

SEBZELERİN BESLENME VE SAĞLIK YÖNÜNDEN ÖNEMİ

Neden Sağlıklı Beslenme?

Gelişen teknoloji= rahatlık+stres

Strese dayanmanın ve gidermenin en doğru yolu

Dengeli beslenme

BİR İNSANIN BESLENMESİ İÇİN GEREKLİ BESİN MADDELERİ

- Protein (1g/kg)
- Yağ (1g/kg)
- Karbonhidrat (4.8 g/kg)
- Mineral maddeler
- Vitaminler
- Su

Besin maddelerinin vücuttaki işlevleri

♣ Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar

♥ Vücut sıcaklığı ve kasların hareketi için gerekli enerjiyi verirler.

♣ Mineral maddeler, vitaminler ve su

♥ Vücut için enerji sağlamazlar. Ancak doku faaliyetlerinin düzenlenmesini sağlarlar.

TÜMÜ

♥Vücut yapısı, korunması ve dokuların yenilenmesini sağlarlar.

NEDEN SEBZE TÜKETMELİYİZ?

- Sebzeler protein, karbonhidrat ve yağ yönünden fazla **zengin değil** ama mineral maddeler ve vitaminler, organik asitler, hormonlar ve enzimler yönünden **zenginlerdir**. Bu maddeler de vücudun sağlığı açısından mutlaka vücuda alınması gerekli maddelerdir.
- Çok az kalori verirler ve ne kadar yenilirse yenilsinler kilo aldurmazlar. Sebzelerdeki karbonhidratların önemli bir bölümü **selüloz, pektik maddeler ve lignindir**. Bunlar vücuttaki enzimler tarafından parçalanamaz ve sindirilebilecek basit

formlara dönüştürülemez. Bu bileşikler sindirilemediği için beslenmeye katkıda bulunmaz ama diğer besinlerin sindirilmesine yardımcı olur. Ayrıca bağırsakların genişlemesine neden olur ve kabızlığın ve basuru önler.

- Taze sebzeler mineral madde, tad ve aroma maddelerince zengindirler. Bu nedenle iştahı açar ve sindirimi kolaylaştırırlar.
- Sebzeler sürekli hayvansal gıda maddeleri tüketilmesi sonucu oluşan damar sertliği, kalp ve beyin hastalıklarının ortaya çıkma şansını azaltırlar. Vücutta **fazla tuz** oluşumunu engellerler.
- Sebzelerin bünyesinde bulunan **antibiyotik** yapısındaki maddeler vücut sağlığı açısından yararlıdır. Turp, sarımsak, soğan, pırasa, lahana gibi sebze türleri bakterileri tamamen ve virüsleri de kısmen öldürücü etkileri vardır. Lahana, sarımsak, maydanoz, nane, baharat ve yenilebilen tüm yabancı otların yağlarının **antimikrobik** rolleri bulunmaktadır.
- Sebzeler insan beslenmesi yanında bazı hastalıkların tedavisinde de kullanılabilir.

Bu maddeler hangi sebzelerde var?

♥ **Karbonhidratlar:** Sarımsak (28 g/100g), patates, bezelye, pırasa, bakla, kuru soğan, bamyası, havuç, Br. Lahanası, Alabaş (8.0-9.8 g/100 g)

♥ **Protein:** Bezelye, Mantar, Yaprak lahana, Br. Lahanası, Nane, Sarımsak (0.6-7.0g/100 g)

♥ **Yağlar:** nane (1.3 g/100 g)-Diğer sebzeler (0.1-1.3 g/100 g)

♥ Mineral maddeler ve vitaminler ♥

♥Demir

☛Vücutta ne işe yarar?

- Kanın alyuvarlarının yapılmasında kullanılır. Bu nedenle eksikliğinde kansızlık, tekrarlayan üst

solunum yolları hastalıkları, iştahsızlık, huzursuzluk gibi hastalıklar görülür.

☛ **Vücut ne kadar demire gereksinme duyuyor?**

10 mg/gün

☛ **Hangi sebzelerde var?**

Ebegümece, roka, nane, maydanoz, pazı, ıspanak, semizotu

☛ **Ne kadar yemeliyiz?**

100 g/gün

♥ **Fosfor**

☛ **Vücutta ne işe yarar?**

- Kemiklerin yapılmasında kullanılır. Sinir sistemi ve beyinin ana maddesidir. Kan hücrelerinin yapımında yer alır. Bu nedenle eksikliğinde sinir hastalıkları, zafiyet, tüberküloz ve kısman kansızlık görülür.

☛ **Hangi sebzelerde var?**

Bezelye, nane, kara lahana, sarımsak

♥ **Kalsiyum**

☛ **Vücutta ne işe yarar?**

- Kemiklerin esas yapı maddesini oluşturur. Eksikliğinde kanser, verem, apse ve iltihaplar ortaya çıkar.

☛ **Hangi sebzelerde var?**

Roka, nane, maydanoz, ebegümece, pazı, ıspanak, semizotu ve yeşil yapraklı tüm sebzeler.

☛ **Ne kadar yemeliyiz?**

100 g/gün

♥Magnezyum

☛Vücutta ne işe yarar?

- Kemiklerin ve hemoglobinin yapısında bulunur. Eksikliğine sık rastlanmaz. Çünkü kalsiyumca zengin yiyecekler magnezyumca da zengindir.

☛Hangi sebzelerde var?

Kırmızı pancar, ıspanak, patates, havuç

♥Potasyum

☛Vücutta ne işe yarar?

- Kanın yapılmasında kullanılır. Kan ve hücre içi ve dışındaki sıvıların pH'sını ayarlar. Böbrekleri çalıştırarak idrar söktürür. Romatizma ve eklem rahatsızlıklarında potasyum gereksinmesi artar.

☛Hangi sebzelerde var?

Maydanoz, ıspanak, marul, patates, enginar havuç

Vitaminler

♥A vitamini

☛Vücutta ne işe yarar?

- Hücrelerin çoğalmasına yardım eder. Troid bezi hormonunun aşırı çalışmasını engeller. Noksanlığında kemiklerin sağlamlığı bozulur, görme bozuklukları ortaya çıkar, cilt kurumaları, saç dökümü ve beyazlaşmasına, tansiyon yüksekliğine neden olur.

☛Hangi sebzelerde var?

Nane, maydanoz, havuç, ıspanak, semizotu ve tüm yeşil yapraklı sebzeler.

☛Ne kadar yemeliyiz?

100 g/gün

♥ B vitamini

☛ Vücutta ne işe yarar?

- Metabolizmanın çalışmasında etkilidir. Eksikliğinde sinir bozuklukları, kulak çınlamaları, tansiyon düşüklüğü, kalp çarpıntıları, dış deriyi güneşin olumsuz etkilerinden kaynaklanan pullanmalar görülür.

☛ Hangi sebzelerde var?

Sarımsak, bakla, bezelye, karnabahar, fasulye, maydanoz, pazı

♥ C vitamini

☛ Vücutta ne işe yarar?

- Vücudun dayanıklılık mekanizması üzerinde etkilidir. Eksikliğinde saç dökülmesi, diş eti kanamaları, halsizlik, dayanıksızlık, tansiyon yükselmesi meydana gelir.

☛ Hangi sebzelerde var?

Maydanoz, karnabahar, brokkoli, lahana, ıspanak, kırmızı ve yeşil biber, domates ve yeşil yapraklı sebzeler

♥ K vitamini

☛ Vücutta ne işe yarar?

- Kanın pıhtılaşmasını sağlar. Eksikliğinde kanamalar meydana gelir. Özellikle dil, burun, mide ve bağırsaklardaki kılcal damarlarda çatlama ve durdurulamayan kanamalar meydana gelir.

☛ Hangi sebzelerde var?

Domates, ıspanak, lahana, marul, salata, karnabahar.

♥ PP vitamini (Niyasin)

☛ Vücutta ne işe yarar?

- Damarların sağlam ve elastik olmasını, kanın durdurulmasını sağlar.

☛ Hangi sebzelerde var?

Bezelye, bakla, maydanoz, patates, kara lahana, brüksel lahanası, bamya, biber.

Su: Tüm sebzeler ama özellikle karpuz, hıyar, kavun (%65-98).

HORMONLAR ve ENZİMLER

Hormonlar: Madde alışverişi ve organizmanın düzenli çalışmasını sağlayan organik bileşikler

Enzimler: Kimyasal olayları düzenler
Patates'te Amilaz, Turp ve Kereviz'de Peroksidaz

TAD ve AROMA MADDELERİ

☛ Organik asitler, tuzlar, karbonhidratlar **tad**, eterik yağlar ve uçucu bileşikler **koku** kaynağıdır.

Okzalik asit (Kabak, ıspanak, fasulye, patates)

Malik asit (Kavun, havuç, karnabahar, brokoli, kereviz, marul, soğan)

Sitrik asit (Domates, patates, salata, ıspanak, baklagiller)

Tartarik asit (Kırmızı pancar)

Laktik asit (Lahana, hıyar turşusu)

Eterik yağlar: Koku eterik yağların bünyesindeki N'lu ve S'lü bileşiklerden kaynaklanır.

S+N: Turplar, lahana, soğan, sarımsak

S : Pırasa, kuşkonmaz

N : Kök maydanozu, havuç, kereviz

☛ **SEBZELER HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE DE KULLANILIR MI?**

Romatizma, iskorbit, tansiyon yüksekliği: Sarımsak, soğan, turp

Öksürük, arpacık, zehirlenmeler: Maydanoz, domates, pırasa

Taş düşürme, böbrek ağrıları: Havuç, K. Pancar, hıyar, kabak

Kolit ve hemoroid: Turp, bakla, enginar

Mide ve karaciğer bozuklukları: bakla, K.pancar.

☛ SEBZELERİ NE ŞEKİLDE TÜKETEBİLİRİZ?

- Taze, taze-doğranmış, konserve, turşu, püre, kurutulmuş (toz ve parçalanmış), dondurulmuş, sebze suyu, yemek, sos.

☛ SEBZELERİ NASIL TÜKETİRSEK ONLARDAN DAHA İYİ YARARLANABİLİRİZ? ☛

- Taze tüketme yoluna gitmeliyiz. Çünkü o zaman vitamin ve mineral maddelerden gereğince yararlanabiliriz.
- Pişirerek yemek zorunda olduğumuz sebzeleri de buharla veya az su ile pişirerek tüketmeliyiz.
- Kızartarak tüketimde yağda eriyen vitaminler kaybolur.
- Haşlama suları atıldığında tüm suda eriyen vitaminler kaybolur.

☛ SEBZE SEVMEYENLERE SEBZELERİ SEVDİREBİLİRİZ?

☛ Sebzelerin tadını öncelikle ayrı deneyiniz. Daha sonra değişik karışımları birarada deneyiniz.

☛ Sebzeleri ilk kez deneyecekseniz yemek pişirmesini iyi bilen birinin elinden yiyiniz.

- **Havuç:** Her gün 1 tane havuç A vitamini gereksinmemizi karşılar. Taze olarak da meyve gibi tüketilebilir. Bir havucu boyuna 4-5 parçaya ayrılarak hafif tuzlu limonlu su içine koyarak havucu böyle tüketmeyi deneyiniz.
- **Bezelye ve fasulye:** Protein ve karbonhidrat kaynağı olarak çocuklara sevdirebilir.
- **Maydanoz:** Maydanoz taze olarak tüketilebilen, diğer gıda maddelerine katılabilen ve vitamin, madensel madde ve sağlık deposu olan bir sebze türü diye düşününüz. Maydanoz pişmeden tüketilebilir. Kendi maydanozunuzu kendiniz yetiştirin ve tüketin sloganı ile sevdirebilir. Ağız kokusunu giderici etkisi de bu amaçla kullanılabilir.
- **Soğan ve Sarımsak:** Vücutta kanı temizleyici etkisi var. İştahı açıcı, yemeğe lezzet verici özelliği var. Kokusuna karşı maydanoz önerilebilir.

- **Ispanak, semizotu, ebegümece:** Bu sebze türleri ve tüm yeşil yapraklı sebzeler vitamin deposu olduğu için tüketilmelidir.
- **Karnabahar, brokkoli, brüksel lahanası ve lahana:** C vitamini yönünden zengin. Çorbalarda kullanılabilirler.
- **Pırasa, bamya, enginar, salata-marul:** Vitamin kaynağı ve hastalıklara dayanıklılığı artırdıkları için tüketilmelidir.
- **Domates, biber, patlıcan:** Domates ve biberin taze tüketim şansı vardır. Meyve gibi tüketilebilirler. Yemek öncesi domates, biber, hıyar, salata, maydanoz ve havuçtan hazırlanan bir salata cazip olabilir.
- **Diğer sebzeler:** Bu türlerin dışında kalan sebzelerden hıyar, kavun ve karpuz, serinletici, tüm sebzeler su kaynağı olarak tüketilebilirler. Farklı sebze türlerinin karışımından hazırlanan çorbalar ve makarna sosları da sebzeleri sevmenizi sağlayabilir.