

BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

Besinler

Yaşamımızı sürdürebilmemiz, yürüme ve koşma gibi pek çok hareketi yapabilmemiz için enerjiye ihtiyaç duyarız. Bu enerjiyi de yediğimiz besinlerden elde ederiz. Besinler aynı zamanda büyüme, gelişme ve vücudumuzdaki yaraların onarımı için de gereklidir.

Besinlerin Sınıflandırılması

Kaynaklarına Göre Besinler

Besinler, bitkilerden ve hayvanlardan elde edilir. Bitkilerden elde edilen tahıllar, meyveler ve sebzeler gibi besinler **bitkisel kaynaklı besinler**; hayvanlardan elde edilen et, süt, yumurta ve balık gibi besinler ise **hayvansal kaynaklı besinler**dir.

Vücudumuzdaki Görevlerine Göre Besinler

Besinler vücudumuzdaki görevlerine göre; enerji verici, yapıcı - onarıcı ve düzenleyici olarak sınıflandırılır. Enerji ihtiyacımızı karşılamada görevli olan besinler **enerji verici** besinlerdir. Büyümemizi ve yaralarımızın iyileşmesi sağlayan besinler **yapıcı - onarıcı** besinlerdir. Vücudumuzun direncini arttıran, vücudumuzdaki organ ve yapıların düzenli çalışması ile görevli olan besinler ise **düzenleyici** besinlerdir.

İçeriklerine Göre Besinler

Besinler yapılarında bulunan maddelere yani içeriklerine göre; **karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, su ve mineraller** olarak sınıflandırılır. Besinler birden fazla besin içeriğine sahip olabilir fakat bu sınıflandırma besinlerin yapılarında en çok bulunan besin içeriğine göre yapılır. Örneğin badem, karbonhidrat, protein, yağ, su hatta az miktarda vitamin ve mineral içerir. Ancak badem, içeriğinde en fazla yağ bulundurduğu için yağ bakımından zengin besinler sınıfında yer alır.

Besin İçerikleri	Vücudumuzdaki Görevi
Karbonhidrat ve yağlar	Enerji verici
Proteinler	Yapıcı onarıcı
Vitaminler, su ve mineraller	Düzenleyici

Besin içerikleri vücudumuzda farklı görevlere sahiptir.

Su ve Mineraller

Vücudumuzun dörtte üçü sudur. Yemek yemeden haftalarca yaşayabiliriz fakat su içmeden sadece birkaç gün yaşayabiliriz. Su gibi, **mineraller** de yaşamımız için gerekli olan besinlerdir. Su ve mineraller, bütün besinlerde bulunur ve yaşamsal faaliyetleri düzenler.

Besinlerin Tazeliği ve Doğallığı

Geçmişte besin maddelerinin uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için güneşte kurutma, konserve yapma ve tuzlayarak saklama gibi yöntemler kullanılırdı. Günümüzde ise bunun için teknolojinin gelişmesi ile birlikte **paketleme, dondurma ve katkı maddeleri ekleme** gibi yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlerin kullanılması besin çeşitlerinin de artmasını sağlamıştır. Ancak katkı maddesi eklenmiş besinler, sağlığımız için zararlı olduğundan bu tür besinleri çok fazla tüketmememiz gerekir.