

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESİNLERİN ÖNEMİ

Sağlıklı yaşam için besinleri mevsiminde, taze ve doğal olarak tüketmeliyiz. Besinler ne kadar doğal ve taze olursa içerdikleri vitamin ve mineral miktarı da o kadar fazla olur. Bu vitamin ve minerallerin düzenli olarak vücuda alınması gerekir. Yoksa sağlık sorunları ile karşılaşabiliriz.

Üretim sırasında daha verimli olması için bazı tarımsal ilaçlar kullanılabilir. Bu ilaçlar bazen besinlerin üzerinde kalabilir. Bu yüzden meyve ve sebzeleri yıkamadan yememeliyiz. Bu kalıntılar alerji, kanser gibi hastalıklara neden olabilir. Ayrıca taşıma sırasında toz, toprak, çamur gibi maddeler mikropların üremesine neden olabilir. Bu yüzden mutlaka yemeden önce yıkamalıyız.

Besinlerin belirli bir raf ömrü vardır. Hava, ısı, ışık gibi etkenlerden dolayı bozulmaları kaçınılmazdır. Sebze meyve alırken rengine ve kokusuna dikkat etmeliyiz. Çürük ve küflü gıdalar sağlığımızı olumsuz etkileyebilir.

Besinlerin bozulmalarına karşı koruma yöntemlerinden birisi dondurma yöntemidir. Dondurulacak besinlerin temiz ve taze olmasına dikkat etmeliyiz. Çözülen besinler çok kısa bir sürede tüketilmeli ve bir daha dondurulmamalıdır. Çözülen gıdalar uzun süre bekletilirse bozulur ve besin zehirlenmesine neden olabilir.

Paketlenmiş gıdaların raf ömrünü uzatmak için katkı maddesi kullanabilir. Bu katkı maddelerinin bazıları sağlığımıza zarar verebilir. Bu yüzden aldığımız ürünlerin içeriklerini incelemeli ve bu içerikler hakkında bilgi sahibi olmalıyız. Bu maddelerin standartlara uygunluğu kontrol edilmelidir. Ülkemizde bu denetimler, TC Tarım ve Orman Bakanlığı ile Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından yapılmaktadır. Bilinçli bir tüketici alışveriş yaparken şunlara dikkat etmelidir:

- Sebze ve meyve alırken taze ve doğal olmasına dikkat etmelidir.
- Paketlenmiş ürünlerin üretim ve son kullanma tarihine dikkat etmelidir.
- Aldığımız ürünlerin üzerinde TSE damgasının olup olmadığını kontrol etmelidir.
- Dondurulmuş gıdaları alışverişin en sonunda alınmalıdır ki eve gidene kadar çözülmesin.
- Ürün ambalajının yırtık ve yıpranmış olmamasına dikkat etmelidir.

Bazı ürünlerde daha renkli ve parlak olması için gıda boyaları kullanılmaktadır. Bu sağlığımız için çok zararlıdır. Çocuklarda davranış bozukluklarına, dikkat eksikliğine, hiperaktivite gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır. Abur cubur tüketimi arttıkça çocukların akademik başarılarının azaldığı bilinmektedir. Şekerli içecekler de başarıyı olumsuz etkilemektedir.