

Besinler, hayvansal besinler ve bitkisel besinler olmak üzere ikiye ayrılır. Sağlığımız için tüm besinlerden yeterince tüketmeliyiz.

Enerji Veren Besinler

KARBONHİDRATLAR

1. derece enerji veren besin grubudur. Vücudumuz enerjiye ihtiyaç duyduğu anda ilk önce karbonhidratları kullanır. Aşağıdaki besinlerin içinde bolca bulunur.



Patates



Pirinç



Arpa



Buğday



Yulaf



Mercimek



Mısır



Makarna



Ekmek



YAĞLAR

2. derece enerji veren besin grubudur. Vücudumuz enerjiye ihtiyaç duyduğunda ve karbonhidrat vücutta olmadığına yağları kullanmak zorunda kalır. Bunun yanında yağlar iç organları soğuk, darbe gibi dış etkilere korumaya yardımcı olur. Bitkisel ve hayvansal yağlar olarak ikiye ayrılır.



Ayçiçek



Zeytin



Fındık



Badem



Ceviz



Bitkisel yağlar

Hayvansal yağlar

Kuyruk yağı



Tereyağı



Yapıcı ve Onarıcı Besinler

PROTEİNLER

Büyüme ve gelişmede, kemiklerin iyileşmesinde, doku ve organların yenilenmesinde, saç ve tırnakların uzamasında, vücudun mikroplara karşı savunmasında görev alırlar. Aşağıdaki besinlerde bolca bulunur.



Kırmızı et



Beyaz et



Balık



Yumurta



Kuruyemiş



Süt ve süt ürünleri



Düzenleyici Besinler

VİTAMİNLER

Vücudumuz sindirmez ve bize enerji vermez. Proteinlerin, karbonhidratların ve yağların görevlerini yapmada yardımcı olur. A,B,C,D,E,K diye adlandırılır. Aşağıdaki besinlerde bolca bulunur.

Et



Süt



Yumurta



Sebze ve meyve



SU

Maddelerin vücudumuzda



taşınmasını, vücut sıcaklığının dengede kalmasını sağlar. Bütün besinlerde su bulunur. Vücudumuzun yaklaşık %70'i sudan oluşur.

MİNERALLER

Toprakta, deniz suyunda bulunur. Bitkiler kökleri ile topraktan aldığı mineralleri besine dönüştürür.

Kalsiyum → Sütte

Demir → Pekmezde

İyot → Yoğurтта

Flor → Balıkta

Çinko → Tereyağında

Fosfor → Cevizde

Sodyum → Ekmekte

Magnezyum → Tahılda