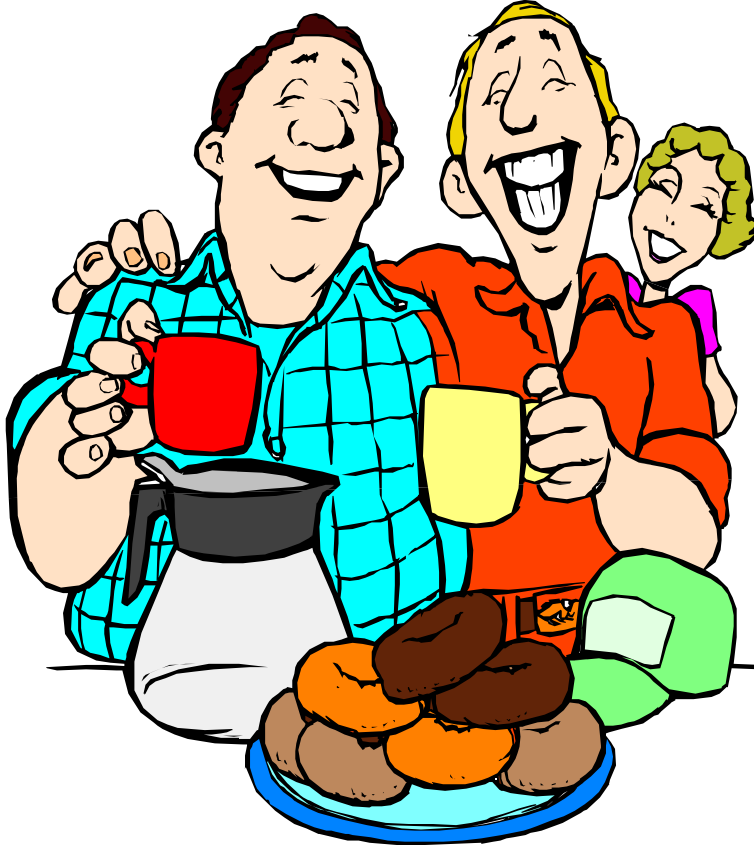


BESLENME İLKELERİ

BESLEME, BESİN ÖĞESİ VE SAĞLIK



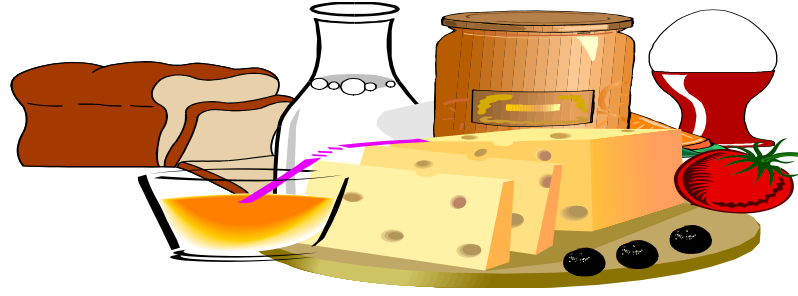
Beslenme İle İlgili Temel Kavramlar



Beslenme:

- İnsanın büyümesi,
 - gelişmesi,
 - sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması,
 - Yaşam kalitesini artırması
- için gerekli olan besinleri vücuduna alıp kullanmasıdır.





Besin Maddesi: Yenebilen bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Besinler, vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerir.

- Süt, yoğurt, peynir, et, tavuk, balık ve yumurta, **hayvansal kaynaklı besinlerdir.**
- Sebze ve meyveler; tahıllar (buğday, bulgur, pirinç, vb.) ve kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), **bitkisel kaynaklı besinlerdir.**

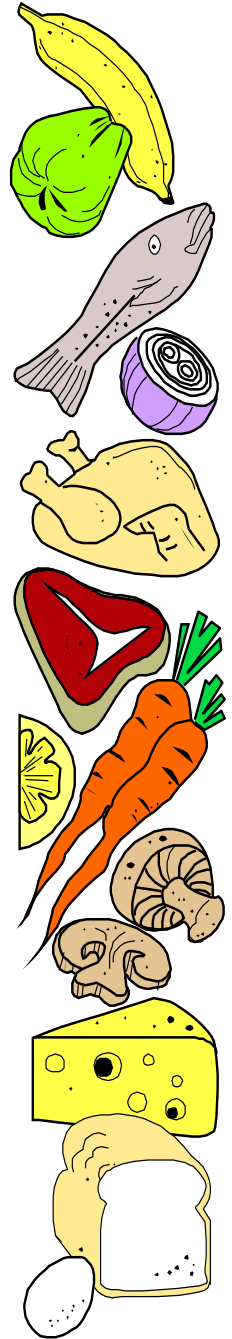


Besin Ögesi: Isı ve enerji sağlayan, doku yapma ve yıpranan dokuları yenilemede önemli görevleri olan aynı zamanda yaşam sürecini düzenleyen, vücudun gereksinim duyduğu her türlü kimyasal maddelerdir.

İnsan vücudunun büyük çoğunluğunu su oluşturur. Bu nedenle, su bir besin ögesi olmamasına karşın vücut için elzemdir ve besin ögesi olarak kabul edilir.

Ör:

- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Yağlar
- Vitaminler
- Mineraller
- Su



Yeterli ve Dengeli Beslenme



Sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin, sağlanabilmesi için gerekli olan enerji ile besin öğelerinin yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite ve özel duruma göre ihtiyaç kadar alınmasına yeterli ve dengeli beslenme denir.

Diğer bir ifade ile, besinlerin vücut gereksinimi kadar enerji, protein, karbonhidrat, vitaminler ve mineraller sağlayacak miktarda alınmasıdır.



Yeterli Ve Dengeli Beslenmenin Temel İlkeleri



- Beslenmede yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, özel durum (hamilelik, hastalıklar vb.) dikkate alınmalıdır.
- Bireysel ihtiyacı karşılayacak miktar ve kalitede besin, bir gün boyunca öğünlere paylaştırılarak düzenli olarak tüketilmelidir.
- Besinler beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlanmalı, pişirilmeli ve saklanmalıdır.
- Ekonomik, taze ve mümkün oldukça doğal besinler tercih edilmelidir.



Yeterli Ve Dengeli Beslenme



Yetersiz Beslenme

Besin öğeleri, vücudun gereksinimi düzeyinde alınmadığında veya yetersiz alındığı durumlarda yetersiz beslenme oluşur.

Yetersiz beslenme iki nedenle oluşur:

1-Birincil Yetersizlik: Besin öğelerinin diyet nedeniyle vücudun gereksinim duyduğu miktarda alınmaması

2-İkincil Yetersizlik: Bazı besin öğelerine çeşitli nedenlerden dolayı gereksinimin artması ve artan ihtiyacın karşılanamaması



Dengesiz Beslenme

- İnsanın vücuduna gereksinim duyduğundan daha fazla besin alması,
- İnsanın yeterli miktarda besin almasına karşın yanlış besin seçimi ve yanlış pişirme yöntemi uygulamasından dolayı dengesiz beslenme görülmektedir.
- Dengesiz beslenme sonucunda genellikle şişmanlık görülmektedir. Kişide herhangi bir hastalığın olmadığı durumlarda, şişmanlığın neden genellikle harcanandan daha fazla kalori alınmasıdır.



Beden Kitle Endeksi (BKİ)

- Şişmanlığın sınıflandırılmasında en yaygın olarak kullanılan yöntemdir.
- BKİ ağırlığın, boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile bulunur.

$$\text{Beden Kitle Endeksi BKİ} = \frac{\text{Ağırlık}}{\text{Boy Uzunluğu (m}^2\text{)}}$$

- Beden Kitle İndeksinin Değerlendirilmesi

BKİ = <20 ise Zayıf

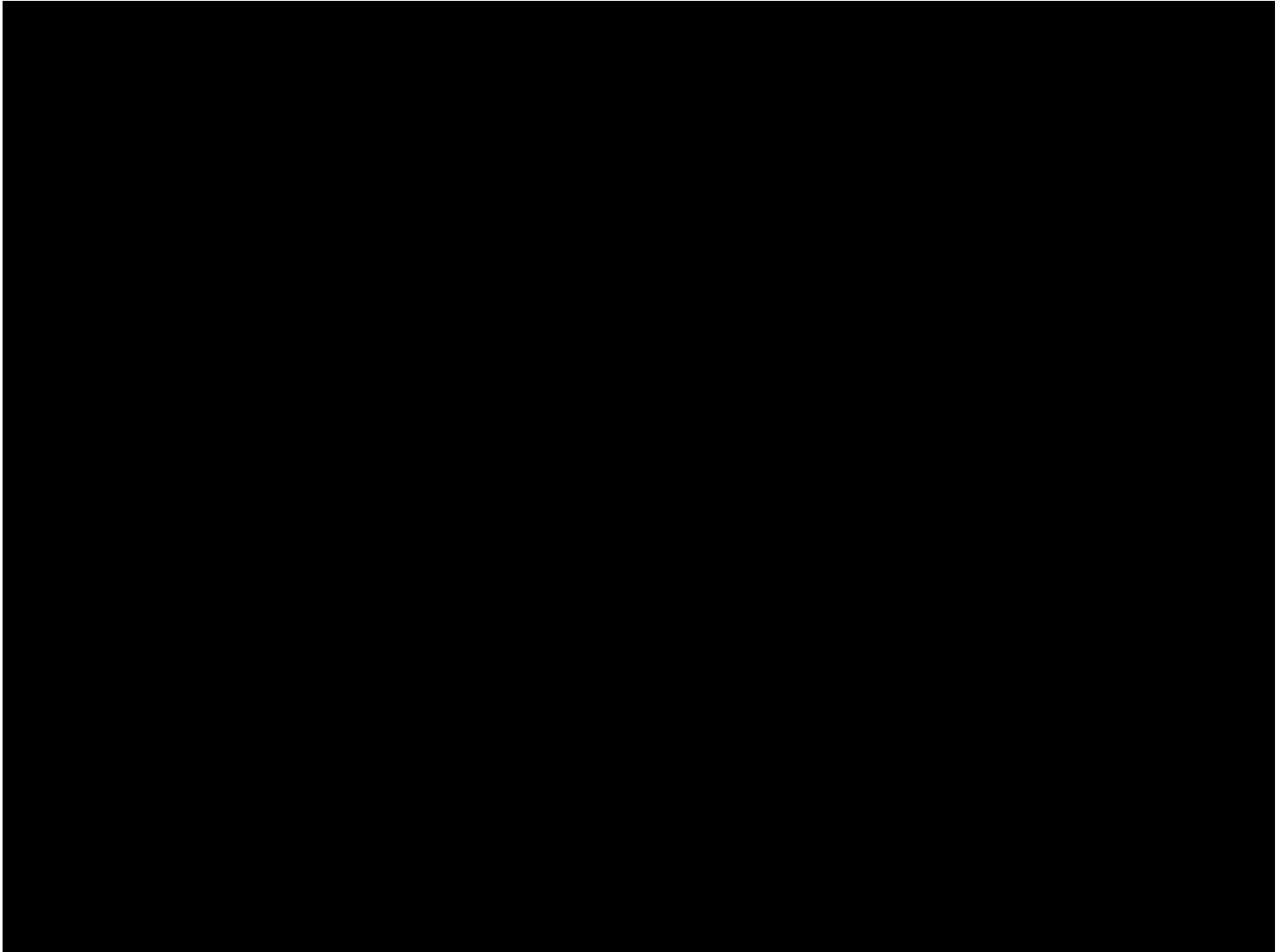
BKİ = 20–24.9 ise Normal

BKİ = 25–29.9 ise Hafif Şişman

BKİ >30 ise Şişman olarak değerlendirilir.



Beden Kitle Endeksi (BKİ)



Şişmanlığın Nedenleri

1. Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
2. Yetersiz fiziksel aktivite
3. Yaş
4. Cinsiyet
5. Eğitim düzeyi
6. Sosyo - kültürel etmenler
7. Gelir durumu



8. Hormonal ve metabolik etmenler

9. Genetik etmenler

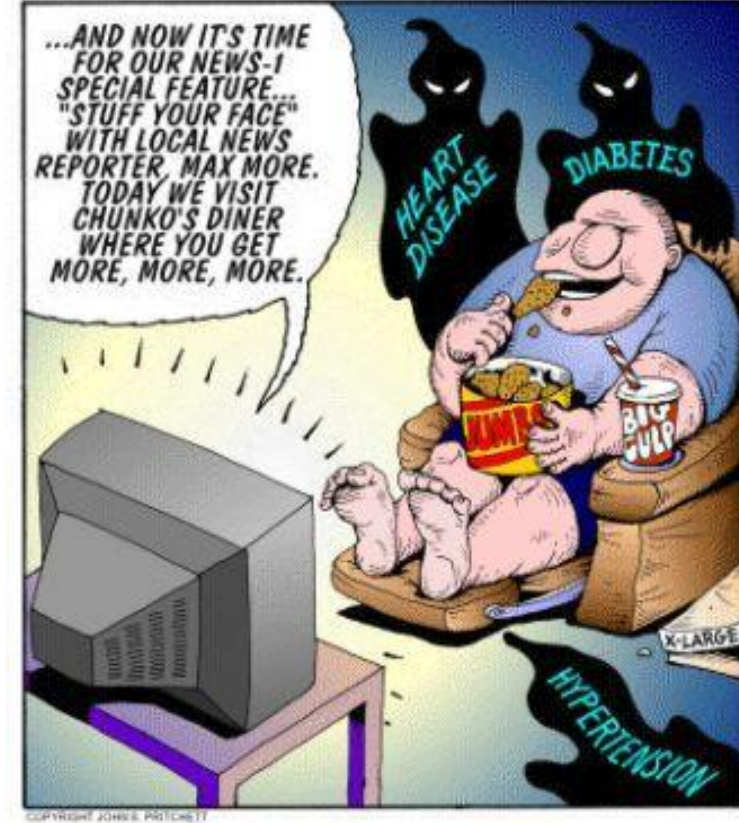
10. Psikolojik problemler

11. Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyet uygulama

12. Sigara - alkol kullanma durumu

13. Kullanılan bazı ilaçlar (antideprasanlar vb.)

14. Doğum sayısı ve doğumlar arası süre



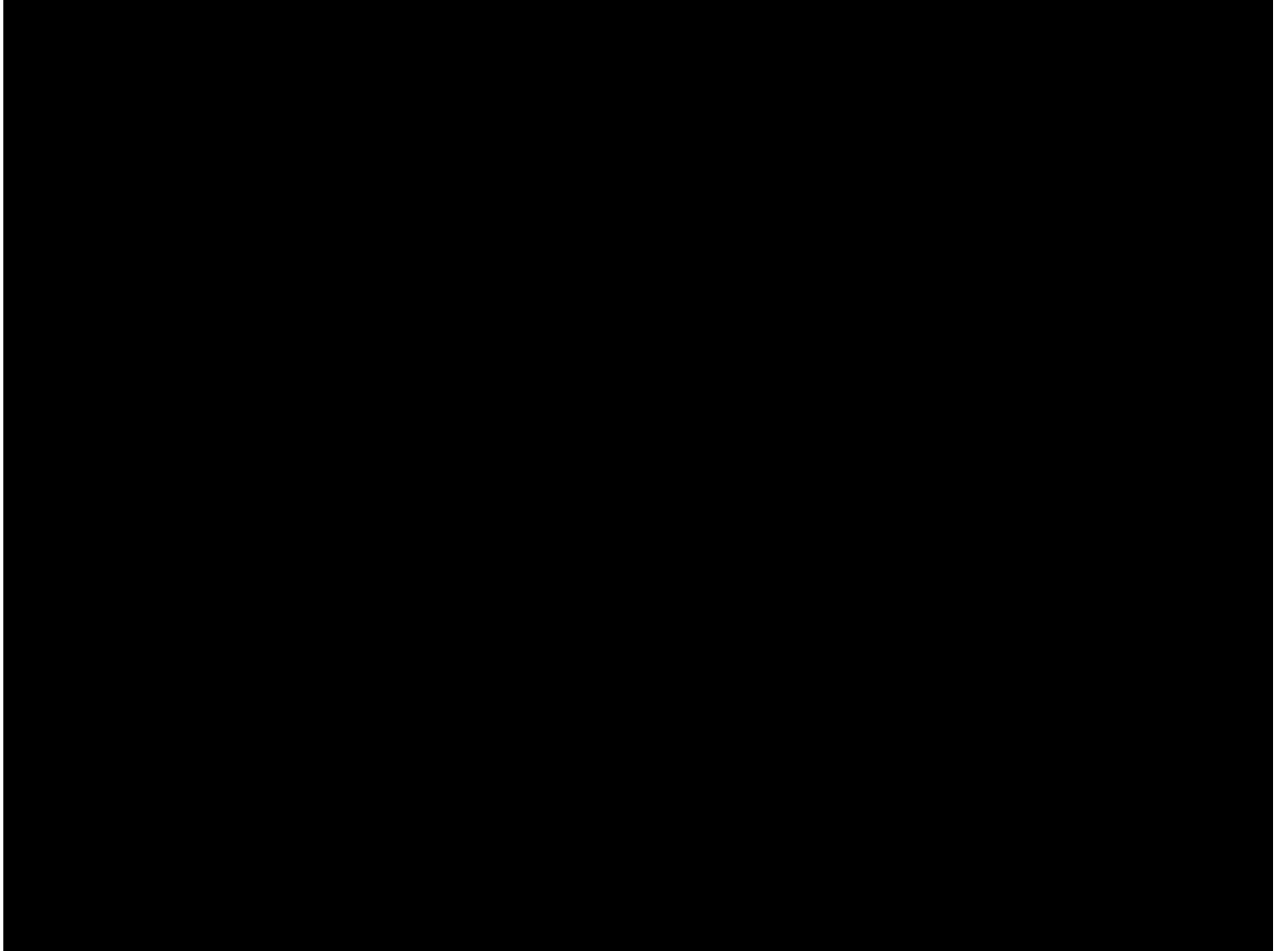
Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları

Yetersiz ve dengesiz beslenme;

- Bebeklerin ve çocukların zihinsel gelişimini olumsuz etkiler,
- Bir çok hastalığın direk nedeni olabileceği gibi bazı hastalıklara da kolay yakalanılmasına neden olur,
- Solunum zorluğuna neden olur,
- Psikolojik bozukluklara neden olur,
- Ameliyat risklerinin artmasına veya ameliyat olamama ihtimalinin doğmasına neden olmaktadır.



Yetersiz ve Dengesiz Beslenme



Besin Öğelerinin Sınıflandırılması

A–Enerji Veren Besin Öğeleri

- 1–Karbonhidratlar
- 2–Proteinler
- 3– Yağlar

B–Enerji Vermeyen Besin Elementleri

1 – Vitaminler

a–Suda Eriyenler

- * C Vitamini
- * Tiamin (B1)
- * Riboflavin (B2)
- * Niasin
- * Kobolamin (B12)
- * Pridoksin (B6)
- * Pantotenik asit
- * Biotin
- * Folik asit
- * Kolin

b–Yağda Eriyenler

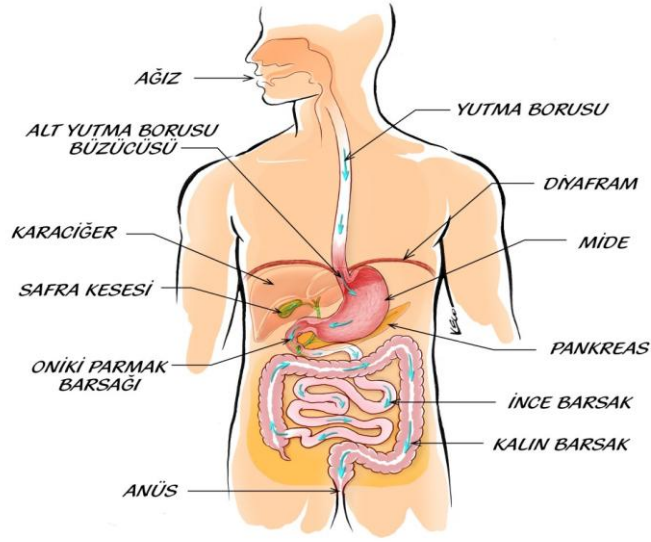
- * A Vitamini
- * D Vitamini
- * E Vitamini
- * K Vitamini

2– Mineral (Madensel) Maddeler

- * Kalsiyum
- * Sodyum
- * Fosfor
- * Sodyum
- * Molibden
- * Sülfür
- * Magnezyum
- * Demir
- * Manganez
- * Selenyum
- * Çinko
- * Kobalt
- * Bakır
- * İyot
- * Klor



Sindirim



Besinlerin vücuda alınmasından sonra emilebilir hale gelmeleri için geçirdikleri fiziksel, kimyasal ve mekanik işlemdir.

Sindirim ağızda başlar, tükürük gıdaları yumuşatır, çiğneme ile birlikte kolay yutulur hale getirir.

Yutak borusundan geçen besinler mideye geçer ve midede salgılanan mide öz suyu yardımıyla sindirilerek ince bağırsağa ve ardından kalın bağırsağa geçerek sindirim tamamlanmış olur.



Emilim (Absorption)

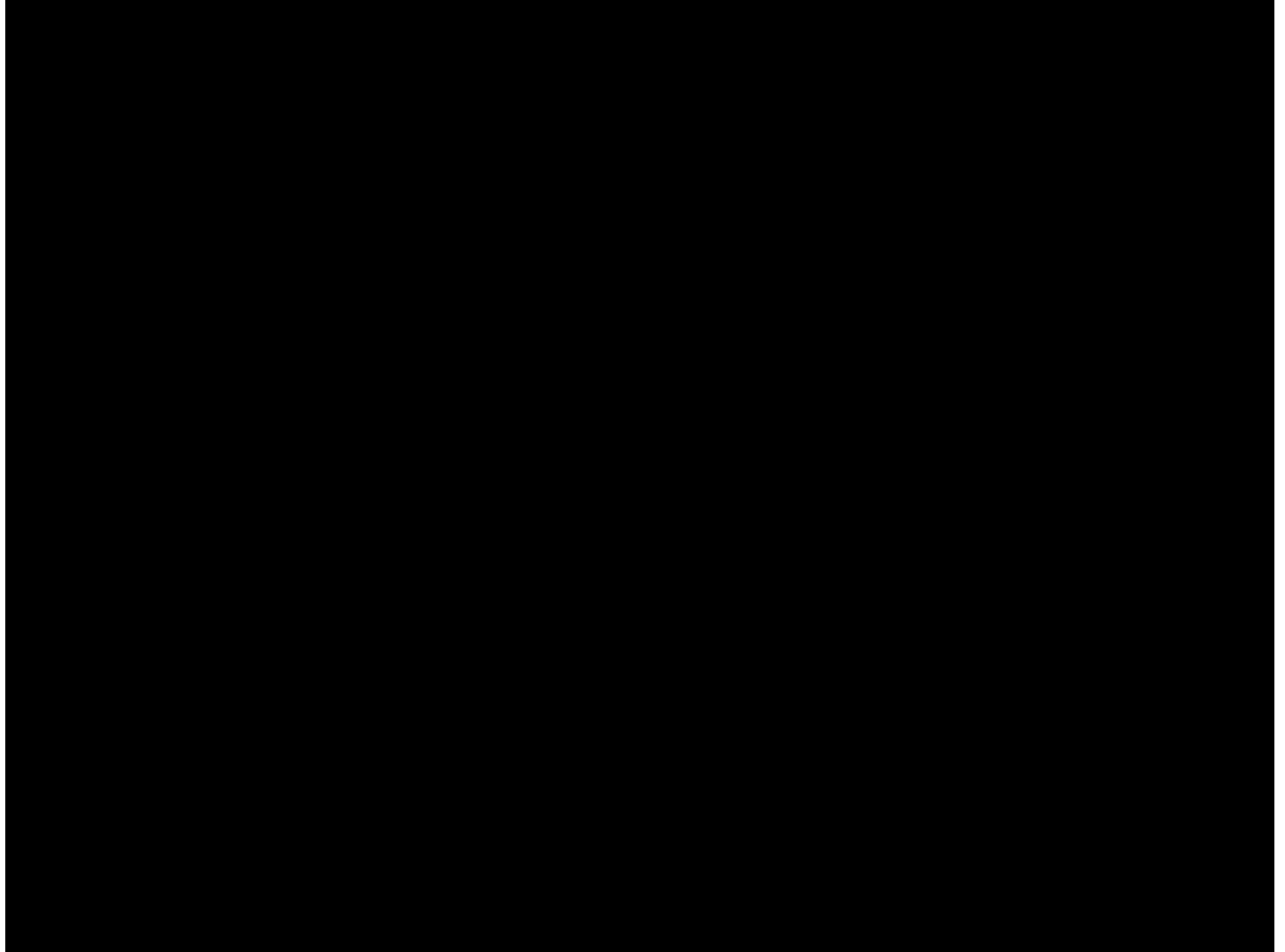
Sindirim sonucu en küçük parçalara ayrılan besin maddelerinin kan ve lenfe geçmesine emilme denir.

Örneğin; proteinler amino-asitlere, yağlar yağ asitlerine, karbonhidratlar monosakkaritlere parçalandıktan sonra emilirler.

Emilim ince ve kalın bağırsaklarda olur. Besin maddeleri en fazla ince bağırsaktaki villuslar aracılığı ile emilirler.



KAMU SPOTU



Teşekkürler...

