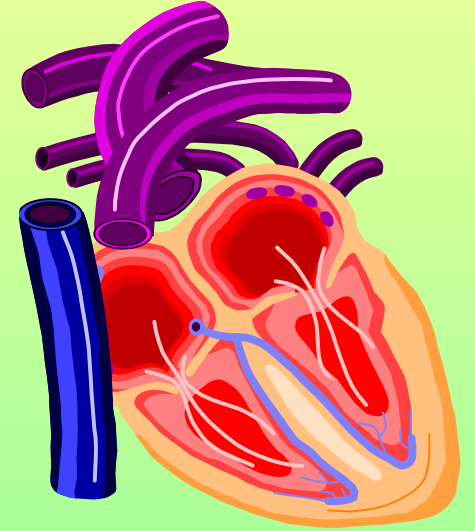
Soya fasulyesi yağı

Tekli doymamış yağ asiti  Zeytin yağı(oleik asit)

ÇOKLU DOYMAMIŞ YAĞ ASİTLERİNİN İNSANDA ETKİSİ

→ Kan kolesterol düzeyini düşürürler.

→ Doymamış yağ asitlerinin alımının artması koroner arter hastalığı riskini azaltır.



→ Ýnsan bedeninde sentezlenmezler.

→ Prostoglandinlerin sentezi için öncüdürler.


→ Hormon özelliđi gösterirler.

→ Ýplem gördüđü dokuda sentezlenirler, depo edilmezler, sürekli sentezlenmeleri gerekir, öncüleri olan çoklu doymamýp yađ asitleri hazýr bulunmalýdır.



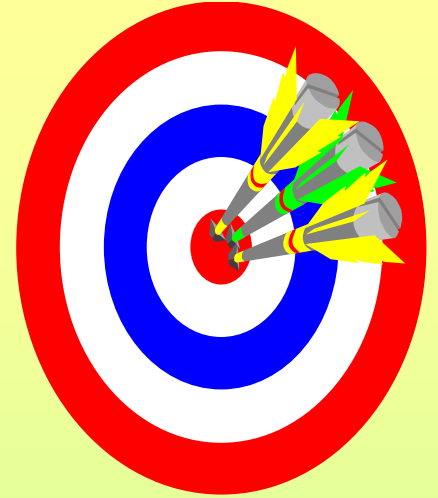
Yararları:

 Her ikisinde elzem yağ asidi,

 Kan kolesterol düzeyinin korunmasında esas,

 Her ikisi de yüksek tansiyonun önlenmesinde yardımcıdır.

OMEGA 6 VE OMEGA 3 DENGESİ KORUNURSA:

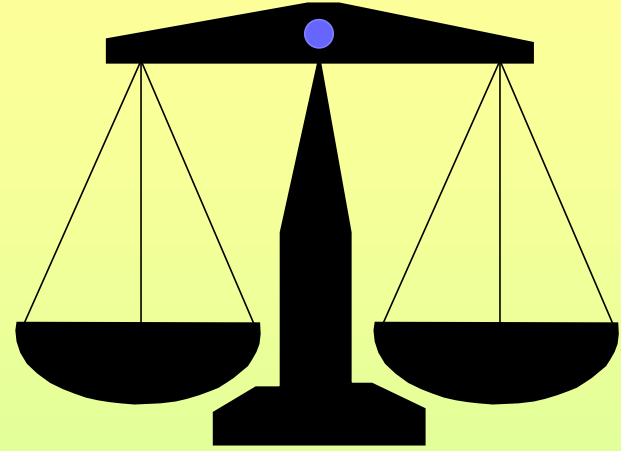


- ✉ **HDL kolesterolün düpüü önlenir.**
- ✉ **Trigliserit düzeyi korunur.**
- ✉ **Ýltihabi romatizma, kistik fibrozis, diđer iltihabi hastalýklarda yararlý etkileri var.**
- ✉ **Ýnsülin direnci azalýr, Tip 2 diyabetin denetiminde yardımcı olur.**
- ✉ **Bađýpýklýk sisteminde yararlý etkileri var.**

GÜNLÜK GEREKSİNİM

n - 6 : 2-7 gr

n - 3 : 1.1 - 1.2 gr



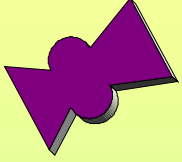
Günlük toplam enerjinin % 7 - 8' ı çoklu doymamış yağ asitlerinden, % 13 ' ü tekli doymamışlardan, kalanı doymuş yağlardan gelmelidir.

n - 6 / n - 3 dengesi: 7 / 1 şeklinde olmalıdır.

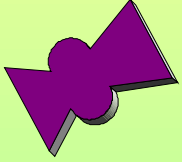
Bazı besinlerin çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri (g/ 100 g)

<u>Besinler</u>	<u>n-6</u>	<u>n-3</u>	<u>çift</u>
Soya yağı	51.1	6.8	18:3
Zeytin yağı	7.5	0.7	18:3
Balık yağı	28.6	12.5	20:3, 22:6
Tereyağı	1.8	1.2	18:3
Et	1.3	0.3	18:3
Yumurta s.	4.2	0.1	18:3, 20:5
Ceviz	32.3	6.8	18:3
Fındık	39.3	7.5	18:3
K.bak(nohut)	2.1	0.1	18:3

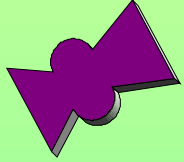
3.KARBONHİDRATLAR



Vücuda enerji sağlarlar.

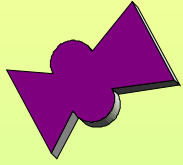


Su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasını sağlarlar.



Proteinin enerji için kullanılmasını önleyerek proteine olan gereksinmeyi azaltırlar.

Eklemlerdeki kayganlığı sağlayıcı,



direnci arttırıcı,

kanın pıhtılaşmasını önleyici

kan mukopolisakaritlerinin ve

kan grubu polisakaritlerin oluşumunda

etkindirler.

Polisakkarit grubundan **POSA** nın etkisi:

- Bađýrsak florasýný oluđturan bakterilerin ođalmasýný sađlamak (bazý sspesifik karbonhidratlar spesifik kolon bakterilerinin üretiminde yardımcı),
- Kolonda su tutumunu arttıyarak , dýpký hacminin artmasına, transit zamanýn azalmasına neden olur,
- Bazý maddeleri dilüe edip çözünürlüklerini arttıyrmak,

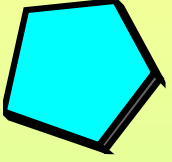
■ Kan şekeri, kolesterolün yükselmesini engellemek,

■ Enerji alımını düzenleyerek , doygunluk ve tatmin hissi verir,

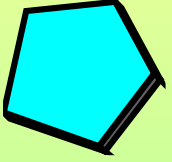
■ Amonyak ve bazı yabancı maddelerin atımını arttırır.

Diyet posa miktarı 14-24 gm olmalıdır.

5.VİTAMİNLER



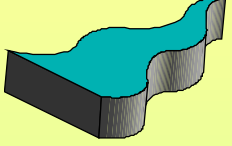
Büyüme ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli organik bileşiklerdir.



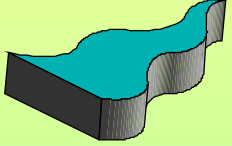
Vitaminler koenzim ve hormon şeklinde; sinir ve sindirim sistemlerinin çalışması,

besin öğelerinin elverişli olarak kullanılması

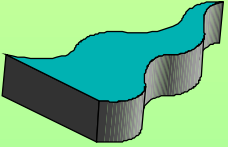
ve vücut direncinin sağlanmasında etkilidirler.



Vitamin A,D,E,K gibi vücut için gerekli olan vitaminler yağda eridikleri için yağlarla birlikte alınmalıdır.



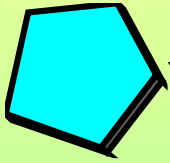
Deri altı yağ tabakası vücut ısısının kaybını önler.



Yağlar midenin boşalmasını geciktirerek tokluk hissi verir.

Vitaminler

Yağda eriyen vitaminler ve suda eriyen vitaminler olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır.



Yağda eriyen vitaminler:

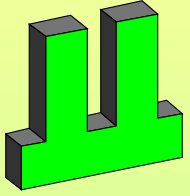
Vitamin A
Vitamin E
Vitamin D
Vitamin K



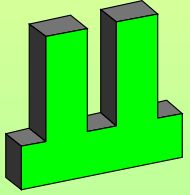
Suda eriyen vitaminler:

**Tiamin(B1),
Riboflavin (B2),
Niasin,
Vit.B6,
Folik Asit,
Vit.B12,
Pantotenik Asit,
Biotin,
Kolin,
İnostol,
Vit.C**

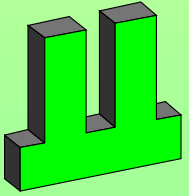
4.MİNERALLER



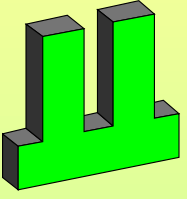
Mg,Cl,Na,S vb.makro mineraller ve iz elementler.



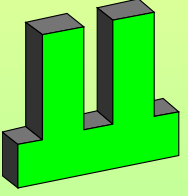
**İnsan vücudunun %4-5'ini oluştururlar.
Bunun yarıya yakını Ca,1/4'ü fosfordur.**



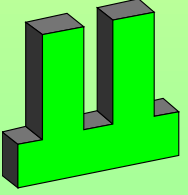
Minerallerin çoğu hücre çalışması için elzemdir.



Vücut sıvılarının elektrolit,asit-baz dengesini sağlarlar.



Bazıları iskelet ve dişlerin yapıtaşıdır.



Büyüme,gelişme ve yaşamın sürdürülmesi için gereklidirler.

6.SU

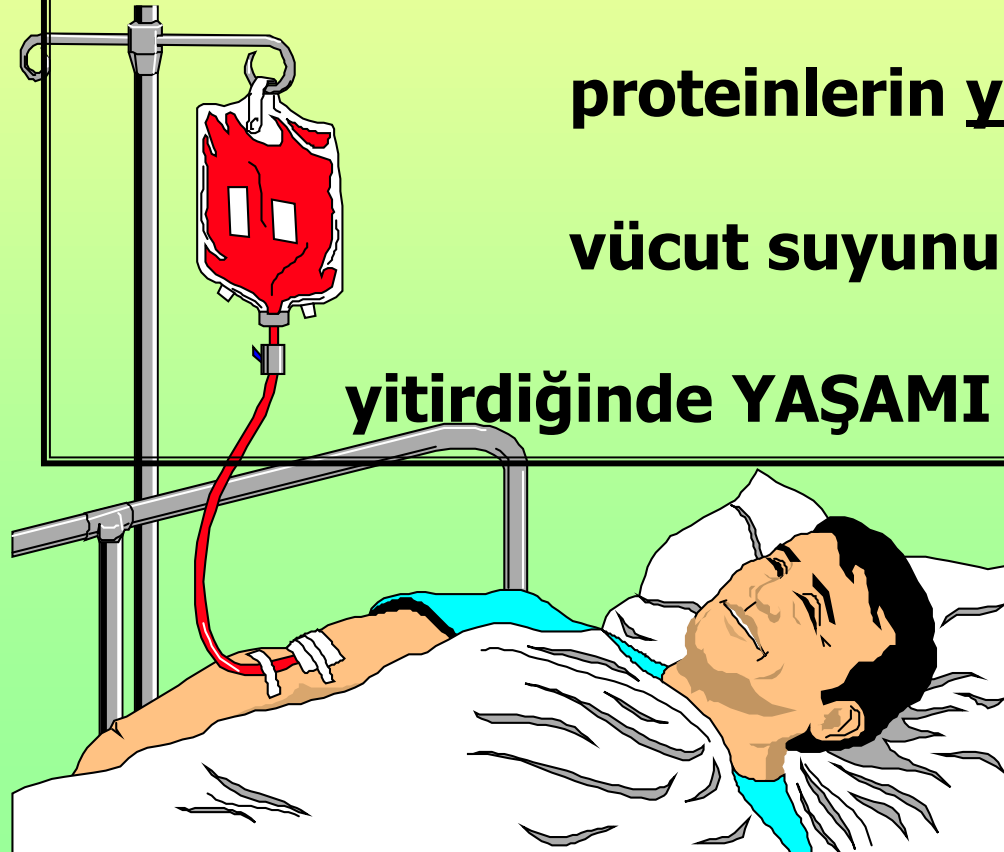
İnsan yaşamı için oksijenden sonra en önemli ögedir.

İnsan vücudundaki karbonhidratların ve yağın tümünü

proteinlerin yarısını

vücut suyunun %10'unu

yitirdiğinde YAŞAMI TEHLİKEYE GİRER!



Su;

Besinlerin sindirimi,emilimi,hücrelere taşınması,

Besin öğelerinin hücrelerde metabolize olmaları sonucu oluşan öğelerin akciğer ve böbreklerle taşınıp atılmaları,

Vücut ısısının denetimi,

Eklemlerin kayganlığının sağlanması,

Elektrolitlerin taşınması için

gereklidir.

BESİN GRUPLARI

1.GRUP: Süt ve süt ürünleri

Süt,yoğurt,peynir,çökelek,süt tozu vb



Besleyici değerleri

Protein,kalsiyum ve fosfordan zengindir.Çok iyi riboflavin kaynağıdır.Folik asit ve diğer B vitaminlerini içerir.

Günlük önerilen miktarlar

Yetişkinler: 2 porsiyon

Çocuklar, geb-emzikli kadınlar:3-4 porsiyon

2.GRUP: Et,tavuk,balık,yumurta,kurubaklagiller



Sığır,koyun,kümes hayvanları,av hayvanları,balıklar, kurubaklagiller,fındık,fıstık ve ceviz.

Besleyici değerleri

Protein kaynağıdır,demir,çinko ve B vitaminlerinden (Riboflavin, niasin, B6, B12) zengindirler.

Günlük önerilen miktarlar

Yetişkin, :2 porsiyon

Çocuk,gebe, emzikli:3 por.

3.GRUP: Taze sebzeler ve meyveler



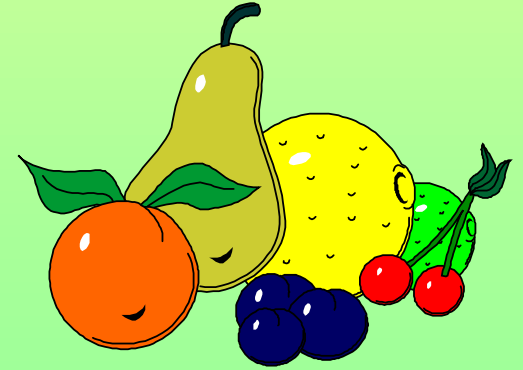
Her türlü sebze ve meyveler

Besleyici değerleri

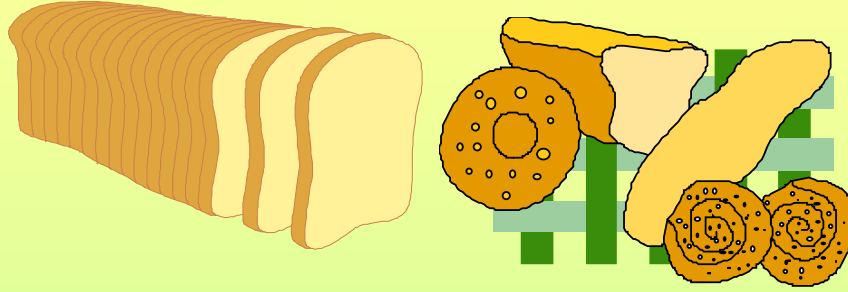
**A vitamini, E, C, B vitaminleri,
kalsiyum ve demirden zengindirler.**

Günlük önerilen miktarlar

5-7 porsiyon



4.GRUP: Ekmek ve tahıllar



**Ekmek ve buğday,
mısır,pirinç,makarna,
bulgur vb.tahıllar**

Besleyici değerleri

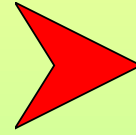
**Karbonhidrattan zengindirler.Az miktarda protein içerirler.
B12 dışındaki tüm B vitaminlerinden zengindirler.**

Günlük önerilen miktarlar

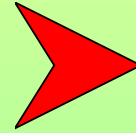
4-6 por

3 orta dilim ekmek,2/3 çay bardağı pirinç veya makarna

BESLENME-SAĞLIK İLİŞKİSİ

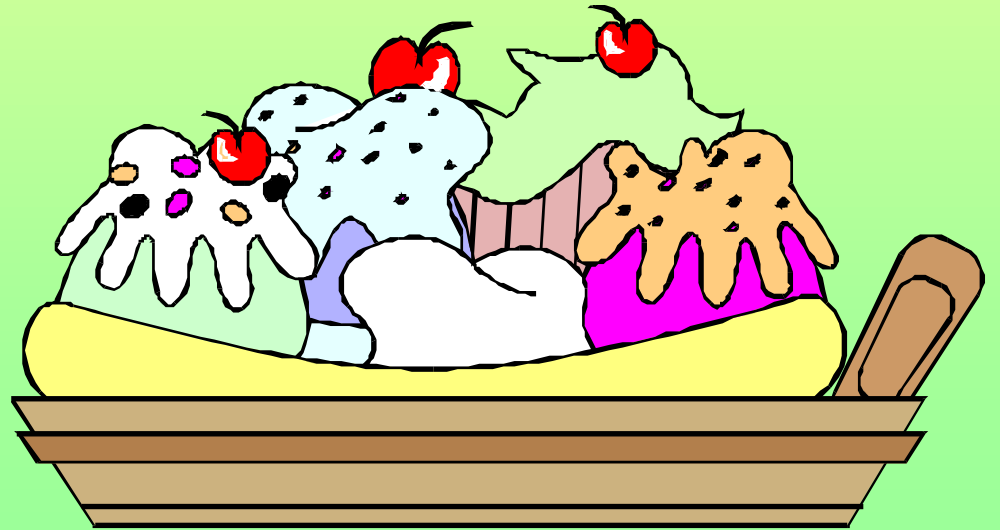


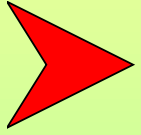
Boya göre uygun beden ağırlığınızı koruyunuz.



Yeterli ve dengeli besleniniz.

- **Diyetinizde tükettiğiniz yağ miktarını kısıtlayınız.**
- **Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.**
- **Basit şeker alımını azaltınız**

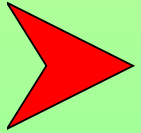




Günlük fiziksel aktivitenizi arttırınız.

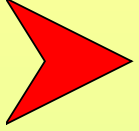


Sigara içmeyiniz.

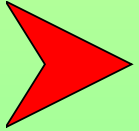


Alkol kullanmayınız veya en aza indiriniz.





Her yaş döneminde yeterli miktarda kalsiyum alımına zen gösteriniz.



Her gün en az beř porsiyon sebze ve meyve tüketiniz

FİZİKSEL AKTİVİTE

➤ Oksijen alımı ve kalpten kan akımı hacmini artırır.

➤ Belirli oksijen alımında kalp atım hızını artırır.

➤ Metabolizmayı hızlandırır.

➤ Bıkmalı öneriler.



▼ **Kas gücünü
arttırır.**

▼ **Osteoporoz
olupumunu önler.**

▼ **Kan basıncını
azaltır.**

▼ **Kalp kasının
gücünü arttırır.**



▼ Kalple ilgili hastalýk ve ölümleri azaltýr.

▼ HDL'nin LDL'ye oranýný artýrýr.



DİYETETİK VE DİYABETİK BESİNLER

Düşük enerjili gıda: Katı gıdalarda 100 gramında 40 kilokaloriden az, sıvı gıdalarda 100 mililitresinde 20 kilokaloriden az enerji içeren gıdalardır.

Enerjisi azaltılmış gıda: Orijinal gıda veya benzeri ürüne kıyasla enerji değeri en az %25 oranında azaltılmış gıdalardır.