



BESİNLER

Hayvansal Besinler

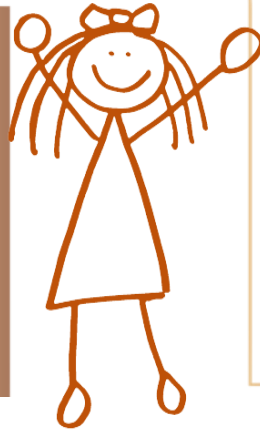
Hayvanlardan elde edilen besinlerdir.

- Et
- Süt
- Yumurta
- Peynir gibi...

Bitkisel Besinler

Bitkilerden elde edilen besinlerdir.

- Lahana
- Domates
- Fasulye
- Biber gibi...



BESİN İÇERİKLERİ

Proteinler

- Et
- Tavuk
- Yumurta
- Peynir
- Balık

Karbonhidratlar

- Ekmek
- Patates
- Bal
- Makarna
- Reçel

Yağlar

- Zeytin
- Fındık
- Mısır
- Susam
- Tereyağı

Vitaminler

Tüm besinlerde bulunurlar.
(Özellikle sebze-meyve)

Mineraller

Tüm besinlerde bulunurlar.

Su

Tüm besinlerde bulunurlar.

Yapıcı ve Onarıcı

- Yaraların iyileşmesinde
- Kırılan kemiklerin kaynamasında
- Saç ve tırnakların uzamasında
- Büyüme ve gelişmede
- kasların güçlenmesinde etkilidir.



Enerji verici

Vücudumuzun enerji ihtiyacı ilk önce karbonhidratlardan karşılanır. Eğer karbonhidratlar yetmezse yağlar devreye girer. Yağ yakarak enerji sağlarız.



Düzenleyici

Vücudumuzdaki etkinliklerin düzenlenmesinde görevlidirler.

- Vitaminler vücut direncini artırır, hastalıklardan korur.
- Mineraller kemik ve diş gelişiminde önemlidir.
- Su ise hayati öneme sahiptir.

