GÜNLÜK KARBONHİDRAT GEREKSİNİMİ

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

Günlük karbonhidrat ihtiyacı bireyin yaşına cinsine fiziksel aktivite ve özel durumlarına göre değişmekle birlikte, günlük enerji ihtiyacının ortalama %50-60'ını karbonhidratlar karşılamalıdır.
Örneğin günlük enerji gereksinimi 2000 kkal olan bir bireyin karbonhidratlardan gelen enerji miktarı %60 olduğu düşünülürse;
2000 x (60/100) =1200 kkal
Bir gram karbonhidrat 4 kkal enerji verdiğine göre 122/4 = 300 gram karbonhidrat tüketmesi gerekir.

Cinsiyet ve yaşa göre günlük enerji gereksinimi tablosu ile besinlerin karbonhidrat içeriğini belirten tablo.

YAŞ	ERKEK kkal/gün	KIZ kkal/gün
1	1180	1160
2	1360	1250
3	1560	1520
4	1720	1670
5	1870	1790
6	2010	1900
7	2140	2010
8	2260	2110
9	2380	2210
10	2500	2300
11	2600	2350
12	2700	2400
13	2800	2450
14	2900	2500
15	3000	2500
16	3050	2420
17	3100	2340
18	3100	2270
19	3020	2200
yetişkin	3000	2200

Besinlerin yenebilen 100 gramlarının sağladığı ortalama karbonhidrat miktarları;

BESİNLER	KARBONHİDRAT (g)
Et ve Et Ürünleri:	
Sığır eti (orta yağlı)	0
Koyun eti (orta yağlı)	0
Tavuk	0
Tavşan	0
Keçi	0
Beyin	1,2
Yürek	2,0
Böbrek	0,8
Karaciğer	4,5
Akciğer	0
Dil	0,5
Sosis	1,8
Salam	1,1
Balık (orta yağlı)	0
Yumurta ve Süt Türevleri:	
İnek sütü (orta yağlı)	5,5
Keçi sütü	5,0
Manda sütü	5,3
Yoğurt	5,4
Taze çökelek	3,2
Kuru çökelek	13,8

Kaşar peyniri 1,4
Beyaz peynir (yağlı) -
Beyaz peynir (yağsız) 3,8
Tulum peyniri 51,8
Süt tozu (yağlı) 37,0
Süt tozu (yağsız) 51,0
Krema (%20 yağlı) 3,7
Yumurta(ikiadet) 0,7
Kuru Baklagiller
Bakla 53,7
Barbunya 57,0
Nohut 56,7
Fasulye 55,9
Börülce 57,2
Mercimek 57,4
Bezelye 61,6

Yağlı Tohumlar ve Kuruyemişler:
Kabak çekirdeği içi 11,4
Ayçiçeği çekirdeği içi 14,5
Karpuz çekirdeği içi 9,4
Susam 13,9
Ceviz içi 13,9
Kestane 43,6
Fındık içi 16,7
Yer fıstığı 18,8
Çam fıstığı 2,4
Badem içi1 6,9
Yeşil fıstık 15,5
Yağlar ve Yağlı Besinler
Sade yağ -0
Tereyağı -0
Zeytinyağı -0
Margarin -0
Öteki bitkisel yağlar -0
Siyah zeytin 1,1
Yeşil zeytin 2,8
Şeker ve Şekerli Besinler
Şeker 99,5
Reçel 73,1
Pekmez 70,6
Bal 78,4
Tahin helvası 53,5
Tahıl ve Ürünleri
Buğday 69,3
Mısır 72,0
Pirinç (az kepekli) 78,0
Pirinç (kepeksiz 78,9
Arpa 68,9
Buğday unu (%80 randımanlı 74,3
Buğday unu (%72 randımanlı) 75,5
Bulgur 69,8
Beyaz ekmek 53,1
Bazlama 55,1
Makarna 76,3
Tarhana 58,8

Sebzeler:
Ispanak 3,5
Semizotu 3,8
Asma yaprağı 15,6
Bakla 9,8
Bamya 8,7
Bezelye 15,0
Enginar 7,8
Domates 4,0
Fasulye 5,4
Lahana 5,1
Hıyar 3,0
Karnabahar 4,0
Yeşil kabak 5,9
Sarı kabak 7,5
Patlıcan 5,1

Marul 3,2
Patates 17,5
Pırasa 13,0
Yeşil soğan 7,3
Kuru soğan 8,9
Pancar 8,7
Meyveler
Elma 14,0
Kayısı 12,7
Muz 23,2
İncir 17,8
Üzüm 16,2
Erik 11,5
Kiraz 13,8
Ayva 14,1
Limon 7,8
Portakal 10,1
Böğürtlen 15,9
Kara dut 19,8
Çilek 7,2
Nar 14,7
Armut 13,3
Şeftali 13,3
Kavun 5,7
Karpuz 6,1

© lezzetler.com tarif no:98872 • adı:Günlük Karbonhidrat Gereksinimi • gönderen:Saadet • indirme tarihi:07.05.2024 - 22:54