

4. Adım: Sebze – meyve tüketin



Haftada, çoğunluğu bitkisel kökenli en az 40 farklı besin tüketilmelidir.

Bir gencin günde 400 gram sebze, 200 gram meyve yemesi gerekmektedir.

Farklı sebze ve meyveler farklı vitamin ve mineral içerir. Örneğin, kahvaltıda taze sıkılmış portakal suyundan C vitamini, peynirden kalsiyum ve B12 vitamini sağlanır.

Koyu yeşil yapraklı, koyu sarı, kırmızı ve beyaz sebze ve meyveler tüketmeye özen gösterilmelidir.

Meyveleri kabuklu, meyve sularını taze sıkılmış (saf meyve suyu) olarak tüketmek en sağlıklısidir.

Sebze ve meyveler felç, kanser, yüksek tansiyon ile kalp, barsak ve göz hastalıklarından koruyucudur.

Tablo 6. A vitamininden zengin besinler

En zengin kaynaklar:	Havuç, lahana, ıspanak, kırmızı biber, kuru kayısı, kavun
Orta düzeyde kaynaklar:	Az yağlı süt, yumurta, domates, marul, brokoli
Düşük düzeyde kaynaklar:	Yeşil biber, portakal

Tablo 7. C vitamininden zengin besinler

En zengin kaynaklar:	Tatlı kırmızı biber, maydanoz, yeşil sivri biber, portakal, greyfurt, çilek, limon, mandalina, domates, kavun
Orta düzeyde kaynaklar:	Patates, pırasa, kabak, taze fasulye
Düşük düzeyde kaynaklar:	Havuç, salatalık, ıspanak, elma, marul

Adım 5: Yeterli protein kullanın

Protein alımı ne az ne çok olmalıdır.

Yetersiz protein alımı büyüme geriliğine neden olur, boy kısalığı yaratır, başta hormonlar olmak üzere proteine bağlanarak taşınan vücut için önemli bileşikler bu durumdan etkilenir. Bu nedenle protein alımı yeterli düzeyde olmalıdır. Fazla protein alımı ise enerji tüketimini artırır, metabolizmaya yük oluşturur.

Yağlar nasıl yağ asitlerinden oluşuyorsa, proteinlerin yapı taşı da amino asitlerdir. 20'den fazla amino asit vardır. Bu amino asitlerin bileşimlerinden değişik proteinler meydana gelir. Amino asitlerin bir bölümü vücudumuzda başka amino asitlerden üretilmektedir. Ancak 9 amino asidi vücudumuz üretememektedir. Bunları besinlerle mutlaka almak zorundayız. Hayvansal kaynaklı besinler (kırmızı et, tavuk, hindi, balık, yumurta, süt ürünleri) vücut için vazgeçilemez (esansiyel) 9 amino asidin tümünü içerir. Bu nedenle bu proteinlere tam protein denir.

Tam olmayan proteinlerde ise “vazgeçilemez amino asit eksikliği” vardır. Bitkisel kökenli proteinden zengin besinler amino asit eksikliklerine göre dört gruba ayrılır: tahıllar ve nişastalı sebzeler, yeşil yapraklı sebzeler, fındık-fıstık gibi yağlı ve diğer tohumlar ile kuru baklagiller. Tam olmayan proteinler seçilirken eksik amino asitler birbirlerini tamamlayacak şekilde, farklı gruplardaki besinlerin birlikte tüketilmesi, diyeti tam protein kullanımı kadar değerli yapar. Örneğin; yeşil yapraklı sebze ile tahıl (ıspanak ve makarna), baklagil ile tahıl (mercimekli bulgur pilavı, aşure) birlikte tüketilmelidir.

Bitkisel kökenli proteinler doğru seçilerek hayvansal proteine eşdeğer ve ucuz protein sağlanır.



SONUÇ:

- Yeterli protein tüketin
- Hayvansal kökenli protein ile birlikte mutlaka doymuş yağ asitleri ve kolesterol de alındığından, günlük protein alımımızın bir bölümünü bitkisel kökenli kaynaklardan sağlayın.
- Et yerine haftada en az iki kere kuru baklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, börülce) tüketin.

6. Adım: Yeterince kalsiyum alın

Kemik kitlesinde artış 25 yaşa kadar devam etmektedir. Çocukluk çağında (1-10 yaş arası) 800 mg/gün olan kalsiyum gereksinimi, gençlerde 24 yaşa kadar 1300 mg/gün olarak devam eder. Günlük beslenmede bu önerilerin karşılanamaması, kemik kitlesi gelişimini yavaşlatır, zirveye ulaşmasını önler ve daha sonraki yaşlarda kemik erimesi “osteoporoz” riskini artırır. Bu nedenle her gün 3 öğünde kalsiyumdan zengin besinler alınmalıdır.

Tablo 8. Kalsiyumdan zengin besinler

En iyi kaynaklar:	Süt, yoğurt, peynir ve çeşitleri, kılçığı ile hazırlanmış balıklar, maydanoz, ıspanak
Orta düzeyde iyi kaynaklar:	Kuru incir, lahana, bakla, portakal, mercimek, kuru fasulye, nohut, fındık, fıstık
Düşük düzeyde iyi kaynaklar:	Bezelye, kabak, marul

En önemli kalsiyum kaynağı süt ve sütü ürünlerdir. Ancak süt ve sütü ürünler doymuş yağ asitlerinden zengin besinlerdir. Kalsiyum kaynağı olarak vazgeçemediğimiz süt ve sütü ürünlerin az yağlı veya yağsız olanları tüketilmelidir.

Yeşil yapraklı sebzelerin de kalsiyumdan zengin olduğu unutulmamalıdır.

Az yağlı veya yağsız süt ve sütü ürünler kullanılmalı

7. Adım: Demir ve folik asitten zengin besinler tüketin

Demir, kanda oksijenin taşınması için gerekli bir mineraldir. Ayrıca bedendeki birçok kimyasal reaksiyonda yer aldığından, eksikliği durumunda beyin gücü olumsuz şekilde etkilenir, kişi kendini güçsüz ve aşırı yorgun hisseder, dikkatini bir konuya yoğunlaştırılmaz.

Tablo 9. Demirden zengin kaynaklar

En zengin kaynaklar:	Kırmızı et, sardalya, hindi eti, tavuk eti, diğer balıklar
Orta düzeyde iyi kaynaklar:	Mercimek, kuru fasulye, nohut, kuru incir, bezelye
Düşük düzeyde iyi kaynaklar:	Süt, yoğurt, elma, muz

Gençler tam kan sayımı yaptırarak kansızlıkları olup olmadığını değerlendirmelidirler.

Demir minerali hem hayvansal hem de bitkisel kökenli besinlerde vardır. En zengin hayvansal kaynaklar kırmızı et, hindi eti, tavuk ve balıktır.

Bitkisel kökenli demir kaynakları yendiğinde emilimlerini olumlu yada olumsuz yönde etkileyen faktörler vardır. Örneğin, bitkisel kökenli demir kaynakları ile birlikte hayvansal kökenli demir kaynakları veya tatlı kırmızı biber, portakal suyu gibi C vitamininden zengin besinler yenirse, bitkisel kökenli demirin emilimi artar. Havuç, domates, karnabahar, lahana gibi malik, sitrik ve askorbik asit içeren besinler yendiğinde demir emilimi artmaktadır.

Bitkisel kökenli demir emilimini engelleyen faktörler şunlardır: inek sütü ve yumurta sarısında bulunan fosfat, tam taneli tahılların lifindeki fitat, ıspanakta bulunan oksalat, siyah çayda bulunan tannin, besinlerde bulunan diğer minerallerin (kalsiyum, bakır, çinko, manganez) fazlalığı. Demir emilimini engelleyici maddeleri içeren besinlerle birlikte C vitamininden zengin besinler veya et tüketilirse, bu besinlerindeki demirin emilimi kolaylaşır. Örneğin; yumurta, domates, biberle yapılan menemende yumurta sarısındaki demirin emilimi kolaylaşır. Fasulye, nohut gibi kuru baklagil yemeklerinden sonra portakal yenmesi de demir emilimini artırır.

Kansızlığın önlenmesi için demirden zengin besinlerle birlikte folik asitten zengin besinler de tüketmelidir.

Tablo 10. Folik asitten zengin besinler

En zengin kaynaklar:	Tam buğday unu, kuru fasulye, mercimek, ıspanak, semizotu, roka, ceviz, bezelye
Orta düzeyde kaynaklar:	Lahana, karnabahar, mısır, taze fasulye
Düşük düzeyde kaynaklar:	Yumurta, havuç, süt, domates, portakal, elma

Folik asitten zengin besinler damar sağlığını korur. Anomalili çocuk doğumunu önler.

Vitamin ve mineral alımını artırabilmek için gelişmiş ülkelerde ekmek ve makarna gibi ana besin maddelerine demir, folik asit gibi ek vitamin ve mineral katılması sık uygulanan bir yöntemdir.

8. Adım: Az şeker, yağ ve tuz tüketin

Fazla şeker alımı gereksiz kalori alımına neden olarak vücudu yağlandırır.

“Boş kalori”

Rafine şeker alımı, günlük toplam enerjinin %10'unu geçmemelidir. Örneğin, enerji gereksinimi 2000 kalori/gün olan bir kişinin, rafine şeker tüketimi 200 kaloriyi aşmamalıdır. Bu, günde 10 tatlı kaşığı şeker anlamına gelir.

- Her gün çayımızla tükettiğimiz şeker bu sınırları geçmemeli.
- Gençlerin sık tükettiği kolalı veya gazozlu içeceklerin 330 ml'sinde (bir kutuda) 9 tatlı kaşığına eşdeğer rafine şeker bulunur.
- Bir kase şekerli meyveli yoğurt tüketilmesi 8 tatlı kaşığı rafine şeker alımına yol açar.
- Meyveli olduğu için tercih edilen 1 dilim elmalı kek ile 6,5 tatlı kaşığı şeker alınır.
- Bir dilim beyaz ekmek 2,5 tatlı kaşığı rafine şekere eşdeğerdir.
- Şeker katkılı kahvaltılık tahıl gevreklerinin 2 yemek kaşığında 3 tatlı kaşığı şeker vardır.

İyot ile zenginleştirilmiş tuz kullanılmalıdır.

T.C. Sağlık Bakanlığı'nın geliştirdiği Gıda Kodeksinde üreticilere sofr tuzlarını iyotla zenginleştirmeleri 1998'de zorunlu hale getirilmiştir. Tüketiciler iyotlu tuz satın almaları konularında bilgilendirilmelidir. Dörtte bir tatlı kaşığı iyotlu tuz kullanımı günlük iyot gereksiniminin yarısından fazlasını sağlar.

İyot eksikliğine bağlı zeka geriliği, önlenabilir zeka geriliklerinin dünyada en sık rastlanan nedenidir. İyot eksikliği ayrıca ülkemizde guvatr hastalığının en yaygın nedenidir. Zenginleştirilmiş tuz kullanımı ile bu hastalıklar önlenir.

Az tuz kullanılmalıdır.

Fazla tuz alımı idrarla kalsiyum kaybına neden olur. Kemiklerden kalsiyum kaybının artması kemik erimesi “osteoporoz” ve kemik kırılmalarının nedenidir. Fazla tuz kullanımı tansiyon yüksekliğine yol açar.

**Kolalı içeceklerde çok şeker yanısıra çok fazla miktarda
TUZ da bulunduğunu unutmayınız!**

**Gazozlu içecekler asit özellikleri nedeniyle vücuttan
KALSİYUM kaybına neden olur.**

9. Adım: Yeterli sıvı alın

İnsan bedeninin %60'ı sudan oluşmaktadır. Metabolizmanın düzgün çalışabilmesi için hergün yeterli miktarda sıvı alınması gerekir.

GÜNDE EN AZ SEKİZ BARDAK SU TÜKETİN

İçecek seçimi yapılırken dikkatli olunmalıdır. Özellikle reklamların etkisi ile bizlere sunulan içecekler uzun vadede bedenimize zarar verebilecek niteliktedir. Örneğin karbondioksitli (gazozlu) içecekler kemiklerden kalsiyumun sökülmesi ve idrarla atılmasına neden olarak ileri yaşlarda kemik erimesine “osteoporoz” yol açabilmektedir.

Şekerli meşrubatlar gereksiz “boş” kalori alımına neden olmaktadır.

Çay, besinlerle aldığımız demirin emilimini olumsuz yönde etkileyerek demir eksikliğine bağlı kansızlığa neden olabilmektedir. Kabızlığa da yol açabilir.

Hayvansal (doymuş) yağlardan zengin tam süt ve sütü ürünler yerine yağ azaltılmış süt, ayran tüketilmesi, ileride gelişebilecek damar hastalıklarından korur.

Günlük sıvı gereksinimizi sağlayabilmek için en uygun içecek sudur. Bunun yanında doğal meyve çayları ve taze sıkılmış meyve suları idealdir.

10. Adım: Besin güvenliğine dikkat edin

Besin güvenliği üç ayrı açıdan ele alınır:

1. Gıda maddelerinin biyolojik özellikleri bozulmadan, yapay gübre ve hormon gibi katkı maddeleri kullanılmadan ve insana zararlı olmayan böcek ilaçları ile yetiştirilmiş olanları tercih edilmelidir.
2. Besin maddeleri hijyen (temizlik) koşullarına uygun olarak hazırlanmalıdır. Özellikle salata ve meyve gibi çiğ yenen besinler temiz suyla çok iyi yıkanmalıdır.
3. Besinlerin pişirilmesinde sağlık unsurları göz önünde bulundurulmalıdır. Kızartmalardan, kömür mangalı üzerinde pişirmeden kaçınılmalıdır. Haşlama, buğulama, fırınlama gibi pişirme yöntemlerine öncelik verilmelidir.

**Gıda maddelerinin etiketlerini
okuma alışkanlığı edinin!**