

Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı Beslenme

İnsanın gelişmesi ve sağlıklı yaşaması için gerekli olan gıdaları tüketme sürecine beslenme denir. Vücudun ihtiyacı olan gıdalardan birinin veya birkaçının yeterince alınmaması durumunda insan sağlığı olumsuz etkilenir. İnsanın üretken ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için tüketmesi gereken besinler 6 ana grupta toplanabilir. Bunlar protein, yağ, karbonhidrat, mineral, vitamin ve sudur. Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16'sı proteindir. Hücrelerin yapı taşı oluşturularının yanı sıra, enzimlerin ve hormonların yapısındaki proteinler birçok kimyasal tepkimenin gerçekleştirilmesini sağlar. Vücudun temel enerji kaynağı karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşan karbonhidratlardır. Vücut için gerekli enerjinin yaklaşık % 55-65'i karbonhidratlardan sağlanır. Doğada bol miktarda bulunduğu için yetersizliği nadir görülür. Karbonhidratların az tüketilmesi durumunda vücut enerji ihtiyacını protein ve yağları yakarak gidermeye çalışır. Yağlar vücudun hem yapı taşı hem de enerji kayna-

ğı olarak kullandığı, önemli bir besin kaynağıdır. Yağların temel yapısını da karbon, hidrojen ve oksijen molekülleri oluşturur. Karbonhidratlardan farklı olarak, yağların yapısında oksijen miktarı çok azdır. İhtiyaç fazlası yağlar vücutta enerji kaynağı olarak kullanılmak üzere cilt altında, karaciğerde veya iç organlar arasında depolanır. Protein, karbonhidrat ve yağlara ek olarak bir çok mineral ve vitaminin de düzenli olarak alınması gerekir. Yetişkin insan vücudunun ortalama % 6'sı minerallerden oluşmuştur. Bazı mineraller iskelet ve dişlerin yapı taşı olarak kullanılır. Örneğin kalsiyum ve fosfor, kemiklerin yeterli sağlamlığa kavuşması için gerekli minerallerdir. Fosfor, hücre içi kimyasal tepkimelerde de önemli görevler alır. Sodyum, potasyum ve klor mineralleri vücutta sıvı dengesinin korunması ve sinir hücrelerinde elektrokimyasal uyarıların oluşabilmesi için gereklidir. Demir molekülü, kandaki oksijeni doku ve organlara taşır. Magnezyum, birçok büyük molekülün yapı taşıdır. Ayrıca hücrelerde enerji el-

de edilmesi başta olmak üzere birçok kimyasal tepkimede de rol alır. Çoğunlukla kemiklerde depolanır. Vitaminler, sağlıklı beslenme için küçük miktarlarda alınmaları zorunlu olan ve eksikliği durumunda vücudun çalışmasında bozukluğa yol açan moleküllerdir. Uzun yollara çıkan gemicilerde sıklıkla görülen diş çürümesi ve diş eti kanamalarının diyetlerine eklenen turuncgillerle önleildiğinin gözlenmesiyle, vitaminlerin önemi 1600'lü yıllarda anlaşılmaya başlanmıştır. Vitamin, Latince yaşam anlamına gelen "vita" sözcüğünden türemiştir. Vitaminler, kimyasal tepkimelerde görev yapan proteinlere (enzimlere) bağlanarak onlara yardım eden, yani ko-enzim olarak görev yapan moleküllerdir. Sağlıklı bir yaşam için karbonhidrat, protein, yağ, mineral, vitamin ve suyun, yeterli ve dengeli miktarlarda düzenli olarak tüketilmesi gerekir. Gıdaların gereken miktarlarda ve oranlarda, uygun pişirme koşullarında hazırlanıp tüketilmesi sağlıklı beslenmenin temelini oluşturur.

Temel Besin Maddeleri

Proteinler: Protein olmadan gelişmek, sağlıklı yaşamak ve hatta sağlıklı düşünmek, kısaca yaşamak mümkün olmaz. Proteinler amino asit denilen yapı taşlarından oluşur. Sayıları 22'yi bulan amino asitlerin değişik şekilde sıralanması sayesinde çok sayıda farklı protein oluşur. Çeşitli bitkisel veya hayvansal gıdalarla alınan proteinler ilk olarak midedeki pepsin enziminin etkisiyle küçük parçalara ayrılır. Daha sonra pankreas ve ince bağırsakta salgılanan bazı enzimler yardımıyla en küçük birimleri olan amino asitlere ayrılır. İhtiyacı olan amino asitleri alan vücut, hücrelerde bulunan ribozom denilen oluşumlar içinde kendi proteinlerini oluşturur. Amino asitlerin çoğu vücutta diğer amino asitlerden yapılabilir. Ancak bazı amino asitler vücutta sentezlenemez ve mutlaka gıdalarla alınması gerekir. Valin, lösin, izölösün, treonin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin olmak üzere toplam 8 amino asit vücutta sentezlenemez ve bunlara "esansiyel" yani gerekli amino asitler denir. Ek olarak, histidin ve arginin çocuklar ve büyüme çağındaki bireyler için gıdalarla alınması gereken amino asitlerdir.



Esansiyel amino asitlerin en önemli kaynağı hayvansal proteinlerdir. Bitkisel kaynaklı proteinler genellikle esansiyel olmayan, yani vücutta yapılabilen amino asitleri içerir. Bu nedenle, kaliteli protein olarak da tanımlanan hayvansal proteinlerin yeterli miktarda tüketilmesi hayli önemlidir. Yumurta ve anne sütü, vücutta tamamının kullanılması nedeniyle en kaliteli protein kaynaklarıdır. Kırmızı et, tavuk, balık, karaciğer, süt ve süt ürünleri kaliteli protein içeren diğer gıdalardır. Pirinç, patates, mısır, fasulye, nohut, mercimek, yer fıstığı, ceviz, fındık ve buğday ürünleri, zengin protein kaynağı olmalarına rağmen düşük kaliteli protein içerirler. Meyvelerde bulunan protein miktarıysa önemsenmeyecek kadar azdır.



Karbonhidratlar: Vücudun temel enerji kaynağı olan karbonhidratlar molekül büyüklüklerine göre monosakkaritler (tek-şeker), disakkaritler (iki-şeker) ve polisakkaritler (çok-şeker) olarak üç temel gruba ayrılır. Karbonhidratların en basit hali olan ve daha küçük moleküllere parçalanamayan temel monosakkaritler glikoz, früktoz ve galaktozdur. Bunlar kolay sindirilir ve hemen kana karışır. Glikoz en çok çok üzümde bulunduğu için "üzüm şekeri" olarak da bilinir. Beyin hücreleri ve alyuvarlar (eritrositler) enerji yaktı olarak sadece glikozu kullanır. Hayli tatlı olan früktoz, meyvelerde bol miktarda bulunduğu için "meyve şekeri" olarak adlandırılır. İki monosakkaritin birleşimiyle disakkaritler oluşur. Maltoz (glikoz+glikoz), sakkaroz (glikoz+früktoz) ve laktoz (glikoz+galaktoz) disakkaritlerdir. Polisakkaritler, çok sayıda ve değişik türde monosakkaritin birleşmesiyle oluşan karmaşık yapıda karbonhidratlardır. Nişasta, glikojen ve selüloz en bilinen polisakkaritlerdir. Selüloz insanlar tarafından sindirilemez, ancak posa oluşturarak dışkı kıvamının yumuşamasını ve bağırsakların kolay boşalmasını sağlar. Diğer polisakkaritler amilaz enzimi sayesinde disakkaritlere ve sonra da maltaz, sakkaraz, laktaz enzimlerinin yardımıyla monosakkaritlere parçalanarak emilir. Emilen glikoz, hücrelerde enerji kaynağı olan ATP (Adenosin Tri Fosfat) yapımı için kullanılır.

Tahıllar, kuru baklagiller, patates bol miktarda nişasta içeren besinlerdir. Meyveler, bal ve tatlılar bol miktarda basit şeker içeririne sahiptir. Sebzeler, kepekli tahıl ürünleri ve portakal, mandalina gibi meyveler posalı gıdalardır. Bu besinlerin kabızlık ve kolon kanserinin önlenmesinde önemli yeri vardır. Karbonhidrat tüketiminde dikkat edilmesi gereken önemli bir konu da kişinin enerji ihtiyacıdır. İhtiyaç fazlası alınan karbonhidratlar vücutta yağa dönüşerek biriktirilir. Karbonhidrat ihtiyacımızı şeker ve şekerle hazırlanmış gıdalarla karşılamak yerine, karbonhidrat içeriği yüksek olan sebze ve meyvelerle karşılamak sağlık açısından hayli önemlidir.

Yağlar: İnsan vücudunun kullandığı yağlar temel olarak 3 gruba ayrılır. Bunlar basit yağlar, bileşik yağlar ve sterollerdir. Basit yağların yapısında temel olarak yağ asitleri ve gliserol bulunur. Bir gliserol molekülüne birden fazla yağ asidi bağlanabilir. Gliserole bağlanan yağ asiti sayısına göre basit yağlar, monogliserid, digliserid ve trigliserid olarak adlandırılır. Vücuttaki yağın neredeyse % 90'ı trigliseriddir. Yağ asitlerindeki karbon atomlarının arasındaki bağ sayısına göre yağlar doymuş ve doymamış olarak ayrılır. Yağ asidi zincirini oluşturan karbon atomları birbirine tek bağla bağlanmışsa yağ doymuş, çift bağla bağlanmışsa doymamıştır. Doymuş yağlar esas olarak katı yağların içinde bulunur. Sıvı yağlara esas olarak doymamış yağlardan oluşur. Basit yapıdaki yağlar, şekerler veya fosforik asitlerle birleşerek daha karmaşık (bileşik) yağları oluşturur. Fosfolipit ve glikolipid olarak adlandırılan bu yağlar hücre zarının geçirgenliğinde ve hücrenin normal işlev yapmasında önemli rol oynar. Sterollerin temel yapıysa kolesteroldür. Kolesterolden köken alan hormon yapısındaki yağlar, birçok kimyasal tepkimede rol alır.

Yağlar karaciğerde yapılan ve safra kesesinden salgılanan safra ile birleşerek suda çözünebilen bir yapıya dönüşür. Daha sonra, pankreas bezinden salgılanan lipaz enzimi bu yapıya saldırarak yağları yağ asidine ve gliserole parçalar. Parçalanmış yağlar küçük kesecikler şekline (şilomikron) dönüştürülerek ince bağırsaklardan emilir. Emilen yağlar lenf dolaşımına ve oradan da kana karışır. Yağlar, karbonhidratlardan sonra vücudun en önemli enerji kaynağıdır. İnsanın sağlıklı büyümesinde, özellikle beynin gelişiminde yağlar son derece önemlidir. Ayrıca kişide tokluk hissinin oluşmasında, bazı vitaminlerin bağırsaklardan emilmesinde, vücudun soğuktan korunması ve enerjinin depolanmasında yağlar önemli rol oynar.

İnsan için gerekli olan yağlar hayvansal ve bitkisel gıdalarla vücuda alınır. Yeşil sebzelerde önemli miktarda yağ bulunmaz. Ancak mısır, soya fasulyesi, ayçiçeği, zeytin, kanola ve fındık, fıstık, badem, ceviz gibi kabuklu yemişler doymamış yağ açısından hayli zengin besinlerdir. Deniz ürünlerinden somon ve ton balığı da doymamış yağ içerir. Kırmızı et ve ürünleri (salam, sucuk, sosis), tavuk eti, yumurta, süt ve süt ürünleri doymuş yağ içeren besinlerdir. Dengeli bir beslenmede günlük enerji ihtiyacımızın ortalama % 30'unun yağlardan karşılanması gerekir. Doymuş yağlar, vücudun yağ ihtiyacının üçte birinden fazlasını geçmemelidir. Bu nedenle, özellikle et yemeklerine yağ konulmamalı, kızartmalardan kaçınılmalı ve mümkünse yemek yaparken doymamış yağlar tüketilmelidir.

Vitaminler: Vitaminler suda çözünen ve yağda çözünen vitaminler olmak üzere iki gruba ayrılır. Vitamin B1 (tiyamin), vitamin B2 (riboflavin), nikotinik asit (niasin), vitamin B5 (pantotenik asit), vitamin B6 (piridoksin), biotin (vitamin H), folik asit, vitamin B12, vitamin C (askorbik asit) suda çözünen vitaminlerdir. B12 ve C hariç, bu vitaminler vücutta depolanmaz ve sürekli alınmaları gerekir. Vitamin A, D, E ve K ise yağda çözünür. Yağda çözünen vitaminler, kanı lipoproteinler veya özel taşıyıcı proteinler tarafından taşınır. Vitamin A, D ve K karaciğerde, E ise yağ dokularında depolanır.

Hücrede önemli kimyasal tepkimelerde görev yapan B1 vitamini, kepekli ekmek, bitki yapıları ve yumurta sarısında bol miktarda bulunur. Günlük ihtiyacı 1-2 mg olan B2 vitamini, yapraklı sebzelerde, balıkta, sütte ve yumurtada hayli boldur. B3 vitamini (nikotinik asit) için zengin kaynak kırmızı et ve karaciğerdir. Ek olarak yeşil sebzeler, çay, kahve, ceviz, fındık, buğday, çavdar ve baklagiller de iyi birer B3 vitamini kaynağıdır. Vitamin B6 en fazla mayada, pirinç kabuğunda, yumurta sarısında, tahıllarda ve sebzelerde bulunur. Karaciğerde, balıkta ve sütte de az miktarda B6 vardır. Folik asit, doğada en çok yeşil yapraklarda ve karaciğerde bulunur. Besinler pişirildiğinde içerdikleri folik asidin yarısı yok olur. B12 vitamini, karaciğer ve böbrek başta olmak üzere balık-





ta, yumurtada, et ve süt ürünlerinde bol miktarda vardır. Ayrıca bağırsak bakterileri de vitamin B12 yapabilir. Yeşil sebzeler, meyveler, domates, acısız kırmızı biber ve turunçgiller, C vitamini ihtiyacımızı karşılamak için tüketmemiz gereken besinlerdir. Balık, süt, yumurta sarısı ve havuç zengin A vitamini kaynaklarıdır. D vitamininin doğal kaynağı olan besinler balık, karaciğer, yumurta sarısı, süt ve tereyağıdır. Güçlü bir hücre koruyucu (antioksidan) olan E vitamini, bitkisel yağlarda, tahıllarda ve yeşil yapraklı sebzelerde bolca bulunur. Kanın normal pıhtılaşması için gerekli olan K vitamini vücutta yapılabildiği için besinlerle alınması ikincil derecede önemlidir.

Vücutun Enerji İhtiyacı

Vücutun ihtiyacı olan enerjiyi hesaplarken kullanılan birim kaloridir. Kalori (cal), 1 gram suyun sıcaklığını 1 derece yükseltmek için gerekli olan enerji miktarıdır. Besinlerden elde edilen enerji birimi genellikle kalori olarak ifade edilse de aslında bilimsel anlamda kast edilen kilokaloridir. Bir kilokalori, 1000 kaloriye eşittir. Bazen hesaplamalarda enerji birimi olarak jul kullanılır. Bir jul, 1 kilogram ağırlığın 1 newtonluk kuvvetle 1 metre taşınması için harcanan enerji miktarına verilen addır. Bir kilokalori yaklaşık 4,2 kilojuldür. Besinlerin kalori miktarı, kalorimetre denilen bir cihazla ölçülür. Bu cihazın içine yerleştirilen besinin yanmasıyla açığa çıkan enerjinin,

yine cihaz içindeki suyu ne kadar ısıttığı ölçülür. Böylece o besinin kaç kalori enerji içerdiği bulunur. Bu yolla yapılan hesaplamalarda 1 gram yağ 9 kalori, karbonhidrat ve protein 4 kalori içerir.

İnsanın enerji ihtiyacını belirleyen çok sayıda değişken vardır. Kişinin yaşı, kilosu, yaşadığı çevre koşulları, yaptığı iş ve sağlık durumu enerji ihtiyacını etkileyen unsurlardır. Hızla gelişen küçük çocuklarda, kas kitlesi fazla olan erkeklerde, hamilelerde, çok ağır işlerde çalışan kişilerde, sporcularda ve bazı hastalık durumlarında vücudun enerji ihtiyacı artar. Vücut tamamen istirahat halinde bile olsa, iç organlar çalışmaya devam eder, vücut sürekli ısıtılır ve bazı kimyasal tepkimeler devam eder. Vücut otomobil motorunun rölantide çalışmasına benzetilebilecek bu asgari çalışma durumuna "bazal metabolizma" denir. İnsan vücuduna giren besinlerden elde edilen enerjinin % 60'ı bazal metabolizma tarafından harcanır. Gıdaların emilimi sırasında da enerjinin yaklaşık % 10'luk kısmı tüketilir. Geri kalan enerjinin büyük kısmını da kaslarımız günlük işlerimizi yapmak için kullanır.

İnsanların sağlıklı bir yaşam sürmesi için gereken kalori miktarı yaş, vücut yüzey alanı ve yaptığı işe göre hesaplanır. Vücut yüzey alanı da boy ve kiloya göre hesaplanır. Vücut yüzey alanının her bir metrekaresi için bazal metabolizmanın harcadığı enerji miktarı yaşa ve cinsiyete göre değişir. Bazal metabolizma küçük çocuklarda ve erkeklerde daha yüksektir. Örneğin bir yaşında bir çocuk bazal metabolizmada, yani uyurken, vücut yüzeyinin her bir metrekaresi için saatte 53 kalori, 20 yaşında bir erkek 38,6 kalori, 20 yaşında bir kadın 35,3 kalori harcar. Bir günde alınması gereken toplam enerji, bazal metabolizmaya günlük işimizde harcayacağımız enerji miktarı da eklenerek hesaplanır. Erkek ve kadında değişkenlik göstermekle birlikte, dakikada harcanan enerji miktarı hafif işlerde ortalama 2, orta ağırlıktaki işlerde 3-3,5 ve ağır işlerde 4,5-5 kalori olarak hesaplanır. Daha basit bir hesaplama göre, erişkinlerin kilogram başına harcadığı ortalama enerji miktarı hafif işlerde 40-45, orta ağırlıktaki işlerde 45-50, ağır işlerdeyse 55-60 kaloridir. Bu hesaba göre, düzenli spor yapan, günde 8 saat uyuyan, orta derecede yorucu bir işte çalışan, ortalama boy ve kiloda genç bir insanın günlük kalori ihtiyacı yaklaşık 2500-3000 kalori arasındadır. Günlük kalori ihtiyacı hesaplanırken, kişinin olması gereken ideal kilo esas alınmalıdır. Eğer sadece mevcut vücut ağırlığına göre kalori ihtiyacı hesaplanırsa kişi asla ideal kilosuna ulaşamaz. Kişi, kendisi için ge-

rekli enerji miktarının üzerinde besin tüketirse kilo almaya başlar, o miktarın altında besin tüketirse de kilo verir. İdeal kilo aralığında kalmanın temel sırrı sadece vücudun ihtiyaç duyduğu kadar enerji almaktır.

Besinlerle Alınan Enerji

Kişinin ihtiyacı olan mineralleri, vitaminleri, suyu ve enerjiyi, farklı besin kaynaklarından belirli oranlarda alarak karşılaması sağlık beslenmenin temel ilkesidir. Sağlıklı bir büyüme ve hayatın devamlılığı için protein alımı şarttır. Kişinin protein ihtiyacı yaşa, cinsiyete, fiziksel yapıya ve yapılan işe göre değişir. Dengeli beslenme için günlük enerji ihtiyacının yaklaşık % 15'inin proteinlerden karşılanması gereklidir. Bu orana göre, günlük enerji ihtiyacı 3000 kalori olan bir kişi her gün 450 kaloriyi proteinden almalıdır. Bir gram protein 4 kalori enerji verdiği için kişinin alması gereken protein miktarı 112,5 (450/4) gramdır. Ancak daha basit bir hesaplama, günlük protein ihtiyacı erişkinlerde kilogram başına 1,5 gram, büyüme çağındaki çocuklar için 3 gramdır. Kısaca, 70 kg ağırlığındaki bir erişkinin günde 100-140 gram civarında protein tüketmesi yeterlidir. Vücut için gerekli olan tüm amino asitlerin alınabilmesi için günlük protein ihtiyacının, hayvansal ve bitkisel kökenli olmak üzere farklı besin gruplarından alınması gerekir.

Sağlıklı bir beslenmede günlük enerji ihtiyacının yaklaşık % 60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Buna göre, günlük enerji ihtiyacı 3000 kalori olan bir kişinin yaklaşık 1800 kalorisini karbonhidratlardan alması gerekir. Her bir gram karbonhidratın 4 kalori verdiği düşünülecek olursa, bu kişi günde 450 gram karbonhidrat tüketmelidir. Vücutta gerekli karbonhidratların saf şekerden veya hazır tatlılardan değil baklagil, pirinç, bulgur, patates, tahıl ürünleri ve meyvelerden alınması sağlık açısından son derece faydalıdır.

Günlük kalorisinin % 25'inin yağlardan sağlanması sağlıklı beslenme için yeterlidir. Günlük enerji ihtiyacı 3000 kalori olan bir erişkin her gün 750 kaloriyi yağlardan almalıdır. Her bir gram yağ 9 kalori verir. Buna göre, kişinin en fazla 750/9 yani yaklaşık 83 gram yağ tüketmesi gerekir. Yağ ihtiyacının üçte biri doymuş (kati) yağlardan, geri kalanını da doymuş yani bitkisel kökenli sıvı yağlardan karşılanmalıdır. Bu nedenle özellikle kırmızı et ürünleri ve margarinler mümkün olduğunca sınırlı tüketilmelidir. Özellikle sucuk, salam ve sosis gibi hazır et ürünleri doymuş yağlar açısından hayli zengindir.

Ülkemizde Beslenme Alışkanlıkları

Sağlıklı beslenmenin fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde belirleyici etkisi var. Özellikle büyüme çağındaki çocuklarda ve ergenlerde son derece önemli. Bu nedenle, beslenme konusundaki yanlışların erken dönemde tespit edilerek sağlıklı beslenme alışkanlıklarının insanlara erken yaşlarda kazandırılması çok gerekli. Ülkemizde yapılan araştırmalar insanlarımızın çok az bir kısmının sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olduğunu gösteriyor. Ergenlik çağındaki 668 öğrencinin beslenme alışkanlıklarını sorgulayan bir çalışma, büyük bir çoğunluğun sağlıklı beslendiğini göstermiştir. Bu çalışmada hazır gıdalar (hamburger, patates kızartması, pizza), yağlı ve şekerli yiyecekler, kahve (günde 3 fincandan fazla), kola, çay ve hazır et ürünleri (sosis, salam, sucuk) tüketimi sorgulanmış, verilen cevaplara göre öğrenciler risk gruplarına ayrılmıştır. Sonuç olarak sadece bir öğrencinin tam anlamıyla sağlıklı beslendiği, geri kalanların tamamının beslenme alışkanlıkları yönünden farklı derecelerde riskli yiyecekler tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin % 21'inin yüksek, % 64'ünün orta, % 14'ünün hafif riskli yiyecekler tükettiği saptanmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin önemli ölçüde kötü beslenme alışkanlığına sahip olduğu ve bu alışkanlıkların yaşla giderek arttığı sonucuna varılmıştır.

Hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümlerinde okuyan, ortalama 20 yaşındaki 175 üniversite öğrencisinin beslenme alışkanlıkları üzerinde yapılan bir araştırmada da hayli ilginç sonuçlar bulunmuştur. Öğrencilerin % 90'ının, başta öğle yemeği olmak üzere öğün atladığı saptanmıştır. En çok tüketilen gıdalar su, çay ve kahve olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, öğrencilerin sebze ve meyve tüketiminin yetersiz olduğu ve büyük çoğunluğun dengersiz beslendiği sonucuna varılmıştır. Ülkemizde kötü beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeyi mesleğe ve eğitim durumuna göre de çok değişmiyor. Tıp fakültesinin son sınıfında okuyan 82 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışma da benzer sonuçlar vermiştir. Araştırmada, tıp öğrencilerinin % 57,3'ünün başta sabah kahvaltısı olmak üzere öğün atladığı, en çok tükettikleri gıdanın çay olduğu ve beslenme bilgisiyle ilgiyle bir testte yarısından daha azının doğru cevapları verdiği saptanmıştır.

Devlet Planlama Teşkilatı'nın Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu raporuna göre, ülkemizde tüketilen temel besinlerin başında ekmek ve diğer buğday ürünleri geliyor. Gıda tüketim alışkanlığının yıllar içinde nasıl değiştiği incelendiğinde ise ekmek, süt ve yoğurt, et, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı, kuru baklagiller, yumurta ve şeker tüketiminin arttığı gözleniyor. Türkiye'de tüketilen proteinin çoğunun bitkisel kaynaklı olduğu, hayvansal protein tüketiminin yetersiz olduğu belirtiliyor. Kalsiyum, A vitamini ve riboflavini (Vit B2) yetersiz tüketenlerin oranının hayli yüksek olduğu bulunuyor. Ek olarak, demir eksikliğine bağlı kansızlık (anemi) ve iyot eksikliğine bağlı guatr görülme oranı da hayli yüksek.

Rapora göre, dengersiz beslenmeye bağlı olarak obezite ve kalp-damar hastalıkları da giderek artıyor. Toplumun beslenme alışkanlıklarındaki yanlışlıkların saptanıp gerekli değişikliklerin yapılması yönünde hayli kapsamlı çalışma ve planlamalar yapılıyor.

Sağlıklı Beslenme Önerileri

Sağlıklı beslenme, kalite ve miktar bakımından vücudun ihtiyacı olan farklı yiyecekleri düzenli ve dengeli şekilde tüketmektir. Sağlıklı beslenmenin temel koşulu protein, karbonhidrat, yağ ve vitaminlerin yeterli ve dengeli alınmasıdır. Ana besin grupları olan süt, süt ürünleri, et, yumurta, kurubaklagiller, sebze, meyve, tahıl ve ürünleri (örneğin ekmek) yeterli miktarda tüketilerek besin çeşitliliği sağlanmalıdır. Öğün atlanmamalı, sık ancak yeterli miktarda yenilmelidir. Kahvaltı her gün yapılmalı ve mümkünse günde 4 öğün yenilmelidir. Hayvansal protein kaynağı olarak kırmızı et azaltılmalı, beyaz et (tavuk, balık) artırılmalıdır. Haftada 2-3 kez balık tüketimi önerilmektedir. Öğünlerde sebze ve meyve tüketimi artırılmalı, doymuş yağ oranı azaltılmalıdır. Yeterli su ve bol miktarda posalı gıdalar tüketilmelidir. Gıdaların saklanma ve pişirme yöntemlerine özen gösterilmelidir. Eklenecek yağı azaltacağı için, yemekleri haşlamak, fırın veya ızgarada pişirmek tercih edilmelidir. Şekerden ve tuzdan mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Besinlerin kalori değerlerinin bilinmesi ve buna dikkat edilerek tüketilmesi fazla kalori alımını düşüren bir unsurdur. Kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, tüketilen gıdaların kalori miktarlarının bilinmesi, kişilerin yediklerine daha çok dikkat etmesini, böylece günde ortalama 207 kalori daha az tüketmesini sağlamıştır. Vücut için gerekli besin kaynaklarını tüketirken alınan enerji ve harcanan enerji arasındaki dengeyi korumak ve ideal kiloya ulaşmak sağlıklı beslenmenin hedefleridir.

Sağlıklı Beslenme Piramidi



Bazı gıdaların her 100 gramındaki protein miktarı

Et, yumurta, süt ve süt ürünleri	Gram
Siğir eti	18,7
Koyun eti	17
Tavuk	19
Karaciğer	20
Balık	19
Yumurta	13
İnek sütü	3,5
Yoğurt	3,2
Kaşar peyniri	27
Beyaz Peynir	22,5
Yağlı Tohumlar ve Kuruyemişler	Gram
Kabak çekirdeği	30,3
Ayçiçeği çekirdeği	25
Susam	20
Ceviz	15
Kestane	2,8
Fındık	12,6
Çam fıstığı	35,2
Kuru Baklagiller	Gram
Bakla	25
Barbunya	21
Nohut	19,2
Fasulye	22,6
Mercimek	23,7
Tahıl Ürünleri	Gram
Buğday	11,5
Mısır	9,4
Pirinç	7,1
Arpa	9,7
Buğday unu	11,7
Bulgur	12,5
Beyaz Ekmek	7,2
Makarna	11

Bazı gıdaların her 100 gramındaki yağ miktarı

Et ve et ürünleri	Gram
Siğir eti	18,2
Koyun eti	21
Tavuk	8
Sosis	27,6
Salam	27,5
Balık	8
Süt	3
Yoğurt	2,6
Kaşar peyniri	31,7
Beyaz Peynir	21,6
Yağlı Tohumlar ve Kuruyemişler	Gram
Kabak çekirdeği	47
Ayçiçeği çekirdeği	45
Susam	51,4
Ceviz	64,4
Fındık	62,4
Yer fıstığı	44
Çam fıstığı	51
Badem	54,1
Yağlar ve Yağlı Besinler	Gram
Tereyağ	82,9
Zeytinyağı	100
Margarin	81
Siyah zeytin	21
Yeşil zeytin	13,5

Yaşlara göre ortalama günlük enerji ihtiyacı

Yaş	Erkek kal/gün	Kız kal/gün
2	1360	1250
4	1720	1670
6	2010	1900
8	2260	2110
10	2500	2300
12	2700	2400
14	2900	2500
16	3050	2420
18	3100	2270
Yetişkin	3000	2200

Bazı gıdaların her 100 gramındaki karbonhidrat miktarı

Şekerli Besinler	Gram
Şeker	99,5
Reçel	73,1
Pekmez	70,6
Bal	78,4
Meyveler	Gram
Elma	14
Kayısı	12,7
Muz	23,2
İncir	17,8
Üzüm	16,2
Kiraz	13,8
Portakal	10,1
Karadut	19,8
Nar	14,7
Armut	13,3
Şeftali	13,3
Kavun	5,7
Karpuz	6,1
Kuru Baklagiller	Gram
Bakla	53,7
Barbunya	57
Nohut	56,7
Fasulye	55,9
Börülce	57,2
Mercimek	57,4
Bezelye	61,6
Tahıl ve Ürünleri	Gram
Buğday	69,3
Mısır	72
Pirinç	78
Un	74,3
Bulgur	69,8
Beyaz ekmek	53,1
Makarna	76,3

Çalıştığı işe göre

erkek ve kadının dakikada harcadığı enerji

	Hafif işler		Orta işler		Orta üstü işler		Ağır işler	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Dakikada harcanan enerji (kal)	2,3	1,7	3	2,3	4	3	5	3,8

Kaynaklar

Bodur, S., Çatalkaya, Ç., "İnternlerin beslenme ile ilgili tutumları ve diyet tedavisi bilgi düzeyleri", *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, s. 37-41, 1996.
 Ayman, Y., Saroğlu, M., Yiyecek-içecek felsefesi ve beslenme alışkanlığının geliştirilmesine yönelik bir model önerisi, 1. Ulusal Gastronomi Sempozyumu, 2007.
 Gürel, F. S., Gemalmaz, A., Dişçigil, G. ve ark., "Kalori miktarının yeme miktarı üzerine etkisi",

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, Cilt 30, Sayı 1, s. 21-25, 2004.
 Yılmaz, E., Özkan, S., "Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 6, s. 87-104, 2007.
 Ulusal gıda ve beslenme stratejisi çalışma grubu raporu (Ulusal gıda ve beslenme eylem planı 1. aşama çalışması eki ile), Yayın No DPT : 2670, 2003.
 Demirezen, E., Coşansu, G.,

"Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi", *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, Cilt 14, Sayı 8, s. 174-76, 2005.
 T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Tüketici Hizmetleri: Enerji İhtiyacı, 726TR0018, Ankara, 2011.
 T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Tüketici Hizmetleri: Enerji Hesaplamaları, 726TR0015, Ankara, 2011.
 Samur, G., Vitaminler, mineraller ve sağlığımız, Ankara, 2006.

