

4.Sınıf Fen Bilimleri Konu Özetleri

2.Ünite : Besinlerimiz
1.Bölüm : Besinler ve Özellikleri

1.1. Besinlerin Gerekliği

Televizyonun çalışabilmesi, ampulün ışık verebilmesi, evlerimizin ısınabilmesi için enerjiye ihtiyaç vardır.

Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenmeleri gerekmektedir. Canlılar, besinlerle birlikte vücutları için gerekli olan yapıcı, onarıcı, düzenleyici ve enerji verici maddeleri alırlar. Canlıların hayati faaliyetlerini devam ettirebilmeleri için tüm besin çeşitlerine ihtiyaçları vardır. Yaptığımız etkinlikten de anlaşıldığı gibi yaşamak için beslenmemiz gerekir. Beslenirken çeşitli besinleri almamız önemlidir. Aşağıdaki resimlerde verilen besinleri inceleyelim.



Et, süt gibi besin maddelerinin içeriklerinde vücudumuzun büyümesini ve gelişmesini sağlayan yararlı maddeler bulunur.



Zeytin, ceviz gibi besin maddelerinin içeriklerinde vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılayan maddeler bol miktarda bulunur.



Su, vücudumuzda kan dâhil birçok yapıya katılarak bu yapıların işlevlerini yerine getirmesine yardımcı olur.



Makarna, ekmek gibi nişasta içeren besinlerde yaşamsal faaliyetlerin devamı için gerekli enerjiyi veren besin içerikleri bulunur.



Meyve ve sebzelerin içeriklerinde, hastalandığımızda çabuk ve kolayca iyileşmemizi sağlayacak, bizi güçlü yapacak maddeler bulunur.

Besinlerin bazıları tatlı, bazıları ekşi, bazıları ise acıdır. Besinlerin tatlarının yanında elde edildikleri kaynaklar da farklı olabilir. Yandaki fotoğrafta görülen besin maddelerini inceleyelim. Severek tükettiğimiz bütün sebze ve meyveler bitkisel; et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinler ise hayvansal besinlerdir.



Tükettiğimiz farklı besinlerin içerikleri aynı veya birbirinden farklı olabilir. Ayrıca besin içeriklerinin vücuttaki öncelikli görevleri de farklılık göstermektedir.

1.2. Besin İçerikleri ve Görevleri

Besinleri içeriklerine göre karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, su ve mineraller şeklinde sınıflandırabiliriz. Besinler vücudumuzda değişik şekillerde kullanılır. Örneğin, vitaminler en fazla bitkisel besinlerde bulunur ve vücudumuzun sağlıklı ve güçlü olmasında önemli rol oynar.

KARBONHİDRATLAR



Karbonhidratların öncelikli görevi vücudumuza enerji vermektir. Karbonhidratlar, yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar. Bu yüzden enerjiye fazla ihtiyacımız olduğu durumlarda karbonhidrat yönünden zengin besinleri tüketmemiz gerekir. Makarna, ekmek, pirinç, bulgur gibi tahıl ürünleri ile patates, meyve ve balda bol miktarda karbonhidrat bulunur.

PROTEİNLER



Proteinlerin vücudumuzdaki öncelikli görevi yapım ve onarımdır. Vücudumuzu oluşturan temel maddeler proteinlerden oluşur. Proteinler büyümeyi ve gelişmeyi sağlar. Ayrıca vücudumuzda meydana gelen hasarların onarılmasında da görev alırlar. Et, süt, yumurta, balık gibi hayvansal besinlerde; nohut, mercimek, fasulye gibi bitkisel besinlerde bol miktarda bulunurlar.

YAĞLAR



Vücudumuzdaki enerji ihtiyacının, karbonhidratlardan karşılanamadığı durumlarda enerji ihtiyacımızı gidermek üzere yağlar kullanılır. Yağlar deri altına depo edilerek vücudu darbelere karşı korumakla da görevlidir. Ayrıca yağların, canlıları soğuktan koruma özelliği vardır. Ancak vücuda fazla alındıklarında ise depo edilerek kilo almamıza neden olurlar. Ayçiçeği, fındık, ceviz, kabak çekirdeği, zeytin gibi bitkisel besinler ile balık, tereyağı vb. hayvansal besinlerde bol miktarda bulunurlar.

MİNERALLER



Mineraller vücudumuzun büyüüp gelişmesinde, sağlıklı kalmasında rol oynar. Kemiklerimizin yapısından kalp atışlarımızın düzenine kadar vücudumuzda çok çeşitli görevleri vardır. Demir, kalsiyum, çinko, potasyum gibi minerallerin her biri, çeşitli besinlerde yeterli miktarda bulunur.

VİTAMİNLER



Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyvelerde bol miktarda vitamin bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan bu vitaminler bizleri hastalıklara karşı korur. Büyüme ve gelişmemizin düzenli olması için diğer besinlerle birlikte düzenli olarak tüketilmeleri gerekir.

SU



Su vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Su gereksinimimizi içtiğimiz suyun yanında yediğimiz meyve ve sebzelerden de sağlarız. Yaptığımız etkinlikte limon ve portakal suyunu beklettiğimizde içeriklerinde su bulunduğunu gözlemledik. Severecek yediğimiz karpuzun da büyük bir kısmı sudur. Bu da gösteriyor ki su, bütün besinlerde bulunmaktadır.

Hem bitkisel hem de hayvansal besinlerde bulunan su, vücut için çok gerekli ve önemli bir maddedir. Su, yalnız bizim için değil tüm canlılar için gerekli ve önemlidir. Bu yüzden su kaynaklarının korunarak suyun dikkatli ve tasarruflu tüketilmesi gerekir.

Yaşantımız için en önemli maddelerden biri sudur. Bu nedenle bol su içmeliyiz. Bir insanın günlük su ihtiyacı kişiye göre farklılık göstermektedir. Ortalama 70 kg civarında genç bir kişinin tüketmesi gereken su miktarı günde en az beş, altı bardaktır. Eğer hava sıcaksa ya da bedensel egzersiz yapılıyorsa suya daha fazla ihtiyaç duyulabilir.

1.3. Sağlıklı Bir Yaşam İçin Besinler

Yaşantımızı sürdürmek için beslenmeye, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için ise dengeli ve yeterli beslenmeye ihtiyacımız olduğunu biliyoruz. Sağlıklı bir vücut ve yaşam için yediğimiz besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz. Besinlerin taze olması beslenmemizde dikkat etmemiz gereken bir özelliktir.

Satın alınan ürünlerin taze olması çok önemlidir. Çünkü çürümüş, bozulmuş besinler sağlığa zarar verir. Hastalanmamıza neden olabilir. Bunun için besinlerimizi güvendiğimiz marketlerden ve güvenilir firmaların ürünlerinden almalıyız. Marketlerde dondurulmuş ve paketlenmiş besinleri görüyoruz. Satın alınan paketli ürünlerin üzerinde üretim ve son tüketim tarihleri yazmaktadır. Dondurulmuş ve paketlenmiş besinlerin üzerindeki son tüketim tarihlerine dikkat etmeliyiz. Son tüketim tarihi geçmiş ürünleri almamalıyız. Aksi takdirde gıda zehirlenmeleri yaşayabiliriz. Bu da sağlığımızı olumsuz yönde etkiler.

Ayrıca yiyecek paketlerinin açık olup olmadığına dikkat etmemiz gerekir. Aldığımız besinlerin paketlerinin üzerinde Tarım ve Orman Bakanlığının izninin olup olmadığına da bakmalıyız. Aynı zamanda Türk Standartları Enstitüsünün işaretinin olmadığı ürünleri almamalıyız.

Besin maddelerinin temizliği de önemli bir etkidir. Tüketilmesinde önemli bir etkidir. Manavdan veya dalından kopararak aldığımız sebze ve meyveleri kesinlikle yıkamadan yememeliyiz. Yıkamamızı gerektiren en önemli sebeplerden biri, zirai ilaç kalıntılarının meyve ve sebzeler üzerinden arındırılmasıdır. Bunları ancak bol su ile yıkayarak temizleyebiliriz.

Seçtiğimiz besinlerin doğal olmasına, içerisinde katkı maddesi bulunmamasına veya çok az katkı maddesi bulunmasına dikkat etmeliyiz. Katkı maddeleri genel olarak sağlığa olumsuz etki yapar. Katkı maddelerinde genelde tatlandırıcı, renk verici, koruyucu maddeler kullanılır.

Uzun süre saklanması gereken besinlerin içerisine bazı katkı maddeleri konmaktadır. Uzun süreli saklama ve güvenli taşıma amacıyla kullanılan katkı maddelerinin yararlı olanları olduğu gibi zararlı olanları da vardır. Katkı maddelerinden bazıları besinleri hem uzun süre korumakta hem de tatlarında değişikliğe neden olmaktadır. Örneğin reçellere katılan şeker, tatlandırıcı; turşu ve et ürünlerine katılan tuz da birer katkı maddesidir. Katkı maddelerinin %98'i şeker, tatlandırıcı, tuz, sitrik asit, sebze renkleri gibi maddelerden oluşmaktadır. Besinlere katılan katkı maddelerinden bazıları yiyeceklerin besin ve vitamin değerini artırabilir. Kozmetik katkıları, daha çok besinlerin görünüşünü, rengini ve tadını değiştirmek amacıyla kullanılır. Koruyucu katkı maddeleri ise besinlerin uzun süre taze kalmalarını ve besin kalitelerinin düşmesini engellemek için kullanılır. Besinlerin üretimi, işlenmesi, depolanması ve taşınması sırasında da katkı maddeleri kullanılır.

Besinleri tüketirken aşağıda belirtilen noktalara dikkat etmeliyiz:

- Sucuk, salam ve pastırma gibi et ürünlerini çiğ olarak tüketmemeliyiz.
- Çiğ tükettiğimiz sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız.
- Yemekten önce ve sonra mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.
- Yemek yapmada ve yemede kullandığımız araç ve gereçlerin temizliğine dikkat etmeliyiz.
- Besinlerimizi, uygun ortamlarda saklamalıyız.
- Sebze ve meyvelerin taze olarak tüketilmesine dikkat etmeliyiz.
- Son tüketim tarihi geçmemiş besin maddelerini tercih etmeliyiz.

Her gün düzenli olarak üç öğün yemek yesek de öğün aralarında açlık hissettiğimiz olur. Özellikle sürekli hareket hâlinde olduğumuz oyunları oynamış ya da spor yapmışsak daha çabuk acırız. Böyle zamanlarda bir elma, bir bardak süt, bir dilim ekmek ve peynir veya küçük bir sandviç ile açlığımızı bastırabiliriz. Atıştırmalık yiyecekleri seçerken de sağlıklı olmalarına ve besin çeşitliliğine özen göstermeliyiz. Ayrıca öğün aralarında çok fazla yiyecek atıştırmamaya dikkat etmeliyiz.