

## BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

İnsanların, yürümek, koşmak, hareket etmek, kitap okumak gibi faaliyetlerini gerçekleştirmek için enerjiye ihtiyacı vardır. İhtiyacı olan bu enerjiyi tükettiği besinlerden elde eder.

Büyümemiz ve gelişmemiz için gerekli olan besinler, yapılarında bulunan içeriklere göre gruplara ayrılır. Bir besin, yapısında birden fazla besin içeriği bulundurabilir. Besinler yapılarında en fazla hangi, besin içeriği bulunduruyorsa o gruba dahil edilir. Besin içerikleri; proteinler Karbonhidratlar, vitaminler, yağlar, su ve mineraller olmak üzere beş sınıfa ayrılır.

### PROTEİNLER

Vücudumuzda, yapıcı ve onarıcı olarak görev yapan besinlerdir. Yaralandığımızda, bir yerimiz kesildiğinde, proteinler sayesinde iyileşme olur. Saçlarımız ve tırnaklarımız proteinler sayesinde uzar. Kırılan kemikler proteinler sayesinde iyileşir. Vücudumuzun mikroplara karşı korumasını sağlayan maddelerin (antikor) ve bazı vitaminlerin yapılmasında görev alırlar. Proteinler vücudumuzun büyüüp gelişmesini sağladığı için özellikle çocuklar için çok önemlidir. Proteinlerin eksik alınması gibi fazla alınması da zararlıdır. Proteinlerin aşırı alınması bazı hastalıklara neden olur. Süt, yumurta, et, balık, peynir gibi hayvansal gıdalar protein bakımından çok zengindir. Baklagiller, fındık, fıstık, badem, ceviz gibi kuru yemişler de protein içeriğine sahiptir. Proteinler yapıcı, onarıcı besinler kategorisine girer.

### KARBONHİDRATLAR

Hareket etmek, günlük işlerimizi yapmak için enerjiye ihtiyacımız vardır. Vücudumuz için gerekli enerjiyi karbonhidratlı besinlerden elde ederiz. Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır. Fazla kullanılan karbonhidratlar, vücutta yağa dönüşerek şişmanlamamıza neden olur. Şekerli besinler dişlerimizin çürümesine neden olur. Karbonhidratlar daha çok tahıllar ve tahıl ürünlerinde, meyve ve sebzelerde, bal, pekmez ve reçel vb. ürünlerde bolca bulunur. Yeşil mercimek, nohut, kuru Fasulye, pirinç, ekmek, makarna, patates, soğan, havuç, gibi besinlerde bulunur. Karbonhidratların az tüketilmesinin yorgunluk, halsizlik ve unutkanlık gibi olumsuz etkileri olabilir.

### YAĞLAR

Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar. Uzun süre aç kaldığımızda karbonhidratlardaki enerji yetersiz kalır. Bu durumda enerji ihtiyacımızı yağlardan sağlarız.

Karbonhidratlar gibi yağların da fazla tüketilmesi olumsuz sonuçlara yol açar. Vücut yağın fazlasını depo eder. Depolanan yağlar da kilo almamıza neden olur. Bazı vitaminlerin vücuda alınabilmesi için de besinlerimizde belirli bir miktar yağ bulunmalıdır. Kutup ayısı, penguen gibi soğuk bölgelerde yaşayan bazı canlıların vücutlarında onları soğuğa karşı korumak için vücutlarında yağ tabakası vardır. Bu yağlar, canlıların organlarını dış etkenlere karşı korur. Yağlar en çok zeytin, ayçiçeği, mısır, ceviz, fındık ve susam gibi bitkisel besinler ile tereyağı ve kuyruk yağı gibi hayvansal besinlerde bulunur. Kış uykusuna yatan hayvanlar, vücutlarında depoladıkları yağ sayesinde, kış boyunca acıkmaz ve yaşamsal faaliyetlerine devam ettirir.

## VİTAMİNLER

Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlarlar. Vitaminler vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korurlar. Vitaminlerin A, B, C, D, E, K olmak üzere çeşitli türleri vardır. Hepsinin ayrı ayrı görevleri vardır. Meyve ve sebzelerde bol miktarda vitamin vardır. Vitaminleri yeteri kadar almazsak vücudumuzun direnci azalır ve hastalanırız. Vitaminler ayrıca kemik gelişimi için önemlidir. Meyve ve sebzeleri günlük olarak tüketmeliyiz.

## SU VE MİNERALLER

Vücudumuzun her gün suya ihtiyacı vardır. Su ihtiyacımızı yiyecek ve içeceklerden elde ederiz. Tüm yiyeceklerin içinde su bulunur. Yediğimiz karpuz, kavun; pişirdiğimiz et, hatta susuz gibi görülen havuç ve hatta nohut ve kuru fasulyede bile su vardır. Mineraller de su gibi bütün besinlerde bulunur. Kayaçlardaki tuzlar, yağmur, sıcaklık farkı gibi nedenler ufalanarak toprağa karışır. Topraktaki bu mineraller bitkilere, oradan da bize geçer. Su ve mineraller düzenleyici olarak görev yaparlar. Tüm organların suya ve içlerindeki minerallere ihtiyacı vardır. Su ve mineraller kan yoluyla organlara ulaşır. Su yaşamsal faaliyetlerimizi sürdürebilmek için çok önemlidir. Vücudumuz için gerekli olan mineraller vücudumuz tarafından üretilemez. Büyüme ve sağlıklı gelişim için gerekli olan bu mineralleri dışarıdan almak zorundayız. Sağlıklı diş, kemik ve cilt yapısına sahip olmamız mineraller sayesinde olur. Ayrıca mineraller, vücudumuzun sıvı dengesinin korunmasını ve kalp ritmimizin düzenlenmesini sağlar.