



Sağlıklı Beslenmek Çok Kolay!

Sağlıklı beslenme çağındayız. Çağa ayak uydurmak gerek! Beslenme alışkanlıklarınızı bir düşünün. En çok ne tür yiyeceklerden hoşlanıyorsunuz? Sağlıklı besleniyor musunuz? Bir grup araştırmacı, 9 – 13 yaşları arasında 959 çocuğa, beslenme alışkanlıkları ve ne tür yiyecekleri tercih ettikleriyle ilgili sorular sormuşlar. Araştırmanın sonuçları çok sevindirici. Çünkü, araştırmaya katılan çocukların büyük bölümünün, sağlıklı beslenmeye büyük önem verdikleri görülmüş. Çocukların çoğu, tahılların, et ve süt ürünlerinin yanı sıra, her gün en az birkaç çeşit meyve ve sebze yemeye, süt, su ve taze meyve suyu gibi içecekler tüketmeye özen gösterdiklerini ve dengeli beslendiklerini belirtmişler. Ne iyi! As-



lında, bu sonuca şaşırmamak lazım. Çünkü, şimdiki kuşaklar, sağlıklı beslenme konusunda çok daha fazla bilgi sahibi.

Proteinler: Büyütür!

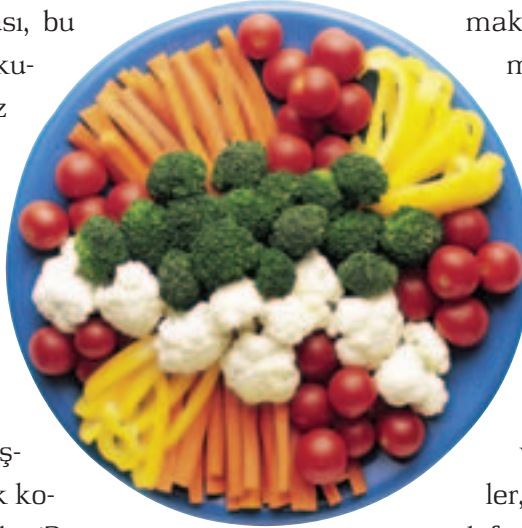
Büyümek için proteinlere gereksinim duyduğumuzu biliyoruz. Yediğimiz birçok besinde protein bulunur, ancak en iyi protein kaynakları, et, balık, yumurta, süt ürünleri, fındık, fıstık ve ceviz gibi kabuklu yemişler ve baklagiller gibi yiyecekler.





Proteinler, “aminoasit” adı verilen kimyasal maddelerin birleşmesiyle oluşur. Araştırmacılar, proteinlerde çok çeşitli aminoasit türlerinin bulunduğunu keşfettiler. Ancak, bunlardan 22’si, insan sağlığı açısından önem taşır. Bu aminoasitlerin farklı biçimlerde bir araya gelmesiyle binlerce farklı protein oluşur. Bu proteinlerin her birinin, bedende farklı bir işlevi var.

Proteinlerin yapıtaşları aminoasitlerin 13’ünü bedenimiz kendisi yapar, kalan 9 aminoasitiye, yediğimiz besinlerden alırız. Et ve süt ürünleri gibi besinlerde, bu dokuz aminoasitin hepsi bulunur. Kimi yiyecekleri birlikte tüketmek de, (örneğin, fıştikezmesini ekmekle ya da barbunya fasulyesini pilavla tüketmek) dokuz aminoasitin tümünü almamızı sağlar. Dahası, bu dokuz temel aminoasitin dokuzunu da her öğünde almamız gerekmez. Gün boyunca çeşitli protein kaynaklarını tükettiğimiz sürece, bedenimiz gereksinim duyduklarını zaten alacaktır. Dikkat etmemiz gereken tek şey, her gün çok çeşitli besinler tüketmeye çalışmak. Sağlıklı beslenmenin çok kolay olduğunu söylemiştik değil mi?



Karbonhidratlar: Enerji Verir!

Birçok besinde karbonhidrat bulunur. Karbonhidrat, bedenimizde basit şekere dönüştürülür. Enerji denince akla ilk gelen besin grubu karbonhidratlar. Çünkü, karbonhidratlar bedenimizin temel enerji kaynağıdır.

Besinlerde iki farklı tür karbonhidrat bulunur: Basit ve karmaşık karbonhidratlar. Basit karbonhidratlar, basit şekerler olarak da adlandırılır. Basit

olarak adlandırılmalarının nedeni, çok kolay ve hızlı sindirilmeleri. Kurabiye, şeker, meyve suyu gibi tatlı yiyecekler, basit karbonhidratlar bakımından zengindir. Süt ve meyveler gibi daha besleyici yiyecekler de basit karbonhidrat kaynaklarıdır. Basit karbonhidrat

ları, süt ve meyvelerden almak daha iyidir. Neden mi? Çünkü bu yiyeceklerde vitaminler, lifler ve kalsiyum gibi önemli besin maddeleri de bulunur. Lolipop gibi şekerlerdeyse bunların hiçbiri bulunmaz!

Karmaşık karbonhidratlarsa, patates, mısır, havuç, salatalık, marul gibi sebzeler, tam buğday ekmeği, makarna, yulaf ezmesi ve pilav gibi, tahıllardan yapılmış yiyeceklerde bulunur. Sağlıklı olmak için, bedenimizin her iki tür karbonhidrata da gereksinimi vardır.

Karbonhidrat içeren besinleri yediğimizde, bedenimiz bu besinleri parçalayarak “glukoz”a dönüştürür. Glukoz sayesinde koşar, zıplar, düşünür, soluk alırsınız! Çünkü, bedenimizdeki hücrelerin enerji kaynağıdır o.

Ancak, hücrelerimiz bir kerede ancak belli bir miktarda glukoz tüketebilir. Fazlası, karaciğerimizde ve kaslarımızda “glikojen” olarak depolanır.





Bu-
r a d a k i
depolara sığ-
mayan bölümü-
se yağa dönüştürülür.

Basit karbonhidrat-
lar içeren besinler tükettiği-
mizde, glikojen daha hızlı bir
biçimde kana karışarak hücrele-
re taşınır. Daha çabuk acıkırız.

Karmaşık karbonhidrat-
lar, daha uzun bir süre
enerji verir. Araştırmacılar, kandaki şeker dü-
zeyinin hızlı artmasını sağ-
layan, basit karbonhidrat içeren
yiyeceklerle kimi hastalıklar arasında bir
bağlantı olduğunu düşünüyorlar. Sağlıklı bes-



 **Bedenimizin her zaman enerjiye gereksini-
mi vardır. Ama en çok ne zaman diye soracak olursa-
nız; yanıtımız, sabahları. Bütün bir gece boyunca uyu-
duktan sonra, enerji düzeyimiz düşer. Çünkü, bir düşü-
nün, en son yemeğimizi en az on saat önce, yani bir ön-
ceki akşam yemiştik! Kahvaltı, güne enerji dolu başlama-
mızı sağlar. Karbonhidratları anımsayın: Karbonhidratlar,
enerji verir. Kahvaltınızın karbonhidratlı besinler bakımın-
dan zengin olmasına özen gösterin!**

lenmenin adımlarından
biri de, basit ve karmaşık karbonhid-
ratları bilinçli tüketmek. Bu, gerçekten çok
kolay. Lolipop, gofret, pasta gibi yiyecekleri arada
sırada tüketiyor, karbonhidrat gereksiniminizi da-
ha çok sebzeler, ekmek ve makarna gibi yiyecek-
lerden karşılıyorsanız, siz zaten sağlıklı besleni-
yorsunuz!

Yağlar: Hem Besin, Hem Enerji Deposu!

Yağ, yiyeceklerin içinde bulunan bir besin
maddesi. Birçok meyve ve sebzede nere-
deyse hiç yağ bulunmaz. İnsanların
besinlerle aldığı yağların birço-
ğu, iki farklı tipte maddenin bi-
leşiminden oluşur. Bunlar, doy-
muş yağ asitleri ve doymamış
yağ asitleridir. Doymuş yağ asitleri, et,
süt, peynir gibi hayvansal ürünlerde ve kimi to-
hum ve meyvelerde bulunur. Doymamış yağ asit-
leriye, bitkilerde ve balıklarda bulunur.

Yağ, kimilerince sanılanın tersine, sağlıklı bes-
lenmenin önemli bir bölümünü oluşturur. Örneğin,
kimi yağlar, bedenimizin sıcaklığını korumaya ya
da kan basıncını düzenlemeye yarayan hormonla-
rın üretiminde rol oynar. A, D, E ve K vitaminleri-
nin kanda taşınmasına yardımcı olur. Bedenimiz
de, enerji depolamak için yağ üretir. Evet! Yağlar,
bedenimizin enerji deposudur! Bedenimiz, düzgün





🕒 Yemek yemenin tadına varın! Haftada birkaç kez, daha önceden denemediğiniz bir yiyeceğin tadına bakın. Yeni yiyecekler tatmak çok eğlencelidir. Yiyeceklerinizi arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşın.

🕒 Her gün 5 sebze ve meyve! Gün boyunca, toplam en az beş farklı sebze ya da meyve yiyin. Bir günde gereksinim duyduğunuz vitaminlerin ve minerallerin çoğunu almış olursunuz.



🕒 Karbonhidrat içeren yiyecekler önemlidir. Makarna, tam buğday ekmeği, patates, yulaf ezmesi, meyve ve sebzeler, karbonhidratlar bakımından zengindir. Her öğünde bu yiyeceklerden tüketmeye çalışın.

🕒 Bol su için! Bedenimizin yarısı sudan oluşur! Bir insan, günde en az altı bardak sıvı tüketmelidir. Eğer hava sıcaksa ya da bedensel egzersiz yapmışsak daha fazla su içmeliyiz.

çalışmak ve büyümek için yağlara gereksinim duyar. Ancak, bu yağ gereksinimi, birçok insanın besinlerle aldığından daha azdır. Azı kadar, fazla yağ tüketmek de sağlıklı değildir. Bisküviler, çikolata, pasta, dondurma, patates kızartması gibi kimi yiyeceklerin içinde çok fazla yağ bulunur. Dondurma, pasta ya da çikolatasız bir yaşam düşlemek zor! Ancak, sağlıklı beslenmek için bu yiyeceklerden tümüyle uzak durmamız gerekmiyor. İşin püf noktası, bu yiyecekleri arada sırada tüketmek elbette.

Vitaminler: Hastalıklardan Korur!

Vitaminler de yediğimiz yiyeceklerde bulunan besin maddelerindendir. Bedenimizin, düzgün çalışmak ve büyüüp gelişmek için vitaminlere gereksinim duyduğunu hepimiz biliriz. Her vitaminin özel bir rolü vardır. Sütteki D vitamini, kemiklerimizin gelişmesinde, havuçtaki A vitamini geceleri daha iyi görmemizde, portakaldaki C vitamini, bedenimizin kendi

kendini onarmasında, kimi yeşil yapraklı sebzelerdeki B vitamini, protein ve enerji üretiminde rol oynar. “Bunları zaten biliyoruz!” dediğinizi duyar gibiyiz. Peki, vitaminlerin iki tip olduğunu biliyor muydunuz? Vitaminler, yağda çözünen ve suda çözünenler olarak iki tiptir. Yağda çözünen vitaminler, bedenimizin yağ dokusunda ve karaciğerimizde depolanır. Bedenimiz onlara gereksinim duyana kadar “beklerler”. Bu, kimi vitaminler için birkaç gün, kimileri için altı ay kadar sürebilir! A, D, E ve K vitaminleri, yağda çözünen vitaminlerdir.





Yeni Tatları Keşfetmek Çok Eğlencelidir!

Kimileri, özellikle kimi sebze yemeklerinin tadını sevmeyiz. Ya da öyle sanıyor olabilirler. “Sanıyor olabilirler” diyoruz; çünkü, sebzeler, hazırlanma biçimine göre çok farklı tatlarda olabilir. Örneğin, bezelye yemeğini sevmiyor olabilirsiniz. Ama, hiç, haşlanıp üzerine limon sıkılmış ya da üzerine peynir rendelenmiş bezelye yemeyi denediniz mi? Sebzeleri farklı biçimlerde hazırlayıp sunmak, yeni yemeklerin tadına bakmak çok zevklidir. Denemeler yapın. Örneğin, büyükleriniz pazara giderken siz de onlara katılın. Pazardaki sebze ve meyveleri inceleyin. İlginizi çeken bir sebze ya da meyveden biraz almalarını isteyebilir, tadına bakmayı deneyebilirsiniz. Büyüklerinizin yardımıyla farklı tarifler oluşturabilir, yeni yemekler keşfedebilirsiniz.

Suda çözünen vitaminler farklıdır. Suda çözünen vitaminleri içeren besinler yediğimizde, bu vitaminler depolanmaz, doğrudan kana karışır. Bedenimizin kullandığı bölümüyse idrarla dışarı atılır. Bu vitaminler depolanmadığı için, sürekli olarak yenilenmeleri gerekir. C vitamini, B1, B2, B6 ve B12 bu tür vitaminlerdir.

Vitamin denince birçoğumuzun aklına, vitamin hapları gelir. Uzmanlar, sağlıklı beslenen kimselerin, bu tür vitamin desteklerine gereksinimleri olmadığını belirtiyorlar. Sebze

ve meyveler, süt, ürünleri, et, balık ve tahıllar, vitaminler bakımından zengin besinlerdir. Çok kolay!

Resimli Beslenme Rehberi



İngiltere'den uzmanların geliştirdiği resimli beslenme rehberi. Bu resimde, hangi besin grubundan yiyeceklerin lerin hangi oranlarda tüketilmesi gerektiği görülüyor. En az tüketilmesi gerekenler, şekerli yiyeceklerle yüksek oranda yağ içeren yiyecekler.

Gereksinim duyduğumuz vitaminleri almak için tek yapmamız gereken, sağlıklı ve çeşitli besinler tüketmek!

Mineraller: Onlarsız Olmaz!

Mineraller de, tıpkı vitaminler gibi, bedenimizin büyüyüp gelişmesinde, sağlıklı kalmasında rol oynar. Kemiklerimizin yapısından tutun, sinir iletilerinin taşınmasına, hatta kimi hormonların üretilmesine ve kalp atışlarımızın düzenine kadar, bedenimizin çok çeşitli işlevlerinde rol oynar. Örneğin, kemiklerin gelişimi ve korunması söz konusu olduğunda en önmeli mineral kalsiyumdur. Demir, kandaki oksijenin taşınması için gereklidir. Potasyum, kaslarımızın ve sinir sistemimizin çalışmasını sağlar. Çinko, bağışıklık sistemimize yardımcı olur, hücrelerin kendini yenilemesinde rol oynar. Bu önemli mineralleri almadığımızda, sağlık sorunlarıyla karşılaşabiliriz. Bu minerallerin her biri, çeşitli besinlerde yeterli miktarda bulunur. Ne yapmamız gerektiğini artık biliyorsunuz. Büyümemizi ve sağlıklı olmamızı sağlayan bu mineralleri almak için tek yapmamız gereken, her çeşit besinden dengeli bir biçimde yemeye çalışmak!



Her gün düzenli olarak üç öğün yemek yedik de, aralarda da bir parça açlık hissettiğimiz olur. Özellikle de hareketli oyunlar oynamış ya da spor yapmışsak. Böyle zamanlarda bir elma, bir bardak süt, bir dilim ekmek ve peynir, küçük bir sandviç ya da bir parça kek yiyerek açlığımızı bastırabiliriz. Atıştırmalık yiyecekleri seçerken de çeşitliliğe özen göstermeliyiz. Bir de, çok fazla atıştırmamaya elbette! Ailemizle birlikte yemek yemenin keyfini kaçırmak istemeyiz öyle değil mi?



Bedenimiz her gün, 40'tan fazla vitamin ve minerale, çeşitli aminoasitlere, karbonhidratlara ve yağlara gereksinim duyar. Hiçbir yiyecek ya da içecek, bu besinlerin hepsini birden içermez. Sağlıklı beslenme için, tahıl ürünleri, baklagiller, sebze ve meyveler, et, balık ve süt ürünleri gibi farklı gruplardan yiyecek ve içeceklerin dengeli bir biçimde tüketilmesi gerekir. İşte, bu nedenle olsa gerek, dünyanın çeşitli bölgelerinde yaşayan insanlar, çok çeşitli kaynaklardan, birbirinden farklı yiyecekler elde etmeyi öğrenmişler. Yine de, hangi besin gruplarından besinlerin ne ölçüde yeneceği konusunda birçok uzman aynı düşünceyi paylaşıyor. Buna bir örnek olarak, resimli beslenme rehberini inceleyebilirsiniz.

İngiltere'den uzmanlarca geliştirilmiş olan bu beslenme rehberi, hangi besinlerden ne kadar tüketilmesi gerektiğini kolayca anlatmayı amaçlıyor. Resimdeki tabağın beş parçaya bölünmüş olduğunu görüyorsunuz. Bunlardan biri, ekmek, öteki tahıl ürünleri ve patates gibi karbonhidrat bakımından zengin yiyecekleri; ikincisi, sebze ve meyveleri; üçüncüsü, süt ve süt ürünlerini; dördüncüsü, et, balık ve baklagiller gibi protein bakımından zengin yiyecekleri; beşincisiyse, şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekleri gösteriyor. Bunlardan, en küçük parçadaki yiyeceklerin en az sıklıkta tüketilmesi gerekiyor.

Aslı Zülâl

Kaynaklar
<http://kidshealth.org/>
<http://www.eufic.org/>
<http://www.nutrition.org.uk/>
<http://www.foodafactoflife.org.uk/>