

## B. BESİN İÇERİKLERİ

**Besin İçeriği:** Besinlerin içinde vücudumuz için gerekli maddeler bulunur. Besinlerin içindeki bu maddeler besin içeriği olarak adlandırılır.

- \* Bir besinde en fazla hangi besin içeriği varsa besin o gruba dahil edilir.
- \* Besin içeriklerini 6 gruba ayırırız:

### 1) PROTEİNLER:

- \* Kesilen ve yaralanan yerlerin iyileşmesini onarılmasını sağlayan besin içerikleridir.
- \* Proteinler büyümemizi de sağlar.
- \* Protein miktarı fazla olan besinler: Et, süt, yumurta, balık, mercimek, nohut...

### 2 KARBONHİDRATLAR:

- \* Vücudumuz için gerekli olan enerjiyi karbonhidratlardan sağlarız.
- Karbonhidrat miktarı fazla olan besinler:** Çoğunlukla tahıl grubu besinlerinde bulunur.
- \* Bunların yanı sıra patates, pirinç, bulgur, bal ve üzüm...

### 3) YAĞLAR:

- \* Vücudumuz için gerekli olan enerjiyi karbonhidratlardan sağlayamadığımızda diğer bir enerji verici olan besin içeriği olan vücudumuza depolanan yağlardan sağlarız.
- Yağ miktarı fazla olan besinler:**
- \* Bitkisel yağlar: Mısır, Zeytin ve ayçiçeğinden elde edilen yağlar.
- \* Hayvansal yağlar: Tereyağ
- \* İçerisinde yağ bulunan diğer besin içerikleri: Fındık, balık, kaymak...

### 4) VİTAMİNLER:

- \* Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar. Hastalandığımızda hızla iyileşmemizi sağlar.
- \* Vitamin miktarı fazla olan besinler: Meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunur.

### 5) SU:

- \* Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.
- \* Vücudumuzun dörtte üçü sudur.
- \* İçerisinde mineraller bulunur.
- \* Günde en az 2 litre tüketmemiz gerekir.

### 6) MİNERALLER:

- \* Doğada bulunan ve vücudumuzun sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu maddelerdir.
- Örneğin,** kalsiyum kemiklerimizi güçlendirir sütte bol miktarda bulunur eksikliğinde kemik hastalığı yaşarız, demir ise kanımızın oksijen taşımaya yardımcı olur.