

# Besin Maddeleri

## ENERJİ

Vücudumuz, işlevlerini yerine getirebilmek için her gün enerjiye ihtiyaç duyar. Tüm gün "hiçbir şey" yapmasak bile, vücudumuzun solunum, kalp atışları ve kaslar için yine de enerjiye gereksinimi vardır.

Yiyecek ve içecekler, bize gün içinde ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar. Beslenme rejimimiz, vücudumuza ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan besin maddelerini (örn. proteinler, karbonhidratlar ve yağlar) içerir.

## PROTEİNLER

1 gram protein = 4 kcal

Proteinler aslında pek de enerji sağlamaz ancak büyüme çağlarında veya herhangi bir sağlık sorunu sonrası iyileşirken vücudumuz için önemli yapı taşları görevi görürler.

Birkaç türü vardır:

1. **Hayvansal proteinler**, ette (örn. kümes hayvanları), balıkta, yumurtada ve sütte (ürünler) bulunur.



2. **Bitki bazlı protein kaynakları**, tahıl ürünlerinde, bitki bazlı ikame ürünlerde (örn. tofu, .mikoprotein) baklagillerde, yemişlerde, tohumlarda ve çekirdeklerde bulunur.



## KARBONHİDRATLAR

1 gram = 4 kcal

Karbonhidratlar, yağlarla birlikte vücudumuzun ana enerji kaynakları olarak kabul edilir.

Birkaç türü vardır:

1. **Basit karbonhidratlar veya "hızlı" karbonhidratlar**, vücudun hızla emdiği, bir veya iki şeker molekülünden oluşan kısa zincirlerdir. Bunlara örnek olarak meyveler (doğal olarak fruktoz içerir), süt (ürünler) (doğal olarak fruktoz içerir) ve yüksek şeker katkılı yiyecekler (sükroz/sakkaroz içerir) verilebilir.

Şeker katkıları, genellikle çikolatalı ve bademli ghriba, chebakia ve beyaz çikolatalı pastalar, mhencha, cevizli ev baklavası, revani, un kurabiyesi ve karachi helvası gibi tatlıların içinde bulunur.



2. **Çoklu karbonhidratlar veya "yavaş" şekerler**, vücudun daha yavaş emdiği, en az üç şeker molekülünden oluşan zincirlerdir. Bunlar, örneğin sebzelerde, meyvelerde, patateslerde, baklagillerde vb. bulunur (*Şekle bakın*).



Şekil: Karbonhidrat kaynakları (Flaman Sağlıklı Yaşam Enstitüsü, 2017)

1	groenten/fruit (geen sap)	sebze/meyve (suları değil)
2	peulvruchten	baklagiller
3	volle granen (volkoren brood/pasta, zilvervliesrijst, haverhout)	tam tahıllar (tam buğday ekmeği/makarna, esmer pirinç, yulaf ezmesi)
4	aardappelen	patates
5	melk (lactose)	süt (laktöz)

**Sindirilemeyen karbonhidratlar veya diyet lifleri**, beslenme rejimimizde yer alan önemli karbonhidratlardır ve meyvelerde, sebzelerde, baklagillerde, tam tahıllarda ve patateslerde bulunur.

Vücudumuz diyet liflerini parçalayamaz. Ancak bunlar yine de sağlığımız açısından önemli ve faydalıdır.

### **Bağırsaklar**

Diyet lifleri, bağırsakların sağlıklı çalışması açısından önemlidir. Bununla birlikte, yeterli miktarda sıvı almak ve egzersiz yapmak veya fiziksel olarak aktif olmak da önemlidir. Unutmadan söyleyelim ki, bunlar kabızlığı da önler.

### **Kan değerleri: kolesterol**

Diyet lifleri, vücudumuzun daha az miktarda kolesterolün emilmesini ve bağırsak hareketleri yoluyla vücuttan daha hızlı atılmasını sağlar. Yüksek kolesterol sık karşılaşılan bir sorundur ve kalp hastalıkları riskini artırır.

### **Stabil kan şekeri seviyesi**

Vücudumuz, diyet lifleri açısından zengin yiyecekleri daha yavaş sindirir ve mevcut şekerleri daha yavaş emer. Bunun sonucunda, kan şekeri seviyesinde ani artış ve düşüşler daha seyrek yaşanır.

### **Doyunluk**

Diyet lifleri, daha çabuk ve daha uzun süreyle tok hissetmemizi sağlar. Öğününüzde yeterli miktarda diyet lifi yer alıyorsa, tekrar acıkma olasılığınız daha düşüktür.

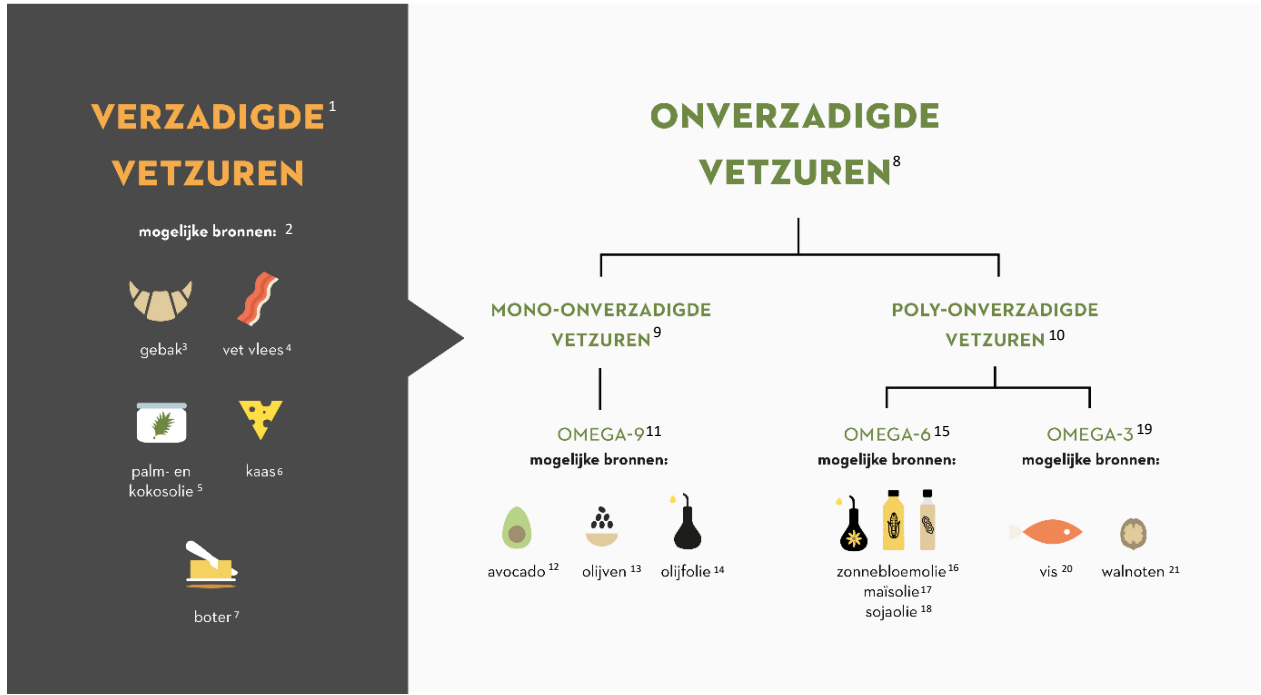
## Yağlar

1 gram = 9 kcal

Yağlar, karbonhidratlarla birlikte vücudumuzun ana enerji kaynaklarıdır. Yağlar, buna ek olarak yağda çözünen vitaminler (A, D, E ve K vitaminleri) içerdiğinden de önemlidir.

Yağlar iki gruptan oluşur (*Şekle bakın*):

- 1. Doymuş yağlar**, oda sıcaklığında katı haldedirler. Kanımızdaki kolesterol seviyesini yükseltirler. Bunun sonucu olarak, kalp hastalıkları riski artar. Ağırıklı olarak et gibi hayvansal ürünlerde bulunmakla birlikte, örneğin palm ve hindistan cevizi yağında da bulunurlar.
- 2. Doymamış yağlar**, oda sıcaklığında sıvı haldedirler. Yağlı balıklarda, bitkisel yağlarda (örn. zeytinyağı, ayçiçek yağı), avokado ve yemişlerde bulunurlar.



Şekil: Yağların sınıflandırılması (Flaman Sağlıklı Yaşam Enstitüsü, 2019)

1	VERZADIGDE VETZUREN	DOYMUŞ YAĞ ASİTLERİ
2	mogelijke bronnen:	olası kaynaklar:
3	gebak	hamur işleri
4	vet vlees	yağlı et
5	palm- en kokosolie	palm ve hindistan cevizi yağı
6	kaas	peynir
7	boter	tereyağı
8	ONVERZADIGDE VETZUREN	DOYMAMIŞ YAĞ ASİTLERİ
9	MONO-ONVERZADIGDE VETZUREN	TEKLİ DOYMAMIŞ YAĞ ASİTLERİ
10	POLY-ONVERZADIGDE VETZUREN	ÇOKLU DOYMAMIŞ YAĞ ASİTLERİ
11	OMEGA-9	OMEGA-9
12	avocado	avokado
13	olijven	zeytin
14	olijfolie	zeytinyağı
15	OMEGA-6	OMEGA-6
16	zonnebloemolie	ayçiçek yağı
17	maisolie	mısır yağı
18	sojaolie	soya fasulyesi yağı
19	OMEGA-3	OMEGA-3
20	vis	balık
21	walnoten	ceviz