

İNSAN SAĞLIĞI ve DENGELİ BESLENME

İNSAN SAĞLIĞI ve DENGELİ BESLENME

Vücudun büyümesi

Gelişmesi

Sağlıklı bir şekilde çalışması için gerekli besinleri tüketmek yeterli ve dengeli beslenmelidir.



Tüketilmesi gereken besin miktarları insanların durumlarına göre değişir

- ★ Yaşına göre
- ★ Boy ve ağırlığına göre
- ★ Cinsiyetine göre
- ★ Çalıştıkları işe göre
- ★ Hastalık durumuna göre
- ★ Mevsime ve hava sıcaklığına göre

SAĞLIKLI BESLENME

- ★ Çeşitli ve uygun miktarlarda besin almalıyız.
- ★ Yiyecekler taze ve temiz olmalıdır.
- ★ Sebzeler az su ile kapalı kaplarda pişirilmelidir.
- ★ Kızartma yağları sık sık değiştirilmelidir.
- ★ Paketlenmiş besinlerin son kullanma tarihi geçmemiş olmalıdır.
- ★ Sebzeler doğranmış olarak uzun zaman bekletilmemelidir.

★ Besinleri kızartmak yerine haşlayarak yemeyi tercih etmeliyiz.

★ Pişmiş yemekler, kapalı kaplarda ve buzdolaplarında saklanmalıdır.

DİYET : Yetersiz beslenme değil, çeşitli ve uygun besin almak, yani dengeli beslenmektir.

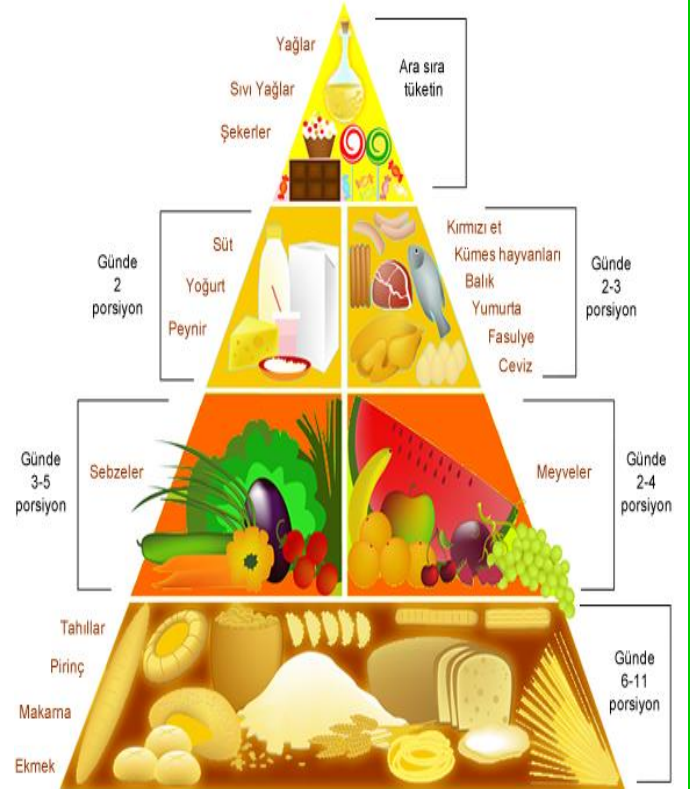
BESİNLER BESLEYİCİ DEĞER AÇISINDAN 4' e AYRILIR :

Süt ve süt ürünleri

Et, balık, tavuk ve baklagiller

Taze sebze ve meyveler

Tahıl ve tahıl ürünleri



Besin piramidi sağlıklı bir insanın hangi besinden günlük ne kadar tüketeceğini gösteren bir çizelgedir.

Besin piramidinin en sık tüketilen besin grubu **TAHILLAR'** dir.

En az tüketilen besin grubu **YAĞLAR** ve **TATLILAR'** dir.



Dengeli ve sağlıklı beslenmek için besin piramidinde bulunan besinlerden alt kısımdan yukarıya doğru azalan miktarda tüketilmelidir.

BESİNLERİN TAZELİĞİ ve DOĞALLIĞI

Teknolojinin gelişmesiyle gıdalardaki çeşitlilik artmıştır.

Son yıllarda markete gittiğimizde yüzlerce besin çeşidi ile karşılaşyoruz.



Besinlerin bu şekilde raflarda uzun süre kalabilmesi için bazı katkı maddeleri ekleniyor.

Bu yolla gıdalar renk, görünüş, koku, tat, dayanıklılık ve pratik kullanım açısından cazibe kazanıyor.

Kullanılan katkı maddesi miktarının da uluslararası standartlara uygun olduğu yetkili kurumlarca kontrol edilip onaylanmalıdır.



Aışveriş sırasında öncelikle paket üzerinde gıda içerikleri ile ilgili bilgilere bakmalıyız. Paket üzerinde bulunan son kullanma tarihini de kesinlikle kontrol etmeliyiz.

Ürünlerimizin üzerinde Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı' nın üretim ya da ithalat izni ile Türk Standardları Enstitüsü' nün (TSE) işaretini görmek bize güven verir.

Örneğin : Et ürünlerinde kontrol edildiğine dair bir damga bulunmalıdır.

Besin satın alırken mümkün olduğunca taze, doğal ve az işlemden geçmiş olmasını tercih edelim.

Aldığımız meyve ve sebzeleri uzun süre bekletmeden bol su ile yıkayarak taze taze yemeliyiz.

Turfanda meyve ve sebzeler yerine o mevsim meyve ve sebzelerini yemeyi tercih etmeliyiz.

Besinleri dondurarak, tuzlayarak, konserve yaparak ve kurutarak saklamalıyız.



Dengesiz ve aşırı beslenme, hareketsiz yaşam, egzersiz eksikliği gibi birçok nedenden dolayı aşırı kilo artışı olur. Bu bir hastalıktır ve **obezite** denir.

Üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesine besin israfı denir. Yapılan araştırmalar üretilen gıdaların fazlasının çöpe gittiğini göstermektedir.

ALİ TAMER