



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

**SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

**HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR.

Yaşam için elliye yakın besin ögesine gereksinim olduğu ve insanın sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın, bozulduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.



Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna "YETERLİ ve DENGELİ BESLENME" denir. Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde, yeterli miktarda tüketilmelidir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- *Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketiniz.
- *Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- *Öğün atlamayınız. özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- *Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- *Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- *Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- *Doymuş, yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış, yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- *Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- *Alkol tüketiminden kaçınınız.
- *Güvenli besinleri satın alınız ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketiniz.
- *Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösteriniz.

SEBZE VE MEYVE GRUBU

Tüm taze sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karotenler, E, C, B2 vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.



GÜNLÜK NE MİKTARDA ALINMALI?

Günde en az 5 porsiyon (400 gram) sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, mandalina gibi turuncu giller veya domates olmalıdır.



Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adeti bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir orta boy havuç, bir küçük yeşil kabak bir porsiyon olarak kabul edilir.



EKMEK VE TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek, vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki saflaştırılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar, (nişasta), posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir.



GÜNLÜK NE MİKTARDA ALINMALI

Bu grubun enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir.



Ağırlığa bağlı olarak her öğünde 1-2 ince dilim ekme ve tahıllardan da 1-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. 3-4 yemek kaşığı kadar pilav ve makarna, 1 kase çorba, 1 orta boy patates, 1 dilim börek bir porsiyon olarak kabul edilmektedir.





SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır.

Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi kaynaktır.

GÜNLÜK NE MİKTARDA ALINMALI?

Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir.



ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar bağırsakları düzenli çalıştıran posadan da zengindir.

GÜNLÜK NE MİKTARDA ALINMALI?

Bu gruptan günde 2 porsiyon tüketilmelidir. porsiyon ölçüleri aşağıdaki gibidir.

Et, tavuk, balık vb. : 50-60 g (iki Izgara köfte kadar)
Kurubaklagiller : 90 g (bir çay bardağı kadar)
Yağlı tohumlar : 30 g
Yumurta : Haftada 3-4 adet tüketilmelidir.

2 yumurta 2-3 köfeye eş değerdir.



BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR

Yumurta kolesterolü yükseltir mi?

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir ve yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir yumurta şansı demir, A vitamini ve B bir vitaminlerinden de zengindir.

Yumurta yağının üçte biri doymuş %10 kadar çoklu doymamış kalanı teki doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden dolayı kolesterol yükseltici etkisi, yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Bu nedenle kolesterolü yüksek olan kişilerde tüketimi sınırlandırılmasına rağmen (haftada bir, iki kez) normal kişilerde özellikle de çocuklarda sık tüketilmesi gereken, besleyici değeri oldukça yüksek bir besindir.

Yumurtanın sebzelerle ve tahıllarla birlikte yenildiği takdirde, kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmamaktadır. Et yemeyenler et seçeneğini olarak yumurtayı tercih edebilirler.

Yumurtanın protein kalitesinin iyi olması ve içinde bulunan lesitin beyin işlevlerinin düzenlemesine yardımcı olması nedeni ile özellikle bebek ve çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır.

Tuzdaki iyotun kayba uğramaması için neler yapılmalıdır

Ülkemizde iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklik tuzlara iyot katılmaktadır. iyotlu tuzun guatr oluşumunu engellediği ancak guatr oluşuktan sonra bu hastalığı tedavi etmediği unutulmamalıdır. Başta guatr olmak üzere tüm iyot yetersizliği hastalıklarından korunmak için yemeklerde mutlaka İYOTLU TUZ kullanılmalıdır.

Bu tuz;

- *Satın alındıktan sonra koyu renkli, kapalı cam kavanoza boşaltılmalı,
- *Işık ve güneşten korunmalı,
- *Karanlık yerde saklanmalı,
- *Nemli ortamlardan uzak tutulmalı,
- *Ocağın altı kapatıldıktan sonra tuz ilavesi yapılmalı,
- *Kullanılan her paketin üzerinde belirtilen son kullanma tarihine kadar tüketilmelidir.

Şeker hastalarının ekşi elma yemesi yararlı mıdır?

Şeker hastalığı, pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği veya etkisinin azalması sonucu kandaki şeker miktarının artmasıdır. Diyet, şeker hastalığı tedavisinin temel unsurudur ve kişiye özeldir. şeker hastalarının diyetleri onların cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite ve tedavi şekillerine göre değişmektedir. Buna göre hastaların bir günde tüketmeleri gereken yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri diyetisyenler tarafından düzenlenir.

Tüm meyveler, meyve şekeri içerir ve diyetlerde belirli miktarlarda kullanılır.Meyvenin ekşi ya da tatlı olması daha fazla tüketilebileceği ya da kan şekerini yükseltmeyeceği anlamına gelmez. Diyetle önerilen miktarın üzerinde tüketilmesi gereklidir.





Tarhananın güneşte kurutulması sakıncalı mıdır?

Tarhana çok besleyici geleneksel bir yiyeceğimize. Yoğurttan yapılan tarhana güneşte kurutulursa başta vitamin B2 olmak üzere içerdiği pek çok vitamin kayba uğrar. Bu nedenle tarhana gölgede üzerine ince bir örtü örtülerek kurtulmalıdır.

Egzersiz yapıyorum; ama hala kilo veremiyorum, neden?

Kişiler egzersiz programına başlayınca hemen kilo vermeyi bekler ve hızlı kilo verememekten yakınırlar. Vücut ağırlığı egzersiz programının başlangıcında değişmeyebilir, fakat vücut kompozisyonu değişebilir.

Egzersizle yağ dokusu azalmakta, fakat vücudun diğer dokularındaki özellikle kas dokusundaki artış, kilo kaybını engellemektedir. Egzersiz programı devam ettikçe kilo kaybı başlamaktadır.

Egzersizin başlangıcında az veya hiç kilo verilmemiş gibi görünse de vücut bileşimindeki bu değişiklik arzu edilen bir durumdur. Çünkü vücut yağ kaybı uğramıştır.

Egzersize uyum sonucu oluşan bu değişiklikler 1 ay süre alabilmektedir. Daha sonra egzersizin gerektirdiği enerji kaybına bağlı vücut ağırlığı azalmaya başlamaktadır.

Çay ve kahve tüketimi zararlı mıdır?

Çay yapraklarında, değişik türde ve miktarlarda besin öğeleri bulursa da günlük kullanılan çay miktarları çok az olduğundan ve yalnız suya geçenler alındığından çayın beslenmeye bir katkısı yoktur.

İçine süt eklenmediği sürece kahvenin de beslenme değeri yoktur denilebilir. Çay ve kahvede bulunan tanenler diyetle alınan demirle bağlanarak demir emilimini azaltırlar. Bu nedenle yemekten bir saat önce ve sonra çay ya da kahve içilmemelidir. Çay ve kahve tüketiminde günlük miktar göz önüne alınmalıdır. Demli çay yerine açık çay, limonlu çay ya da bitki çayları tercih edilmelidir.

Anemiden korunmak için nelere dikkat edilmelidir?

Anemiden korunmak için;

*Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.

*Demirden zengin olan besinler daha fazla tüketilmelidir.

*Her öğünde C vitamininden zengin olan sebze, meyve ve taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi demir emilimini artırmaktadır, özellikle nohut, mercimek ve kuru fasulye gibi demir içeriği zengin besinlerin bol salata ya da meyve ile tüketilmesi; onların besin değerini artırır.

*Demir emilimini engellediği için yemek sırasında ve yemekten hemen sonra çay ya da kahve içilmemelidir.

Kefir Nedir? Hastalıkları önleyici etkisi var mıdır

Kefir sütün mayalandırılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. İyi bir kefir, akıcı kıvamda, homojen ve parlak görünüşlüdür. Kefir buzdolabında saklanmalıdır. Oda sıcaklığında bozulur.

Kefirin besleyici değeri yoğurt gibidir. Mayalanma sırasında içerisinde çoğalan yararlı bakteri ve mayalar, vücuda giren zararlı mikropların etkisini azaltabilmektedir. Özellikle bağırsak enfeksiyonlarında (ishal, dizanteri, vb) yararlıdır. Süte göre kefirin sindirimi daha kolaydır. Özellikle süt içtiklerinde karın ağrısı, ishal gibi belirtiler görülenler için uygun bir besindir



Çavdar ekmeğinin yararları nedir?

Çavdar, dağlık yörelerimizde yetiştirilir. Tanenin kepek kısmı ayrılmadığından, B vitaminleri ve mineraller yönünden zengindir, özellikle kabızlıktan yakınanlar için yararlıdır. Ayrıca yetişkin şeker hastalarına, kan şekerini hızla yükseltmediği için önerilir. Yine kanlarında kolesterol miktarı yüksek olanlar için de uygun bir ekme türüdür.



Limonun zayıflatıcı etkisi var mıdır?

Vücuttaki fazla kilo çoğunlukla yağdan oluşmuştur. Enerji sağlayan besinler az alındığında vücut enerji açığını kapatmak için önceden biriktirdiği bu yağı kullanır. Limon yağ içermez. Limonun tek başına zayıflatıcı etkisi yoktur. Bu durum sadece limon için değil, salatalık, domates, marul gibi enerji değeri çok düşük sebzeler için de söz konusudur.

Havuç Suyu Yararlı mıdır?

Havuçta A vitamininin ön ögesi karotenler bulunur. Karotenler vücuda alındığında ince bağırsaklarda ve karaciğerde çoğunlukla A vitaminine dönüşür.

A vitamini ve A vitaminine dönüşmeyen karotenler karaciğerde depolanır. Kandaki vitamin düzeyi azaldığında karaciğerden kana salınarak vitamin işlevini yerine getirir.

Havucun 100 gram yenen kısmı, insanın bir günlük gereksinmesinden çok A vitaminine dönüşebilen karotenleri içerir. Yarım kilo havuçtan bir bardak havuç suyu yapıp içilirse ve bu uygulama her gün ya da gün aşırı sürdürülürse, gereksinmenin 5-10 katından çok karoten vücuda alınmış olur. Yağsız ortamda karoten ince bağırsaktan kana geçemez. Halbuki yemekle birlikte 1-2 havuç yenirse yemeğin yağı ile birlikte karoten emilerek kana geçer.

Havuç suyu içirmek istenirse yemeğin yanında yarım bardak kadar alınması daha doğru olur.



Zehirli mantarı zehir sizden nasıl ayırabiliriz?

Mantar sebze grubundan bir besindir. Ancak mantar diğer sebzelere göre daha çok protein ve B vitaminlerini içerir. Özellikle tahıllarda az bulunan B2 vitamini için mantar iyi bir kaynaktır.

Mantar hoşça giden lezzetiyle çoğunluk tarafından sevilen bir besindir, ancak, yabani olarak yetişen mantarlar içinde zehirli olanlar da bulunmaktadır.

Doğada kendiliğinden yetişen mantarların zehirli veya zehirsiz olduğunu bakarak anlamak mümkün değildir. Bu nedenle kültür mantarları dışında kesinlikle türü bilinmeyen mantarlar yenilmemelidir bu mantarlar öldürücü olabilir.

Satın alınan mantarın ambalajlı olmasına, nerede üretildiğine, imal ve son kullanma tarihine mutlaka bakılmalıdır.

Kara Lahana guatr yaparmı?

Daha çok Karadeniz bölgesinde yetişen karalahana kış mevsiminin önemli sebzelerindedir. Özellikle C vitamininden zengin olan lahananın yenebilen üç-dört yaprağı, insanın günlük C vitamini ihtiyacını karşılar.

Lahana, turp Şalgam gibi sebzelerde guatr yapıcı maddelerin bulunduğu bilinmektedir. Ancak, Bu maddelerin daha çok bitkilerin tohumlarında yer aldığı, yenen yaprak ve yumrularında az miktarlarda bulunduğu bildirilmektedir.

Günlük normal miktarlarda yenen lahana, turp ve şalgamla alınabilen az miktardaki guatr yapıcı maddelerin, guatrın oluşmasında önemli etkisi olmadığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir.

Basit guatr olarak bilinen tiroit bezinin büyümesinin esas nedeni iyot yetersizliğidir. Bundan korunmanın en iyi yolu iyotlu tuz kullanmaktır.

Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sakıncalıdır?

Yağların yemek hazırlama da önemli bir yeri vardır. Ancak kimyasal yapılan kolayca bozulup sağlığa zararlı hale gelebildiği için, yağların yemeklere Doğrudan eklenmesi, önceden yakılmaması gerekir. Kızartma yerine haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

Eğer kızartma yapılacaksa derin yağda kızartma yöntemi tercih edilmelidir. Derin yağda kızartma, kırıntılıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeni ile daha uygundur. Ancak bir sefer kızartma yapılmış yağı tekrar tekrar kullanılması doğru değildir. Bu nedenle yağ her kızartma işleminden sonra süzülmeli, ağız kapalı olarak karanlık ve serin bir yerde saklanmalıdır.

Kızartmada kullanılan yağ en fazla 3 kez ve kısa sürede kullanılmalıdır. Daha önceki yağ kullanılacaksa mutlaka 2-3 kaşık yeni sıvı yağın ilave edilmesi gerekmektedir. Kızartma yöntemi ile pişirme mümkün olduğunca seyrek yapılmalıdır.

Çocuklar 1 yaşına kasar balık, yumurta vs. verilmesi doğrumudur?

Bebeklere ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmelidir. Balık ve yumurta besleyici değeri oldukça yüksek olan besinlerdir. Bu özellikleri ile büyüme ve gelişmeleri çok hızlı olan bebeklik döneminde, altıncı ayını tamamladıktan sonra mutlaka verilmelidir. Ayrıca uygun pişirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

Sağlıklı ve güvenli su nedir?

Kimyasal, mikrobiyolojik ve radyoaktivite yönünden insani tüketim amaçlı sular hakkında yönetmelikte belirtilen parametre limitlerine uygun olan sular sağlıklı su olarak tanımlanır. Güvenli sular, zararlı bakteriler, kimyasallar ve zehirli maddeler içermez.

Hangi sular korkmadan içilebilir?

İçme-kullanma (şebeke) suları, Sağlık Bakanlığınca ruhsatlandırılmış, ticari amaçla satılan kaynak suları, içme suları ve doğal mineralli sularda üretim aşamadan kontrol altına alınmış, ve Sağlık bakanlığı denetimine tabi güvenli sulardır.

Suyun temiz olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Pis, kötü kokan, bulanık ve kirli olan sular içilmemelidir. Ama bir çok akarsu berrak görünüşte olsalar bile, bu sudan içebileceğimiz anlamına gelmez. Yer altından temiz olarak çıkan kaynak suları bile yüzeyde, çevreden Sızan ve havadan karışan fiziksel ve kimyasal kirleticilerle kirlenebilir. Suyun temiz olup olmadığına sağlık kuruluşları tarafından yapılan incelemeden sonra karar verilir. Bunun için sağlık kuruluşlarının denetiminde olan ve içilebileceği belirtilen sulardan başka sular kullanılmamalıdır.

Kilo kontrolü için diyet mi egzersiz mi daha etkilidir?

Tek başına diyet ve egzersiz kilo vermeye etkili olabilir; ama her ikisinin de avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır, fakat birlikte uygulandığında avantaj ve dezavantajları birbirlerini olumlu yönde etkilemekte ve denge sağlamaktadır.

Diyetle oluşan negatif enerji dengesi, zayıflama programının başlangıcında hızlı kilo vermeye sağlayabilir. Bu durumda yağsız vücut kütlesi ve dinlenme metabolik hızı azalır. Egzersiz daha az kilo kaybına neden olur, ama yağsız dokunun korunması ve artışını sağlar. Dinlenme metabolik hızın azalmasını önler.

Genellikle diyetle kilo kaybında %75 yağ kaybı, %25 protein kaybı olur. Diyet egzersizle birlikte uygulandığında ise protein kaybı sadece %5 olmaktadır. Egzersizin tek başına sağladığı yararlar kilo kaybı diyetleri ile birlikte olduğunda da devam etmektedir.

Mikrodalga fırında hazırlanan besinlerin sağlığa sakıncaları var mıdır?

Bu tür fırınların çalışması çok kısa elektromanyetik dalgaların oluşturulması esasına dayanır. Fırına konan besin mikrodalga enerjisiyi absorbe eder ve ısınır. Bu tür fırında pişirilen veya satılan besinlerde ısı tüm besin içinde eşit olarak dağılmış olmayabilir. Bazı noktalar çok sıcak bazı noktalar soğuk kalabilir.

Bu nedenle bu tür fırınlarda pişirilen veya ısıtılan besinler tüketilmeden önce iyice karıştırılmalıdır bunun yanında mikrodalga fırınlarda dondurulmuş besinler şekilleri bozulmadan hızlı olarak çözündürülebilmektedir.

Fırına cam, seramik veya porselen kaplarda konulmaktadır. Fırının iç çeperinin çizilmemiş aşınmamış olması yani bütünlüğünü koruması ve düzenli olarak temizliğinin yapılması da önemli noktalardandır.