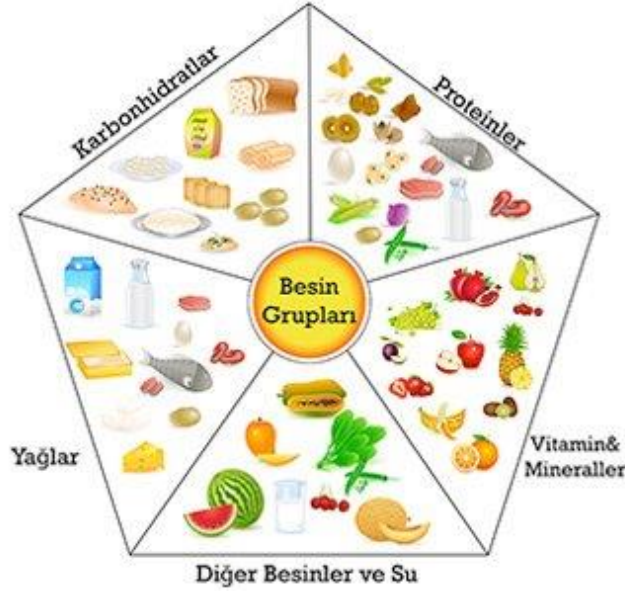


BESİN VE BESİN ÖĞELERİ



Karbonhidratlar

Karbonhidratlar besinlerde en çok bulunan besin ögesidir. Gün içinde tükettiğimiz besin ve içecekler ile aldığımız enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanır.

Proteinler

Vücut hücrelerinin büyük bölümü proteinlerden oluşmaktadır. Proteinlerin yapıtaşı ise amino asitlerdir. Vücut proteinlerinin, hormon ve enzimlerin yapımı için ise besinler ile protein alınması gerekir.

Vitaminler

Vitaminler insan sağlığı üzerindeki etkilerinin tarihçesi oldukça eskidir. Vücudumuzda çok az miktarda vitamin bulunur. Oysa vitaminlerin etkileri çok fazladır. Vitaminler vücudumuzda üretilmediği için mutlaka besinlerle, dışarıdan alınması gerekir. Vitaminler, başka besin öğeleri ve minerallerin vücudumuza fayda sağlaması için gerekli biyokimyasal olayları oluştururlar.

Mineraller:

İnsan vücudunun %4-5'i minerallerden oluşur. Kalsiyum, vücudumuzdaki minerallerin neredeyse yarısını, fosfor ¼'ünü, magnezyum, klor, sodyum ve kükürt ise kalan bölümünü oluşturmaktadır. Mineraller vücutta kemik ve diş gibi dokuların yapısına katılırlar, sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanması ile yaşamın sürdürülmesi için gereklidirler.

Su

Su yaşam için zorunlu bir ihtiyaçtır. Yediğimiz besinlerin sindirimi, vücudumuzda oluşan zararlı maddelerin atılması, vücut ısımızın düzenlenmesi için su gereklidir.

Günlük su veya sıvı ihtiyacımızı içtiğimiz su veya içecekler, yediğimiz besinlerin içindeki su ile karşılarız. Vücudumuzun dengesini sağlayan suyu temiz kaynaklardan sağlamalıyız.

Yağlar:

Vücudumuzdaki yağlar, insanın enerji deposudur. Bir insanın vücudunun yaklaşık % 18'i yağdır. Harcadığımız enerjiden daha fazlasını alırsak, vücudumuzdaki yağ oranı artar. Besinlerle az enerji alırsak ise bu oran azalır.