Dengeli Beslenelim

Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamımızı sağlıklı olarak sürdürebilmemizi, etkinliklerimizi gerçekleştirebilmemizi, sağlıklı gelişebilmemizi, başarılı olmamızı ve çevremizle uyumlu yaşamamızı sağlama bakımından çok büyük önem taşıyor. Yaşamın her döneminde temel beslenme ilkelerine uygun olarak tükettiğimiz besinlerle enerji gereksinimimizi karşılamamız gerekiyor. Ancak çocukluk döneminde çok daha dikkatli ve sağlıklı beslenmemiz kaçınılmaz. Çocukluk ve gençlik yıllarında ortaya çıkan pek çok beslenme sorunu, önlem alınmazsa ileri yaşlarda görülebilecek pek çok sağlık sorununun temelini oluşturuyor.

İnsan, yaşamını sürdürmek, çalışmak ve yıpranan dokularını yenilemek için besin almak zorunda. Çocuklarınsa bunlara ek olarak, büyümek ve gelişmek için de beslenmeleri gerekiyor. Büyüme ne kadar hızlıysa, besin gereksinimi de o kadar fazla oluyor. En hızlı büyüme ilk yaşlarda. Sonra hafif bir duraklama dönemi geliyor; ergenlik çağındaysa tekrar hızlanma başlıyor. Bu dönemlerde yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların gelişmesi geri kalıyor. Büyüme çağı geçtikten sonra bu durum artık düzeltilemiyor. Böylece bu çocuklar daha sonraki yıllarda boyca kısa, zayıf bünyeli, çabuk hastalanan yetişkinler olarak kalıyorlar. Bu nedenle çocukluk ve gençlik dönemlerindeki sağlık, geleceğin temellerini oluşturan toplumsal bir olgu. Çünkü sağlık, gelecek kuşakların önemli mirası.

Beslenme yetersizliği ve dengesizliği, enfeksiyon hastalıklarına yakalanma olasılığını artırıyor ya da bu hastalıkların ağır geçirilmesine neden oluyor. Birçok hastalık, beslenme bozukluğu olanlarda daha sık görülüyor ve zarar verici olabiliyor. Çünkü protein, vitamin, mineral ve enerji gereksinimi yeterli düzeyde karşılanmayan çocukların vücut savunma sistemleri yetersiz kalıyor ve bu tip hastalıklara daha sık yakalanıyorlar. Sık hastalanma da, besin alımını engelleyerek ve enerji gereksinimini artırarak beslenme bozukluğuna neden oluyor. Böylece beslenme bozukluğu ve hastalıklar arasında bir döngü oluşuyor. Oysa çocukların sağlıklı gelişimi, ancak yeterli ve dengeli beslenmeyle mümkün.

Vitamin ve mineraller, vücudumuzda çok düşük miktarlarda bulunan, ancak yaşamsal işlevleri yerine getiren besin öğeleri. Çocukluk döneminde artan vitamin-mineral gereksinimlerinin karşılanamaması halinde birtakım belirtiler ortaya çıkıyor. A vitamini yetersizliğine bağlı göz ve deri hastalıkları, D vitamini ve kalsiyum yetersizliğine bağlı büyüme geriliği ve diş sorunları, B grubu vitaminlerin yetersizliğine bağlı dudak yaraları, kansızlık, ruhsal sorunlar, C vitamini yetersizliğine bağlı dirençsizlik, demir yetersizliğine bağlı kansızlık bunlardan bazıları. Bu nedenle vitamin ve mineral eksikliğine yol açmayacak şekilde beslenmemiz çok önemli. Yalnızca vitamin ve mineral almaya değil, farklı besin gruplarını içeren besinlerden tüketmeye de özen göstermeliyiz.

Tülay Kahraman