



# BESLENME

---

**Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan enerji, su ve besin öğelerinin ( karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri) gerektiği miktarlarda (RDA) gün içerisinde düzenli olarak alınması eylemidir.**



Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında  
veya gereğinden az ya da çok alındığında,

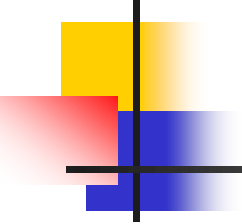
- büyüme ve gelişmenin engellendiği,
- sağlığın bozulduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.



## Beslenmede amaç;

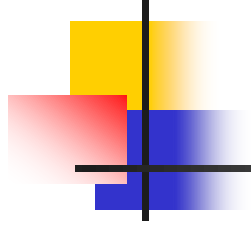
---

Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu koşullara göre gereksinimi olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayabilmektir.



---

Bu besin öğeleri besinlerle karşılandığı için besinlerin uygun seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesinde belirli kurallara uyularak sağlık bozucu duruma getirmeme, besleyici değerlerini koruma ve maliyeti en azda tutma, beslenmenin diğer amaçlarıdır.



**Sağlıklı beslenme;**

**Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın en temel belirleyicisidir.**



# Sağlıklı beslenme;

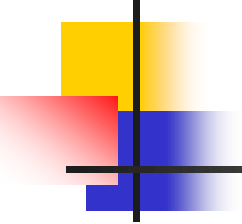
---

Bireyin;

- Yaşına
- Cinsiyetine
- Fizyolojik durumuna
- Fiziksel aktivite düzeyine göre

# İnsan ne yerse odur





---

**Besin**, yenilebilen bitki ve hayvan dokularına denir. Örneğin; yumurta, ekmeek, ıspanak birer besindir.





---

## Besin ögesi,

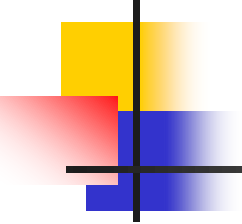
Beslenme amacıyla aldığımız besinler çok çeşitlidir. Çok çeşitli olan bu besinlerin içinde ortak olan temel maddeler vardır. Her çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda bulunan bu kimyasal molekülleri **besin ögesi** olarak tanımlayabiliriz.



## Besin ögeleri

İnsanların gereksinimi olan besin ögelerini altı grupta toplarır:

- Karbonhidratlar
- Lipidler
- Proteinler
- Vitaminler
- Mineraller
- Su



---

Hücre içinde besin öğelerinin kimyasal değişimine “**metabolizma**” denir.

Metabolizma iki türüdür:

1. **Yıkım ( katabolizma)**: Besin öğelerinin parçalanarak serbest enerjinin oluşmasıdır.
2. **Yapım (anabolizma)**: Bazı yapı taşı öğeler veya yıkım sırasında oluşanlar tekrar birleşerek vücudun yapısında bulunan protein, yağ, CHO ve nükleik asitleri yaparlar.

# YETERLİ VE DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ



---

Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketilmeli.

Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösterilmeli.

Öğün atlanmamalı, özellikle kahvaltı yapmadan güne başlanmamalıdır.

Vücut ağırlığının dengede tutulmasına özen gösterilmelidir.

Şeker ve tuz tüketimi azaltılmalıdır.



---

Doymuř yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağlar tercih edilmeli.

Günde 8-10 bardak su içilmeli.

Alkol tüketiminden kaçınılmalı.

Güvenli besinleri satın alınmalı ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketilmeli.

Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösterilmelidir.



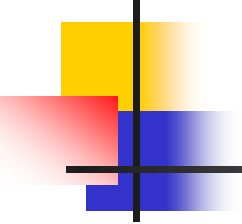
# YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEYE ÖZEN GÖSTERİLDİĞİNDE

---

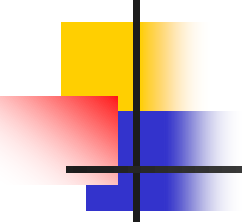
- Meydana gelebilecek sağlık sorunları önlenebilir,
- Geciktirilebilir,
- Ya da hastalıkların zararlı etkileri azaltılabilir.

# BESLENME-SAĞLIK İLİŞKİSİ

- **Boya göre uygun beden ağırlığı korunmalıdır.  
Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.**
- **Diyette tüketilen yağ miktarı kısıtlanmalıdır.  
Aşırı tuz tüketiminden kaçınılmalıdır.**
- **Basit şeker alımı azaltılmalıdır.**

- 
- 
- **Günlük fiziksel aktivite artırılmalıdır.  
Sigara içilmemelidir.  
Alkol kullanılmamalı veya en aza  
indirilmelidir.**
  - **Her yaş döneminde yeterli miktarda kalsiyum  
alımına özen gösterilmelidir.**
  - **Her gün en az beş porsiyon sebze ve meyve  
tüketilmelidir.**





---

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından **yetersiz beslenme** oluşur.

Yetersiz beslenme durumu; yeterince yiyecek alamama ( açlık) ve üst üste gelen enfeksiyonlu hastalıklar şeklinde de tanımlanabilir.