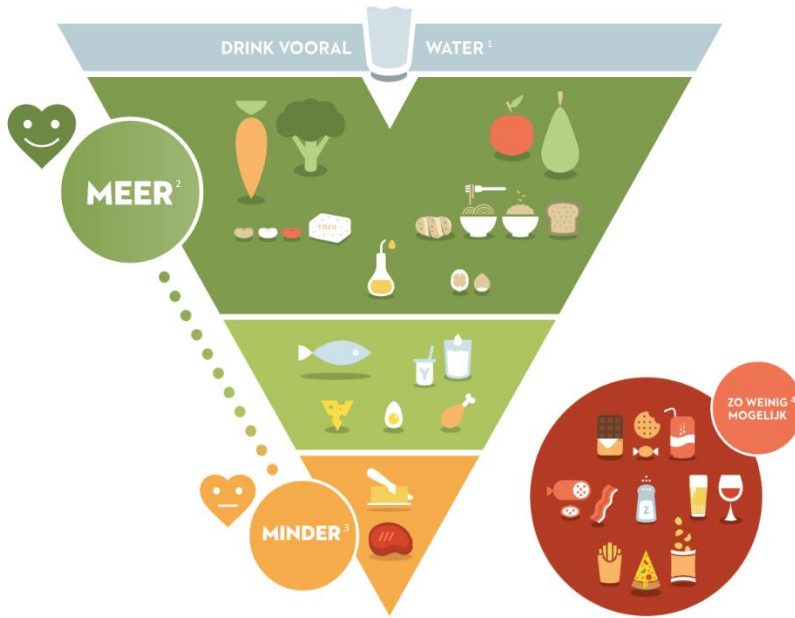


Besin piramidi

Flaman Sağlıklı Yaşam Enstitüsü'nün besin piramidi, sağlıklı ve çevreye duyarlı beslenme hakkında bilgiler sunuyor. Bu bilgileri kullanarak kendinize ve gezegenimize iyi bakabilirsiniz!

Besinin besin piramidindeki yeri, sağlık üzerindeki etkisiyle bağlantılıdır. Yeşil bölgedeki besinler sağlıklı ve çevre dostudur. Turuncu bölgede daha az sağlıklı besinler yer alır. Kırmızı bölgede bulunan besinler ise sağlıksız ve çevre dostu olmayan ürünlerdir. Bu ürünleri tüketmekten mümkün olduğunca kaçınmak gerekir.



Şekil: Besin piramidi (Flaman Sağlıklı Yaşam Enstitüsü, 2017)

1	DRINK VOORAL WATER	DAHA ÇOK SU İÇİN
2	MEER	DAHA FAZLA
3	MINDER	DAHA AZ
4	ZO WEINIG MOGELIJK	MÜMKÜN OLDUĞUNCA AZ

Besin piramidinin farklı bölgelerine ilişkin açıklamaları aşağıda bulabilirsiniz:



En üst kısımda, içecekler hakkında bilgi içeren **mavi bölgeyi** görebilirsiniz. Burada aşağıdaki öneriyi bulacaksınız: "Günde en az 1,5 litre olmak üzere ağırlıklı olarak su için."

Dikkat:

- *sütlü içecekler ve alternatifleri, açık yeşil bölgede bulunur (aşağıya bakın);*
- *yüksek şeker içeriğine sahip tüm içecekler (örn. alkolsüz içecekler) ve alkollü içecekler kırmızı kürede yer alır (aşağıya bakın).*



Koyu yeşil bölgede; sebze, meyve, patates, ekmek/tahıl ürünleri (tercihen tam tahıl), baklagiller/et yerine geçen ürünler, yemişler/tohumlar/çekirdekler ve doymamış yağ asidi açısından zengin bitkisel yağlar gibi **bitki bazlı** yiyecekler yer alır.

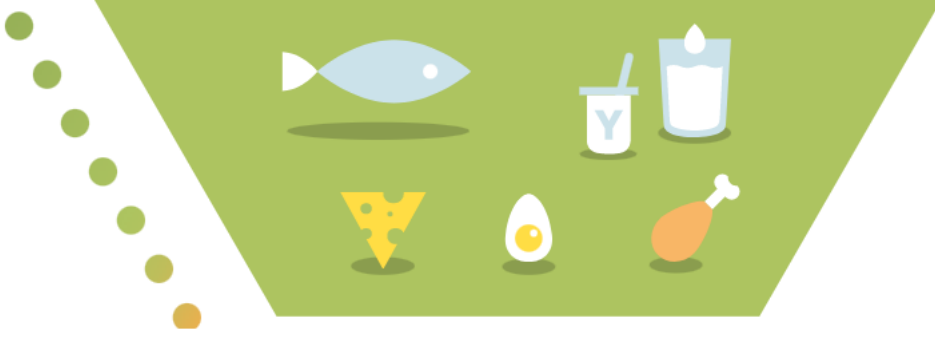
Aşağıda bazı örnekler bulabilirsiniz. Bu grup dahilinde tercih edilmeyen ürünler italik olarak yazılmıştır.

	Batı	Fas	Türkiye	Hindistan
Meyve	elma armut meyve, taze meyve, katkısız ve dondurulmuş	limon <i>limon suyu</i> <i>dondurularak</i> <i>kurutulmuş yemiş</i>	<i>limon suyu</i>	nar taneleri hindistan cevizi (öğütülmüş) <i>limon suyu</i> <i>misket limonu</i> <i>suyu</i>

	meyve, kendi suyuyla kutulanmış <i>kurutulmuş meyve</i> <i>meyve suyu ve</i> <i>smoothie</i>			<i>karışık meyve</i>
Sebzeler	karnabahar brokoli havuç sebze, taze sebze, katkısız ve dondurulmuş <i>sebze turşusu</i> <i>zeytin</i> <i>sebze suyu</i>	patlıcan kereviz sarımsak jalapeno biberi arpacık soğanı pazı domates soğan <i>soyulmuş</i> <i>domates,</i> <i>konserve</i> <i>domates salçası</i> <i>(konsantre)</i> <i>soğan turşusu</i> zaalouk	patlıcan yeşil soğan yeşil biber tatlı biber (mini) dolmalık biber roka salata domates soğan havuç <i>domates salçası</i>	sarımsak yeşil biber paan yaprağı (betel yaprağı) kırmızı biber kırmızı soğan domates soğan
Baklagiller/et yerine geçen ürünler	tofu tempeh buğday gluteni mikoprotein (örn. Quorn) beyaz/kahverengi/siyah fasulye soya fasulyesi edamame kırık bezelye	nohut mercimek (yeşil)	mercimek (kırmızı)	moong dal dhuli (küçük sarı mercimek) <i>nohut unu</i> <i>(besan)</i> <i>sev (besan</i> <i>eriştesi)</i>

	bakla <i>(pane) etsiz burger</i>			
Ekmek, tam tahıllı ürünler ve patates	patates tam tahıllı ürünler yulaf ezmesi <i>beyaz tahıl ürünleri</i>	patates <i>mısır nişastası</i> <i>buğday unu</i> <i>krachel</i> focaccia	patates bulgur <i>semolina (irmik)</i> <i>mısır nişastası</i> <i>buğday unu</i> <i>beyaz pirinç</i> <i>lahmacun hamuru</i>	Patates Tam tahıllı un Tatlı patates <i>mısır nişastası</i> <i>naan</i> <i>pav</i> <i>buğday unu</i> <i>guijya hamuru</i>
Yağlar	yer fıstığı yağı kolza yağı ceviz yağı yumuşak pişirme yağları düşük yağlı margarin <i>mayonez (hafif)</i> <i>sos/vinegret</i>	kızartma yağı	zeytinyağı ayçiçek yağı	zeytinyağı sıvı pişirme yağı ayçiçek yağı
Yemişler ve tohumlar	tuzsuz yemişler, tohumlar ve çekirdekler katkısız yemiş ve tohum ezmesi (örn. tahin) <i>tuzlu yemişler</i>	badem badem unu çam fıstığı susam tohumu	ceviz	kaju yemişler fıstıklar antep fıstığı kabak çekirdeği
Otlar ve baharatlar	fesleğen hint cevizi biber biberiye kekik	anason tohumu arnavut biberi zencefil (taze) tarçın	acı biber dere otu (taze) nane (taze/kurutulmuş) paprika	chaat masala toz biber (kırmızı)

	adaçayı	sarımsak (kurutulmuş) kimyon (öğütülmüş) kişniş (taze) zerdeçal nane (taze) paprika maydanoz (taze) safran karabiber	biber maydanoz (taze/düz yapraklı) pul biber (kurutulmuş acı biber) sumak	çemen otu yaprağı (kasuri methi) zencefil (taze) hing toz kakule körü yaprağı toz kimyon kimyon tohumu kişniş (toz) kişniş (taze) zerdeçal nigella tohumu (siyah kimyon) pan masala pav bhaji masala kırmızı biber (kurutulmuş) safran rezene
Çeşniler		badem özü portakal çiçeği suyu vanilya özü şarap sirkesi		kewra suyu nane özü paan esansı



Açık yeşil bölgede hayvansal gıdalar bulunur. Burada en iyi seçenekler balık, süt ve süt ürünleri, alternatifleri, peynir, kümes hayvanları ve yumurtalar gibi az işlenmiş veya işlenmemiş ürünlerdir.

	Batı	Fas	Türkiye	Hindistan
Balık	balık, taze balık, kendi suyunda <i>balık, füme</i> <i>balık, pane</i> <i>balık, tuz, yağ veya</i> <i>mayonez eklenmiş</i>			
Süt ve alternatifleri	kefir ayran <i>yoğurt,</i> <i>şekerli/tatlandırıcı</i> <i>kaymak</i> <i>bitki bazlı kaymak</i> <i>alternatifi</i>	yarım yağlı süt	Türk yoğurdu	yarım yağlı süt mawa/khoya (süt tozları) yoğurt, tam, doğal, tatlandırıcısız <i>yağlı süt tozu</i>
Peynir	quark ricotta çökelek az yağlı peynir mozzarella <i>Brüksel peyniri</i>	<i>Feta</i>		paneer (Hint çökeleği)

	<i>yumuşak keçi peyniri parmesan otlu peynir mascarpone</i>			
Yumurtalar		yumurta yumurta sarısı	yumurta	
Kümes hayvanları (beyaz et)	tavuk (göğüs, but) hindi (göğüs) sülün ördek <i>panelenmiş kümes hayvanı eti kümes hayvanı etinden kıyma hazırlanması</i>			



Turuncu bölge, besin piramidinin en alt kısmıdır. Bu bölgenin kapsamına **sebzeler** ve kırmızı et (kuzu eti) gibi **hayvansal** yiyecekler ile tereyağı, hindistan cevizi ve palm yağı ile doymuş yağlar açısından zengin yağlar girer.

	Batı	Fas	Türkiye	Hindistan
Yağlar	yarım yağlı tereyağı sert margarinler	tuzsuz tereyağı	tereyağı (tuzlu) süt bazlı tereyağı	ghee (sade yağ)
Et	siğır eti (biftek, rostoluk siğır eti, rostu) dana eti (mignonette, kotlet, bonfile) <i>kırmızı et kıymasının hazırlanması pane et</i>	kuzu eti (biftek, fileto, kotlet) <i>siğır kıyması</i> <i>köfte</i>	<i>siğır kıyması</i>	



Kırmızı küre, besin piramidinin yan tarafında bulunur. Bu kürede yer alan yiyecekler **çok sayıda kalori** içermelerine rağmen protein, vitamin ve mineral gibi faydalı besin maddelerini **az miktarda** içerir veya

hiç içermez. Bu kategoriye "**faydasız kaloriler**" adını veriyoruz. Bu yiyecekler genellikle aşırı işlenmiştir ve yüksek miktarda şeker, yağ ve/veya tuz barındırır. Bunlara örnek olarak aşağıdakiler verilebilir:

- alkolsüz içecekler/enerji içecekleri;
- alkollü içecekler;
- hazırlanmış etler
- tuz, et suyu, ot/baharat karışımları;
- tüketmeye hazır etler;
- şekerleme;
- cips;
- kurabiye;
- hamur işleri/turtalar/diğer şekerli atıştırmalıklar (örn. chebakia, Türk meyveleri, Baklava...)

	Batı	Fas	Türkiye	Hindistan
Besin piramidinin dışında kalan besinler	alkol alkolsüz içecekler çikolata şekerleme kurabiye turtalar ve hamur işleri (örn. pasta, çikolatalı mus) dondurma Viennoiserie hamur işleri kakaolu fındık ezmesi speculoos ezmesi reçel	kabartma tozu karbonat beyaz pudra şekeri milföy (K&K) esmer şeker çikolata (%70 kakao) yufka maya (kuru) bal toz şeker pudra şekeri şarap sirkesi beyaz damla çikolata <i>bademli mhencha</i> <i>çikolatalı ve bademli</i> <i>ghriba</i> <i>beyaz damla</i> <i>çikolatalı chebakia</i>	kabartma tozu pudra şekeri et suyu bulyonu toz şeker vanilya şekeri <i>un kurabiyesi</i> <i>revani</i> <i>cevizli ev baklavası</i>	bura/boora şekeri gülkand meyve şekerlemesi gol gappa/pani puri acılı kişniş sosu toz şeker papdi pudra şekeri acılı demirhindi sosu tatlı demirhindi sosu

	fast food (örn. patates cipsi, kebab, pizza) cips kızartmalar soslar işlenmiş et (şarküteri)			
Çeşniler		harissa tuz	nar ekşisi biber salçası acı biber salçası tuz	kala nama (siyah tuz) tuz

Daha fazla bilgi almak mı istiyorsunuz? Şu adresi ziyaret edin: www.gezondleven.be