

Temel Besin Grupları

Yeterli ve dengeli beslenme için aşağıdaki 5 temel besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketilmelidir.

1) Süt Grubu

Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir.

Bu grupta yer alan besinler:

Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve sütte gibi sütün yapılan besinler

İçerdiği Önemli Besinler :

Protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.

Başlıca Görevleri:

Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Her gün yetişkin bireylerin **günlük 2 porsiyon**, çocukların, adölesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla **menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon** süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir **orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.**

Yağsız veya yağı azaltılmış süt, yoğurt ve tuzu az peyniri tercih edin.Çiğ süt ve pastörize edilmemiş sütlerden yapılan peynir ve benzeri besinler insanlarda brusella hastalığına neden olur. Bu nedenle sokakta satılan kaynağı bilinmeyen sütleri tüketmeyin.Pastörize edilmiş veya UHT (uzun ömürlü süt) sütleri tercih edin. Kaynağını bilmediğiniz ve tanımadığınız kişilerin sattığı sokak sütlerini satın almayın.Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Sütü kaynama noktasına geldikten sonra en az 5 dk. kaynatmak hijyenik yönden yararlı olabilir.Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan suyunun atılması vitamin B2 (riboflavin) kaybına neden olur. Riboflavin vücutta önemli işlevleri olan bir vitamindir. Bu nedenle yoğurdun yeşilimsi suyu atılmamalı, değerlendirilmelidir. Ekmek mayalandırma, bisküvi ve pasta ile çorba yapımında kullanılmalıdır.Satın alınan plastik yoğurt kapları, daha sonra yiyecek saklama amacı ile kullanılmamalıdır.Sütlü tatlı pişirildikten sonra ocaktan alınırken şekeri eklenmelidir. Pişirilme sırasında eklenen şeker ile sütün proteini birleşince protein kaybı oluşur.Tarhana yoğurt, un veya yarmadan yapılan geleneksel bir besinimizdir. Beslenmemizde önemli yeri vardır. Ancak kurutulma işlemi hava akımı olan ve gölge bir yerde, üstü ince temiz bir bezle örtülerek yapılmalı, güneş altında kurutulmamalıdır. Aksi halde önemli vitamin kayıpları oluşur.İshal tedavisinde yoğurt yenmesi ve tuzlu ayran içilmesi yaşamı kurtarır.

2) Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu

Bu grupta yer alan besinler:

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.

İçerdiği Önemli Besinler :

Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kurubaklagiller) içerir.

Başlıca Görevleri:

- Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerini sağlarlar.
- Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır.
- Sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur.

Etler

- Etler iyi kalite protein kaynağıdır. Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir.**Günlük 2-3 köfte kadar et-tavuk-balık-hindi tüketilmelidir.**
- Etin kendisi protein içerdiği için suyundan ziyade kendisi yenilmelidir.
- Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için koroner arter hastalığı, diyabet, hipertansiyon gibi hastalığı olanlar diyetisyen kontrolünde yağsız kırmızı et ve derisiz beyaz eti (tavuk, hindi) ve balık etini tercih etmelidirler.
- Omega-3 (n-3) içeriği yüksek olduğu için sağlıklı beslenme için **haftada en az 2 kez balık** yenilmelidir.
- Salam, sosis gibi et ürünlerini tüketirken yanında mutlaka C, E vitamininden zengin bir besine yer verilmelidir. Bu besinlerin yağ oranı yüksek olduğundan sınırlı tüketilmelidir.
- Veteriner kontrolünden geçmiş etler tüketilmelidir. Kaçak kesilmiş etler hastalık etkenlerini taşıyabilir, iyice pişirildikten sonra tüketilmelidir.
- Pişirmede haşlama, ızgara gibi yöntemler tercih edilmeli, kızartmadan kaçınılmalıdır. Et konan yemeğe yağ eklememelidir.
- Etler ızgara edilirken etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak, kömürleşme sağlamayacak şekilde ayarlanmalıdır, aksi halde kanser yapıcı maddeler oluşur. Aynı nedenle etler çok yüksek sıcaklıkta, uzun süre pişirilmemelidir.
- Güvenilir yerlerden satın alınmalı; hemen tüketilmeyecekse soğukta veya dondurucuda saklanmalıdır.

Yumurta

- Protein kalitesi yüksek olduğu için **bebek ve çocuklar tarafından her gün bir adet** tüketilmesi yararlıdır.
- Diyetle protein miktarının kısıtlandığı böbrek ve karaciğer yetmezliği gibi hastalıklarda yumurta örnek protein içeriği nedeni ile önemli bir protein kaynağıdır.
- Yumurta kabuklarından kolaylıkla mikroorganizmalar geçtiği için özellikle akının iyi pişirilerek tüketilmesi gerekir.
- Pişmemiş (çiğ) yumurta tüketilmemelidir.
- Kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta yiyebilirler.
- Et yemeyenler et seçeneği olarak yumurta yiyebilirler. Bir adet yumurta, besin değeri açısından yumurta büyüklüğündeki ete eşittir.
- Yumurta sebzele ve tahıllarla birlikte yenirse, kan kolesterolüne olumsuz etkisi olmaz.
- Yumurtanın içindeki lesitin beyin işlevlerinin düzenli olmasında yardımcı olur.
- Satın alırken üzeri temiz, çatlağı ve kırığı olmayan yumurtalar seçilmeli, buzdolabında yıkanmadan saklanmalıdır.
- Yumurta bayatsa ve uzun süre pişirilirse sarısının etrafında yeşil renkte demirsülfür halkası oluşur. Bu nedenle taze yumurta tüketilmeli ve haşlama süresi katı yumurta için su kaynamaya başladıktan sonra 8 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

Kurubaklagiller

- Posa içeriklerinin yüksek olması ve yağ içeriklerinin düşük olması nedeniyle özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarının diyetinde sıklıkla yer almalıdır
- Özellikle kuru baklagillerin **haftada 2-3 kez tüketilmesi** önerilmektedir.
- Protein kalitesini arttırmak için tahıllarla birlikte tüketilmelidir.
- Islatma ve iyi pişirme ile gaz yapıcı etkileri en aza indirilebilir. Kesinlikle pişirme suları dökülmemelidir.
- Bileşimindeki minerallerin yararlılığı açısından C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmelidir.

3) Yağlı Tohumlar

- Yağlı tohumlar; B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve proteinden zengin olan besinlerdir. Ancak yağlı tohumlar diğer besinlere göre daha fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir. Özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yarar vardır.
- Yeterli ve dengeli beslenmede günlük miktar **fındıkta 15-20 adet (30 gr) veya cevizde 5-6 adet (30gr)** olmalıdır.
- Evde saklarken kabuklu ve kabukları ayrılmış olanlar bir arada tutulmamalı, nemsiz ve serin ortamda saklanmalıdır.

4) Sebze ve Meyve Grubu

Bu grupta yer alan besinler

Bitkilerin her türlü yenilebilir kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır.

İçerdiği Önemli Besinler :

Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Başlıca Görevleri:

- Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar.
- Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler.
- Diş ve diş eti sağlığını korurlar.
- Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler.
- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler.
- Doyumluk hissi sağlarlar.
- Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar.
- Barsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

Sebze ve Meyve Grubu İçin Öneriler

Çeşitli renk ve türlerde sebze tüketin. Farklı sebzeler, farklı besin öğeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekir. Bir gün içerisinde, koyu sarı sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Meyveler de, içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklıdır. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle, turunçgil grubu ve çilekler vitamin C, kiraz, kara üzüm, kara dut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler.

Tüm sebze ve meyveler besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde **en az 5 porsiyon meyve ve sebze** tüketilmesi önerilmektedir.

Örneğin ;

1 porsiyon meyve = 1orta boy elma veya 1 orta boy portakal veya 1 büyük boy mandalina

1 porsiyon sebze = 4-5 yemek kaşığı sebze yemeği veya 1 kase salata

Pişirme İlkeleri

- Sebze ve meyveleri çiğ tüketmeyi tercih edin. Yenilebilir kabuklarını soymayın. Eğer soymanız gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyun. Birçok vitamin ve mineral, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunurlar, iç kısımlarda yoğunlukları daha azdır.

- Taze sebzeler önce ayıklanmalı, akan bol su altında iyice yıkanmalı sonra doğranmalı ve yeteri kadar su ile pişirilmelidir.
- Sebzeleri yıkarken suda uzun süre bekletmemek gerekir. Bekletme sırasında bazı vitaminler suda çözünürler, besin değeri azalabilir.
- Sebzeleri pişirmeden hemen önce ve büyük parçalar halinde kesmek gerekir. Yüzeyle az temas vitamin kaybını azaltır.
- Sebzeler doğranmadan önce içinde pişirileceği sıcak karışım hazırlanmalıdır. Bunun için öncelikle yağ, soğan, salça karışımı ve gerekiyorsa su konur. Kaynayana kadar geçen sürede sebzeler doğranılarak sıcak karışıma eklenir ve pişirilir.
- Yeşil yapraklı sebzelerin su oranı çok yüksektir. Bu nedenle suyu koruyabilen derecelerde hiç su koymadan veya susuz pişirilebilir. Sebze yemeğine ne kadar su konursa vitamin kaybı o kadar fazla olur.
- Sebzeleri mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliği korunacak şekilde pişirmek gerekir. B vitaminleri ve C vitamini gibi bazı vitaminler ısı ile kolayca kayba uğrar.
- Sebze ve meyveleri pişirirken tencerenin kapağı kapalı tutulmalıdır. Böylece buhar kaybolmayacak ve pişme süresi kısaldır.
- Sebzelerin haşlama suyu kesinlikle dökülmemelidir. Dökülürse suda eriyen vitaminlerin büyük bir kısmı (vitamin C, B2, folik asit vb) suya geçtiği için, besin değeri kaybı çok fazla olacaktır.
- Sebzelerin pişme suyu çorbalara, yemeklere ve soslara eklenebilir.
- Sebzeler pişirilirken asla soda eklenmemelidir. Pişirme sırasında eklenen soda sebzelere daha yeşil bir renk kazandırmakla birlikte bazı vitaminlerde kayıplara neden olur.
- Meyve ve sebzelerin sularını tüketmek yerine, tüm olarak tüketilmesi, ayrıca kabuklu yenilebilen meyvelerin kabukları ile yenilmesi posa tüketimini artırılmasını sağlar.

Çimlenmiş patateslerde kabuğa yakın kısımda bulunan ve zehirleyici etkisi bulunan solanin (bir alkaloid) maddesi miktarı artır. Bu nedenle patates çimlenmekten korunmalıdır. Aşırı çimlenmiş patatesler tüketilmemelidir. Solanin zehirlenmesi sindirim sistemi bozuklukları, terleme ve halsizlik vb bulgularla ortaya çıkar.

5) Ekmek ve Tahıl Grubu

Bu grupta yer alan besinler

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

İçerdiği Önemli Besinler ve Başlıca Görevleri:

Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıllar, protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E' den zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren öğelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin (tiyamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur. Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitamini ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Ekmek ve Tahıl Grubu İçin Öneriler

1. Tam tahıl ürünlerini tüketin.
2. Tüketilecek miktar bireyin ağırlık ve bedensel çalışma durumuna göre değişir. Az hareketli, şişman bireylere günde 3 ince dilim ekmek (75 g) yeterli iken zayıf bireyler, ağır işte çalışanlar bunun 3-5 katını yiyebilirler.
3. Tam tahıl ürünleri **günde 6 porsiyon (6 dilim ekmek veya 3 dilim ekmek, 1 kepçe unlu çorba, 4 yemek kaşığı pilav gibi)** tüketilebilir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar bu gruptan daha fazla tüketebilirler.
4. Protein ve vitamin içeriğini arttırmak için diğer besinlerle (kuru baklagiller, süt ve ürünleri) birlikte tüketin.