

## BESLENME VE SAĞLIK

Dengeli beslenmek için, ihtiyacımız olan besinleri düzenli ve yeteri kadar almamız gerekir. Dengeli beslenme, et, süt, tahıl, sebze, meyve vb. besin gruplarından yeteri kadar tüketmektir.

Gereğinden fazla tüketilen besinler vücudumuzda yağ olarak depolanır. Dengesiz, aşırı beslenme ve hareketsiz yaşam aşırı kilo alımına sebep olur. Böylece obezite denen hastalık ortaya çıkar. Obezitenin ortaya çıkmasında aileden gelen genetik özellikler de önemlidir. Obezite hastasına obez denir.

Sağlıklı beslenmek için hangi besinlerden az, hangi besinlerden çok yememizi gösteren üçgen şeklindeki çizelgeye besin piramidi denir. Besin piramidinin en altında karbonhidratlar vardır. Bunları çok tüketmeliyiz. Sonra sebze ve meyveler, onun üstünde ise et, süt, yumurta gibi hayvansal gıdalar gelir. Piramidin en üstünde ise yağ ve tatlılar vardır. Yağ ve tatlılar en az tüketmemiz gereken besinlerdir.

Büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için çalışan kişilere diyetisyen denir. Diyetisyenler, besin ögesi, besin ve beslenmeden kaynaklı sağlık sorunlarını araştırır, değerlendirir ve çözüm yollarını bulur. Besin kaynaklarının sağlık kurallarına uygun olarak kullanımını sağlar. Bireyleri sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirir. Diyet, sağlığımızı tehliye atmadan kilo vermeye çalışmaktır. Aşırı kilo, sağlığımızı olumsuz bir şekilde etkiler.

Besin israfı, üretilen gıdanın tüketilmeden atığa dönüşmesidir. Ülkemizde binlerce ton besin atılmaktadır. Bu durum ülke ekonomisini de olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle yiyebileceğimizden fazlasını almamamız gerekir. Dünya çapında yapılan bir araştırmaya göre üretilen gıdaların yaklaşık üçte biri tüketilmeden çöpe atılmaktadır.

Büyüme ve gelişme sürecinde olan çocuklar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruptur. Çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları; kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve obezite gibi hastalıklar için ciddi risk oluşturmaktadır.

Besin israfını azaltmak için şunlara dikkat etmeliyiz:

- Tabakımıza tüketebileceğimiz kadar besin almak.
- Tabakamızda kalan besinleri değerlendirmek
- Gıdaları tüketirken satın alma sırasını göz önünde bulundurmak
- Besin israfı konusunda çevremizi bilinçlendirmek.