

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME



DENGELİ VE YETERLİ BESLENMENİN ÖNEMİ

- Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, vatandaşlarımızın beslenme konusunda bilinçlenmelerine katkıda bulunmak amacıyla “Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi”ni hazırlamıştır. Rehberde, her gün alınması gereken temel besinler, dört yapraklı yonca şekli üzerinde gösterilmiştir. Yoncanın her bir yaprağı bir besin grubunu göstermektedir. Her bir besin grubu ve bunların vücudumuz için önemi aşağıda belirtilmiştir.





SÜT GRUBU

- Süt yoğurt, peynir ve süt tozu gibi süttten yapılan besinlerdir. Bu besinler kalsiyum minerali ve yağ içerir. Yetişkinlerin günde iki, çocukların ve gençlerin ise üç-dört porsiyon süt ve süt ürünü tüketmeleri gerekir. (Bir orta boy su bardağı süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğündeki peynir bir porsiyondur.)

Vücutumuz İçin Önemi

- Süt ürünlerinde bulunan kalsiyum, kemiklerimizin ve dişlerimizin sağlıklı gelişmesini sağlar.
- Hücrelerimizin çalışmasında önemli rol oynar.
- Yoğurt yemek ve tuzlu ayran içmek, ishal tedavisinde hayati önem taşır.



SEBZE VE MEYVE GRUBU

- Bitkilerin yenebilen her türlü kısmı, sebze ve meyve grubu altında toplanır. Sebze ve meyvelerin içeriklerinin önemli bir kısmını su oluşturmaktadır. Bunun yanında mineral ve vitamin bakımından zengindir. Sebze ve meyve günde en az beş porsiyon (Bir orta boy elma, muz, portakal veya iki fincan pişmiş sebze bir porsiyondur.) sebze ve meyve tüketmemiz gerekir.

Vücutumuz İçin Önemi

- Hücrelerimizin yenilenmesini ve dokularımızın onarımını sağlar.
- Büyümemize ve gelişmemize yardım eder.
- Deri ve göz sağlığımız için önemlidir.
- Diş ve diş eti sağlığımızı korur.
- Hastalıklara karşı direncimizi artırır.
- Kalp-damar hastalıklarının ve bazı kanser türlerinin oluşma ihtimalini azaltır.
- Bağırsaklarımızın düzenli çalışmasına yardımcı olur.
- Vücuda zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.



EKMEK VE TAHIL GRUBU

- Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıllar ve bunlardan yapılan ürünler bu grup içinde yer alır. Bu besinler vitamin, mineral, protein, yağ ve karbonhidrat içerir. Tahıl ürünleri günde altı porsiyon tüketilebilir. (Bir dilim ekmek veya dört yemek kaşığı pilav bir porsiyondur.)

Vücutumuz İçin Önemi

- Vücutumuzun enerji kaynağıdır.
- Çavdar ve yulaf gibi lif içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi, bağırsaklarımızın düzenli çalışmasını sağlar.



ET, YUMURTA VE KURUBAKLAGİL GRUBU

- Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlu besinler bu grupta yer alır. Bu besinler protein, mineral, vitamin, yağ ve karbonhidrat içerir. Et, yumurta ve kurubaklagil grubundan günde iki porsiyon alınmalıdır.
- Bu besinlerin her gün tüketilmesi gereken miktarları şöyledir:
- - Et, tavuk, balık vb. 50-60 g (iki ızgara köfte kadar)
- - Kuru baklagiller 90 g (bir çay bardağının alabileceği kadar)
- - Yumurta haftada üç-dört adet

Vücudumuz İçin Önemi

- Büyümeyi ve gelişmeyi sağlar.
- Hücrelerimizin yenilenmesini ve dokularımızın onarımını sağlar.
- Kan yapımında görevli önemli besin içeriklerini sağlar.
- Sinir ve sindirim sistemlerimiz ile derimizin sağlığında görev alan besin içerikleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direncimizi artıran besin içeriklerini sağlar.
- Özellikle protein ihtiyacının arttığı bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, bu gruptaki besin içeriklerinin alınması önemlidir

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENMEK İÇİN

- Yeterli ve dengeli beslenebilmek için dört farklı besin grubundaki bu yiyeceklerden her gün yeteri kadar tüketmeliyiz. Besin gruplarında yer alan herhangi bir besin içeriğinin yetersiz alınması durumunda, vücutta o besin içeriğinin görevi yerine getirilemez. Bunun sonucunda da vücudun çalışması aksar ve bazı hastalıklar ortaya çıkar. Sağlığımızı korumanın ve hastalıkları önlemenin temel şartı yeterli ve dengeli beslenmektir