

Kalori



Enerji değerini gösteren ölçü.

Vücudumuzdaki hücrelerin ve organların görevlerini yerine getirebilmesi için sağlıklı ve yeterli miktarda beslenmemiz çok önemlidir. Bunun nedenlerinden biri, hücre ve organlarımızın gereksinim duyduğu enerjinin bu besinlerden sağlanmasıdır.



Kalori, tükettiğimiz besinlerin enerji değerlerini belirlememizi sağlayan bir ölçü birimidir. Yani besinlerden aldığımız enerji miktarını kalori olarak tanımlarız. Ayrıca vücudumuzun ne kadar enerji harcadığını da yine kalori olarak hesaplarız.

Aslında besinlerden aldığımız enerji söz konusu olduğunda, Uluslararası Birim Sistemi'nde besin enerjisi birimi olarak kilojoule kullanılır. Bu nedenle pek çok ülkede besinlerin enerji değeri kilojoule olarak hesaplanır. Buna rağmen çoğunlukla kullanılan birim kaloridir. Paketli gıda ürünlerinin üzerinde de genelde her ikisini birden görürsünüz: Kilojoule (kJ) ve kilokalori (kcal). 1 kilokalori 1000 kalori değerindedir ve "C" olarak da gösterilir. Beslenirken kalori hesabı yapılabilmesini ve o besinin kalori değerinin başka besinlerin kalori değeriyle karşılaştırılmasını kolaylaştırmak için genelde ürünlerin 100 gramının kaç kilokalorilik enerji verdiği yazılır.



100 ml -
64 kcal

Kaç kalori harcıyorsunuz?

Bir günde vücudunuzun kaç kalori harcadığını bilmek ister misiniz? Bunun çok kolay bir hesabı var. Kg cinsinden kilo değerinizi 17,3 ile çarpın. Çıkan rakama 651 ekleyin. Elde edeceğiniz değer, dinlenme hâlindeyken, 24 saatte harcadığınız kilokalori olacak. Ancak sürekli dinlenme hâlinde olmadığınızdan bundan daha fazlasını harcadığınızı unutmayın. Bir de bu hesabın 18 yaşından küçükler için geçerli olduğunu... Yani anneniz, babanız ya da diğer büyükleriniz için bu hesap doğru olmaz. Çünkü pek çoğu sizden kesinlikle daha az kalori harcıyor!

..... kg X 17,3 + 651 =



Mikro besinler

Vücudunuza gereksinim duyduğu yakıtı vermek için, ona makro besinler sağlamalısınız. Yani protein, karbonhidrat ve yağ. Makro olarak adlandırılan besinler varsa mikro besinler de vardır değil mi? Haydi, onları da siz bulun. Yandaki tabloda kalori sözcüğüyle ilgili pek çok sözcüğün harfleri karışık biçimde duruyor. Önce üç makro besinin harflerini karalayın. Sonra konuyla ilgili üç sözcüğü bulup onların da harflerini karalayın. Geriye iki önemli mikro besinin adlarını oluşturan harfler kalacak. Yani bu bulmaca için çokook enerji harcamanız gerekecek!

Her besinin kalori içeriği farklıdır!



Sindirdiğimiz ve kanımızda emilebilen tüm besinler vücudumuza bir miktar enerji sağlar. Ancak her besinin sağladığı enerji miktarı farklıdır. Yani hepsinin kalorisi farklıdır! 1 gram karbonhidrat ve protein 4 kilokalorilik enerji verirken, 1 gram yağ 9 kilokalorilik enerji verir. Hımmmm bu noktada yağ daha fazla enerji veriyorsa yağlı besinler tüketmek o kadar da zararlı olmasa gerek diye düşünebilirsiniz. Enerjik

olmanın nesi kötü! Ancaaak kullanmadığınız enerjinin vücudunuzda yağ olarak depolandığı kötü haberini burada vermek zorundayız. Ne kadar çok kullanılmayan enerji, o kadar çok kilo. Şimdi kalori alımıyla ilgili bilgiler paylaşacağız sizinle. Ancak hepsinin doğru olduğunu sanmayın sakın! Haydi, biraz daha enerji harcayın ve yanlış olanları bulun. Yanlış olma nedenlerini de elbette!

1. Kilonuz zaman içinde değişmiyorsa bu çoğu zaman aldığınız enerjinin harcadığınız enerjiye eşit olduğu anlamına gelir. ---
2. Vücudunuz enerji fazlasını su olarak depolar. ---
3. Sağlıklı beslenmek için mutlaka kalori hesabı yapmak gerekir. ---
4. Yaş ilerledikçe daha az kaloriye gereksinim duyarız. ---
5. Kadınlar, erkeklerden daha çok kaloriye gereksinim duyar. ---

6. Bazı besinlerin sindirilmesi yani basitçe parçalanması diğerlerine göre daha zordur. Bu da sindirilmeleri için daha fazla enerji gerektiği anlamına gelir. ---
7. 100 kcal değerindeki kırmızı et, 100 kcal değerindeki tereyağına göre daha az kilo yapar. Çünkü kırmızı etin sindirimi için daha çok enerji harcanır. ---
8. Gerekenin üzerinde enerji alımı şişmanlamaya, gerekenden daha az enerji alımıysa zayıflamaya neden olur.. ---



Yanılar - Mikro besinler: İlk önce karadondak sözükler: KARBONHİDRAT, YAĞ, PROTEİN, BESİN, ENERJİ, KALORİ. En son bulunacak sözükler: VİTAMİNLER, MINERALLER Her besinin kalori içeriği farklıdır. Yanlış bilgiler - 2. Vücudunuz enerji fazlasını su olarak depolar. 3. Doğru beslenmek için yediklerimizin kalorisi değil, içeriğine ve miktarına dikkat etmemiz gerekir. 5. Kadınlar erkeklerden daha fazla değil, daha az kaloriye gereksinim duyar.