

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Büyüme ve gelişmeyi sağlar.

Özellikle çocuk ve adölesanlarda protein, kalsiyum ve fosfor alımı nedeniyle;

kemiklerin ve dişlerin gelişiminde

Önemlidir.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında önemli rolü vardır.

Yetişkinlerde;

- Kemik erimesi (osteoporoz)
- Kalp damar hastalıkları
- İnme
- Yüksek tansiyon
- Şeker hastalığı
- Vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Bu gruptaki besinler:

- Hücre yenilenmesi
 - Doku onarımı
 - Görme işlevleri
 - Kan yapımı
 - Sinir sistemi
 - Sindirim sistemi
- üzerinde görevi olan birçok besin ögesini içerir.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİN YETERLİ VE DENGELİ ALIMI

Ülkemizde süt ve ürünleri tüketimi yetişkinlerin çoğunluğunda
yetersizdir.

Özellikle çocuklarda süt içme alışkanlığının oluşturulması, ileri yaşlarda da alışkanlığın devam ettirilmesi çok önemlidir.

ETİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Beslenmede en önemli protein kaynaklarımızdan biridir.

- Özellikle protein gereksiniminin arttığı ve hızlı büyümenin olduğu;

bebeklik, çocukluk dönemlerinde

beslenme düzeninde mutlaka yer alması gerekir.

ETİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Özellikle,

*ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği yüksek
olduğundan,*

demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.

BALIĞIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

- Yağlı balıklar omega-3 yağ asitleri yönünden oldukça zengindir ve deniz balıkları ayrıca **protein, selenyum ve iyotun** iyi bir kaynağıdır.
- Balık ve deniz ürünlerinin tüketimi çocuklarda beyin gelişimi için önemlidir.

YUMURTANIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

- Yumurtanın protein miktarı ve protein kalitesi yüksektir.
- Çocukların büyüme ve gelişmesi için iyi bir protein ve mineral kaynağıdır.
- Çoğu yumurta sarısında bulunan yağın;
 - %33'ü doymuş,
 - %16'sı çoklu doymamış,
 - kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur.

KURUBAKLAGİLLERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

- Kurubaklagillerde bulunan çözünür diyet posası;
 - *kan kolesterol ve kan şekeri düzeyinin düzenlenmesinde yardımcı olurken,*
- çözünmez diyet posası;
- *mide ve bağırsak hareketlerini düzenler, sindirim sistemine destek olur.*

KURUBAKLAGİLLERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Kurubaklagillerin:

posa içeriklerinin yüksek olması

ve

yağ içeriklerinin düşük olması nedeniyle;

özellikle kalp-damar ve şeker hastalarının beslenme düzeninde sıklıkla yer alması önerilir.

KURUBAKLAGİLLERİN TÜKETİMİYLE İLGİLİ ÖNERİLER

- Bileşimindeki demirin yararlılığı açısından C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmesi önerilmektedir.
- Diyetin protein kalitesini arttırmak için tahıllarla birlikte tüketilmelidir.

YAĞLI TOHUMLARIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Yağlı tohumlar;

- *Doymamış yağ asitleri;*
- *E vitamini*
- *Posa*
- *ve flavonoid içerikleri nedeniyle;*

✓ kan şekerini ve kan kolesterolünü düşürmede etkili olabilir.

SEBZE-MEYVELERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Bu besin grubu;

- büyüme ve gelişme
- hücre yenilenmesi
- doku onarımı
- deri ve göz sağlığı
- diş ve diş eti sağlığı
- kan yapımı
- hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.

SEBZE-MEYVELERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Doygunluk hissi ve düşük enerji içerikleri ile de çocuk ve erişkinlerde;

sağlıklı vücut ağırlığının korunmasında ve sürdürülmesinde

önemli rolleri vardır.

SEBZE-MEYVELERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

- Dengesiz beslenmeye bağlı şışmanlık
- Kronik hastalıkların;
- Kalp- damar hastalıkları
- Hipertansiyon riskini azaltır.

SEBZE VE MEYVE TÜKETİMİNDE ÇEŞİTLİLİK

- Yeterli ve dengeli beslenmede *çeşitli renk ve türde sebze ve meyve* tüketilmelidir.
- Farklı sebze ve meyveler, farklı besin ögeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebze ve meyvelerin çeşitlendirilmesi gerekir.

SEBZE VE MEYVE TÜKETİMİNDE ÇEŞİTLİLİK

Her gün;

- sarı renkli (havuç, patates, armut)
- yeşil renkli (kivi, ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.)
- nişastalı (muz, patates, bezelye)

ve diğer sebze ve meyveler dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

EKMEK VE TAHILLARIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Ekmek ve tahıllar içerdikleri

- Vitamin ve mineraller
- karbonhidratlar (nişasta, posa)
- ve diğer besin ögeleri

nedeniyle besin ögesi açısından zengin içerikli yiyecekler olup vücudun temel enerji kaynaklarıdır.

EKMEK VE TAHILLARIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

- Tahılların proteinin kaliteleri düşük olmakla birlikte günlük protein ihtiyacına da katkı sunarlar.
- Tahıllar kurubaklagiller, et, süt ve yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artar.

EKMEK VE TAHILLARIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Ekmek tüketirken tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilebilir.

Mayalı ekmeklerdeki bazı minerallerin (çinko, bakır, demir gibi) emilimleri daha kolaydır dolayısıyla besin değerleri daha yüksektir.

EKMEK VE TAHILLARIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Tam tahıl tüketimi;

- Kalp-damar hastalığı
- Şeker hastalığı riskini azaltabilmektedir
- Tam tahıl tüketiminin düşük vücut ağırlığı ile ilişkili olduğu bilinmektedir.

YAĞLARIN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Diyetle aldığımız yağlar birçok metabolik süreçte rol oynar:

- Hücre duvarının yapısına katılırlar ve enerji verirler.
- Vücudun ısı yalıtımında görev alırlar.
- Beyin sağlığı için elzem olan omega-3 yağ asitlerini içerirler.
- A,D,E,K gibi yağda çözünen vitaminlerin emilimi için gereklidirler.

AKDENİZ DİYETİ

Çalışmalarda beslenme ilintili hastalıkların oluşum sıklığı Akdeniz diyeti tüketenlerde düşük olduğu vurgulanmıştır.

Akdeniz diyeti;

- Başta zeytin ve zeytinyağı olmak üzere
- Tam tahıl
- Beyaz et
- Sebze ve meyve tüketiminden kaynak almaktadır.

KAYNAKLAR

- Baysal A., Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 15.Baskı, 2014, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, Optimal Beslenme, Ankara, 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 2, Beslenmede Sütün Önemi, Ankara, 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 2, Diyet Posası ve Beslenme, Ankara, 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 2, Yağlı Tohumların Beslenmemizdeki Yeri, Ankara, 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 2, Gıda, Su ve Beslenme Konusunda Sık Sorulan Sorular-1-2, Ankara, 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), Ankara, 2016.