



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESİN MADDELERİ VE SAĞLADIKLARI KALORİ MİKTARLARI

Besin maddelerinden en yüksek kalori verenler Yağlardır. Yağlardan sonra en yüksek kalori sağlayan karbonhidratlar, ondan sonra da proteinler gelir.

Yağlar:

En yüksek kaloriyi verirler. 100 gram yağ 900 kalori sağlar. Doğrudan doğruya yağ ofan tereyağı, margarin gibi maddelerden başka zeytin ve ayçiçeği gibi bazı bitkilerde, etlerde, fındık ve cevizde bol miktarda yağ vardır. Şişman insanlar, günde, 40 - 60 gram arasında alınan yağı dörtte bir orana (10 - 15 grama) kadar indirebilirler.

Karbonhidratlar:

Yağdan sonra en çok kalori sağlayan maddedir. 100 gramı 400 gram kalori sağlar, içlerinde karbon, hidrojen ve oksijen bulunan karbonhidratlar daha çok hareket ve güç kaynağı olurlar. Meyvelerde, yaş ve kuru sebzelerde, şeker ve tahılda, nişastalı maddelerde karbonhidrat bol miktarda bulunur. Besinlerimizin yüzde 60 - 65 i karbonhidratlıdır.

Proteinler:

Vücudun temel taşı sayılan proteinler, azotun, karbon, hidrojen ve oksijenle olan bir bileşimidir ve etlerde, yumurtada, sütte, bitkilerde bulunmaktadır. Etlerden, yumurta ve süttten alınan hayvansal proteinler yanında meyvelerden, kuru yemişlerden, tahıllardan, yaş ve kuru sebzelerden de vücut, ihtiyacı olan bitkisel proteinleri sağlar.

Vücudun kaloriyi sağlayan yağlar, karbonhidratlar ve proteinler dışında, besinlerle birlikte ya da ayrı olarak alınan madensel tuzlar vardır. Bunların da beden sağlığında önemi büyüktür. Dokuların, kanın düzenini sağlayan, canlılığını sürdüren madensel tuzlardan, özellikle, kalsiyum, demir4 fosfor, iyot gibi madenlerin ve tuzların noksanlığı ağır hastalıklara sebep olur, yaşama düzeninde aksaklıklar yaratır.

MADENSEL TUZLAR

Kalsiyum:

Kanın gerektiği ölçüde pıhtılaşmasına yardımcı olur, kemiklerin yapısına girer. Taze meyvelerde, yeşil sebzelerde, süt ve ette bol oranda bulunur.

Demir:

Kandaki alyuvarların oksijen taşımalarını sağlayan demir, en çok kepekli tahıllarda, yeşil sebzelerde ve kasaplık hayvan etlerinde, (kırmızı etlerde) çok vardır.

Fosfor

İç salgı bezlerinin dengesinde, tiroit bezinin normal çalışmasında rol oynar." Deniz ürünü yiyeceklerde, deniz tuzunda bol miktarda bulunur.

İyot:

Hücre ve sinirlerin, kemiklerin hayatıyeti için gerekli bir maddedir yeşil sebzeler, yağsız etler, balıklar, yumurta, süt, ceviz, badem, fosfor yönünden zengin yiyeceklerdir.

Vücudun önemli bir kalori kaynağı da sudur. Besinlerle birlikte, vücudun, suya da ihtiyacı büyüktür.

Su:

İnsan vücudunun dörtte üçüne yakın kısmı sudur. İnsanın günlük su ihtiyacı 5 - 6 bardak kadardır (1-1,5 litre). Ter, idrar gibi yollarla dışarıya verilen suyu telâfi etmek için alınan suyun bir kısmı da sebzelerden, meyvelerden, yemeklerden sağlanır. Vücudun günlük ihtiyacının aşağı yukarı yarısı bu şekilde sağlandığı için geri kalanını sağlamak üzere her insanın günde 2 — 3 bardak su içmesi gerekir.

Vitaminler:

Vücudun ihtiyacı olan, eksiklikleri bir takım arızalara, hastalıklara yol açan vitaminler de besin maddelerinde bulunmaktadır ve bunlar besin maddeleri alınmak suretiyle vücuda sağlanır.