



GIDA GÜNLÜĞÜ

Ziraat Yük.Müh. Gülgün AKBABA

Geçen sayımızda gençlere seslenmiş ve köşemize Prof.Dr.Perihan Arslan'ı konuk ederek sizlere mesajlar aktarmıştık. Bu ay da Sn.Arslan, konu ile ilgili önerilerde bulunacak.

Bütün bu yaptığımız açıklamalardan anlaşılacağı gibi beslenme, büyüme ve gelişmeyi etkileyen, insana sağlık ve canlılık veren, aktivite yeteneğini artıran ve zihinsel gelişmeyi sağlayan çok önemli bir etmendir. Çocukluk ve gençlik yıllarında önemsenmeyen beslenme sorunları, eğer önlemi alınmazsa, ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına temel oluşturabiliyor. O halde, beslenmede dikkat edilmesi gereken kurallar olmalı. Bunları açıklar mısınız?

Ergenlik çağında birey hâlâ büyüme ve gelişme süreci içerisinde. Yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi kadar, büyüme ve gelişmesi için de yetişkinlerden farklı olarak beslenmesi gerektiğini bilmelidir. Bu noktada uyması gereken altı husus vardır:

- 1) Besin gruplarını öğrenmelidir.
- 2) Yediği besinlerden organizmaya sağlanan yararları iyi bilmelidir.
- 3) Düzensiz besin tüketmemelidir.
- 4) Hatalı besin seçmemelidir.
- 5) Yanlış zayıflama rejimleri ve kürleri uygulamalıdır.
- 6) Ve besinlerin hazırlanması, saklanması, işlenmesi, pişirilmesi kurallarına dikkat etmelidir.

Sözünü ettiğiniz bu kuralları gençleri aydınlatmak için bir kez de siz açıklar ve önerilerde bulunur musunuz?

Besin grupları öğrenilmelidir dedik. O halde öncelikle besin gruplarını açıklayarak söze başlayalım. Besin öğeleri beş grupta incelenirler:

1. Grup: Süt - Yoğurt ve Türevleri: Bu gruptaki besinler başlıca, protein, kalsiyum, fosfor gibi besin öğelerini ve bazı B grubu vitaminleri içerirler.

2. Grup: Et, Yumurta, Kuru Baklagiller: Özellikle yumurta iyi kalite protein kaynağıdır. Her türlü et ve kuru baklagiller de proteince zengin olup, B grubu vitaminleri, A, D ve E vitaminlerini, demir, potasyum vb. mineralleri içerirler.

3. Grup: Sebze ve Meyveler: C vitamini yönünden en zengin besin grubudur. Yeşil yapraklı ve sarı sebzeler ve meyveler A vitamini için iyi kaynaklardır. Potasyum ve diğer minerallerce de zengindirler.

4. Grup: Tahıllar ve Ürünleri: Bir miktar protein içeren bu grup, en çok karbonhidratça zengin olup, enerji sağlarlar. Ayrıca pek çok sayıda B vitaminlerini de içerirler.

5. Grup: Yağ, Şeker: Sadece enerji içerirler.

Bütün bu besin gruplarından sağlanan besin öğelerinin, organizmaya yararları iyi bilinmelidir. İnsanın gereksinmesi olan ve besinlerin bileşiminde yer alan 40'ı aşkın besin öğesi, kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkilerine göre altı grupta toplanabilir. Bu öğelerin etkileri ise şu şekildedir:

Protein: Proteinler hücrelerin esas yapısını oluştururlar. Hücreler birleşip vücut dokuları ve organları oluşturur. Doku ve organları oluşturan hücreler zamanla ölür ve yenileri yapılır. Yani protein büyüme ve gelişme için başta gelen besin öğesidir. Vücudun savunma sistemlerinin ve vücut çalışmasını düzenleyen bazı hormonların da esas yapıları proteindir.

Yağ: Genelde insan vücudunun ortalama % 18'i yağdır. İnsan, harcadığından çok yediğinde, vücutundaki yağ oranı artar; az yediğinde ise azalır. Yağ, en çok enerji veren besin öğesidir. Vitaminlerin bir kısmı vücutta yağ ile alınır. Yağ, deri altı vücut ısısının hızlı kaybını önler. Bazı hormonların yapımı için gereklidir.

Karbonhidratlar: Başlıca etkinliği enerji sağlamalarıdır. Günlük enerjimizin çoğunu karbonhidratlarla sağlarız. İnsan vücudunda, karbonhidrat çok az miktarlarda, glikojen olarak depolanır.

Mineraller: Yetişkin insanın vücudunda ortalama % 6 oranında mineraller bulunur. Minerallerin bir bölümü, iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Diğer bir bölümü, organizmada suyun dengede tutulmasını sağlar. Bazıları da enzimler içinde yer alacak metabolizmanın dengeli çalışması için elzemdirler.

Vitaminler: Vitaminlerin bir kısmı, protein karbonhidrat ve yağdan enerji ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. Bazı vitaminler kalsiyum ve fosforun kemiklerde yerleşmesini sağlarlar; bazıları da bazı maddelerin etkilerinin azaltılmasında yardımcıdırlar.

Su: Besinlerin sindirimi, metabolizması gibi işlevlerde oluşan zararlı artıkların ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için gereklidir. Bütün kimyasal olayların çözelti içinde olduğu düşünülürse, vücutta yeterince su bulunması yaşam için gereklidir.



FOTOĞRAFIN DÜŞÜNDÜRDÜKLERİ

Haz.: CEVDET ÇAĞAN

Geçen sayıda yayınladığımız alttaki fotoğrafta, mercanlarla süngerler arasında üremeye ortamı için yapılan rekabet görülmektedir. Bu mücadelede, azınlıkta olan yuvarlak süngerler, mercanlara asit salgıları ile saldırıyorlar.

Bu sayıda da yandaki fotoğrafı ilginize sunuyoruz.



15-20 Yaş Grubu için Önerilen Günlük Besin Tüketimi Miktarları

I. Grup	Süt-Yoğurt Peynir ve Türevleri (süt olarak)	500 g
II. Grup	Et-Yumurta Kurubaklagil	150 g
III. Grup	Sebze ve Meyveler	450-500 g
IV. Grup	Tahıllar Ekmek Diğerleri	200-400 g 50-80 g
V. Grup	Yağ Şeker	40-50 g 40-60 g

Tüketilen besinlerden alınan enerji, vitaminler ve minarellerin vücutta en elverişli olarak kullanılabilmesi için, besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir. Bu noktada üçüncü kural gündeme gelir: Düzensiz besin tüketilmemelidir. Burada gençlere önerim:

- Öğün atlamayınız.
- Özellikle sabah kahvaltısı yapmadan okula gitmeyiniz.
- Çevreden besleyici değeri düşük, sağlıksız yiyecek ve içeceklerle karın doyurmayınız.

Bu tür beslenmenin hem dengesiz beslenmeye hem de besinlerle geçen hastalık riskini artırmaya neden olduğunu unutmayınız.

Hatalı besin seçmeyin. Besleyici değerleri yönünden birbiri yerine geçebilen besinler, bir besinden sağlanan yarar ve maliyet gibi hususlar bilinmediğinden, özentiyile ve reklamların etkisiyle gelişigüzel besin seçimi, dengesiz beslenmeye neden olur.

Hatalı besin seçimine örnekler:

- Pekmez yerine bal
- Mercimek yerine şehriye
- Yumurta fiyatına bisküvi veya şekerleme
- Bulgur yerine makarna
- Süt yerine gazoz
- Mevsimlik sebze-meyve yerine turfanda sebze ve meyve seçmeyiniz.

Gazetelerde, magazin dergilerinde çıkan zayıflama diyetlerinin çoğunun uygulanma olasılığı azdır; uzun süre kullanıldığında sağlık bozucudur. Unutmayınız ki,

- Öğün atlamak şişmanlığı önlemez.
- Az besin tüketimi yerine, fiziksel aktivitenin artırılması ile yağ dokuları, kas dokularına dönüştürülür.
- Boy uzunluğuna göre ağırlık kavramı geliştirilmelidir.
- Şişmanlığa gidiz varsa, saf besinler (şeker, tatlı, şekerleme, meşrubat, pasta bisküvi vb.) azaltılmalıdır.

Evde, yurttan kalan öğrenciler, yemeklerini kendileri pişiriyorsa, aşağıdaki kuralara dikkat etmelidir:

- Sebzeleri ve meyveleri önce yıkayıp sonra ayıklayıp, soyup, doğrayınız.
- Sebzeleri bol suda haşlayarak sularını atmayınız.
- Sütlü tatlı yaparken şekerini önceden ekleyip, uzun süre yüksek sıcaklıkta pişirmeyiniz.
- Makarna ve erişteyi haşladıktan sonra suyunu dökmeyiniz.

Sayın hocam, gençlere verdiğiniz bu aydınlatıcı bilgiler için teşekkür ederim.