

# Yeterli ve Dengeli Beslenebilmek için Neler Yemeliyiz

Sevinç Yücecan \*

Bir toplumun sağlıklı olabilmesi; toplumu oluşturan bütün bireylerin, ihtiyaçları değin besin maddelerini, yeterli ve dengeli bir şekilde sağlamaları ile mümkündür. Sağlığı; beden, ruhen, aklen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımladığımızı göre, vücudun ihtiyaç gösterdiği besinlerden bir veya bir kaç yetersiz alınır; vücudun büyümesi, gelişmesi, normal çalışması ve sosyal ilişkileri zayıflayacaktır. Yetersiz beslenme; vücudun enerji ihtiyacını karşılayacak miktarda besin maddelerinin alınmaması, yani açlık veya yarı açlık anlamına gelmektedir. Dengesiz beslenme ise; vücudun ihtiyacı olan enerji sağlandığı halde sağlığı için gerekli protein, vitamin ve minerallerin bazılarında yeterli değin alınmaması durumudur. Yine ihtiyaçtan çok fazla besin alarak vücut ağırlığını normalin üstüne çıkartmak, vücut sağlığına zararlı olacağından dengesiz bir beslenmenin örneğidir.<sup>1, 2, 3, 4</sup>

Yetersiz ve dengesiz beslenme; birçok hastalıkların (Beriberi, pelagra, skorbüt, raşitizm v.b.) doğrudan doğruya sebebi olduğu gibi, diğer bir çok hastalıkların da (kızamık, boğmaca, ishal v.b.) kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde önemli bir unsurdur. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir birey, çalışma gücünden yoksundur, hastalıklara karşı dirençsizdir ve kazandığının önemli bir kısmını tedavi için harcar, kısaca aklen ve beden iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta olur.<sup>1</sup>

Yeterli ve dengeli beslenmemizi saęlayan besin maddeleri; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve minerallerdir.

*Proteinler*: Vücudun en küçük parçası olan, yaşayan hücrelerin yapıtaşdırlar. Vücut hücrelerinin büyük bir kısmı proteinlerden yapıldığına ve bu hücreler sürekli olarak yenilenip, onarıldığına göre vücudun

\* Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi.

normal büyümesi ve çalışmasını sürdürmesi için, ihtiyacı değin protein alması gerekir. Proteinlerin en çok bulunduğu yiyecekler: 1. Yumurta, 2. Etler, balıklar, karaciğer, beyin, böbrek gibi sakatatlar, 3. Süt ve mamülleri, 4. Baklagiller, 5. Tahıllardır. Et, süt, peynir, yumurtadan sağlanan proteinler, vücutta bitkisel kaynaklardan (baklagiller, tahıllar) sağlanandan daha etkin kullanılırlar. Bu yiyecekler yeteri değin alınmadığında, kuru baklagillerle tahılları bir arada yemekle protein, kalitesi yükseltilebilir.<sup>2, 3, 4</sup>

*Yağlar*: Vücudumuzun çalışması için enerji sağlarlar. Yağlar, yağda eriyen vitaminlerin taşıyıcısıdır. Midenin boşalmasını geciktirerek, tokluk hissi verirler ve organları dış etkenlerden korurlar.

Yağların en çok bulunduğu bitkisel kaynaklı yiyecekler: zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık ve soya fasulyesidir. Hayvan vücudunda yağlar, yağ dokuları halinde bulunduğu gibi etin bileşiminde de mevcuttur. Diğer yağ kaynağı yiyeceklerimiz süt ve yumurtadır. Sütün katı maddesinin 1/4 ünden fazlası yağdır. Yumurta yağları daha çok sarı kısmındadır.

*Karbonhidratlar*: Enerji ihtiyacımızın büyük bir kısmı karbonhidratlardan sağlanır. Karbonhidratlar en ucuz enerji kaynağıdır. Karbonhidratların en çok bulunduğu yiyecekler ise; şeker, nişasta (her ikisinde saf Karbonhidratdır) tahıllar ve mamülleri (pirinç, makarna, şehriye ve unlar) baklagiller, bazı sebze ve meyvalardır. Şeker ve nişasta yerine karbonhidrat kaynağı olarak, sebzeler, baklagiller ve tahılların tercih edilmesi, hem ekonomik hem de diğer besin maddeleri yönünden zengin olmaları nedeniyle tavsiye edilmelidir.

*Vitaminler*: Proteinler, karbonhidratlar ve yağların vücutta kullanılabilmesi için elzemdirler. Vitaminler çeşitlidir. Her vitaminin vücutta ayrı görevleri vardır. Yani birinin işini diğeri yapamaz.

Vitaminlerden A.D.E.K adını alanlar vücutta depo edildiklerinden günlük ihtiyacın çok üstünde alınmaları zararlıdır. Örneğin vitamin A fazla alındığında ilk belirtiler olarak, baş ağrısı, baş dönmesi ve kusma görülür. Sürekli olarak ihtiyacın çok üstünde alınırsa, kemiklerde bozukluklara yol açar. Ayrıca deride kalınlaşma ve büyümede gerileme görülebilir. Uzun süre yeteri değin alınmadığı zaman ise epitel hücrelerinde yıpranmalar sonucu, vücudun çeşitli organlarında, örneğin gözde kuruma, kızarma, şişme, deride, kuruma, pullanma, böbreklerde çeşitli bozukluklar olabilir. Böylece vücudun mikroplara karşı direnci azalır, enfeksiyonlara yakalanma kolaylaşır. Vitamin A dan zengin yiyecekler: Balıkyağı, tereyağı, karaciğer, ve yumurta sarısıdır. Bitkisel yiyecekler

ise (koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebzeler, sarı meyveler) vitamin A'nın ön maddesi olan karoten ihtiva ederler. Bu yiyeceklerde bulunan karotenin en çok %30-40 ı vücut tarafından, vitamin A olarak kullanılabilir. *labilmektedir.*

B vitaminleri ve vitamin C ise fazla miktarda depo edilemez, hergün yeteri değın alınmalıdır. İdrarla dışarı atılabildiklerinden, fazlası vücutta tutulmaz. Yetersizlik ise; vücutta çeşitli bozuklukların oluşmasını kolaylaştırır. Örneğın, B grubu vitaminlerinden riboflavin (vit B<sub>2</sub>) in yetersizliğinde ciltte, bilhassa dudak , burun ve göz kenarlarında çeşitli yaralar, vitamin B<sub>12</sub> yetersizliğinde ise kansızlık, bu arada sinir sistemi bozuklukları, yorgunluk ve baş ağrıları görülür. Vitamin C yetersizliğinde ise diş etlerinin kanaması, aşırı yorgunluk ve isteksizlik olur.

B grubu vitaminlerinden; thiamin (vit B<sub>1</sub>) den zengin yiyecekler arasında tahılları (bilhassa kabuk kısımları), kuru baklagilleri, yağlı tohumları ve karaciğır, böbrek gibi sakatları; riboflavin (vit B<sub>2</sub>) den zengin yiyecekler arasında, yine, sakatları, süt ve süt mamüllerini, diğır B vitaminleri için de (folikasit, vit B<sub>12</sub> gibi) daha çok et, süt ve mamüllerini, balık ve yumurtayı sayabiliriz. Vitamin C bakımından zengin yiyecekler ise, kırmızı ve yeşil sivri biber, koyu yeşil yapraklı sebzeler, portakal, limon gibi turunçgiller, domates ve çilekdir.<sup>5, 6</sup>

*Madensel maddeler:* İskeletin normal olarak teşekkül etmesi ve vücut organlarının düzenli çalışabilmesi için gereklidirler. Örneğın vücutun büyümesi ve sağılığı için elzem olan maddelerden olan kalsiyum ve fosfor, proteinden ibaret olan yumuşak kısımların üzerini kaplamak suretiyle, kemiklerin ve dişlerin sertleşmesini sağırlarlar. Ayrıca kalsiyum; kanın pıhtılaşmasını sağılayan maddenin teşekkül etmesi (protrombinin trombine dönüşmesi) için yardımcı bir Co faktördür. Yetersizliğinde kemiklerde yumuşama, diş çürükleri görülür. En belirgin kaynakları; süt ve süt mamülleridir.

Demir ise; hemoglobinin bileşiminde hücrelere oksijen taşır. Yetersizliğinde kan hücrelerinin sayısı azalır veya hemoglobin normalin altına düşer. Bu durumda kanın O<sub>2</sub> taşıma yeteneğı azalacağından kansızlık, baş dönmesi, yorgunluk, iştahsızlık, kısa nefes alıp verme gibi belirtiler görülür. En iyi demir kaynağı yiyecekler; karaciğır, dalak, böbrek gibi organlar ve pekmezdir. Diğır etler, yumurta ve kuru meyveler de demirden zengindirler.

Görüldüğü gibi vitaminler gibi minerallerinde her birinin vücutta ayrı birer görevi vardır. Sadece bir tanesi ile vücut gereğı gibi çalışamaz. Bu nedenle; bunların da yiyeceklerle dışarıdan alınmaları gerekir.<sup>4,5</sup>

Her besin maddesinin vücutta belli bir fonksiyonu olduğuna göre bunlardan herhangi birinin yetersiz alınması vücudun çalışmasını aksatacaktır. Vücut ihtiyacı olan besin maddelerini ve enerjiyi yiyeceklerden sağlar. Tek cins yiyecek, vücudun ihtiyacı olan besin maddelerinin hepsini kapsamayabilir. Bu bakımdan tek cins yiyeceklerle beslenen kişiler besin maddelerinin bazılarını yeterli miktarda alamamaktadırlar. *Öyle ise vücudun ihtiyaç gösterdiği besin maddelerinin hepsini yeterli miktarda alabilmek için hangi yiyeceklerden ne kadar yemelidir.*

Yiyecekler enerji ve besin maddeleri değerleri yönünden beş grupta toplanmaktadır (Tablo 1).

TABLO I

Yiyecek grupları	Yetişkinler için günlük alınması gerekli porsiyon sayısı
1. Et, yumurta, kuru baklagiller	2 porsiyon
2. Süt, yoğurt, peynir	1 "
3. Taze sebze ve meyvalar	3-4 "
4. Tahıllar ve mamülleri	4 "
5. Yağlar ve şekerler	3-4 yemek kaşığı

*Gurup I:* Bu grupta et balık, kümes hayvanları, et ve balık mamülleri (sucuk, salam v.b., yumurta, kurubaklagiller, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, fıstık) yer alır. Bu grup yiyecekler bize protein ve kan yapımı için gerekli demiri sağlarlar. Bunların herhangi birinden veya birkaçının karışımından hergün 2 porsiyon yenmesi gerekir.

*Gurup II:* Süt ve süttten yapılan yiyecekler bu guruba girer. Bunlar bize kemik yapımı için gerekli kalsiyum ve fosfor ile bazı B vitaminleri ve A vitaminini sağlarlar. Bu gruptaki yiyecekler özellikle büyümekte olan çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar için lüzumludur. Yetişkin ve normal durumda olan kişiler günde bir porsiyon, örneğin iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir veya 1 su bardağı süt veya yoğurt, çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar ise 2-3 porsiyon almalıdırlar.

*Gurup III:* Taze sebze ve meyveler yer alır. Bunlar iki gurup halinde incelenir.

a) Koyu yeşil yapraklı sebzeler. Bir çok vitamin ve madensel maddelerden zengindirler. Günde 1 porsiyon alınmalıdır.

b) Diğer sebze ve meyveler; örneğin, patates kabak, pancar, havuç, karnabahar, taze fasulye, bezelye, patlıcan, kayısı, armut, elma vb. Bu gruptaki yiyeceklerin birinden veya birkaçının karışımından günde

2-3 porsiyon alınmalıdır. Bu yiyeceklerde az veya çok A ve C vitaminleri ile bazı madenler bulunur. Örneğin, turunçgiller ve domates vit C kayısı, vit A, kuru erik ise Fe yönünden zengindirler.

*Gurup IV:* Tahıllar ve tahıllardan yapılan yiyecekler bu guruba girer. Örneğin: Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar. Bu yiyecekler karbonhidratlar ve bazı B vitaminleri yönünden zengindirler. Bu gurup, protein ihtiyacımıza da katkıda bulunur. Enerji ihtiyacımızın önemli kısmını bu gruptan karşılarız. Ekmek her öğün yediğimiz yiyecektir. Yetişkin bir kişi için her öğünde iki orta dilim ekmek (50 şer gm dan 100gm) ve guruptaki diğer yiyeceklerden 1 porsiyon yemek yeterlidir. (Çorba, pilav, makarna v.b.) Fazla hareket gösteren kişiler bunun iki üç mislini yiyebileceği gibi daha çok oturarak iş gören kişilere bu miktarın yarısı da yeterlidir. Fazla şişman olan kişilerle daha çok oturarak iş gören kişilerin bir porsiyondan fazla yemeleri gereksizdir.

*Gurup V:* Yiyeceklerimize lezzet vermek için kullandığımız yağlar ve şekerlerdir.

Bu gruptaki yiyeceklerin başta gelen görevi vücuda enerji sağlamaktır. Örneğin şeker vücuda sadece kalori sağladığına göre fazla şeker yemek kişiyi dengesiz beslenmeye götürür. Bal, pekmez, reçel ve marmelat gibi yiyecekler de şeker yerini tutar. Günlük yediğimiz yağların aşağı yukarı yarısı yiyeceklerimizden gelir. Bilhassa et ve benzeri yiyeceklerde fıstık, zeytin, ceviz, süt, peynir yumurta gibi yiyeceklerin bileşiminde fazla yağ bulunur. Bu nedenle bu gibi yiyeceklerin kullanıldığı yemeklere yağ eklemek gereksizdir. Kahvaltılarda ve yemeklerde kullandığımız yağlar katı ve sıvı olabilir. Katı ve sıvı yağlardan dengeli bir şekilde yemelidir.

Günlük yiyeceklerimizi seçerken her gruptaki yiyeceklerden verilen miktarlar kadar alırsak yetersiz ve dengesiz beslenmeyi önlemiş oluruz.<sup>1, 5</sup>

#### KAYNAKLAR

1. Wilson, E. D. Fisher, K. U. ve Fuqure, M. E. Principles of Nutrition. John Willey and Sons. Inc. New york, 22.1.1965.
2. Ruth, You and Your Food. Prentice Hall. 451. 1966.
3. Food and Nutrition Procedure in Times of Disaster. Food and Agriculturel Organization of United Nations. Rome. 64-87, 1967.
4. Rodale, J. I. The Complite Book of Food and Nutrition. Rodale Books inc. 97-156, 1961.
5. Albanese, A. A. Newer Methods of Nutritional Biochemistry, Academic Press. New york. 213, 1963.
6. Krause, M.V. Food Nutrition and Diet Therapy. Saunders Company 116-129, 1966.