



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YENEN VE İÇİLEN BESİNLERİN VÜCUDUMUZDAKİ GÖREVLERİ

Yediğinizi ve içtiğimiz besin maddelerinin terkiplerinde bulunan maddelerin vücudumuzdaki görevleri değişiktir. Bu görevleri üçe bölmek mümkündür:

- a - Vücudun ihtiyacı olan ısı enerjisini vermek.
- b - Vücutta ölen dokuların yenilerini yapmak, yıpranan dokuları tamir etmek.
- c - Vücudu hastalıklardan korumak ve faaliyetini ayarlamak.

Vücuda enerji veren maddeleri «Karbonhidratlar» ve «Yağlar» diye ikiye ayırmak gerekir. Karbonhidratlar «şekerler» ve «nişastalar» diye ikiye ayrılır ki bunları besin olarak şöyle sıralamak mümkündür.

- 1 - Şekerler: Türlü şekerler, meyveler, şurup ve reçeller.
- 2 - Nişastalar: Un ve undan yapılmış herşey. Bisküvit, ekmek, peksimet, makarna bulgur, kavurulmuş mısır ve buğday, patates ve öbür nişastalı sebzeler gibi.

Yağlara gelince bunları da «bitkisel» ve «hayvani» diye ikiye ayırmak gerekir:

- 1 - Hayvani yağlar: İç yağı, kuyruk yağı gibi et yağları, peynir, tereyağı, krema, lüle kaymağı, margarin yağlarından bazıları.
- 2 - Bitkisel yağlar: Zeytinyağı, mısırözü yağı, yer fıstığı yağı, susam yağı ve benzeri bitkisel yağlar. Ceviz, badem, fındık, fıstık, antepfıstığı, hindistancevizi ve benzeri yemişler.

Vücudu yapan ve tamir eden maddeler kemik ve dişlere kalsiyum ve fosfor temin eden, kana demir sağlayan «Madenî maddeler» ve kas yapan «Proteinler» diye ikiye ayrılır ki bunları besin olarak şöyle sıralamak mümkündür:

1 - Madenî maddeler:

a) Kana demir sağlayan besinler: Yumurta, ekmek, etler, böbrek, beyin, tavuk ve kuş etleri, ıstırdye ve bazı balık etleri, ıspanak gibi bazı sebzeler.

b) Kemik ve dişler için kalsiyum sağlayan besinler: Süt, peynirler, yeşil sebzeler.

c) Kemik ve dişler için fosfor sağlayan besinler: Etler, balıklar, kümes hayvanları ve kuş etleri, böbrek ve beyin, fasulye, bezelye, soya fasulyesi, süt, peynirler, yumurta, kavurulmuş hububat gibi şeyler.

2 - Adale yapan proteinler: Etler, balıklar, kümes hayvanları ve kuşlar, böbrek ve beyin, peynir, süt, yumurta, fındık, badem, ceviz, fıstık gibi kuru yemişler, fasulye, bezelye ve öbür baklagiller.

Vücudu koruyan ve ayarlayan maddelerin büyük bir bölümü vitaminlerdir. Bunların yanı sıra madenî maddeler yer almıştır ki bu madenî maddeleri sağlayan besinleri yukarıda sıralamıştık. Vitaminleri sağlayan besin maddelerine gelince:

1 - A Vitamini: Karaciğer, balık ciğeri yağı, böbrek, yeşil ve sarı sebzeler, yumurta, tereyağı, krema, süt ve sarı mısır gibi besinler.

2 - B Vitaminleri:

a) Thlamine (B1): Etler, beyin, patates, yeşil sebzeler, ekmek, kavun, buğday ve baklagiller.

b) Riboflavin (B2): Etler, beyin, dil, yumurta, süt, baklagiller ve yeşil sebzeler.

c) Niacin: Etler, balıklar, beyin, yumurta, ekmek, yer fıstığı, baklagiller gibi besinler.

3 - C Vitamini: Meyveler, narenciye (portakal, limon, greypfrut, mandalina), kavun, karpuz, domates, taze çiğ sebzeler gibi besinler.

4 - D vitamini: Balık yağı, karaciğer, tereyağı, yumurta, süt, krema gibi besinler.