

Besinler Hakkında Genel Bilgiler

Canlılar hayatlarını sürdürebilmek için değişik besinleri uygun miktarlarda almak zorundadır. Alınan bu gıdalarla, organların çalışabilmesi için gerekli enerji elde edilir, büyüme ve gelişme sağlanır, iç ve dış ortamdan gelen zararlı etkilere karşı vücut kendini savunabilir. Beslenme yetersizliği veya dengesizliği bazı hastalıkların ortaya çıkmasına yol açar. Örnek olarak, fazla miktarda hamur işi ve tatlı yiyen ve yeterince hareket etmeyenlerde şişmanlık, çok fazla miktarda tuz alanlarda, eğer eğilim varsa, tansiyon yüksekliği, hayvansal kaynaklı yağları çok yiyenlerde de damar sertliği gelişebilir. Ancak, sayılan gıdaların gereğinden az miktarda alınması da beslenme yetersizliği ile sonuçlanır. O nedenle, sağlıklı ve yeterli miktarda beslenebilmek için kişilerin besinler ve beslenme şekli hakkında bazı temel bilgilere ihtiyacı vardır.

	Deniz Ürünleri							
	Miktar	Kalori	Yağ	Doy. Y.	Koles.	Prot.	Pot.	Sod.
Alabalık	238 gr	247.5	8.5 gr	2.5 gr	197.5 mg	40 gr	811.5 mg	138 mg
Dil Balığı	163 gr	148.5	2 gr	0.5 gr	78 mg	30.5 gr	588.5 mg	132 mg
Istakoz	150 gr	135	1.5 gr	0.5 gr	142.5 mg	28 gr	412.5 mg	444 mg
Karides	4 Adet	29.5	0.5 gr	0	42.5 mg	5.5 gr	52 mg	41.5 mg
Kılıç Balığı	136 gr	164.5	5.5 gr	1.5 gr	53 mg	27 gr	391.5 mg	122.5 mg
Mezgit	193 gr	168	1.5 gr	0.5 gr	110 mg	36.5 gr	600.5 mg	131 mg
Midye	1 Tane	17	0.5 gr	0	5.5 mg	2.5 gr	64 mg	57 mg
Ringa	184 gr	290.5	16.5 gr	4 gr	110.5 mg	33 gr	601.5 mg	165.5 mg
Sazan	218 gr	277	12 gr	2.5 gr	144 mg	39 gr	726 mg	107 mg
Som Balığı	198 gr	281	12.5 gr	2 gr	109 mg	39.5 gr	970 mg	87 mg
Ton Balığı	85 gr	87.5	1 gr	0.5 gr	40 mg	18.5 gr	346 mg	31.5 mg
Uskumru	112 gr	229.5	15.5 gr	3.5 gr	78.5 mg	21 gr	351.5 mg	101 mg
Yılan Balığı	204 gr	375.5	24 gr	5 gr	257 mg	37.5 gr	555 mg	104 mg

DEĞİŞİK BESİN GRUPLARI, SU, TUZ, VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Yediğimiz bitkisel ve hayvansal kaynaklı besinlerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır.

PROTEİNLER:

Büyüme ve gelişmenin sağlanması, dokuların onarımı ve vücut savunması için en önemli olan besin türüdür. Kısmen de vücuda enerji sağlamak için kullanılır. Proteinler aminoasit adı verilen küçük ünitelerin vücudumuzda biraraya getirilmesinden oluşur. Bu aminoasitlerden bazıları vücut tarafından yapıldığı halde diğer bazıları vücutta yapılamaz ve mutlaka dışarıdan, hayvansal gıdalardan, alınmaları gereklidir. Mutlaka dışarıdan alınması lazım gelen bu tür aminoasitlere temel aminoasitler adı verilir.

	Sebzeler							
	Miktar	Kalori	Yağ	Lif	Prot.	Carb.	Sod.	Demir
Brokoli	1 Demet	170	2 gr	18 gr	18 gr	32 gr	164 mg	5 mg
Domates	1 Adet	26	0.5 gr	1.5 gr	1 gr	5.5 gr	11 mg	0.5 mg
Havuç	1 Adet	26	0	2 gr	0.5 gr	6 gr	21 mg	0
Ispanak	1 Demet	75	1	9 gr	9.5 gr	12 gr	268.5 mg	9 mg
Karnıbahar	1 Adet	144	1 gr	14 gr	11 gr	30 gr	172.5 mg	2.5 mg
Mantar	1 Kase	17	0	1 gr	1.5 gr	3.2 gr	2.8 mg	1 mg
Marul	1 Adet	64	1 gr	7.5 gr	5.5 gr	11 gr	49 mg	2.5 mg
Mısır	1 Adet	77	1 gr	2.5 gr	3 gr	17 gr	13.5 mg	0.5 mg
Patates	1 Adet	96	0	2 gr	2.5 gr	22 gr	7 mg	1 mg
Salatalık	1 Adet	39	0	2 gr	2 gr	8 gr	6 mg	1 mg
Sarımsak	1 Diş	4.5	0	0	0	1 gr	0.5 mg	0
Soğan	1 Adet	41	0	2 gr	1 gr	9.5 gr	3 mg	0

KARBONHİDRATLAR:

Karbonhidratlar vücuda enerji sağlamak için kullanılır. Bitkisel gıdalarda fazla miktarda bulunur ve sebze ya da meyvelerin yenilmesi ile vücuda alınır. Ekmek, makarna, bisküvi, şeker, pirinç, patates, fasulye gibi tahıllar, sebze ve meyveler yanında süt ve yoğurt da önemli karbonhidrat kaynaklarıdır. Taneli sebzelerde genel olarak daha fazla karbonhidrat vardır. Bu tür gıdalar ülkemizde çok tüketilmektedir.

YAĞLAR:

Yağlar yoğun şekilde enerji sağlayan maddelerdir. Tıbbi ve kimyasal yönden çok değişik yağlar vardır. Ama, günlük kullanımda yağ dediğimiz zaman tereyağı, margarin, sıvı bitkisel yağlar, ette, tavukta diğer kümes hayvanlarında ve balıkta bulunan yağlar kastedilir.

DİĞER MİNERALLER VE VİTAMİNLER:

Sayılanların dışında, magnezyum, çinko, iyot, flor, kükürt, gibi değişik mineraller ve fofik asit, A, D, E, K, B grubu (B1, B2, B6, B12) ve C vitamini gibi vitaminler organlarımızın düzenli ve sağlıklı çalışabilmesi için şarttır.

	Meyvalar							
	Miktar	Kalori	Yağ	Lif	Protein	Carb.	Sod.	C Vit.
Armut	1 Adet	100	0.5 gr	4 gr	0.5 gr	25 gr	0	6.5 mg
Avokado	1 Adet	323.5	31 gr	10 gr	4 gr	15 gr	20 mg	16 mg
Çilek	1 Kase	45.5	0.5 gr	3.5 gr	1 gr	10.5 gr	1.5 mg	86 mg
Elma	1 Adet	81	0.5 gr	3.5 gr	0	21 gr	0	8 mg
Erik	1 Adet	100	0.5 gr	4 gr	0.5 gr	25 gr	0	6.5 mg
Greyfurt	1/2 Adet	41	0	1.5 gr	1 gr	10 gr	0	44 mg
Karpuz	1 Kase	48.5	0.5 gr	1 gr	1 gr	11 gr	3 mg	12 mg
Kiraz	1 Kase	104	1.5 gr	3.5 gr	1.5 gr	24 gr	0	10 mg
Kivi	1 Adet	46.5	0.5 gr	2.5 gr	1 gr	11.5 gr	4 mg	74.5 mg
Limon	1 Adet	21.5	0.5 gr	5 gr	1.5 gr	11.5 gr	3 mg	83 mg
Mandalina	1 Adet	37	0	2 gr	0.5 gr	9.5 gr	1 mg	12 mg
Muz	1 Adet	108.5	0.5 gr	3 gr	1 gr	27.5 gr	1 mg	10.5 mg
Nektarin	1 Adet	66.5	0.5 gr	2 gr	1.5 gr	16 gr	0	7.5 mg
Portakal	1 Adet	61.5	0	3 gr	1 gr	15.5 gr	0	69.5 mg
Şeftali	1 Adet	42	0	2 gr	0.5 gr	11 gr	0	6.5 mg
Üzüm	1 Kase	58	0.5 gr	1 gr	0.5 gr	16 gr	2 mg	3.6 mg