

BESLENME DURUMU VE ÖNEMİ

Beslenme Durumu

En belirgin beslenme problemi: **Çok fazla enerji alımı**

- Nedenler:
 - Yağ ağırlıklı beslenme
 - Alkol tüketimi
 - Şeker tüketimi

Fazla Et Tüketimi

Nedenleri

- Etin damak tadı uygun olması
- Protein içeriğinin yüksek olduğunun düşünülmesi

Oysa ki:

- Proteinlerin yanı sıra kolesterol ve doymuş yağ asitleri miktarı da fazladır
- Ette bulunan ve özellikle suda çözünen vitaminler, esmer buğday ekmeği gibi gıdalardan da sağlanabilir.

Fazla Tuz Tüketimi

- Fazla tuz yemeğin tadını olumsuzlaştırır.
- Tansiyon yükselmesine neden olur.
- **Belirli düzeyde kullanılırsa** iyotlu tuz, iyot eksikliğinden kaynaklanan rahatsızlıklara karşı korur.

Özetle Beslenme Hataları

- Çok fazla beslenme
- Çok yağlı beslenme
- Çok tatlı beslenme
- Çok tuzlu beslenme
- Liflerce fakir yiyecek tüketme

Çok fazla değil, çok yönlü beslen!

Yetersiz ve dengesiz beslenme:

- Bebek ve çocuk ölümlerinin çokluğu
- Çocuklarda büyüme ve gelişme geriliđi
- Enfeksiyonlara karşı direnç azlığı
- İş veriminin düşük olması

Protein Enerji Malnutrisyonu ve Sonuçları

Enerji ve proteinler yönünden yetersiz beslenme

Sonuçları:

1. Beyin ağırlığında
2. Beyin hücrelerindeki toplam DNA ve RNA miktarlarında
3. Beyindeki lipit, kolesterol ve protein miktarlarında
4. Toplam beyin hücre sayısında
5. Miyelin miktarında azalmalar

Dođru Beslenmenin Kuralları

- Fazla çeşitte gıdalar içeren öğünlerle beslenme
- Öğünle alınacak enerji günlük ihtiyaca uygun olmalı
- Yağ tüketimi azaltılmalı
- Şeker tüketimi kontrollü olmalı
- Ekmek, fırın ürünleri, tahıl ürünleri, patates, sebze ve meyvede bulunan yüksek molekül ağırlıklı karbonhidratların tüketimi arttırılmalı
- Tuz tüketimi azaltılmalı
- Alkol tüketilmemeli
- Egzersiz yapılmalı
- Evde hazırlanan yemekler tüketilmeli

GIDALARIN BİLEŞENLERİ VE GÖREVLERİ

GIDA BİLEŞENLERİ

ENERJİ

VERENLER:

- Proteinler
- Yağlar
- Sindirilebilir karbonhidratlar

ENERJİ

VERMEYENLER:

- Mineral maddeler
- Vitaminler
- Lifli maddeler
- Su

Keyif verici ve aroma maddeleri:

- Kafein
- Nikotin
- Alkol
- Uçucu yağlar

KAYNAKLAR

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