



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BESİN NEDİR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Besin: canlıların büyüme, gelişme, sağlıklı yaşayabilmesi için gerekli her türlü hayvansal, bitkisel dokulardan oluşmuş yiyecek içeceklerdir. Besin maddeleri özelliklerine göre çiğ veya pişirilmiş olarak tüketilebilirler. Yumurta, et, süt, kuru baklagiller (nohut, fasulye vb.), tahıllar (buğday vb.), meyveler (çilek, portakal vb.), sebzeler (ıspanak, patates vb.) besin maddeleridir. Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su ise besin öğeleridir

Besin Öğesi:

Besin maddelerinin bileşiminde bulunan moleküllerdir. Besinler, yenilip içildikten sonra sindirilerek besin öğelerine parçalanırlar. Daha sonra kana geçerek görevlerini yapmak üzere vücudun tüm dokularına taşınırlar. Besinlerde bulunan 40'den fazla besin öğesi 6 grupta toplanmıştır.

Enerji veren besin öğeleri ile enerji vermeyenler olmak üzere ikiye ayrılırlar.

Bunlardan enerji verenler;

Karbonhidratlar

Proteinler

Yağlar

Enerji vermeyen ancak vücut çalışmasında önemli görevleri olanlar;

Vitaminler

Mineraller

Su