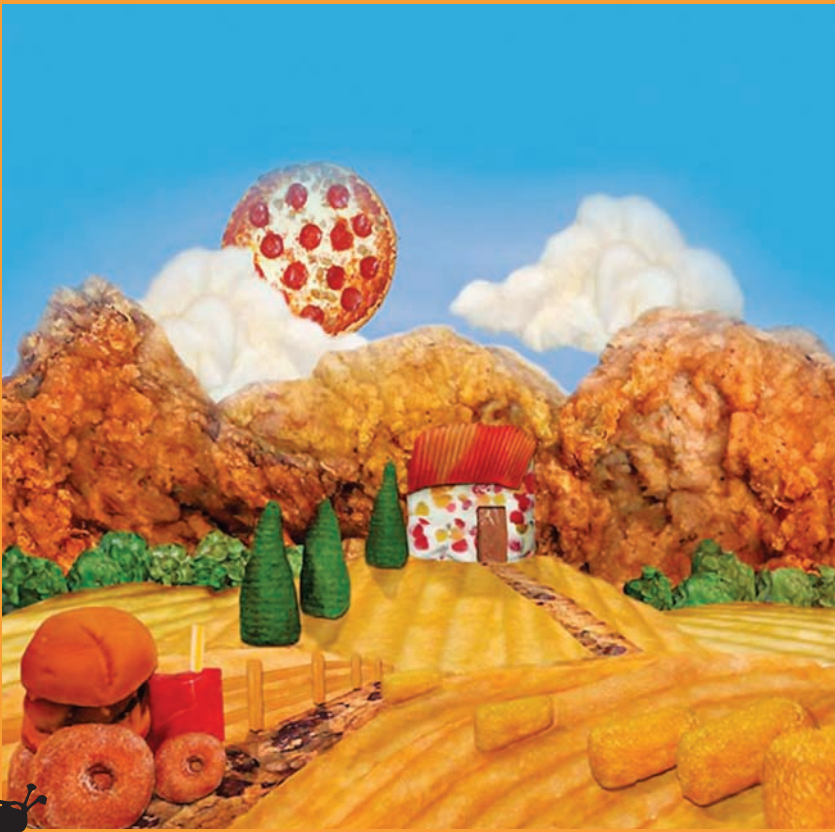


Yaşamak İçin Vazgeçilemez Koşul Beslenme



www.ac-nancy-metz.fr/.../Henry/civifood.htm

Yaşamda kalabilmenin tek yolu beslenme, daha da doğrusu "doğru beslenme". Doğru beslenme de, günlük öğünlerimizde besin gruplarını dengeli bir biçimde yemeklerimize katmamızla olası. Örneğin, bir tabak dolusu biftek, pizola gibi yağda kızartılarak hazırlanmış kırmızı etin damakta bıraktığı lezzet, pek çok kişi için mükemmel kabul edilir. Bu yemekten alınan onlarca kalori de görünürde günlük kalori gereksiniminin bir kısmını karşılar gibidir. Ancak bu yemekteki besin öğelerinin dağılımına baktığımızda, durumun hiç iç açıcı olmadığını farkına varırız. Karbonhidrat, vitamin, mineral madde-

ler, su, yağ açısından yemeğimiz oldukça fakirken, adeta bir balon dolu su proteini bedenimize yüklemiştir. Yani, bir yemeği beğenmek tadından, aromasından hoşlanmak, bu yemekle doğru besleniyoruz anlamına gelmez. Ne yazık ki, verdiğimiz örnekteki gibi farklı besin gruplarıyla yapılan tek taraflı, yanlış beslenme özellikle erişkinliğe geçiş dönemindeki gençlerin sorunlarının başında geliyor. Uzmanlar, bu yaş grubu gençlerin sağlıklı beslenme önerilerine uymadıkları, kötü beslendikleri, öğün atladıkları, bu bakımdan kronik hastalıklar için risk grubu oluşturduklarını belirtiyorlar.

Elbette insanlar verdiğimiz örnekteki gibi, yalnızca "damak tadımıza" göre yemek seçiyoruz gerekçesiyle kötü, yani yetersiz ya da fazla, dengesiz, öğün atlayarak, sözün kısası dengesiz beslenmiyorlar. Yoksulluk, estetik kaygılar, zaman bulamama, besin tercihi gibi nedenlerle kötü beslenme yaşamlarına giriyor. Sonuçta da, bedenlerine ve beyinlerine oldukça zarar verecek tehlikeli durumlarla karşı karşıya kalıyorlar. Örneğin, yetersiz beslenmenin beraberinde getirdiği kalori, mineral, protein ve vitamin eksikliği vücutta enfeksiyonlara yol açıyor. Aşırı beslenmeyse, obezite denilen aşırı şişmanlığı beraberinde getiriyor ki bu durum da kişinin kalp ve damar sistemi, solunum sistemi, hormonal sistem, sindirim sistemi gibi yaşamsal değerlerini etkileyen önemli rahatsızlıklara zemin hazırlayarak pek çok sağlık sorunu yaşamasına yol açıyor.

Kötü, yanlış, dengesiz beslenmeyi yaşamımızdan çıkarma konusunda alacağımız ilk önlem, bilgi sahibi olup, beslenmemizi buna göre biçimlendirmemiz. Bilgi, beslenmemizde pek çok sorunun üstesinden gelebilmeye atılan ilk adım. Bu nedenle, öncelikle "besin öğelerinin vücuttaki görevleri neler?" bunu bilmek gerekiyor. Biz de önümüzdeki sayıdan itibaren önce bu konuda bilmemiz gereken temel bilgileri aktaracak. Sonra da besinlerimizin dünyasına girip hemen her sayıda oldukça ilginizi çekeceğini umduğumuz bilimsel saptamaları anlatacağız.

Gülgun Akbaba