

EBE 213 Beslenme İlkeleri

# Su ve Mineraller

Arş. Gör. Dr. Esmâ ASİL

Ders planı:  
Su ve önemi  
Suyun vücut işlevindeki yeri  
Önemli bazı mineraller  
Sodyum – potasyum  
Kalsiyum  
Fosfor  
Magnezyum  
Demir  
İyot

## Su

İnsan yaşamı için en önemli öğedir. İnsan yemek yemeden haftalarca yaşayabilirken, susuz sadece birkaç gün yaşayabilir.

## Vücuttaki fonksiyonları

- Besinlerin sindirilebilmesi, emilebilmesi, taşınması,
- Zararlı maddelerin vücuttan atılması,
- Vücut ısısının ayarlanması

### Gereksinim:

1 mL/kkal (yetişkin)

1.5 mL/kkal (bebeklerde)

## Su kaynakları

- o Metabolizma sonucu ortaya çıkan su
- o Besinler
- o İçecekler