

Su ve Mineraller

Suyun Önemi

- Kayganlaşma
- Hidroliz
- Emilim
- Taşıma
- Biyokimyasal reaksiyonlar
- Isı kaybı
 - Aşırı vücut ısısı terleme ile uzaklaştırılır.

Fazla miktarda sıvı alması gereken gruplar:

- Gebe ve emziren kadınlar
- Bebekler ve çocuklar
- İshal ve kusma yaşayan çocuklar
- Yaşlı insanlar
- Yüksek ateşli insanlar
- Çeşitli böbrek hastaları
- Yüksek protein diyetinde olan insanlar
- Ağır işte çalışan insanlar
- Sıcak havada yaşayan insanlar
- Hava yoluyla seyahat eden insanlar
- Atletler

Suyun dışındaki diğer içecekler:

- Çay
 - Çay içeriğindeki tanen demir ile çözünmeyen bir bileşik oluşturarak demir emilimini engeller. Hemoglobine demir bağlanamayınca oksijenin tüm hücrelere dağılımı azalır.
- Meyve suları
- Meyveli içecekler
- Gazlı içecekler
- Maden suları
- Çorbalar

MİNERALLER

Sodyum	Hücrelerin dışında ozmotik basıncı düzenler. Kasların ve sinirlerin uyarılması, enzim aktivitesi
Potasyum	Hücrelerin dışında ozmotik basıncı düzenler. Kasların ve sinirlerin uyarılması, enzim aktivitesi
Klor	Hücrelerin dışındaki ozmotik basıncın regülasyonu, midede HCl oluşumu

MİNERALLER

Kalsiyum	Sinirlerin uyarılması, kalp atışının denetlenmesi için gerekli, kan pıhtılaşması, kemik ve dişlerin gelişimi
Fosfor	Nükleik asit bileşeni, enerji taşıyıcı, karbonhidrat parçalanması
Magnezyum	Sinirlerin uyarılması, kemik dokusunun oluşumu
Demir	Kan oluşumu, oksijen taşınması, enzim bileşeni

MİNERALLER

Çinko	İnsülin sentezi, karbonhidrat ve protein parçalayan enzimlerin bileşeni
Bakır	Hemoglobin sentezi, enzim bileşeni
Mangan	Enzim aktivatörü

MİNERALLER

Molibden	Enzim bileşeni
Kobalt	B12'nin ana bileşeni
İyot	Tiroid hormonu bileşeni, bazal metabolizma hızının denetimi
Flor	Diş minesinin sertleşmesi

Gıda İşlemede Mineral Kayıpları

- Bir gıdanın mineral içeriği o gıdanın elde edildiği ham maddeden kaynaklanır. Bu nedenle gıdalarda yer alan minerallerin beslenmedeki yeri, fizyolojik değerleri ve gıdalarda bulunduğu konumu üretim sırasında üzerinde önemle durulması gereken konulardır.
- Gıdanın üretildiği alet-ekipman ve kaplardan; depolama sırasında, ambalajdan taşınan metaller ürünün mineral içeriğinde yer alır. Gıdanın doğal yapısında yer alan ve dışarıdan taşınan minerallerin gıdanın kalitesiyle yakından ilişkisi vardır.

- Örneđin, bazı metaller işlenmiş meyve ve sebzelerde renk değişikliğine neden olabilir. Bazı metaller ise gıdada üretim ve depolama sırasında meydana gelen, tat, koku değişikliklerinden sorumludur. Pek çok metal gıdayı olumsuz etkileyerek bazı elzem besin öğelerinin kaybına neden olmaktadır.

KAYNAKLAR

- Demirci, M., 2018, Beslenme, Gıda Teknolojisi Derneđi Yayını, No:44.