

SAĞLIKLI

BESLENME

İNİ YAP GELİR

Düğünümüz Obesite
Kalkarımız Dengeli Besler

SAĞLIKLI
ETİLEK

YARAT DOLU

DOĞALLI
KURTARACAK

Genetiğime
Dokunma
Sağlığınıza

lu ürünler
Sağlığınıza Kıymayan!



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bu kitap 2014-1-TR01-KA202-013309 Numaralı Nutrition Of Good, Disharmful, Organic (NO GDO) isimli Mesleki Eğitim Stratejik Ortaklık Projesinin fikri çıktılarında biri olarak hazırlanmıştır. Kitabın içeriğinde yer alan bilgiler, proje ortakları tarafından yerli ve yabancı çeşitli kaynaklar araştırılarak oluşturulmuştur.

Kitapta yer alan bilgilerden proje ortakları sorumludur. AB Komisyonu, AB Bakanlığı ve Türkiye Ulusal Ajansı kitapta yer alan bilgilerden sorumlu değildir.

Kitap, proje ortaklarının izni alınmadan kullanılamaz.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



İÇİNDEKİLER

1. SAĞLIKLI BESLENME	1
1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi	1
1.1.1. Sağlıklı Beslenme	1
1.1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Yol Açtığı Hastalıklar	2
1.1.3. Yiyecek Enerji İlişkisi	4
1.1.4. Kalori İhtiyacı	6
1.2. Sağlıklı Beslenmenin Bileşenleri	7
1.2.1. 5 Yiyecek Grubu	7
1.2.2. Sağlıklı Beslenme Önerileri	8
1.3. Besinler ve Sağlık İlişkisi	8
1.3.1. Önemli Besinler ve Kaynakları	8
1.3.2. Sağlıklı Bir Diyetle Besinlerin Önemi	12
1.4. Sağlıklı Besinler ve Besinlerin Hazırlanması	12
1.4.1. Sağlıklı Öğün Planlama	19
1.4.2. Pişirme Metotları ve Besinlere Olan Etkileri	19
1.4.3. Yemekleri Daha Sağlıklı Hale Getirme	20
2. BESİN İHTİYACI	42
2.1. Yetişkinler, Çocuklar ve Ergenlerin Besin İhtiyacı	42
2.1.1. Yetişkinlerin Besin İhtiyacı	42
2.1.2. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme	45
2.1.3. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Enerji ve Besin İhtiyacı	46
2.2. Yaşlıların Besin İhtiyacı	48
2.2.1. Besin Ögelerinin Yaşlılıktaki Önemi ve Alınması Gereken Miktarlar:	50
2.2.2. Yaşlılık Döneminde Beslenmede Dikkat Edilecek İlkeler	51
2.3. Özel Beslenme Gereksinimleri	53
2.3.1. Vejetaryen Diyetleri	53
2.3.2. Alerjik Bünyelere Göre Diyet	55
3. SAĞLIKLI DİYET PLANLAMASI	59
3.1. Yiyecek Etiketleri	59
3.2. Yiyeceklerdeki Katkı Maddeleri	59
3.3. Katkı Maddeleri Nedir	59
3.3.1. Renklendiriciler	60
3.3.2. Katkı Maddeleri ve Renklendiricilerin Okunması	60
3.3.3. Sağlıklı Beslenme İlkelerinin Uygulanması	61
4. KİLO YÖNETİMİ	65
4.1. Yetersiz Kilo Yönetiminin Yol Açabileceği Riskler	65
4.1.1. Obezite 65	
4.1.2. Aşırı Zayıflık	66
4.1.3. Yetersiz Beslenme	67
4.2. Kilo Kontrolü Sağlamanın Etkin Yolları	67



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4.2.1. Dengeli Beslenmenin Önemi	67
4.2.2. Kalori Dengesi ve Kilo Yönetimi	67
4.2.3. Kilo Yönetiminde Yaşam Tarzının Önemi	68
4.2.4. Yaygın Zayıflama Efsaneleri	68
4.3. Kısa Dönem Zayıflama Programı Planlama	72
5. YEME BOZUKLUKLARI	75
5.1. Farklı Yeme Bozuklukları	75



KAPADOKYA
MESLEK YÜKSEKOKULU

Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 1: BESLENME



1. SAĞLIKLI BESLENME

1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi

Dünya nüfusunun gittikçe artan bölümü gün geçtikçe hızlanan yaşam temposuna ayak uydurabilmek için yemek yeme ya da besin alma ihtiyacını gidermek için daha az zaman harcamaktadır. Bu durum, insanların sadece iş yerinde ya da dışarıda değil evlerinde bile dengesiz ve yetersiz beslenmelerine neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak da beslenmeye bağlı rahatsızlıklar ortaya çıkmış ve gün geçtikçe insanların çoğunu tehdit edici bir boyuta ulaşmıştır.



Yetersiz ve dengesiz beslenme özellikle çocukluk yıllarında başlayan bir alışkanlık haline geldikçe çocukların hastalık süresi uzamakta ve yaşamları boyu tedavi edilmesi

için uğraşılacak (yüksek tansiyon, diyabet, kalp ve obezite (aşırı şişmanlık) gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.

1.1.1. Sağlıklı Beslenme

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinimi düzeyinde alınmadığında YETERSİZ BESLENME oluşur. İnsanın yaşamı için 50' ye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



duruma Dengesiz Beslenme denir. Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise;

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikâyet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

1.1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Yol Açtığı Hastalıklar

Sağlıklı beslenme hayatımız boyunca geçireceğimiz pek çok hastalık için büyük önem arz etmekte ve önlemekte yardımcı olmaktadır. Sağlıksız beslenme alışkanlığı ise bazı hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. Bu alışkanlık zamanla yaşam tarzı haline dönüşmektedir. Bu yaşam tarzının yol açabileceği hastalıklar şunlardır:

OBEZİTE: Bu terim aşırı kilolu kişiler için kullanılmaktadır ve sağlığımız için en önemli risklerden biridir. Obezitenin belirleyicisine beden kitle endeksi denir ve bu indeks genellikle kişinin



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



uzunluğuna ve kilosuna bağlıdır. Beden kitle endeksi 30 un üstünde olan kişiler “OBEZ” olarak tanımlanır.

FELÇ: Aynı şekilde, bu maddeler beyin damarlarında da tıkanıklığa sebep olarak felç geçirilmesine sebep olur,

TİP 2 DİYABET: Diyabet, kandaki şeker (Glükoz) oranının yükselmesidir. Normal insanın kanındaki glükoz oranı 60-125 mg/dl iken bu oranın fazlası Diyabet Hastalığının başlangıcı olarak kabul edilmektedir.

YÜKSEK TANSİYON: Fazla yağlı ve tuzlu yemeklerle yapılan beslenme alışkanlığı kan basıncındaki artışın sürekli olmasını sağlar. Bu durum ise vücudumuzdaki bütün organlara aşırı basınç yaparak zarar verir.



KALP HASTALIKLARI: Vücudumuza gıdalarla aldığımız özellikle doymuş yağların içerisindeki kolesterol, trigliserid gibi maddeler damarlarımızın iç çeperlerine yapışır. Bu durum damar tıkanıklığına sebep olarak kalp ve damar hastalıklarına sebebiyet verir.

OSTEOARTRİT: Aşırı kilo, eklemlerimize aşırı basınç yaptığı için zamanla eklemlerimiz aşınır ve kemik uçlarının hasar görmesine sebep olur.



1.1.3. Yiyecek Enerji İlişkisi

ENERJİ: Vücut organlarının çalışabilmesi ve normal ısının devamı vücuda alınan yiyeceklerin sağladıkları enerji ile mümkündür. Yenilen yiyecekler sindirildikten sonra kana geçer ve kan dolaşımıyla hücrelere taşınırlar. Solunum neticesinde alınan oksijenle yanarak vücuda gerekli enerjiyi temin ederler.

Yiyecekler çeşitli besin maddelerini ihtiva ettiğinden dolayı her yiyeceğin verdiği enerji de aynı değildir. Enerji birimi kalordir. Kalori büyük ve küçük olmak üzere ikiye ayrılır. Beslenmede büyük kalori kullanılır. 1 litre suyu 1 C° yükseltmek için gerekli ısı miktarıdır.

Yiyeceklerin de vücutta yandıklarında vermiş oldukları kalori miktarları şunlardır:

1 gr. karbonhidrat 4 kalori verir

1 gr. protein 4 kalori verir

1 gr. yağ 9 kalori verir.

Yenilen yiyeceklerin miktarları bu rakamlarla çarpılarak vücuda gerekli kalenin alınıp alınmadığı hesap edilir. Her gün alınan bu kalenin harcanmış olması gerekir.

KALORİ-ENERJİ DENGESİ: Uzun süre kilolarını sabit tutan kişiler, aldıkları kaloriyi harcıyor demektir. Enerji iki şekilde harcanır:

1 — İrade dışı hareketlerin yapılabilmesi için harcanan enerjidir ki, bunlar da şunlardır: Solunum, sindirim, kan dolaşımı, sinir sisteminin çalışması, hormonların salgılanması, kasların hareketi, büyüme ve diğer yaşama olayları için gerekli enerji.

2 — Bireyin yaptığı çalışma, hareket gibi fiziksel faaliyetler için gerekli enerji. Vücudun çalışma gücü ağırlaştıkça ve arttıkça enerji ihtiyacı da artar. Örneğin masa başında çalışan bir memurun harcadığı enerji daha az olduğundan kalori ihtiyacı da azdır. Tarlada, inşaatta vb. yerlerde çalışan işçinin hareketleri, çalışması daha fazla olduğundan enerji ihtiyacı daha çok; alacağı kalenin de o nisbette çok olması gerekir. Ağır işte çalışan erkek işçinin kalori ihtiyacı 4500-5000 kalori, kadınınki ise 3200-3500 kalordir. Sebebi; erkeğin vücudu daha adaleli ve büyük olduğu için daha fazla kalori harcar.

Normal kilosunu muhafaza eden kişiler, normal kalori alıyor demektir. Çünkü alınan kalori harcanıyor, vücutta yağ şeklinde depo edilmiyor demektir. Alınan kalori harcanandan fazla olursa bu fazlalık deri altında yağ şeklinde depo edilir. Bu da vücut ağırlığını arttırdığı gibi, hoş gitmeyen bir şişmanlık da meydana gelmiş olur. Boy ve yaşa göre normalin üstünde kilosunu olan



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



kimselerde çeşitli hastalıklara karşı hassasiyet ve organlar yağla kaplı olduklarından çalışmalarında da aksaklık vardır.

Bu bakımdan harcanandan fazla kalori almamak gerekir. Harcanandan az kalori alınırsa da vücutta devamlı zayıflama vardır. Bu da çeşitli aksaklıkları doğurur.

Bu bakımdan yeteri kadar kalori almak gerekir. Az yeme yorgunluğu ve isteksizliği arttırır. Yeterli beslenme sağlık ve canlılık sağlayacaktır. En basit şekilde boy ve kiloya göre normal vücut ağırlığının hesaplanması:

Erkek için: Boyu ölçülür. 1'den sonraki rakam o kimsenin normal ağırlığı olur.

Örneğin, 1.70 boyundaki bir erkeğin rakamını çıkarırsak, 70 kg. olması gerekir. 70'den fazlası şişman, azı ise zayıftır.

Kadın için: Boyu ölçülür. 1'den sonraki rakamdan 5 çıkarılır, kalan o kimsenin normal ağırlığını verir.

Örneğin, 1.60 boyundaki bir kadının $60 - 5 = 55$ kg. olması gerekir. 55'den fazlası şişman, azı zayıftır.

Diğer bir ölçü de, yetişkin bir kimse için en normal ağırlık, boyuna göre 25 yaşındaki kilosudur. Ağırlık bu seviyeden % 10 yukarı veya eksik olabilir. Fakat % 15'den yukarı veya eksik, sağlık üzerine olumsuz etki yapar.

YİYECEKLERDEKİ ENERJİ MİKTARLARI:

Yiyeceklerin sahip olduğu enerji miktarı içeriğindeki yağ, karbonhidrat ve protein miktarıyla ilişkilidir. Yiyeceklerin Enerji miktarı kilokalori ile ölçülür. 1 Kcal=4.2 Kj dür.

- 1 gr yağ 9 Kcal
- 1 gr karbonhidrat 4 Kcal
- 1 gr protein 4 Kcal



1.1.4. Kalori İhtiyacı

Her insan farklı enerji miktarına ihtiyaç duymaktadır. İhtiyaç duyulan enerji miktarı kişinin yaşı, cinsiyeti ve yaşam tarzı ile orantılı olarak değişmektedir.

Kalori ihtiyacı nedir? Kalori ihtiyacı, “Bazal metabolizma”, “Egzersizde harcanan enerji” ve “diyetle alınan besinlerin sindiriminde harcanan enerji” olmak üzere üç ana bileşenden oluşuyor. Kalori ihtiyacının en büyük belirleyicisi ise bazal metabolizma hızıdır. Bu, dinlenirken veya uyurken, yani hiçbir aktivite gösterilmediğinde harcanan kalori miktarını kapsıyor ve günlük harcanan kalorinin yüzde 60 ile 80’ini oluşturuyor. Bazal metabolizma hızı, kilo vermek isteyen bir kişinin diyetle ne kadar zayıflayacağını belirleyen en önemli faktördür. Bu metabolizma hızı vücuttaki maddelerin birbirine dönüşmesini, biyolojik olayların devamını sağlıyor. Örneğin ağızdan alınan şekerin karaciğerde yağa dönüştürülüp, cilt altı yağ dokusunda depolanması gibi. Bu metabolizmanın hızı ise, genler, cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, vücut ısısı ile egzersiz gibi pek çok faktörden etkileniyor. Fizik aktivite de enerji tüketiminde, yani kilo alma ve verme üzerinde en önemli faktörü oluşturuyor. Fizik aktivitenizi artırdığınız takdirde, metabolizma hızınızı dolayısıyla günlük kalori ihtiyacınızı da artırabilirsiniz.

Hareket	Enerji İhtiyacı (kcal)	Hareket	Enerji İhtiyacı (kcal)
Yürüyüş	91	Ev işleri	134
Tennis	239	Squash(duvar tenisi)	299
Golf	134	Badminton	170
Aerobik	323	Yüzme	370
Bahçe işleri	210	Ağır egzersiz	265

1.2. Sağlıklı Beslenmenin Bileşenleri

1.2.1. 5 Yiyecek Grubu

- Ekmek, pirinç, patates ve diğer nişastalı gıdalar: Kahvaltılık gevrekler, Makarnalar ve kuskus. Bu grup enerji, vitamin ve mineralleri sağlar
- Süt ve süt ürünleri: Bu gruptaki besinler güçlü, sağlıklı kemikler için önemli olan kalsiyumun mükemmel kaynaklarıdır. Ayrıca A ve B vitaminleri ile proteinleri sağlar..
- Meyve ve sebzeler: Meyve vitaminler, mineraller, diyet lif ve birçok bitkisel besinler içerir, bu vücudun sağlıklı olmasına yardımcı olur.



- Et, kümes hayvanları, balık, yumurta, baklagiller ve diğer süt haricindeki protein kaynakları: Vücudumuzda hemoglobin ve adrenalin gibi özel kimyasalları yapmak için protein kullanır. Protein aynı zamanda, vücudumuzun inşası, dokuların korunması ve onarımı için gereklidir. Kaslar ve organlar proteinden yapılıdır. (örneğin kalp gibi)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yüksek oranda yağ ve şeker içeren yiyecekler, içecekler: Enerji ihtiyacı karşılayan gıdalar. (Tatlılar, Çikolatalar, doymuş ve doymamış yağlar vb.)

1.2.2. Sağlıklı Beslenme Önerileri

- Meyve ve sebze ve nişastalı gıdalar daha çok tüketilmeli, yağlı gıdalar, şeker ve tuz daha az tüketilmeli
- Diyetinizi basitleştirin.
- Besin etiketlerini okuyunuz. Paket gıdalardaki şeker ve tuzun farkında olun.
- Yeterli su içtiğinizden emin olun.
- Porsiyonları küçültmeyi düşünün.
- Kahvaltı yapın, gün boyunca daha küçük öğünler yiyiniz.
- Geceleri yemekten kaçınınız.

1.3. Besinler ve Sağlık İlişkisi

Besinin türüne göre içerdiği besin öğelerinin çeşidi, miktarı ve kalitesi değişir. Tüm besin öğelerini vücut gereksinimini karşılayacak düzeyde içeren tek bir besin maddesi bulunmamaktadır. Besin öğeleri vücut çalışmasında farklı ve benzer görevler yapar. Görev yönünden birbiriyle doğrudan ya da dolaylı olarak ilgilidir. Besin öğeleri birbirinin kullanılmasına yardımcı, bazı görevlerde tamamlayıcı ve iş bölümü yapılmış düzenli bir kurum gibi çalışır.

1.3.1. Önemli Besinler ve Kaynakları

Canlılar için çok önemli olan besin kaynakları bitkisel ve hayvansal kökenlidir. Vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini altı grupta sınıflayabiliriz.

- Karbonhidratlar,
- Yağlar,
- Proteinler,
- Vitaminler,
- Madensel maddeler,
- Mineraller,
- Su.

Karbonhidrat enerji kaynağıdır. Vücuda alındığında, karbonhidratlar glikoza dönüşür. Karbonhidratlar, ekmeke, patates, makarna ve tatlı yiyecekler gibi besinlerde bulunur.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



iki ana karbonhidrat türü vardır.

ŞEKERLER

Şeker içeren gıdalar şunlardır: Elma, portakal, üzüm, muz gibi meyveler, Üzüm ve erik gibi kuru meyveler, Havuç, soğan ve mısır gibi sebzeler, Bal, Şeker pancarı, Şeker kamışı

NİŞASTALAR

Patates	Prinç
Ekmek	Yulaf
Makarna	Baklagiller

YAĞLAR: Yağlar dinlendiğimizde ya da hafif egzersiz yapma durumlarımızda vücudumuza enerji kaynağı sağlar ve bizi sıcak tutar ve hayati organlarımızı korur cildimizin, altında bir katman oluşturur

Yağların üç ana türü vardır; doymuş, çoklu doymamış ve tekli doymamış:

- Doymuş yağlar süt, et, tereyağı ve peynir gibi hayvansal ürünlerde bulunur.
- Çoklu doymamış yağ balık yağı ve ayçiçeği yağı gibi pişirme için kullanılan yağlar bulunurlar. Ayrıca, fındık ve tohumlarda bulunur.
- Tekli doymamış yağlar uskumru ve sardalya gibi yağlı balıklarda bulunur. Ayrıca zeytin yağında bulunmaktadır.

YAĞ TIPLERİ	KAYNAKLARI	VÜCUT İÇİN ÖNEMİ
Doymuş Yağlar 	<ul style="list-style-type: none">• Süt,• Et,• Tereyağı ve• Peynir gibi hayvansal ürünler	Yağlı maddeleri kolesterol yapmak için kullanılır.
Tekli doymamış 	<ul style="list-style-type: none">• Uskumru ve sardalya gibi yağlı balıklarda• Zeytin, fındık gibi kuru yemiş• Avakado <p>gibi bitkiler</p>	Kalp hastalıklarından korur
Çoklu Doymamış 	<ul style="list-style-type: none">• Balık yağı ve• Ayçiçeği yağı <p>gibi pişirme için kullanılan yağlar</p>	Vücudumuzun üretmediği ve ihtiyacı olan yağ asitlerini sağlar (Omega 3, Omega 6 Yağ asitleri)

Proteinler

Enerji temini açısından, karbonhidrat ve yağlardan başka proteinler de enerji sağlamaktadır.

Proteinler, amino asitlerden oluşur. Vücudumuz bu maddeleri yapamaz, bu maddeleri yediğimiz besinler yoluyla vücudumuza alırız.

Amino asitleri Vücudumuz, kan hücrelerini oluşturmak, onarmak ve vücut dokusunu değiştirmek için kullanır.

Ayrıca düzenli egzersiz proteinler sırasında kas dokusu tamir edilmesinde yardımcı olur. Balık, yumurta ve et proteinler yönünden zengin gıdalardır.



Vitaminler

Vitaminler minik gıda maddeleridir. Vücut fonksiyonlarımızın düzenli çalışmasına yardımcı olur. Vitaminler vücudumuza alınan gıdalardaki enerjinin açığa çıkarılmasında kullanılır.



Kas, tendon ve benzeri vücut dokularının büyümesine ve onarımına için yardımcı olur;

Enfeksiyonlar ve hastalıklara karşı direnç kazanmamıza yardımcı olur;

Vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonları düzenler. Temel vitaminler yüksek olan yiyecekler şunlardır:

- Peynir
- Narenciye
- Yumurta
- Yeşil sebzeler
- Süt
- Kırmızı et

Mineraller: Topraklarda ve Havada bulunan temel unsurlardır. Sağlıklı kalabilmek ve belirli işleri yürütebilmek için tüketilmesi gerekir.

- Kalsiyum - Sert diş ve kemikleri korur.
- Demir - kanda oksijen taşıyan hemoglobinlerin üretilmesine yardımcı olur.
- İyot - tiroid bezi korumaya yardımcı olur .
- Sodyum – Kasların çalışmasını sağlar.
- Potasyum - Kaslar çalıştırır ve krampları önler.

Lifler: Doğrudan bir besin maddesi olmamakla birlikte diyetle bulunması sindirim sistemine yardımcı olması bakımından gereklidir. Lifsiz beslenme kabızlığın sebeplerindendir. Lifli gıdaları tam buğday ekmeğinde, sebze ve meyvelerden sağlayabiliriz.



1.3.2. Sağlıklı Bir Diyetle Besinlerin Önemi

Sağlıklı bir diyetle aşağıdaki hususlara muhakkak dikkat edilmelidir:

- Farklı gıdaların çeşitli yiye.
- Günlük ortalama meyve ve sebze (en az beş porsiyon bol bol yiye)
- Yağlı yiyecekleri sınırlandırın
- Daha az tuz yiye
- Tam tahıllı Çeşitli nişastalı gıda çeşitlerinden tüketin
- Şeker içeren gıdaları azaltın



1.4. Sağlıklı Besinler ve Besinlerin Hazırlanması

Satın Alma İlkeleri Ve Dikkat Edilecek Hususlar



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gelişmiş ülkelerde gıda kanunlarında öngörülen temel ilke, tüketicinin sağlıklı ve nitelikli besinlerle yeterli ve dengeli beslenmesi, güvenli gıdanın üretilmesinin sağlanması ve besin satın alırken aldatılmasının önlenmesidir. İnsanların sağlıklı olmalarında tüketilen besinlerin kalitesi ve tazeliği çok önemlidir.

Besinleri satın alırken aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

Alışveriş Listesi Hazırlama:

Alışverişe çıkmadan önce satın alınacak besinler için bir liste hazırlamak ve bu listede



seçeneklere yer vermek alışveriş sırasında kişiye kolaylık sağlar. Günlük, haftalık ve aylık satın alınacak besinleri sınıflandırmak gerekir.

Örneğin; Kuru besinler (un, bulgur, pirinç, makarna, nohut, mercimek gibi), yemeklik margarin, sıvıyağ, zeytin, salça

aylık olarak; sebze, meyve, peynir, yumurta haftalık olarak; ekmek ve süt ise günlük olarak satın alınır. Saklama imkânı yoksa gereğinden fazla besin satın alınmamalıdır.

Piyasa Fiyat Araştırması ve Besin Gruplarının Seçimi: Ailelerde beslenmeye ayrılan para bilinmeli, satın almadan önce besinlerin değişik yerlerdeki fiyatları araştırılmalı ve ona göre satın alınmalıdır. Aylık ve haftalık olarak ayrılan para besin grupları arasında bölünerek her besin grubundan satın alma yoluna gidilmelidir. Düşük gelirli aileler enerji ihtiyaçlarını karşılamak için daha ucuz olan tahılların yanında bir miktar kuru baklagiller ve yumurta satın alarak diyetlerini enerji ve protein yönünden dengeli duruma getirebilirler. Sebze ve meyveleri satın alırken mevsim sebze ve meyveleri tercih edilmelidir. Mevsimlik sebze ve meyveler turfandakilerden daha ucuz, daha lezzetli ve daha besleyicidir.

Sağlıklı Besin Seçimi: Sağlıklı beslenmek için saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Saflaştırma işlemi sırasında tahıl ürününün doğal olarak yapısında bulunan pek çok vitamin ve mineral kayba uğrar.

Mümkün olduğunca yağ içeriği az olan besinler tercih edilmelidir. Bunun için ürünün etiketindeki beslenme değeri tablosundaki yağ miktarına bakılmalıdır. Özellikle kırmızı et satın alırken yağsız olanı seçilmelidir. Et türleri içerdikleri kolesterol miktarı yönünden farklılık



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



gösterirler. Örneğin kırmızı ette bulunan kolesterol ve yağ miktarı beyaz ete oranla daha fazladır. Bu nedenle kırmızı et yerine balık ve tavuk eti tercih edilmelidir.

Sağlığı korumak için hazır veya yarı hazır besinler içinde tuz miktarı da azaltılmıştır. Bilindiği gibi tuz sodyum kaynağıdır. Fazla tüketildiğinde tansiyon yüksekliği, vücutta su toplanması (ödem) vb. durumlar meydana gelebilir. Bazen bir gıda etiketi üzerinde %50 den daha az tuzlu olarak tanımlanabilir. Ancak ürün az tuzlu demek değildir, çünkü bu ürünün tuzu azaltılsa bile kendisi doğal olarak tuz kaynağı olabilir. Bunun için de yine etikette sodyum miktarına bakılmalıdır. Örneğin az tuzlu peynir diye tanıtımı yapılan ürüne belki az tuz ilavesi yapılmıştır, ancak peynirin yapısında doğal olarak fazla miktarda sodyum bulunabilir.

- Sağlıklı beslenmek için; doğal ve taze besinler tercih edilmelidir.
- Fazla miktarda katkı maddesi içeren besinlerden kaçınılmalıdır.
- Küçük çocuklara katkı maddesi içeren besinler mümkün olduğunca yedirilmemelidir.
- Saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Beyaz ekmek yerine kepekli, esmer ekmek tercih edilmelidir.
- Daha az tuz içeren besinler tüketilmelidir.
- Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine besleyici değeri daha yüksek olan taze sıkılmış meyve suları, ayran, limonata tercih edilmelidir.

Satın Alacağınız Besinlerde Kalite Kontrolü Nasıl Yapılır?

Besin Kalitesi, tüketicinin tercihinde rol oynayan, ölçülüp değerlendirilebilen ve bir besini diğerinden ayırt etmeye yarayan özelliklerinin bileşimidir. Besinin hijyenik olması ise, o besinin tümüyle hastalık etmenlerinden arınmış ve sağlığa yararlı olmasıdır. Hijyenik olmayan bir besin, besin değerinden kaybedebileceği gibi besin kaynaklı pek çok enfeksiyona da neden olabilir.

Kalite kontrol kriterleri genel olarak besine göre değişir.

- Etlere tazelik, yağ oranı, et oranı, damgasının olup olmaması vb. kriterler incelenir.
- Yumurtada kabuğun temizliği, çatlak olup olmaması, tazeliği ve büyüklüğü incelenir.
- Kuru baklagillerde küflenme, böceklenme, yabancı madde oranı, o yılın mahsulü olması, pişme kalitesi gibi kriterler yönünden kalite kontrolü yapılır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Tarhana güneşte kurutulursa, süt ve yoğurt aydınlık yerde bekletilirse vitamin B2, vitamin B6 ve folik asit değerleri azalır.
- Yumurta, süt, yoğurt, peynir ve tahinle yapılan tatlıların besleyici değerleri, sadece un, yağ, şeker kullanılarak yapılanlardan üstündür. Şeker yerine pekmez kullanılması, besleyici değerini daha da artırır.
- Sütlü tatlı yaparken şeker önceden konulmalıdır. Birlikte yüksek sıcaklıkta pişirilirse, protein değeri azalır.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır ve böylelikle protein değeri artar.
- Yumurta çiğ yenirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilirse, besleyici değeri azalır.
- Yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salatalara limon veya sirke eklenir, bekletilirse A ve C vitamini değeri azalır.
- Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse ve haşlama, pişme suları atılırsa, vitamin ve mineralleri azalır.
- Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalır. Hatta sıkılmış meyve suları buzdolabında bekletilirse vitamin değeri azalır.
- Süt yarım saat gibi uzun süre kaynatılırsa vitaminleri azalır. Pastörize ve sterilize edilmemiş süt kabarcık ateşten alınır, mikropları ölmez. Süt kabardıktan sonra karıştırılarak 4-5 dakika kaynatılıp hemen soğutulur. Cam kavanozda buzdolabında 1-2 gün saklanır.
- Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa, sağlığa zararlı duruma gelir.
- Yoğurdun yeşilimsi suyu atılırsa vitamin değeri azalır. Ayrıca yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur.
- Kapakları -hafif de olsa- içe veya dışa doğru bombaj yapmış konserveler sağlık için son derece zararlıdır.

Aşağıda değişik besin grupları için pişirme kuralları verilmiştir. Bu kurallara uyulursa, satın alınan besinlerden en iyi şekilde yararlanılabilir.

Besinleri Saklama İlkeleri





Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak için her gün çeşitli besinlerden yeteri kadar alınmalıdır. Ancak bazı besinlerin hasat edildikten sonra kısa zamanda kullanılması olanaksızdır. Ayrıca her mevsimde, her çeşit besine ulaşılamamaktadır. Bu nedenle; bazı besinleri çeşitli işlemlere tabi tutarak uzun süre değerinden ve lezzetinden kaybettirmeden saklamak zorunlu olmuştur.

Taze besinler, hasat edilmelerinden itibaren mikroorganizma ve enzimlerin etkisine maruz kalırlar. Besini mikroorganizmaların etkisinden koruyabilmek ve enzim faaliyetlerini durdurabilecek bir ortam oluşturmak zorunluluğu vardır. Mikroorganizma ve enzimler belirli bir sıcaklık derecesinde faaliyet gösterdiklerine göre besinler soğuk yerde saklanırsa, tazeliklerini koruyabilirler. Besinlerin saklanabileceği buzdolapları, soğuk hava depoları ve dondurma araçları veya yerleri yapılmıştır. Bu gibi yerlerde besinlerin bozulmadan saklanma süresi dolabın veya deponun ısı derecesine bağlıdır. Buzdolabının buzluk kısmı sıfır derece civarındadır. Aşağıdaki tablo buzdolabında besinlerin taze olarak saklanabilme sürelerini göstermektedir.

Tablo: Taze Besinlerin Buzdolabında Saklanması

BESİN	SAKLAMA SÜRESİ
MEYVELER	
1. Portakal, limon, elma, armut	1-2 hafta
2. Üzüm, şeftali, kayısı	4-5 gün
3. Kiraz	1-2 gün
SEBZELER	
1. Ispanak, marul, domates	2-3 gün
2. Lahana, havuç, kereviz	6-7 gün
3. Taze fasulye, bakla ve bezelye	3-4 gün



BESİN	SAKLAMA SÜRESİ
ETLER	
1. Kıyma ve küçük parça et	1 gün (Eğer et taze ise)
2. Büyük parça et, salam, yürek	2-4 gün (Eğer et taze ise)
3. Kasaptan alınan et bir günden fazla bekletilmez	
SÜT VE ÜRÜNLERİ	
1. Süt, taze lor veya çökelek	1-2 gün
2. Peynir, yoğurt, kaymak	5-7 gün
Diğerleri:	
Yumurta	1-2 hafta
Pişmiş et yemekleri	1-2 gün
Kremalı pastalar	1-2 gün
Zeytinyağlı yemekler	2-3 gün
Taze sebzeler bekletilmez	

Tereyağı ve benzeri kahvaltılık margarinlerde nem miktarı fazla olduğundan kolay bozulurlar, bu bakımdan buzdolabında saklanması gereklidir.

Patates, karanlık, serin, kuru ve hava akımı olmayan yerlerde saklanır. Işık, patatesin renginin yeşile dönmesine neden olabilir. Soğan için en iyi saklama ortamı kuru, hava akımı olan serin yerdir.

Kuru besinler serin, karanlık, kuru ve havalandırılabilen yerlerde saklanır. Kuru besinlerin saklandığı yerin nemli olması küflerin çoğalmasına neden olur. Besinler mümkünse raflarda, yerden yukarıda, ağzı kapalı kaplarda birbirlerine benzeyenler bir araya konmak suretiyle saklanmalıdır.

Sağlıklı beslenme için münüler hazırlanırken şunlara dikkat edilmelidir:



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Mönülerde yer alacak gıdaları çeşitlendirirken farklı renk, doku ve tatları seçin,
- Sağlık durumlarını dikkate alın, eğer hastaya göre mönü hazırlanacaksa hastalığın özelliklerine göre hazırlayın,
- Mönülerde 5 besin grubundan uygun oranlarda olan yiyecekleri seçin.
- Uygun pişirme yöntemlerini kullanın.
- gıda tercihleri ve alerji göz önünde bulundurun

1.4.1. Sağlıklı Öğün Planlama

Günde 3 ana öğün ve enaz 2-3 araöğün tüketilmelidir. Öğün planı yaparken her öğünün önemini vurgulamakta yarar vardır.

Kahvaltı: Güne iyi bir başlangıç yapmak, zinde olmak, gece boyu düşen kanşekerinin dengelenmesi için ve vücudun uzun süren açlık sonrası aldığı ilk öğün olması nedeniyle **GÜNÜN EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜDÜR.**

Öğle Yemeği: Günün önemli olan ikinci öğünüdür. Gün ortasında enerji ihtiyacının karşılanması ve temel birçok besin öğesinin alınması gereken, enerji yoğunluğu en fazla olması gereken öğündür. Ayrıca sosyal açıdan da öğle yemeği çok önemlidir. Çünkü öğle yemeği sırasında iş arkadaşları, aile, dostlar ile bir araya gelinerek sosyalleşme sağlanır.

Akşam Yemeği: En hafif alınması gereken öğündür. Ancak sosyalleşmenin en yoğun olduğu öğün olması nedeniyle genellikle kalorisi yoğun ağır yemekler bu öğünde tercih edilmektedir. Oysaki tam tersi olmalıdır.

Ara Öğünler: Ana öğünlerin arasında uzun süre olduğunda uzun süre açlık gelişir. Böyle bir durumda açlık sonrası öğünde daha çok yemek yendiği adeta yemeğe saldırıldığı gözlenmektedir. Bunu önlemek ve açlık mekanizmalarının çalışmaması için öğünlerden yaklaşık 2-2,5 saat sonra ara öğünler tüketilmez. Ayrıca düzenli araöğün tüketmeyen kişilerin daha fazla abur cubur besinlere yöneldiği bilinmektedir.

1.4.2. Pişirme Metotları ve Besinlere Olan Etkileri

Sağlıklı besinleri doğru yöntemlerle pişirmek de oldukça önemlidir. Sağlıklı pişirme yöntemleri haşlama, ızgara yapma, buğulama, buharda ve fırında pişirme şeklinde sıralanabilir. Diğer yandan kızartma ve kavurma işlemleri ile kanserojen birtakım öğeler ortaya çıkmaktadır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sağlıklı besinler sağlıklı yöntemlerle pişirilmedikleri takdirde besin değerlerinde kayıplar oluşabilmektedir.

Örnek olarak:

- Mangalda ızgara yapılan etler, aleve çok yakın pişirilirse kanserojen öğeler oluşabilir, etlerden damlayan su ile B vitaminleri kayba uğrar. Bu nedenle metal çatal yerine tahta maşa kullanılması ve etlerin ateşe çok yakın olmamak koşulu ile sürekli olarak çevrilmeden ızgara yapılması öngörülmektedir.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi baklagiller iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır ve böylelikle protein değeri artar. Öte yandan haşlama sularının dökülmesi veya çabuk pişmesi için soda / maden suyu eklenmesi besin değerini azaltır.
- Yumurta, çiğ olarak tüketilmemelidir. Çiğ yumurtanın sindirimi güçtür ve biotin adındaki bir vitaminin emilimi engellenir. Ayrıca besin zehirlenmesine de yol açabilir.
- Yumurta en fazla 8 - 10 dakika haşlanmalıdır. Uzun süre pişen veya haşlandıktan sonra bekleyen yumurta sarısının etrafı yeşil renk alırsa hem sindirimi güçleştirir hem de besin değeri azalır.
- Sütler de kesinlikle çiğ olarak tüketilmemelidir. UHT teknolojisiyle sunulan uzun ömürlü süt veya pastörize süt alınması daha sağlıklı olacaktır. Bu kapalı sütleri ısıtma veya kaynatma zorunluluğu yoktur, soğuk olarak da içilebilir.
- Taze sebzeler önce ayıklanmalı, yıkanmalı, sonra doğranmalı ve yeteri kadar su ile pişirilmelidir. Yeşil yapraklı sebzeler, hiç su koymadan pişirilebilirler. Sebze yemeğine çok su eklenirse vitamin kaybı artar.
- Sebzeleri pişirirken soda / maden suyu eklemek, yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salatalara limon veya sirke ekleyerek bekletmek A ve C vitamini değerini azaltır.

1.4.3. Yemekleri Daha Sağlıklı Hale Getirme

Yemek Pişirme Teknikleri

Yemeğinizi oluşturan besin maddeleri kadar, yemeğinizi pişirme tekniğinizde çok önemlidir.

Fırında Pişirme

- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir. *Fırlama yapılmadan önce fırın önceden ısıtılmalıdır.
- Kuru ısıda fırlama: Fırlama yapılan yiyeceğin içindeki suyun buharlaşması ve fırın ısısı ile yiyecek pişer.
- Nemli ısıda fırlama: Özellikle ekmek gibi gıdaların pişirilmesi sırasında nemi arttırmak için fırına su veya nem enjekte edilir, böylece yemeğin kalitesi artar.
- Isı değişimi ile: Pişirilecek yemeğin kabının altına su koyularak ısı değişimi sağlanır (ben-mari), yemek yavaş pişer. Özellikle de yumurtalı yemeklerin yanması önlenir.

Avantajları

- Çok çeşitli tatlı ve lezzetli yemekler üretilebilir.
- Fırlanmış yemekler göze ve damak tadına uygun, iştah açıcı aromaların oluşmasını sağlar.
- Fırların elle ya da otomatik ısı kontrolü mevcuttur.

Zaman ve Isı kontrolü

- Yemek fırına verilmeden, gerekli ısıya gelmiş olmalıdır.
- Genelde fırınların en üst rafı daha sıcaktır, bu durumda gıdanın istenen pişme şekline göre yerleştirilmesi gerekir.
- Doğru zamanlama ve ısı kontrolü esastır.

Uygun besinler

1. Meyveler
2. Patates
3. Sütü ve yumurtalı yiyecekler
4. Unlu yiyecekler
5. Sebze / vejetaryen kekler
6. Et ve sebze karışımları



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kullanılan Ekipmanlar

Fırınlr, pasta fırınları, konveksiyon fırınlar, buhar enjektörlü ve özel fırınlar.

Anahtar noktalar

- Zaman planlanırken bu yöntemin hazırlığının uzun süre alacağı unutulmamalıdır, soğuk servis edilecek yemeklerin soğutulma süreleri de düşünölmelidir. (2)
- Fırının pişirme işlemi için yeterince sıcak olduğundan emin olunmalıdır. (1,2)
- Kullanılan malzemelerin ölçülerine çok dikkat edilmelidir. Örneğın keke koyulan kabartma tozunun miktarı fazla olursa kek yenilemez hale gelebilir. (2)
- Yemeğın kalitesinin bozulmasını ve ısı kaybını önlemek için fırın kapaklarının açılması minimize edilmelidir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Tepsiler kuru, kalın ve temiz eldivenlerle tutulmalıdır.
- Fırın ve tepsilerle temas sırasında yanıklardan sakınmak için üniforma kolları kıvrılmamalıdır.
- Tepsi ve fırınlar aşırı doldurulmamalıdır.
- Dolu tepsilerin fırına yerleştirilmesi veya fırından çıkarılması sırasında dikkat edilmelidir.

Temel Teknikler

- Kek ve pandispanya yapılırken tepsiler yağlanarak yapışma engellenir, bazı besinler için silikon kâğıtlar kullanılarak bu problem halledilir.
- Birçok ürün özellikle hamur işleri ve mayalı ürünlerin pişirme öncesi üstleri yumurtalanır, böylece yemeğın rengi daha hoş olur.
- Fırında pişirme yöntemi için kabarma istenen bir olaydır. Rengin gelişmesi ve yiyeceğın her yerinin aynı anda pişmesi de istenir, bu sebeple doğru ısıda pişirme ve yiyeceğı fırına koymadan önce fırının ısıtılması gerekir.

BOİLING (HAŞLAMA)

Amaç





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır. (2)
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.

Metotlar

Haşlama metotları 2 grupta incelenebilir.

1. Soğuk suda haşlama: Yiyecek soğuk suya konur kaynamaya ve pişirmeye bırakılır.

- Bu yöntemle yiyeceğin suyunun daha berrak olması için kaynama başlayınca yüzeyde oluşan köpük alınmalıdır. Stock, consome ve jöle elde edilirken bu işlem önemlidir.
- Olabildiğince güvenli bir yöntemdir, yiyecek soğuk suya konur ve kaynadıktan sonra yiyecek çıkarılır.

2. Sıcak suda haşlama: Yiyecek kaynayan suya konur ve pişirilir.

- Bu yöntemle pişirme süresi kısadır.
- Besin değeri ve renk, pişirme süresi az olduğundan korunur.
- Oksidatif enzimlerin aktivasyonunun azalması sebebiyle sebzelerde vitamin kaybı azalmıştır.

Avantajları

1. Sert ve kalitesiz et ve tavuklar bu yöntemle damak tadına uygun ve sindirilebilir hale gelir.
2. Sık kullanılan bir yöntemdir ve yakıt için ekonomiktir.
3. Besleyici, iyi tatlandırılmış stocklar elde edilebilir.
4. İşçi maliyetini düşürür, sadece biraz dikkat ister.

Zaman ve Isı kontrolü

Isı mutlaka kontrol altında olmalıdır. Stocklar, çorbalar ve soslar düşük sıcaklıkta kaynatılmalıdır (simmering). Et ve kümes hayvanları iyi pişmiş ve yumuşak, sebzeler asla fazla pişmiş



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



olmamalıdır. Uygun pişirme zamanları birçok gıdanın yaşına (etler için), kalitesine ve büyüklüğüne göre değişmektedir.

Uygun besinler

Pek çok besine bu yöntem uygulanabilir.

1. Et ve kümes hayvanları
2. Balık ve deniz ürünleri; özellikle istakoz için
3. Yumurtalar
4. Taze ve dondurulmuş sebzeler
5. Kurutulmuş tahıllar

Kullanılan Ekipmanlar

Sauce pan (uzun saplı tava), stockpot (uzun tencere), boiler (kaynatma için kullanılan tencereler)

Anahtar noktalar

- Uzun süre alır, bu süre planlama aşamasında düşünülmelidir.
- Ne tür pişirme uygulanacağına karar verilmelidir (Çabuk pişirme, simmering). Ayrıca sıcaklık kontrolü ve su seviyesi kontrol edilmelidir.
- Kaynayan suda besin alınırken dikkatli olunmalıdır. Tencereden uzak durulmalı, sıcak sıvının sıçraması önlenmelidir.
- Besin zehirlenmelerini önlemek için pişme suları ve yemekler çabucak depolanmalıdır. Kullanılacağı zaman depodan çıkarılmalı asla açıkta bekletilmemelidir.
- Haşlanmış besinler 5°C'de veya daha altında tutulmalıdır ve olabildiğince az süre depolanmalıdır.
- Pişirme sıvısı her zaman gerektiği kadar kullanılmalıdır, fazla sıvı kullanıldığında besin içinde kayıplar olabilir, aynı şekilde suyun bitmemesine de dikkat edilmelidir, aksi takdirde yanmalara sebep olabilir.
- Sebzeleri suda bekletmekten ve bu şekilde depolamaktan kaçınılmalıdır. Mümkün olduğunca kaynayan suda kısa süreli pişirme uygulanmalıdır. Sebzeler servis edilmeye yakın pişirilmelidir. Pişirilip tekrar ısıtmaktan kaçınılmalıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Stock ve sosların formlarını korumak için yüzeydeki yağlar alınmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Doğru kapasitede kaplar seçilmelidir, küçük kaplarda kaynayan sıvı etrafa sıçrayabilir ve yanıklara sebep olabilir.
- Kaynar sıvı ile dolu kaplar dikkatlice taşınmalıdır.
- Kaynayan suya yiyecek eklenirken veya çıkarılırken ekstra dikkat gösterilmelidir.

BRAISING (KAPALI KAPTA PIŞİRME)

Amaç

- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır. (2)
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.

Avantajları

- Sert ve daha az kaliteli etler için uygundur.
- Lezzet ve besleyici öğeler maksimum derecede korunur.
- Lezzet ve sunum çeşitliliği sağlar.

Zaman ve Isı kontrolü

- Yavaş pişirme esastır. Bu metodun etkili olabilmesi için sıvı yavaş kaynamaya bırakılmalıdır.
- Buharlaşmayı önlemek, ısıyı koruyabilmek için kapak sıkı kapatılmalıdır.
- Pişirme süresi gıdanın kalitesine bağlı olarak değişir.
- İdeal fırın sıcaklığı 160 °C'dir.

Uygun besinler



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1. Taze etler; dana eti, kuzu eti, geyik eti
2. Taze sakatatlar
3. Salamura etler ve sakatatlar
4. Kümes hayvanları ve tüylü av etleri
5. Sebzeler
6. Pirinç

Kullanılan Ekipmanlar

Braising pan (kapaklı tencere), casseroles (güveç kabı), lidded cooking vessels (kapaklı pişirme kabı).

Anahtar noktalar

- Pişirme süresi uzun olduğundan zamanlama doğru yapılmalıdır.
- Fazla pişirme sıvının buharlaşmasına, lezzetin bozulmasına, rengin değişmesine sebep olacağından dikkatli olunmalıdır.
- Pişirme sırasında miktar ve lezzet açısından sıvı kontrol edilmelidir, gerekiyorsa stock eklenebilir.
- Porsiyon kontrolüne dikkat edilmelidir. Büyük miktardaki yemeğin kaç porsiyon çıkacağını tahmin etmek oldukça güçtür, standart boyutlarda kepçe ve kaşık kullanılmalıdır.
- Tekrar ısıtma işlemi uygulanmamalıdır, pişince servis edecek şekilde ayarlama yapılmalıdır.
- Görünür yağlar mümkün olduğunca alınmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Doğru ölçüde kap seçilmelidir.
- Sıcak kabın yerini değiştirirken dikkatli olunmalıdır.
- Kapak açılırken sıçramalara dikkat edilmelidir.

DEEP FRYING (DERİN YAĞDA KIZARTMA)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Amaç

- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.
- Yemeğin görüntüsünü değiştirerek mönüde çeşitlilik sağlar.

Metotlar

Konveksiyon yöntemine uygun bu metodla patates hariç diğer gıdalar süt-un veya yumurta-galetu karışımlarına batırılarak pişirilebilir. Böylece;

- Yiyeceğin dış yüzeyi şiddetli ısıdan korunur.
- Besin ögesi ve nem kaybı azaltılır.
- Yüzeydeki karışımdaki (süt ve un gibi) proteinler koagüle olur ve besin daha az yağ absorbe eder.
- Patates herhangi bir karışıma batırılmadığından daha çok yağ çeker, bu da dokuyu ve besin içeriğini etkiler.

Avantajları

- Bianching veya kısmi pişirme ile servisin yoğun olduğu saatlerde çabuk hazırlanabilir, hazır gıdalar bulunmasına yardımcı olur.
- Kızartılacak besinin farklı karışımlara batırılması ile mönüde çeşitlilik yaratır.
- Yüzeydeki karışım sayesinde yiyecek daha az yağ çeker.

Zaman ve Isı kontrolü

Derin yağda kızartma yönteminde yağın doğru ısıda olmasının sağlanması önemlidir. Birkaç sefer kızartma yapılacaksa, ilk kızartmadan sonra yağın ısı kontrol edilmelidir, uygunsa ikinci kızartmaya geçilmelidir. Eğer ısı düşük ise ve kontrol edilmemişse yemek soluk renkte, hoş olmayan bir görüntüde, ağır bir yemek haline gelebilir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Süre de çok önemlidir, kalın parçalar pişirilirken ısı düşürülmeli, yeterli süre tanınmalıdır, aksi takdirde yemek az pişebilir. Bunun tersi de doğrudur; küçük parçalar daha sıcak yağda ve daha kısa sürede pişirilmelidir.

Uygun besinler

1. Balıklar
2. Kümes hayvanları
3. Hazır gıdalar
4. Sebzeler
5. Patates
6. Meyveler
7. Hamurlar

Bazı besinler derin yağda kızartma metoduna uygun değildir. Örneğin yağ içeriği yüksek besinler; yağlı etler, jambon, hamburger, sosis gibi.

Kullanılan Ekipmanlar

- Fritözler, elektrik veya gazla çalışan termostat kontrollü fritözler, otomatik kızartma makineleri, basınçlı kızartıcılar.

Anahtar noktalar

- Sistematik hazırlık ve pişirme esastır.
- Nemli veya ıslak besinler önce kurutulmalı daha sonra kızartılmalıdır. Çünkü ıslak besinin yağa atılması oldukça tehlikelidir.
- Kızartıcılar asla fazla yağ veya yiyeceklerle doldurulmamalıdır.
- Termometresiz kızartıcılar kullanıldığında, yağın dumanlanmamasına dikkat edilmelidir. Dumanlanma ile hem sağlığa zararlı öğeler oluşur hem de yemeğin tadı ve kokusu olumsuz yönde etkilenir.
- Normal kızartma derecesi 175-195 °C'dir.
- Tek seferde büyük miktarda kızartma yapmaktan kaçınılmalıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yeterli yağ kullanıldığından emin olunmalıdır. Az yağda fazla miktarda kızartma yapılırsa, yağın ısısı uygun olsa bile pişirme sırasında ısı düşer ve yemek kalitesi olumsuz yönde etkilenir.
- Yakıt kullanımını azaltmak için kızartma yapılmadığı sürelerde ısı düşürülmelidir.
- Kızartma işleminden sonra yiyecek çabucak servis edilmelidir, bekletme ile besin gevrekliğini kaybeder.
- Kızartılan yiyeceklerin üzeri kapatılmamalıdır, besin gevrekliğini kaybeder.
- Yüzeydeki yağ kızartma sonrasında süzdürülmelidir. Çoğu işletmelerde kızartılan yiyeceğin altına kağıt açılır ve kağıt yağı absorbe eder.
- Yağ kullanıldıktan sonra süzülmalıdır çünkü yağda kalan yiyecek parçaları tekrar ısıtıldığında yanabilir ve yemeğin lezzetini, görüntüsünü olumsuz etkiler.
- Oksidasyonu önlemek için kullanılmayan yağlar süzildükten sonra kapalı olarak muhafaza edilmelidir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Kızartma esnasında üniforma kolları katlanmamalıdır, sıçramalar yanıklara sebep olabilir.
- İyi dizayn edilmiş termostatlı fritözler kullanılmalıdır.
- Maksimum kızartma ısısı aşılmamalıdır. (195 °C)
- Kızartıcı fazla miktarda yiyeceklerle doldurulmamalıdır.
- Islak besinler yağa temas ettiğinde sıçramalara dikkat edilmelidir.
- Kızartıcıya yiyecek koyulurken uzak durulmalıdır.
- Yangın tüpünün kullanılabilir halde olduğundan ve personelin kullanmayı bildiğinden emin olunmalıdır.
- Yağ soğumaya bırakmadan süzülmemelidir.
- Kızartıcı tutulurken kuru, kalın ve temiz eldivenler kullanılmalıdır.

GRILLING (IZGARA YAPMA)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Amaç

- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.

Metotlar

1. Isı üzerinde / alttan ısıtılmalı: Izgara daha önceden ısıtılmalı ve yağlanmalıdır. Izgara edilmiş görüntüsünü elde edebilmek için yiyeceğin her iki tarafı da aynı şekilde pişirilmelidir. Yiyeceğin büyüklüğü ve ızgara sıcaklığı pişirme ısısını etkiler. Kömür, elektrik veya gazla çalışan ızgara veya barbeküler kullanılabilir.
2. Isı altında / üstten ısıtılmalı: Gazla veya elektrikle çalışan ızgaralar veya salamander tipi ızgaralar kullanılarak uygulanan bir pişirme yöntemidir. Salamander barları da önceden ısıtılmalı ve yağlanmalıdır.
3. Isı arasında: Elektrikli ızgara barları arasında pişirme yöntemidir. Genellikle küçük parçalara bölünmüş etlere uygulanır.
4. Barbekü: Daha önceden ısıtılmış şiddetli ısı üzerine yerleştirilmiş, yağlanmış barlar üzerinde yapılır. Kullanılan yakıt katı ise, gıda alev ve dumandan sakınılmalıdır. Aksi takdirde yiyecek kanserojen maddelere maruz kalabilir, yanabilir ve lezzetin bozulmasına sebep olabilir.

Avantajları

- Sipariş edildiğinde çabucak hazırlama olanağı vardır.
- Pişirme kontrol altındadır.
- Menü ve diyet çeşitliliği sağlar.
- Izgara yapma işlemi müşterilerin önünde de yapılabilir.

Uygun besinler

İyi kalitede etler kullanılmalıdır.

1. Taze etler



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. Sakatatlar

3. Kümes hayvanları

4. Balık ve deniz ürünleri

5. Sebzeler, özellikle mantar ve domates

6. Hazır gıdalar, burgerler

Anahtar noktalar

- Müşteri isteği ve yiyeceğin cinsine göre pişme derecesi ayarlanmalıdır.
- Yiyeceğin pişme ısısına ulaştığını anlamak tecrübe ister ancak bunu anlamanın diğer yolu termometre probu ile ölçüm yapmaktır.

Pişme derecesine göre dereceler:

- Yemeğin gelişmesini önlediğinden ve diyetteki tuz miktarını azaltmak için tuz az miktarda kullanılmalıdır.
- Mümkünse az yağlı et kullanılmalı ve görünür yağları temizlenmelidir.
- Pişirme işlemine ızgaranın en sıcak tarafından başlanmalıdır.
- Yavaş pişirme yiyeceğin kuru olmasına sebep olacağından hızlı pişirme uygulanmalıdır.
- Yiyeceğin çevrilmesinde asla çatal gibi yiyeceği deiecek malzemeler kullanılmamalıdır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Sıcak barlar çıplak elle tutulmamalıdır.
- Yiyeceğin ızgaraya konulması ve ızgaradan kaldırılması sırasında dikkatli olunmalıdır

POACHING (SIVIDA PİŞİRME)

Amaç

- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir. Pişme suyu ile yapılan soslarla daha hoş bir lezzet elde edilir.

Metotlar

1. Az sıvıda pişirme: Balık, tavuk gibi gıdalar, minimum sıvı ile (su, sıvı, süt ve şarap) pişirilirler. Sıvının asla kaynamasına izin verilmemeli, ancak mümkün olduğunca kaynama noktasına yakın ısıda muhafaza edilmelidir. Ortalama 1100 °C'lik sıcak fırında pişirme bu yöntem için uygundur.

2. Derin sıvıda pişirme: Haşlama terimi Fransızca'da "Poche" olarak tanımlanır. Bu yöntem 8 cm'lik su ile simmering yöntemi ile pişirme örnek verilebilir. Bütün balık ve tavuklar soğuk su ile kaplanır ve kaynamaya bırakılır, pişinceye kadar orta ateşte yavaş pişirme uygulanır.

Zaman ve Isı kontrolü

Isı kontrol altında olmalıdır. Doğru ısının sağlanması önemlidir.

- Az sıvıda pişirmede; simmering noktasının altında olmalıdır.
- Derin sıvıda pişirmede ise orta dereceli simmering ısısının altında olmalıdır. Süre oldukça önemlidir, yemek ne az ne de çok pişmelidir. Besin değeri kaybı da düşünülmelidir. Çeşitli tip ve kalitedeki besinler zaman ve ısıdan etkilenirler, başarılı poaching için doğru karar verilmelidir.

Uygun besinler

Pek çok besine bu yöntem uygulanabilir.

1. Derin sıvıda pişirme; Tüm balık, parçalanmış / porsiyonlanmış balık, deniz ürünleri, tüm tavuk, yumurta, taze / dondurulmuş meyveler.

2. Az sıvıda pişirme; Küçük tam balık, balık bonfile, balık fileto.

Kullanılan Ekipmanlar

- Derin sıvıda pişirmede saucepan (uzun saplı tava), shallow-sided pots (sığ kenarlı tencereler), fish kettles (balık tavaları).
- Az sıvıda pişirmede plat a sauters ve shallow-sided cooking dishes (sığ kenarlı pişirme kapları). Balıklar için oval balık tavaları kullanılır.



Anahtar noktalar

- Soğuk servis edilecek yemekler için yeterli süre bırakılmalıdır. Örneğin som balığı pişirilir ve soğutulur, dekore edilir, garnitürlerle beraber sunulur.
- Balıklar servisten 1-2 saat önce hazırlanabilir. Örneğin dil balığı çiğ olarak dondurucuda ise çıkarılır, pişirme kağıdı ile kaplanır ve sıvı eklemekten pişirilebilir. Bu da hazırlık için gereken süreyi azaltır.
- Yumurtalar poaching ile pişirilir ve soğuk suda bekletilir, servis içinse tekrar ısıtılır.
- Yemeğin kalitesini etkileyen en önemli faktör yemeğin ısı kontrolünün yapılmasıdır.
- Derin sıvıda pişirmede besin ögesi kaybının önlenmesi için minimum miktarda sıvıda pişirme yapılmalıdır.
- Yüzeyde oluşan yağ alınmalıdır.
- Meyveler için daha az şurup kullanılmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- En uygun tipte ekipman seçilmelidir. Bu şekilde sıçrama ve yanıklar önlenir.
- Çok dikkatli taşıma yapılmalıdır.
- Sıcak sıvıya yiyecek eklenirken ve sıvıdan yiyecek çıkarılırken dikkatli olunmalıdır.

POT-ROASTING (KAPALI KAPTA ROSTO YAPMA)

Metotlar

Örneğin et, kök sebzelerin üzerine dizilerek, üzerini de tereyağla kaplayarak ve üzerini de kapatarak, sıvı eklemeye gerek kalmadan pişirilebilir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Uygun kap seçilmelidir. Ne büyük nede küçük olmamalıdır.
- İyi stock ve sosa uygun sebze ve baharatlar seçilmelidir.

ROASTING (ROSTO YAPMA)

Amaç



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.

Metotlar

1. Fırında rosto yapma

2. Şişte rosto yapma: Kömür, elektrik veya gazla çalışan ısı kaynağıyla yiyeceği yavaşça dönen şişte pişirme yöntemidir.

Avantajları

- İyi kalitedeki et ve kümes hayvanları rosto edildiğinde yumuşak ve çok lezzetli hale gelir.
- Etin suyu, sos veya lezzet arttırıcı olarak kullanılabilir.
- Fırın ısı kontrol altındadır.
- Saydam fırın kapakları ile pişirme kontrol edilebilir.
- Yangın çıkma riski minimumdur. (1)

Zaman ve Isı kontrolü

- Fırın önceden ısıtılmalıdır.
- Fırın ısı ve raf yerleşimi tarife göre uygulanmalıdır.
- Yiyeceğin büyüklüğü, tipi, kemik içeriği, kalitesi pişme süresini etkiler.
- Et termometresi ile doğrulama yapılmalıdır.

Uygun besinler

En iyi kalitede etler kullanılmalıdır.

1. Taze et ve postu av etleri

2. Kümes hayvanları ve tüylü av etleri



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. Patates ve pırasa

Kullanılan Ekipmanlar

- Genel amaca uygun fırınlar, kombine fırınlar (mikrodalga + konveksiyon fırınlar) buharlı ve konveksiyon fırınlar.
- Şişler
- Rosto tepsileri, termometre gibi küçük ekipmanlar kullanılır.

Anahtar noktalar

- Rostonun üst yüzeyi domuz eti veya domuz pastırması ile kaplanırsa, yağsız av etleri için yağ içeriği artırılmış olur.
- Dış yüzeyin kurumasını ve sertleşmesini önlemek amacıyla pişirme öncesi ve pişirme esnasında yağlama yapılmalıdır.
- Rosto edilecek malzemelerin önceden yağda kızartılmasıyla renk ve tat artar.
- Rosto edilecek malzemenin büyüklüğüne göre ısı derecesi ayarlanmalıdır. Büyük parçalar için düşük ısıda pişirme uygulanmalıdır. Isı aralığı 175 °C ile 200 °C arasında değişir.
- Rosto piştikten sonra sıcak bir yerde 5-15 dakika arası bekletilirse, porsiyonlama ve kesme işlemi daha kolay olacaktır.
- Rostonun nasıl servis edileceği bilinmelidir, örneğin az pişmiş, orta derecede pişmiş, iyi pişmiş gibi. Nasıl servis edileceği bilinirse pişirme süresinin ayarlanması kolaylaşır.
- Bağ dokusu az olan kısımlar kullanılmalıdır, servis öncesi yüzey yağlanmalıdır.
- Rosto tepsileri uygun olmalıdır. Küçük tepsilerde pişirme zor ve tehlikeli, büyük tepsilerde ise yağın yanması, lezzetin bozulup, eti ve sosu etkileme riski yüksektir.
- Sıcak rosto tepsisini tutarken dikkatli olunmalıdır. Kuru ve kalın bir eldiven kullanılmalıdır.

SHALLOW FRYING (AZ YAĞDA KIZARTMA)

Amaç



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.

Metotlar

Dört farklı metod uygulanabilir.

- Az yağda kızartma: Sote tavası veya kızartma tavasında az miktarda katı yağ veya sıvı yağla pişirme şeklidir. Sunum yapılacak taraf önce pişirilmelidir, çünkü yağ temizken yapılan kızartma ile görünüm daha güzel olur. Bu yöntem küçük parçalara ayrılmış balık, et veya kümes hayvanlarına uygulanabildiği gibi 400 grama kadar olan balıklar için de uygulanabilir. Yumurta ve sebzeler de bu şekilde pişirilebilir.
- Sote: Fileto parçaları ve kümes hayvanları bu yöntemle pişirilebilir. Sotenin anlamı fırlatma ve çalkalamaktır.
- Griddie: tabak anlamına gelir. Hamburger, sucuk, salam, sosis veya doğranmış soğanlar daha önceden ısıtılmış sıvı yağda sıkça karıştırılarak pişirilir.
- Stir-fry: Sebzeler, doğranmış sığır eti, tavuk gibi gıdalar az yağda, kızartma tavasında veya vogda çabucak kızartılabilir.

Zaman ve Isı kontrolü

Az yağda kızartılan tüm gıdalar için önemli olan her iki tarafının da parlak kahverengi rengini almış olmasıdır. Bu da ancak ısı kontrolünde dikkatli olarak ve gerektiğinde yiyeceğin diğer tarafını çevirerek mümkün olur.

Uygun besinler

İyi kalitede etler kullanılmalıdır.

1. Taze etler, av etleri
2. Sakatatlar
3. Kümes hayvanları



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4. Balık (küçük, tam balıklar, filetolar)
5. Hazır gıdalar
6. Yumurta (omletler)
7. Sebzeler (doğranmış patates, mantar, soğan, domates)
8. Meyveler (muz, şeftali, elma)
9. Hamur işleri (krepeler)

Kullanılan Ekipmanlar

Kızartma tavaları, omlet tavaları, krep tavası, bratt pans, griddie tabakları, vog, plat a sauter pans.

Anahtar noktalar

- Hazırlık ve pişirme işlemi sistematik olarak yapılmalıdır.
- Kullanılan ekipmanlar her kullanımdan sonra yıkanmalıdır.
- Doğru tip ve büyüklükte tavalar kullanılmalıdır.
- Üniforma kolları yanıklara önlem olarak katlanmamalıdır.
- Tavaları hareket ettirirken dikkatli olunmalıdır, temiz, kuru, kalın eldivenler kullanılmalıdır.
- İstenen pişme derecesi önceden bilinmeli ve ona göre pişirme yapılmalıdır.
- Kızartma yağı ve tavası önceden ısıtılmalıdır. Bu yolla yiyeceğin tavaya yapışması ve yağı absorbe etmesi engellenir.
- Pişme süresi uzun olan yiyecekler tavaya önce konulmalıdır, (tavuk budu kanattan önce kızartılmaya başlanır)
- İlk kızartılan tarafın renk değişimi istenilen gibi olacağından sunum bu tarafla yapılmalıdır.
- Kızartma yağı az kullanılmalıdır.
- Az yağlı etler kullanılmalı, görünür yağlar temizlenmelidir. Servis edilirken yağ mümkün olduğunca süzülmalıdır.



Dikkat edilmesi gereken hususlar

- Pişirme hızı, pişirilecek yiyeceğin çeşidine göre ayarlanmalıdır. Genel kural kalın parçalar, düşük ısıda kızartılır. Yüksek ısıda kızartma yapılması yiyeceğin fazla pişmesine, yağın yapısının bozulmasına ve lezzeti olumsuz etkilemesine sebep olur.
- Olası bir besin zehirlenmesi riskini azaltmak, oluşabilecek besin değeri kayıplarını önlemek maksadıyla insanlara sağlıklı besinler satın almaları, saklamaları, hazırlamaları için şu tavsiyelerde bulunulabilir:
- Pişmiş besinler oda sıcaklığında 2 saatten uzun süre bırakılmamalı, buzdolabına konulmalıdır.
- Etler birer yemeklik miktarlarda, yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır. Dondurulmuş besinler buzu çözdürüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır.
- Çözdürme işlemi; buzdolabının alt raflarında bekletilerek, su geçirmeyen naylon torbalara sıkıca sarılıp akan soğuk su altında tutularak veya mikrodalga fırının çözdürme programında yapılmalıdır. Oda sıcaklığında, su içerisinde, kalorifer üzerinde ya da altında, hafif ateşte veya güneşli yerlerde bekletilerek yapılmamalıdır. Çözdürülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir.
- Kapakları hafif de olsa dışa dönük konserveler ile kırık, çatlak ve kirli yumurtalar satın alınmamalıdır.
- Yumurta, çiğ olarak tüketilmemelidir. Çiğ yumurtanın sindirimi güçtür ve biotin adındaki bir vitaminin emilimi engellenir. Ayrıca besin zehirlenmesine de yol açabilir. Yumurta yıkanmadan buzdolabında saklanmalı, ancak kullanmadan önce mutlaka yıkanmalıdır (eller dahil).
- Çiğ süttten yapılmış peynir tüketilmemeli, pastörize edilmiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Sütlü tatlı yaparken süt, un ve şeker birlikte pişirildiğinde sütün besin değeri azalır. Topaklanma görülebilir. Şeker ya indirmeye yakın ya da indirdikten sonra eklenmelidir. Diyet tatlı yapımında da tatlandırıcının besine en son ilave edilmesi gerekir.
- Tarhana güneşte kurutulursa ve süt - yoğurt aydınlık yerde bekletilirse B2, B6 vitamini ve folik asit kaybı olur. Tarhana gölgede ve fırında kurutulabilir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yoğurdun yeşilimsi suyu dökülürse vitamin değeri azalır. Yoğurt torbaya konup süzülür, süzülen suyu atılır ise vitamin kaybı olur. Yoğurt suyu çorba ve hamur işlerinde kullanılarak değerlendirilebilir.
- Ayran yaparken köpürmesi için içerisine soda / maden suyu katılmamalıdır.
- Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır. Öte yandan ekmeğin enerjisinde hiçbir azalma olmamaktadır.
- Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besin değerini artırır.
- Bayat ekmekler, su buharına tutularak yeniden taze hale getirilebilir. Ekmek, 2 günden daha uzun süre bekleyecek ise buzlukta tutulmalıdır.
- Satın alırken mevsim sebze ve meyveleri tercih edilmelidir. Böylelikle hormonal açıdan, besin değeri bakımından ve ekonomik olarak sıkıntı yaşamamış olunur.
- Ispanak, semizotu, kıvırcık gibi sebzeleri doğramak için bıçak kullanmaktan ziyade elle koparmak vitamin kayıplarını en aza indirir.
- Dondurulmuş sebzeler çözdürülmeden pişirilmelidir.
- Konservenin suyu dökülürse vitamin değeri azalır. Çorba ve sos yapımında kullanılabilir.
- Çürümediği sürece sebzelerin dış yapraklarını atılmamalıdır.
- Sebze ve meyvelerin kabuğu derin soyulmamalı, çok küçük parçalar halinde doğranmamalıdır.
- Ispanağın acı suyunu gidermek için tuzla ovulması ve haşlandıktan sonra suyunun iyice sıkılması çok fazla besin kaybına neden olur.
- Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalır. Hatta sıkılmış meyve suları buzdolabında bile bekletilse vitamin değeri azalır. 5 dakika içerisinde tüketmekte fayda vardır.
- Marketlerde alışveriş yaparken et, süt, sebze ve dondurulmuş yiyecekler gibi kolay bozulabilecek besinler kuru gıdalardan sonra alınmalıdır.
- Dondurulmuş besin alırken taş gibi sert olanları tercih edilmeli, üzerinde buz kristali olanlar kesinlikle satın alınmamalıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Bozulabilecek besinler satın aldıktan sonra kısa süre içinde buzdolabına yerleştirilmelidir. Buzdolabının sıcaklığı +4°C üzerinde olmamalıdır.
- Besinleri buzdolabında nem ve hava geçirmeyen kaplar içinde saklamak gerekir.
- Buzdolabını tıka basa doldurarak içerisindeki hava akımını engellemek yanlıştır.
- Buzluğu çözdürürken veya buzdolabını temizlerken dondurulmuş ve kolay bozulabilecek besinleri buzla doldurulan kaplar içerisinde bekletmek gerekir.
- Tuzun ışık almayan, kuru ve serin bir yerde muhafaza edilmesi gerekmektedir. Tercihen iyotlu tuz kullanılmalı ve 3 ay içerisinde tüketilmelidir.
- Üzerinde sebze ve salata doğranan tahtada kesinlikle et kesilmemelidir.
- Pişmiş ve çiğ besinleri yan yana getirilmemelidir.
- Çok yüksek derecede sıcaklık ve vakum altında ısıtma koşullarını sağlayamadıkça evde konserve yapmaktan kesinlikle kaçınılmalıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 2:

YAŞA GÖRE BESİN İHTİYACI



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. BESİN İHTİYACI

Yenebilen bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Besinler, vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerir. İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması ve yaşam kalitesini artırması için gerekli olan besinleri vücuduna alıp kullanmasıdır. Beslenme, ne karın doyurmak veya açlık duygusunu bastırmak ne de canının her çektiğini yemektir.

Yeterli ve dengeli beslenme: Vücudun büyümesi ve gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

2.1. Yetişkinler, Çocuklar ve Ergenlerin Besin İhtiyacı

2.1.1. Yetişkinlerin Besin İhtiyacı

Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları "**Besin**" olarak tanımlanır. Türkçede kullanılan gıda, yiyecek gibi kelimeler besine eş anlamlı olan günlük yaşamında bu besin öğelerini belirli oranda tartıp bir araya getiremeyeceği gibi yeme ve içme eyleminden de haz duymak ister. Bir yandan yemekten haz duyarken, diğer yandan yaşamı için gerekli öğeleri uygun bir düzen içinde sağlamalıdır. Bu da doğal besinlerin, yaşam için gerekli besin öğeleri yönünden içeriklerini, uygulanacak hazırlama, pişirme ve saklama işlemlerinin bunlar üzerindeki etkilerini bilerek seçim yapmakla olasıdır. Kelimelerdir. Besinlerin içinde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere de "**Besin Öğeleri**" denir. Bazı kaynaklar besin öğelerini "**Besin Elementi**" terimi ile de açıklamaktadır. Yaygın kullanılan "besin öğeleri" dir.

Belirli bir besin, örneğin ekmek ya da et 50'ye yakın türdeki besin ögesinin her birini istenilen düzeyde sağlayamaz. Bazı besinler belirli besin öğelerinden zengin, Bazılarından yoksun olabilirler. Ayrıca belirli besin ögesinden zengin olan bir besine uygulanan herhangi bir işlem, o besin ögesinin yok olmasına neden olabilir. Bu durumda "gereği gibi" ya da "sağlıklı beslenebilmek için hangi besinlerin ne miktarlarda yeneceği, hangi yöntemler uygulanarak tüketime hazırlanacakları konularında her insanın konuyla ilgili bilinç düzeyine ulaşılması zorunludur.

Çocukların İhtiyacı

Süt Çocukluğunda Beslenme (0-1yaş)

Büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemler bebeklik ve ergenlik dönemleridir. Bu sebeple süt çocukluğu dönemi olarak adlandırılan 0-12 aylık dönemde bebeğin beslenmesi özel bir önem



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



taşır. Çocukların çevre şartlarından en çok etkilendiği dönem, doğumdan sonraki ilk gün, ilk hafta, ilk ay ve ilk yaş şeklinde sıralanabilir.

Doğumdan hemen sonra bebeğin beslenmesi için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü, bebeğin ilk 4-6 ayında bütün ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilen ve sindirim sisteminin özelliklerine en uygun olan besindir. En gelişmiş endüstri bile anne sütünün yerini tutacak besini üretememektedir. Bebeğin anne sütü ile beslenmesinin sayısız faydaları vardır.

Bu faydaları şu şekilde sıralayabiliriz.

- Anne sütü en doğal ve en taze besindir.
- Her zaman temiz ve mikropsuzdur.
- Anne sütü daima hazırdır.
- Ekonomiktir, özel harcama gerektirmez.
- Tamamen ve kolayca sindirilir.
- Bebeği hastalıklara karşı korur.
- Bebekle anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar, bebeğe güven anneye huzur verir
- Bebeğin boy, kilo ve zihinsel olarak çok iyi gelişmesini sağlar.
- Özellikle sindirimi kolay küçük moleküllü proteinlerce zengin olması bu faydaları artırır.

Bebek ve çocuklar hızlı geliştikleri için vücut ağırlıklarına göre enerji ve besin öğeleri ihtiyaçları fazladır. Bu nedenle 0-1 yaş grubu arasındaki bebeklerin beslenmelerine önem verilmelidir. Çünkü bu dönemde bebeklerin sağlık problemleri ve ölümleri beslenmeye bağlıdır. Bunun için beslenmenin miktarı, türü ve kıvamı bebeğin gelişmesine göre hesaplanmalıdır

Süt Çocuğunun Enerji (Kalori) İhtiyacı

Yeni doğan bebek için, günlük 90-140 kalori

1-3 ay arası bebeklere kg başına 120 kalori

4-9 ay arası bebeklere kg başına 110 kalori

10-12 ay arası bebeklere kg başına 105 kalori

1 yaşından sonra günlük 1000 kalori ve her yeni yaş için 100 kalori ilave edilir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Protein İhtiyacı

Hücrelerin temel yapısını protein oluşturur. Bu nedenle vücudun büyümesi ve gelişmesi için mutlak protein alınması gereklidir. Dünya Sağlık Örgütüncü önerilen miktar aşağıda gösterilmiştir.

0-3 ay, 3,3 g/kg

4-6 ay, 2,6 g/kg

7-9 ay, 2,1 g/kg

10-12 ay, 1,7 g/kg

Süt Çocuklarının Günlük Bazı Mineral ve Vitamin İhtiyaçları

Kalsiyum, 500 mg

Demir, 6 mg

A vitamini, 1500 I.U.

Timin, 0,4 mg

Riboflavin, 0,6 mg

C vitamini, 20 -30 mg

D vitamini, 400 I.U.

Tamamlayıcı Besinler

Bebeğin anne sütü dışındaki besinlerle beslenmesine yapay beslenme denir. Uygun şekilde yapay beslenen bebekler de anne sütü ile beslenen bebekler kadar büyüyüp gelişebilir. Ancak bu yol daha çok özen ister ve pahalıdır. Yapay beslenmede standart olarak kullanılan besin, inek sütünün sulandırılarak hazırlanması veya yine inek sütünden hazırlanan süt formülleridir. Süt formülleri, inek sütünün anne sütüne yaklaştırılacak şekilde ilâveler yapılarak endüstride üretilmiş şeklidir. Yani halk arasında mama olarak bilinen ve kutularda satılan besinlerdir. Bunların da bileşimi bakımından çeşitli tipleri vardır. Yapay beslenmede besinin türünü bebeğe uygun seçmek, miktarını iyi ayarlamak ve hijyen kurallarına uymak çok önemli konulardır. Bebeğin büyümesi ve gelişmesi sürekli izlenir. Bu konularda anne eğitilir. Karışık ve yapay beslenmede yiyecekler biberonla değil kaşık veya bardakla verilmelidir. Kaşık veya bardak her



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



kullanımdan sonra mutlaka steril edilmelidir. Bunun en kolay yolu kaynatma yöntemidir. Ancak ülkemizde biberonla besleme oldukça yaygındır.

Bebek biberonla besleniyorsa aşağıdaki kurallara dikkat edilmesi bebeğin sağlığı için oldukça önemlidir.

- Biberon, ısıya dayanıklı camdan ve ölçekli olmalı, kolay temizlenebilmesi için geniş ağızlı olmalıdır.
- Biberon emziğinin deliği dar olursa bebeği yorar, geniş olursa, süt solunum yoluna kaçır veya ağız dışına akar.
- Emziğin deliği, biberon ters çevrildiğinde süt (mama) önce fışkırır gibi, sonra damla damla akacak büyüklükte olmalıdır.
- Biberon her kullanımdan sonra sabunlu sıcak su ile fırçayla iyice yıkanmalı ve kaynatılmalıdır.
- Kaynamaya başladıktan sonra biberon 10, emzik 5 dakika kaynatılır.
- Beslenme sırasında, biberon dik tutularak bebeğin hava yutması azaltılabilir. Sütün (mamanın) ısısı, anne sütü ısısına yakın olmalıdır.
- Süt bebeğin tolere edeceği kadar verilir. Fazla verirse bebek rahatsız olabilir, kusabilir.
- Artan süt bebeğe sonra içirilmez.
- Süt tozu veriliyorsa kutusu açıldıktan sonra ağzı iyice kapatılarak buzdolabında saklanır.
- Her beslenmeden sonra bebeğin gazı çıkarılır

2.1.2. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme

Bu çağda arkadaşlarla birlikte yemek yeme eğilimi vardır. Bu da yanlış beslenmeye sebep olabilir. Öğünlerin simit, şekerli yiyecekler gibi besinlerle geçirilmesi de doğru değildir. Özellikle yeterli süt içmenin diş çürüklerini önlediğini, şekerli yiyeceklerin ve gazoz gibi boş enerji kaynağı içeceklerin artırdığını çocuklara mutlaka örneklerle anlatmak gerekir.

Kısacası okul çocukluğu çağında da temel besinlerin yeterli ve dengeli olarak alınması gerekmektedir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme büyüme ve gelişmenin yanında okul başarısını da önemli ölçüde etkiler. Bu sebeple okul çağı çocuklarının beslenmesinde özellikle şu dört konuda dikkatli olmak gerekir:



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Besinlerin çeşitliliğinin sağlanması,
- Sağlıklı vücut ağırlığının korunması,
- Nişastalı karbonhidratlar ile liften zengin besinlerin dengeli tüketilmesi,
- Yağ ve şeker tüketiminin sınırlandırılması dikkat edilmesi gereken önemli konulardandır.

Besinlerin çeşitliliği sağlanarak yeterli ve dengeli ve kaliteli bir beslenme sağlanmış olur. Böylece hem çocuğun büyüme ve gelişmesinin hem de okul başarısının devamı sağlanmış olur. Yağ ve şeker tüketiminin sınırlandırılması, nişastalı karbonhidratlar ile liften zengin besinlerin dengeli tüketilmesi sonucu sağlıklı vücut ağırlığı korunur. Böylece bu dönemde sık görülen sağlık problemleri ile sosyal ve psikolojik sıkıntılara da sebep olan şişmanlık da önlenmiş olur.

Okulların çevresinde sağlıksız, hijyen kurallarına uymayan, besin değeri düşük denetimsiz yiyecekler satılabilmektedir. Bunun okul aile birliği, okul koruma dernekleri ile ailelerin ve yerel yönetimlerin işbirliği ile önlenmesi gerekir. Çocuklar okulda beslenme konusunda aile ve öğretmenler tarafından eğitilmelidir. Ergenlik çağında süt, yumurta ve et mutlaka yenmesi gereken besinlerdir. Yemekler mümkünse evde ve düzenli yenmeli. Kolalı, şekerli ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Bu dönemde, bu tür yiyeceklere eğilim artabilir. Aile ve okul işbirliği ile bunlar önlenmelidir.

Kızlarda şişmanlama eğiliminin fazla olması, menstrüasyonun (âdetlerin) başlaması ve psikolojik olarak daha fazla etkilenmeleri sebebiyle bunların beslenmesine daha çok özen gösterilmelidir.

Ergenlik döneminde gencin günlük enerji ve besin ögesi ihtiyacı yaptığı etkinliklerin derecesine ve süresine göre farklılık gösterir. Gençlerin cinsiyetlerine göre de beslenme ihtiyaçları farklılaşır. Bu sebeple günlük menü planlarken bu durum dikkate alınmalıdır. Ortalama olarak günlük menüde 2,5 porsiyon süt ve türevleri, 2-2,5 porsiyon et yumurta, kuru baklagiller, 3-4 porsiyon sebze ve meyveler, 6-8 porsiyon tahıl ve türevleri (kızlarda daha az olmalıdır.) yer almalıdır.

2.1.3. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Enerji ve Besin İhtiyacı

Ergenlikte büyüme ve gelişme hızlı olduğu için günlük enerji ve protein ile birlikte vitamin ve mineraller de verilmelidir. Enerji, protein eksikliği ile vitamin ve mineral eksikliğinin oluşturduğu engelleme ile boy artım hızı gecikir ya da azalır. Karbonhidrat ve yağdan zengin bir beslenme şişmanlığa yol açar.

Alınması gereken en az protein miktarı, kız-erkek 0,8 mg/kg/gün olarak kabul edilir. Bunun yarısından çoğu süt, yumurta, et gibi biyolojik değeri yüksek, örnek protein niteliğinde olmalıdır. Yeterli miktar enerji,



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



protein ve özellikle örnek protein alınan beslenmede tüm besinsel öğelerin alındığı varsayılır. Ek olarak vitamin ve minerallere de yer verilmelidir.

Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Beslenmeye Bağlı Görülen Sağlık Sorunları

Ülkemizde okul çağındaki çocuklarda beslenme yetersizliğine bağlı olarak görülen bazı sağlık problemleri şunlardır:

- Gelişim bozuklukları,
- Zayıflık, iştahsızlık,
- Vitamin eksikliği belirtileri (uçuk, tırnaktaki beyaz lekeler, büyüme-gelişme geriliği vb.),
- Diş çürükleri,
- Bağırsak parazitleri,
- Demir eksikliği anemisi,
- Şişmanlık.

Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok ülkede ve ülkemizde çocuklarda çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına ve çocuk mortalite ve morbidite hızlarının önemli ölçüde etkilenmesine neden olmaktadır. Çocuğun beslenmesinde amaç; normal, sağlıklı büyüme ve gelişme ile olumlu beslenme alışkanlığının kazandırılmasını sağlamaktır. Ancak çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği okul çağı dönemde, genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan çocukta yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir.

Bu sorunlar sonucu, çocuk hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer.

Ergenlik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme problemleri arasında şişmanlık (obezite) sık görülmektedir. Ayrıca kızlarda daha çok görülen anorexia nervosa (psikolojik kaynaklı yemek yememe) da önemli bir beslenme problemidir. Fastfood beslenme bol kalorili olduğu için şişmanlığa yol açabilir. Bol kalorili beslenmeyi sevmesine, tercih etmesine karşı gençler zayıf kalmak isterler. Çünkü beden algısı konusunda hassastırlar.

Ülkemizde sık görülen ve genellikle ergenlik çağına ortaya çıkan guatrın sebebi olan iyot eksikliği ile kalsiyum ve çinko ihtiyaçlarının karşılanmasına da önem verilmelidir. Ayrıca, besinlerin hijyenik olmasına ve bunlarla bulaşan hastalıklardan korunma konusuna da dikkat edilmelidir. Süt ve süt ürünlerinin bu dönemde en önemli besin olduğu unutulmamalıdır.



2.2. Yaşlıların Besin İhtiyacı

65 yaş ve üzeri yaşlılık olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde, yüzyıl öncesine göre beklenen yaşam süresi 25-30 yıl artmıştır. Bunun sonucu olarak yaşlı nüfus oranı da artmaktadır. Bu artış gelişmiş ülkelerde daha fazladır. Dünya Sağlık Örgütü 65 yaş ve üzeri bireyleri “yaşlı” olarak tanımlamaktadır.

Yaşlılıkta vücudun yapı ve işlevlerinde oluşan değişiklikler onların beslenmesini de etkilemektedir. Bu etmenleri; fiziksel değişiklikler, organ fonksiyonlarındaki değişiklikler ve yaşam biçimindeki değişiklikler olmak üzere 3 grupta toplayabiliriz.

Fiziksel Değişiklikler: Yaşlılıkta vücutta oluşan fiziksel değişiklikler beslenmeyi de etkilemektedir. Yaşlılıkta eklem esnekliğinde azalma ve eklem hareketlerinde kısıtlılık nedeni ile hareketlilik azalır. Bu etki, hem besinlere ulaşmada zorluk hem de iştah azalmasına sebep olabilir.

Organ Fonksiyonlarındaki Değişiklikler: Yaşlılık döneminde vücuttaki organların fonksiyonlarında da değişiklikler olmaktadır. Beslenme durumunu da etkileyerek yetersiz beslenmeye neden olabilecek bu değişiklikler şunlardır:

Tat ve koku duyusunda azalma: Tüm duyuyla birlikte tat duyusunda da bir azalma söz konusudur. Tat ve koku duyusundaki azalma, yenilen besinlerden hoşlanmamaya ve iştah azalmasına neden olarak beslenme durumu için risk yaratabilir.

Tükürük salgısında azalma: Tükürük salgısının azalması sonucu ortaya çıkan kuru ağız yakınması besin alımını etkiler, yiyeceklerin yutumunu güçleştirir. Kuru ağız yaşlılığın bir sonucu olmakla birlikte ilaçların etkisi ile de gelişebilir.

Ağız ve diş problemleri: Diş sayısında azalma ve takma diş kullanımı bazı besinlerin parçalanmasını ve çiğnenmesini zorlaştırır. Çiğnemenin güçleşmesi tüketilen besin çeşidinde azalmaya neden olarak farklı besin öğelerinin alımını engelleyebilir.

Yutmada güçlük: Yemek borusunun kasılma yeteneğinin yaşla birlikte azalması sonucu ağızda çiğnenen besinlerin yutulması güçleşir. Bu güçlük, yemek yeme isteğini ve sıklığını azaltabilir.

Mide fonksiyonlarında azalma: Yaşla birlikte midedeki yiyeceklerin boşalma hızının azalması uzun süreli tokluk hissi yaratır. Uzun süreli tokluk hissi, daha az besin tüketilmesine neden olarak yetersiz beslenme riski yaratabilir. Tüketilen besinlerin emilimini sağlayan enzimlerin aktivitesinde ve miktarındaki azalma sonucu kalsiyum,



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yukarıda sıralanan nedenler, besinlerin satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi ve tüketilmesi aşamalarını fiziksel (hareket güçlüğü) ya da psikolojik (iştah azalması, yemeği reddetme) olarak etkileyerek yetersiz beslenme riski doğurabilir.

2.2.1. Besin Öğelerinin Yaşlılıktaki Önemi ve Alınması Gereken Miktarlar: Besinler yendikten sonra sindirim organlarında besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılır. İnsanın büyüme, gelişme sağlıklı olarak yaşamını sürdürebilmesi için 40'tan fazla besin öğesine ihtiyacı vardır.

İnsanların ihtiyacı olan başlıca besin öğeleri şunlardır:

Yaşlılık Döneminde Protein İhtiyacı: Enfeksiyon, ameliyat, yaralanma ve kırık gibi sağlık problemleri protein ihtiyacını artırır. Ayrıca yaşla birlikte azalan bağışıklık sistemi fonksiyonları da göz önüne alındığında, beden ağırlığının kilosuna başına 1 gram protein günlük gereksinimi karşılayabilir. Buna göre 70 kg ağırlığındaki bir bireyin günlük protein gereksinimi: $70 \times 1 = 70$ gramdır.

Yaşlılık Döneminde Yağ İhtiyacı: Yaşlılık döneminde sık görülen yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp ve damar hastalıklarından korunmak için diyetle alınan margarin, tereyağı, kuyruk yağı gibi katı yağların tüketilmemesi gerekmektedir. Özellikle margarinler, sağlığa zararları nedeni ile kullanılmamalıdır.

Hayvansal besinlerin tümünde ve bazı bitkisel besinlerin doğal bileşiminde de yağ olduğu için yemeklerde bitkisel sıvı yağların, özellikle de zeytinyağının tüketilmesi daha sağlıklıdır.

Balık ve deniz ürünlerinde fazla miktarda bulunan omega 3 yağları, yaşlılık döneminde, kan yağlarını ve damarlarda plak birikimini azaltarak kalp ve damar sağlığını korurlar. Ayrıca, eklemlerdeki iltihaplanmaları engeller ve özellikle karın bölgesinde oluşan yağ birikimini önleyerek şişmanlıktan korurlar.

Çoğunlukla bitkisel besinlerde bulunurlar. Bitkiler çeşitlerine göre farklı miktarlarda karbonhidrat içerirler. Tahılların % 60-90'ı karbonhidratlardan oluşmuştur. Meyvelerde % 10-20, patatesten ve şeker pancarında % 18-20, diğer sebzelerde % 10 civarındadır.

Yaşlılık Döneminde Karbonhidrat İhtiyacı: Günlük alınan enerjinin yaklaşık % 60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Karbonhidratlar yetersiz alındığında proteinler enerji kaynağı olarak kullanılacağı için günlük karbonhidrat ihtiyacının eksiksiz olarak karşılanması önemlidir. Ancak gereksinimden fazla alınan karbonhidratlar yağa çevrilerek şişmanlığa neden olurlar.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yaşlılık Döneminde Vitamin ve Mineral İhtiyacı: Yaşlılık döneminde enerji gereksinmesinin azalması, vücut direncinin azalması, hareket kısıtlılığı, kronik hastalıkların görülme sıklığının artması gibi nedenlerle vitamin ve minerallere olan ihtiyaç artar. D vitamini dışındaki vitamin ve mineral ihtiyacı, iyi planlanmış bir diyetle besinlerden sağlanabilir. Yapılan bazı çalışmalarda A vitamini (betakaroten), E vitamini gibi yaşlanmayı geciktirici vitamin desteklerinin kanserler ve kalp-damar hastalıklarının görülme sıklığında ya da bu hastalıklardan ölümlerde herhangi bir olumlu etkisi ya da yan etkisi saptanmamıştır. Bu nedenle vitamin ve minerallerin (D vitamini hariç) diyetle sağlanması, vücuttaki fonksiyonları açısından daha yararlıdır.

Yaşlılık Döneminde Su İhtiyacı: Vücuttan her gün yaklaşık 2.5 litre (15-20 su bardağı kadar) su atılır. Yetişkinlik döneminde vücudun % 60'ı su iken, yaşlılıkta bu oran % 50'ye düşer. Yaşlılık döneminde susama duygusunun azalması, kaybedilen suyun yerine su alınmamasına neden olabilir. Bu durum da ölümle sonuçlanabilecek ciddi sağlık riskleri oluşturur. Yaşlılık döneminde günde en az 8-10 bardak (1500 mililitre) su tüketilmelidir.

Yaşlılık Döneminde Posa İhtiyacı: Posa ya da lif, bitkisel besinlerin vücutta sindirilemeyen bölümleridir.

Günlük 25-30 gram posa tüketimi yeterlidir. Bu miktar tüketilen sebze ve meyve miktarının artırılması, kuru baklagil tüketimi ve kepekli tahıl ürünlerinin tüketimi(yulaf, çavdar, bulgur, kepekli ekme) ile karşılanabilir.

- Barsak hareketlerinin artırılması ve kabızlığın önlenmesi
- Kan şekerinin düzenlenmesi ve şeker hastalığından korunma
- Kan kolesterolünün düşürülmesi ve buna bağlı olarak kalp-damar hastalıklarının önlenmesi
- Şişmanlığın önlenmesi
- Barsak kanserinden korunma posalı gıdalar ile sağlanabilir.

Yaşlılık Döneminde Enerji İhtiyacı: Özel bir durumu olmayan, normal ağırlıkta, sağlıklı ve hafif fiziksel aktivitesi olan yaşlılar için beden ağırlığının kilo başına 30 kalori, günlük enerji ihtiyacını karşılayabilir. Buna göre 70 kg. ağırlığındaki bir bireyin günlük enerji gereksinmesi: $70 \times 30 = 2100$ kalordir.

Günlük alınan enerjinin 1500 kalordinin altına düşmemesi önerilmektedir.

2.2.2. Yaşlılık Döneminde Beslenmede Dikkat Edilecek İlkeler



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Günlük öğün sayısı 3 ana, 3 ara öğün şeklinde düzenlenmelidir. Böylece öğünlere düşen yiyecek miktarları azaltılarak sindirim güçlükleri önlenmiş olur.
- Her öğünde 4 temel besin grubundan (et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyveler, tahıllar) besinler bulunmalı ve besin çeşitliliğinin sağlanmasına özen gösterilmelidir.
- Posa miktarı yüksek olan kuru baklagiller, sebze, meyve ve kepekli tahıllar gibi besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.
- Sıvı tüketimi arttırılmalıdır. Günde en az 8-10 bardak su (1500 ml) tüketilmelidir. Bu miktarın tümü su olarak tüketilemiyorsa, ıhlamur, taze sıkılmış meyve suyu, bitkisel çaylar, ayran, komposto ya da açık çay tüketimi ile bu miktar karşılanabilir. Ancak bunların hiçbirisi vücut fonksiyonlarında su kadar etkili değildir.
- Kalsiyum içeriği yüksek olan besinler tüketilmelidir. Yağı azaltılmış ya da yağsız süt ve ürünleri en iyi kalsiyum kaynağıdır.
- Omega 3'ün yoğun olarak bulunduğu balık türleri haftada en az 2 kez tüketilmelidir.
- Margarin, tereyağı, kuyruk yağı gibi katı yağların tüketimi kan kolesterol seviyesinin yükselmesine neden olarak kalp-damar hastalıkları için risk yaratır.
- Et ve süt ürünleri gözle görülmeyen doymuş yağ içerirler. Bu nedenle bu besinlerin yağsız olanları, tavuk ve hindi etinin derisiz bölümleri tüketilmeli, et ile pişen yemeklere ayrıca yağ ilave edilmemelidir.
- Tuz tüketimi sınırlanmalıdır. Aşırı tuz tüketimi, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kemik erimesi gibi sorunlara neden olmaktadır. Sofrada yemeklere tuz eklenmemeli, turşu, salamura, salça, konserve gibi sodyum içeriği yüksek besinleri tüketmekten kaçınılmalıdır.
- Şekerli besinler ve hamur tatlılarının tüketimi sınırlanmalıdır.
- Fast food türü yiyeceklerin (hamburger, patates kızartması, pizza gibi) tüketiminden kaçınılmalıdır. Yağ ve tuz içeriği çok yüksek olan bu yiyecekler sağlık riskleri yaratabilir.
- Besinlerin satın alınması ve pişirilmesi sırasında oluşabilecek risklere dikkat edilmelidir. Günü geçmiş, tazeliğini kaybetmiş, ambalajı bozulmuş besinler satın alınmamalıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yiyecekler kızartma ve kavurma yerine haşlama ya da ızgara yöntemleri ile pişirilmeli, besinlerin hazırlanması ya da saklanması sırasında hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. Böylece yiyeceklerin sindirimi kolay, temiz ve besin değeri korunarak yeterli ve dengeli beslenme sağlanmış olur.
- Uygun vücut ağırlığı korunmalıdır. Şişmanlık ve zayıflık hastalık riskini artırır.
- Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.
- Ekonomik durum ve yeme alışkanlıkları da dikkate alınarak yağ, protein, vitamin ve mineraller gibi temel besinlerin günlük ihtiyaçlarının karşılanmasına önem verilmelidir.
- Yaşlılar aşırı çay ve kahve tüketmemelidir. Sakinleştirici etkisi sebebiyle günde 2-3 kez bu içeceklerden alınabilir. Taze meyve suları, ıhlamur, ayran gibi içecekler yaşlılar için daha faydalı içeceklerdir.
- Yaşlıların tat, koku, görme duyuvarı ile beslenme alışkanlıkları da dikkate alınır. Gerekirse beslenme eğitimi yapılır.

2.3. Özel Beslenme Gereksinimleri

2.3.1. Vejetaryen Diyetleri

İnsanların ve kültürlerin birbirinden farklı beslenme alışkanlıkları vardır. Bunlar inançlara ve geleneklere göre farklılık gösterir. Vejetaryen beslenme, tarih boyunca insanlığın doğal beslenme biçimi olarak kabul edilmiştir. Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen ise; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve süttten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

Vejetaryen Beslenme Tipleri:

Vegan diyeti: Bunu uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyip sadece bitkilerle beslenirler.

Lakto vejetaryen diyeti: Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünlerini tüketirler.

Ova vejetaryen diyeti: Diyette bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketmezler.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lakto-ova vejetaryen diyeti: Bu diyeti uygulayanlar öldürülmüş hayvan ürünü yemeyip, hayvan canlı iken ürettiği süt ve yumurtayı tüketirler. Sıklıkla uygulanan vejetaryen beslenme tipidir.

Semi-vejetaryen diyeti: Kırmızı eti tüketmeyen, sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketenlerdir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini serbestçe tüketirler.

Bazı gruplar da etler arasında tercih yaparlar. Bu diyeti uygulayanlar kırmızı eti yemezler. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca kümes hayvanlarını tüketenlere Polo vejetaryen, yalnızca su ürünlerini tüketenlere Pesko vejetaryenler denilmektedir.

Vejetaryen diyetler bir diyetisyen kontrolünde doğru uygulandığında yüksek posalı gıdalarla beslenildiği için sağlık açısından yararlı olmaktadır. Ancak öğün planlamanın mutlaka dikkatle yapılması gerekir aksi halde vücut gerekli oranda proteini almazsa kişinin sağlığı zarar görebilir. Bu nedenle beslenme tipine göre hayvansal ürünlerden elde edilebilecek besinleri alabileceği bitkilerin birbirine dönüştürülmesi için aşağıdaki gibi dönüşüm tabloları kullanılmaktadır:

1. Tahıllar ve kuru bakliyat: Nohut ve pilav, kuru fasulye ve pilav gibi geleneksel yemeklerimiz bu birleştirmenin en güzel örnekleridir. Aynı şekilde, bakliyatın yanında yenilecek ekmek de ete eşdeğer proteinin bedenimizce emilmesini sağlayacaktır.

2. Tahıllar ve Süt ürünleri: Sabah yenilen bir tabak sütlü mısır gevreği, yoğurtlu veya sütlü müsli, peynirli sandviç, üzerine peynir serpilmiş makarna örnek olarak verilebilir.

3. Kuru bakliyat ve yağlı bitkiler (tohumlar): Humus(nohut ve tahin (susam ezmesi) ile yapılır) örnek olarak verilebilir.

Günlük protein gereksinimimiz ortalama olarak kilomuza endeksenerek bulunur. Amerikan bilim çevrelerine göre beden kilosu başına gerekli günlük protein 0.5gr'dır. Yani, 60 kilo ağırlığındaki bir kişi, günlük 30 gr. protein almalıdır. Bu ihtiyacımızı nasıl karşılayabileceğimizi görmek için aşağıdaki karşılaştırmalı tabloya bakalım:

100 gr. besin	Protein değeri (gr.)
Yumurta	13
Gravyer peyniri	29
Buğday	10.5
Soya fasulyesi	37



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mercimek	24
Fasulye	19
Kuru badem	20
Fındık	14

2.3.2. Alerjik Bünyelere Göre Diyet

Vücudumuzun savunma mekanizması sağlıklı bir yaşam sürmemiz açısından çok önemlidir. İnsan vücuduna giren ve kanda kendine özgü bir karşıt madde (genellikle bir proteine karşı) oluşturan yabancı maddelere “antijen”, oluşturulan karşı maddeye ise “antikor” adı verilir. Bu antijen bir alerjiye yol açarsa o zaman alerjen adını alır. Her hangi bir yiyeceğin ağız yolu ile alınmasından sonra ortaya çıkan anormal reaksiyona besin reaksiyonu denir. Besin alımından sonra ortaya çıkan bu anormal yanıt verme durumu immünolojik mekanizmalarla geliyorsa besin alerjisi, fizyolojik mekanizmalarla oluşuyorsa besin intoleransı, olarak tanımlanır.

Alerji, besine karşı bir bağışıklık sistemi yanıtıdır. Vücudun yabancı olarak tanıdığı solunan, yenebilen, iğne ile enjekte edilebilen veya deriye/göze doğrudan temas eden organik veya bazı inorganik maddelere karşı var olan savunma mekanizmasının biraz abartılı çalışma halidir.

Besin alerjileri küçük miktarda besinle bile tetiklenebilir ve o besin her alındığında kısa sürede ortaya çıkar. Bazen çok küçük bir miktar, kısa bir sürede ciddi durumlara yol açabilir. Besin alerjisi olan kişilerin, o besinlerden uzak durmaları gereklidir.

Alerjiye Yol Açan Besinler: İnek sütü, yumurta, balık ve deniz ürünleri, fındık, fıstık ve diğer yağlı tohumlar, tahıllar, etler, meyveler, sebzeler ve kuru baklagiller, baharatlar ve çeşni vericiler, çikolata, bal, içecek ve gıda katkı maddeleri insanlarda alerjiye neden olan besinlerin başında gelmektedir.

Bu besinlerden bazıları diğerlerine göre daha sık alerjiye neden olurlar. Örneğin; süt ve yumurta, meyve ve sebzelere göre daha sık alerjik reaksiyona sebep olur. Yine bu besinlerden bazıları da diğerlerine göre daha ciddi reaksiyonlara neden olurlar. Yer fıstığı ve ağaç fıstıkları gibi. Bazı besinler özellikle erken çocukluk döneminde alerjik reaksiyonlara neden olurken (12-24 ay inek sütü alerjisi), bazıları ise hayat boyu devam eder (fıstık alerjisi).



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Besin alerjisi olan kişilerin diyetleri prebiyotiklerden zengin olmalıdır.

Bağıışıklık sistemini güçlendirmek için yapılması gerekenler şunlardır:

- Yeterli ve dengeli beslenilmeli.
- Güvenli gıda tüketmeye özen gösterilmeli.
- Açıkta satılan, içeriğine güvenilmeyen hiçbir gıda yenmemeli.
- Nedenini tespit edemediğimiz rahatsızlıkların nedeninin beslenme kaynaklı olabileceği düşünölmeli.
- Antioksidan vitaminlerden zengin olan taze sebze ve meyvelerin tüketimi artırılmalı.
- Her meyve ve sebze kendi mevsiminde tüketmeye özen gösterilmeli.
- Rafine şeker tüketimini azaltıp, tam taneli tahıllar gibi kompleks şeker içeren besinler tüketilmeli.
- Aktif bir yaşam sürölmeli, düzenli egzersiz yapılmalı.
- Kişisel temizliğe önem verilmeli.
- Yiyecekler sağlıklı pişirme yöntemleri ile hazırlanmalı.
- Çiğ et içeren gıdalardan uzak durulmalı.
- Probiyotik bakteriler içeren gıdaları düzenli olarak tüketilmeli.
- Bebekler için probiyotik mamalar, çocuk ve yetişkinler için probiyotik süt ve süt ürünleri tüketilmeli.
- Uyku düzenine ve stresten uzak durmaya özen gösterilmeli.
- Her gün 1,5-2 litre su içilmeli ve sıvı alımı ihmal edilmemelidir.

Süte alerjileri olan bebekler soya unundan yapılan mamalarla beslenebilir. Soya ununda % 50 oranında protein vardır. Et, yumurta gibi protein değeri yüksek olan besinlerde pişirilip ezilerek süt yerine bebeklere verilebilir. Bunlar da yoksa nohut ve kırmızı mercimek gibi tahıllar pişirilip zarlari ayrılıp, tahıl unları ile karıştırılıp iyice pişirilerek bebek besini olarak kullanılabilir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 3: SAĞLIKLI ZAYIFLAMA



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. SAĞLIKLI DİYET PLANLAMASI

3.1. Yiyecek Etiketleri

Ürünün ambalajı üzerindeki **ETİKET BİLGİ**'sinin incelenmesi de tüketicinin korunması açısından büyük önem taşır. Bir ürünü satın alırken özellikle **SON TÜKETİM TARİHİ**'nin kontrol edilmesi gerekir. Son tüketim tarihi geçmiş bir ürün pazardan kaldırılmalı veya tüketiciler tarafından kesinlikle satın alınmamalıdır. Böyle ürünler bozulmuş olabilir, mikroorganizma üreyebilir, lezzeti ve fiziksel görünümü değişebilir ve besin değerinden kaybetmiş olabilir.

Ayrıca ürün etiketi üzerinde **GIDANIN ADI, ÜRETİCİ FİRMANIN ADI VE ADRESİ** ile üretildiği yerin belirtilip belirtilmediğine bakılmalıdır. Herhangi bir istenmeyen durumla karşılaştığında tüketici kimi şikâyet edeceğini bilmelidir. Tarım ve Köyişleri Bakanlığınca **ÜRETİM İZİNİ** verilip verilmediği kontrol edilmelidir. Ürünün **NET GRAMAJINA, HAZIRLAMA VE KULLANMA TALİMATI** bilgisine, **DEPOLAMA VE SAKLAMA KOŞULLARI**'na dikkat edilmelidir.

Ürünün bileşimi hakkında bilgi edinmek için ise, etiket üzerindeki **İÇİNDEKİLER** veya **BİLEŞİM** listesi ile besin değeri tablosunun incelenmesi gerekir.

3.2. Yiyeceklerdeki Katkı Maddeleri

Günümüzde besinlerin üretim ve tüketim ilişkileri gıda katkı maddelerinin kullanımını teknolojik bir zorunluluk olarak ortaya koymaktadır. Endüstrinin gelişmesi ile besin üretiminin ve işlenmesinin artması gıda katkı maddeleri kullanımını da artırmıştır. Ev dışında çalışanların artması, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, besin hazırlama için az zaman kalması veya besin hazırlama için az vakit harcama isteği yarı-hazır veya ticari olarak tamamen hazırlanmış olan besin üretimini teşvik etmiş, bu da gıda katkı maddeleri kullanımını kaçınılmaz kılmıştır.

Günümüzün en önemli konularının başında besin güvencesinin ve besin güvenliğinin sağlanması gelmektedir. Gıda güvencesi insanlara, sürdürülebilir, yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayacak çeşitlilik ve miktarda ve ekonomik olarak erişilebilir gıda arzı olarak tanımlanabilir. Besin güvencesinin sağlanmasında besin üretiminin artırılması ve üretilen besinlerin kayıplarının önlenmesi, besinin bol bulunduğu dönemden daha az bulunduğu döneme kalitelerini koruyarak saklanması ve raf ömrünün uzatılması önem kazanmaktadır. Bu durumda da gıda katkı maddeleri kullanımı kaçınılmaz olmuştur.

3.3. Katkı Maddeleri Nedir

Gıda maddelerinin tat ve koku bakımından farklılıklar katabilmek için üreticiler tarafından katkı maddeleri katılmaktadır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Çok fonksiyonlu gıda katkı maddeleri, koruyucular, tatlandırıcılar, antioksidanlar, renklendiriciler, tatlandırıcılar ve taşıyıcı solventler toplamda 400'e yaklaşan sayıdadır. Bunların çeşitli gıda maddelerinde maksimum dozları QS düzeyde %17-20 oranındadır. Ayrıca gıda aroma maddeleri sınıfında; yapay aroma maddeleri yaklaşık 400 ve doğal özdeş aroma maddeleri ise yaklaşık 2000'den fazladır. Katkı maddelerinin türü, katılabileceği gıdalar ile katılma miktarları yasa ve yönetmelikler ile düzenlenmektedir.

KAYNAK: Gıda Katkı Maddeleri - WordPress.com

3.3.1. Renklendiriciler

Uluslararası Gıda Kodeks Komisyonu renklendiricileri "gıdanın rengini düzenleyen veya renk vermek amacıyla katılan madde" olarak tanımlamaktadır. Renk verme özelliğine sahip pek çok madde kimyasal yapılarındaki farklılıklar nedeniyle farklı fiziksel, kimyasal ve fizikokimyasal özelliklere sahiptirler ve bu özellikler onların hangi tip ürünlerde ve hangi amaçla ne şekilde kullanılacaklarını belirlemektedir.

Günümüzde uygulanan gıda işleme tekniklerinin, gıdaların görünüş özellikleri üzerinde meydana getirdikleri olumsuz etkiler, gıdaların teknolojik nedenlerle renklendirilmesi gereksinimini ortaya çıkarmıştır. Yapay renklendiricilerin, doğal renklendiricilere göre renk tonlarının ve renk şiddetlerinin kuvvetli olması, farklı pH seviyelerinde stabilitelelerinin yüksek olması, uygulama kolaylığı ve ucuzluğu gibi özelliklerinden dolayı gıdalarda kullanımları hızla artmış ve doğal renklendiricilere ilgi azalmıştır. Renk, ışığın spektral dağılımından meydana gelen görsel bir özelliktir. Doğal gıdaların renkleri içerdikleri çok çeşitli kimyasal formlara sahip olan ve pigment olarak tanımlanan maddelerden kaynaklanmaktadır. Meyveler ve sebzeler gibi doğal kaynaklı birçok ürün çeşitli renklere sahip olup, çekicilikleri renkleri ile ilgilidir. Renk gıdaların duyuşal özellikleri yönünden ele alındığında, tüketici tercihi açısından, gıdanın çekiciliğinde önemli bir rol oynamaktadır. Bir gıda ile ilgili ilk izlenim görseldir ve gıdanın tercih edilmesi onun renginin kabul veya ret edilmesine bağlıdır. Konu ile ilgili olarak yapılan pek çok çalışma renk ile lezzet arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Duyuşal açıdan renk lezzet üzerinde bir beklenti yaratmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada, eğitilmiş panelistlere sunulan beyaz renkli çikolata aromalı ve kahverengi vanilya aromalı dondurmaların lezzetleri hemen hemen tüm panelistler tarafından ters olarak algılanmış, beyaz renkli dondurmalar vanilyalı, kahverengi dondurmalar çikolatalı olarak değerlendirilmiştir.

KAYNAK: Gıda Katkı Maddeleri - WordPress.com

3.3.2. Katkı Maddeleri ve Renklendiricilerin Okunması



Additive numbers	Group name	What they do
E 100-180	Renklendirici	Yiyecek maddelerinin renklendirilmesi için kullanılır.
E 200-297	Koruyucular	Son kullanım tarihlerini uzatır.
E 300-321	Antioksidanlar	Yağların bozulmasını yavaşlatır.
E 322-495	Emülgatörler	Su ve yağ birarada tutarak yiyeceklere şekil verilmesine yardımcı olur.
E 500-578	Asit Düzenleyiciler	Yiyeceklerin hazırlanması sırasında gerçekleşen kimyasal reaksiyonları hızlandırır. Etiketlerde yer almaz.
E 620-640	Tat Artırıcı	Yiyeceklerdeki aromaları ön plana çıkarır
No number	Lezzet Artırıcı	Yiyeceklerin lezzetini artırmak için kullanılır.

3.3.3. Sağlıklı Beslenme İlkelerinin Uygulanması

Sağlıklı beslenme, insanın hayatı boyunca sağlıklı büyümesi, gelişmesi, üremesi ve yaşaması için gerekli olan besinleri tüketmesi ve vücudunda kullanılmasıdır. Beslenme alışkanlıkları çağın gereklerine göre değişmekte ancak bu durum beslenme kurallarına dikkat edilmediği sürece değişik hastalıklara sebep olabilmektedir. Dengeli ve sağlıklı beslenmek için genel kurallar;

- Her gün her öğünde değişik besinler tüketilmelidir.
- Her öğün dört besin grubunu içermelidir.
- Öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı mutlaka yapılmalıdır. Üç ana öğünün yanı sıra ara öğünlerde de besin tüketimi sağlanmalıdır.
- Taze sebze-meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Vücut ağırlığı önerilen düzeyde tutulmalıdır.
- Günlük fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır. Yetişkin bireylerin her gün en az yarım saat yürümeleri önerilmektedir. Ergenlerin ise her gün en az 60 dakika süre ile ev dışı aktivitelerde bulunmaları gerekmektedir.
- Süt ve ürünlerinin yeterli miktarda tüketimi sağlanmalı, ancak özellikle şişman ve kan kolesterol değeri yüksek olan bireyler tarafından günlük beslenmede fazla yağ alımının önlenmesi açısından az yağlı süt ve ürünlerinin tüketilmesi tercih edilmelidir.
- Tüketilen yağ miktarı azaltılmalıdır. Kızartılmış besinler tüketilmemelidir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Haşlama, ızgara, buğulama, fırında pişirme yöntemleri, yemek pişirmede tercih edilmelidir.
- Şeker içeriği düşük besinler seçilmeli; rafine şeker kullanımı ve şekerli besin tüketimi azaltılmalıdır.
- Tuz tüketimi azaltılmalı; iyotlu tuz kullanılmalıdır. Salamura besinlerden kaçınılmalıdır.
- Güvenli, temiz hazırlanmış ve pişirilmiş besin tüketimine özen gösterilmeli, sokakta satılan besinler satın alınmamalıdır.
- Sıvı alımı yeterli olmalıdır. Her gün 1,5-2 litre (8-10 su bardağı) su tüketilmelidir.
- Alkol tüketilmemelidir.
- Çay ve kahve tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bitki çayları tercih edilmelidir.

Yetişkinlerde Beslenme

Yetişkin bir insan, yaşamı için 50'ye yakın türde besin ögesine gereksinim duymaktadır. Bu besin öğelerinin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden fazla alındığında, ortaya çıkan sağlık sorunlarından biri de "fazla kiloluluk" ve "obezite" dir.

Fazla kilolu veya obez olmak; hipertansiyon, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları, inme, tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, artritler ve solunum sorunları gibi sağlık sorunları riskini artırmaktadır.

Günlük enerji alımının dengelenmesi ve fiziksel aktivitenin artırılması ile vücut ağırlığını denetim altına almak olasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme için 4 temel besin grubunda yer alan besinler, diyetisyenlik hizmeti ile belirlenen şekilde her bireye özgü miktarlarda tüketilmelidir. Temel besin grupları:

1. Süt ve ürünleri: Her gün yetişkin bireylerin 2 porsiyon, gebe ve emzikli kadınlar ve menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 mL) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.
2. Et, et ürünleri, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Et-yumurta-kuru baklagiller grubundan 2 porsiyon alınmalıdır.
Et, tavuk, balık vb.: 50-60 g (2-3 ızgara köfte kadar)
Kuru baklagiller: 90 g (Bir çay bardağı)
Yağlı tohumlar: 30 g
Yumurta: Haftada 3-4 adet tüketilmelidir. İki yumurta 2-3 köfteye eş değerdir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. Taze sebze ve meyveler: Günde en az 5 porsiyon taze sebze ya da meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.
4. Ekmek ve diğer tahıl ürünleri: Tüketilecek miktar bireyin vücut ağırlığı ve bedensel çalışma durumuna göre değişmektedir. Tam tahıl ürünleri günde 3-6 porsiyon (6 orta dilim ekmek veya 3 orta dilim ekmek, 1 kepçe unlu çorba, 4 yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir.

Günlük beslenmede; taze sebze ve meyvelerin, tam tahıl ürünlerinin, yağsız süt ve ürünleri, balık, tavuk ve diğer yağsız etler ile kuru baklagillerin tüketimi sağlıklı bir seçimdir. Buna ek olarak, başta işlenmiş ve hazır besinler olmak üzere yağ ve şeker içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi sağlıksız seçimlerdir.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 4

KİLO YÖNETİMİ



Bir insanda Obezite olup olmadığı Beden Kitle İndeksine (BKİ) bakılarak öğrenilebilir. Health and Care Excellence (NICE) ve WHO ya göre BKİ nin ve bel çevresinin artması kişinin gelecekte Obez olma riskini büyük ölçüde artırmaktadır.

Beden kitle endeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile elde edilir. Sonuç olarak elde edilen değer yani beden kitle endeksi aşağıdaki aralıklarda değerlendirilir. Boyunuza göre uygun ağırlıkta olmadığınızı, zayıf olduğunuzu gösterir.

BKİ ağırlık durumunu belirlemek için iyi bir başlangıç noktasıdır; Bununla birlikte, bel ölçümü dikkate alınmalıdır. BKİ fazla olan insanlar kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diyabet gelişme riski daha yüksektir.

Bel ölçüsü kaburganın altı ve kalça üstünden nefes verdikten sonra bir mezura ile ölçülür.

BMI	BEL ÇEVRESİ		
	Düşük	Yüksek	Çok Yüksek
	Erkek: <94cm Kadın: <80cm	Erkek: 94-102cm Kadın: 80-88cm	Erkek: >102cm Kadın: >88cm
Zayıf (<18.5kg/m ²)	Zayıf	Zayıf	Zayıf
Normal (18.5-24.9kg/m ²)	Risk az	Risk az	Riskli
Kilolu (25-29.9kg/m ²)	Risk az	Risk az	Yüksek Riskli
Obez (30-34.9kg/m ²)	Riskli	Yüksek Riskli	Çok Yüksek Riskli
Aşırı obez (;>40kg/m ²)	Çok Yüksek Riskli	Çok Yüksek Riskli	Çok Yüksek Riskli

4.1.2. Aşırı Zayıflık

Aşırı zayıflığın (uzman dilinde Anoreksiya nervoza veya Anoreksi denir) tipik özelliği aşırı kilo eksikliğidir. Hastalar aşırı zayıf olmalarına rağmen kendilerini şişman bulurlar ve sürekli kilo alabilecekleri korkusuyla yaşarlar. Bu yüzden sıkı perhize girerler, çok fazla spor yaparlar veya bir „yeme krizinden“ sonra kilo alma korkusuyla kusma, müshil (laksatif), idrar arttırıcı madde (diuretik) veya başka ilaç kullanma yoluna giderler. Kilo eksikliğinden dolayı diğer rahatsızlıkların



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



yanısına vücuttaki hormon dengesinde de değişimler olabilir. Aşırı zayıflık mağduru genç kız ve kadınlar regl olmamaya başlar, erkekler ise cinsel isteksizliğe maruz kalırlar

4.1.3. Yetersiz Beslenme

Herhangi bir besin ögesi veya öğelerinin vücudun gereksinim düzeyinden az alınması sonucu yeterli enerjinin alınmaması ve vücut dokularının yapılanamaması durumuna **YETERSİZ BESLENME** denir.

Her besin ögesine insan vücudunun gereksinimi vardır. Her besin ögesinin vücudumuzda çok önemli görevleri vardır. Bu öğeler vücudun gereksinimini karşılayacak miktarda alınması gereklidir. Vücudun gereksinimini karşılayacak miktarda alınmaması halinde vücudun gelişmesinde, büyümesinde, yenilenmesinde, çalışmasında aksamalar ve hastalıklar oluşur. Bu durum doğrudan hastalıklara yol açtığı gibi, hastalıkların oluşum riskini arttırmakta ve tedavi aşamasının ağır seyretmesine neden olmaktadır. Yetersiz beslenme vücut direncini azaltmakta, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olmaktadır. Bu da hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. İnsanoğlu var olduğu günden bu yana yetersiz beslenme sorunu yaşamaktadır. Bugün de birçok nedene bağlı olarak bu sorunu yaşamaktadır.

4.2. Kilo Kontrolü Sağlamanın Etkin Yolları

4.2.1. Dengeli Beslenmenin Önemi

Sağlıklı Beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuz tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidrat almak yanlıştır. Dengeli beslenmek, vitaminler mineraller ve lifler gibi önemli besin kaynaklarını da almamızı ifade eder. Beslenme piramidi 5 ana besin grubunu içerir. Piramit en altta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken karbonhidratlarla başlar ve daha az tüketilmesi gereken gıdalara doğru gider. Bu besine grupları karbonhidratlar, mineraller, proteinler, yağ ve şekerdir. Beslenme piramidi gıdaların doğru seçimi için rehberiniz olmalıdır.

4.2.2. Kalori Dengesi ve Kilo Yönetimi

Kalori bir enerji birimidir. Biz besinler için kullansak da aslında kalori terimi, enerji içeren her şey için kullanılabilir. Örneğin bir litre benzin 7.750.000 kalori içermektedir. Fizikteki tanımına göre kalori (cal) kabaca, 1 gram suyun sıcaklığını 1 derece yükseltmek için gerekli olan enerji miktarıdır, fakat besinlerle ilgili kalori miktarından bahsederken alışılmış olarak bir kalori



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



denildiğinde aslında 1000 kalori, yani bir kilokaloriden (1kcal=1000cal) bahsedilmektedir. Örneğin 68 kalori içerdiği söylenen bir elma aslında 68000 kalori=68 kilokalori içermektedir. Kısaca, bu sitede kalori dediğimizde aslında kilokaloriyi (kcal) kastediyoruz. Kalorimetre adı verilen cihazda besinlerin yakılması ve açığa çıkan ısının ölçülmesiyle kalori hesaplanır. Hesaplamalar sonucu proteinler, karbonhidratlar ve yağlardan elde edilen kalori değerlerinin aşağıdaki şekilde sabit olduğu anlaşılmıştır.

1 gr. Karbonhidrat = 4 kalori (kcal)

1 gr. Protein = 4 kalori (kcal)

1 gr. Yağ = 9 kalori (kcal)

Böylece söz konusu besin maddesinin kaç gram karbonhidrat, protein ve yağ içerdiğini biliyorsak, yukarıdaki değerleri kullanarak da kalori miktarını hesaplayabiliriz

4.2.3. Kilo Yönetiminde Yaşam Tarzının Önemi

Ortalama yaşam süresi, yaşam standartlarının iyileştirilmesine ve kaliteli sağlık hizmetlerine bağlı olarak son yıllarda sürekli olarak artmış ancak aynı zamanda yaşlı nüfusta şişmanlık, obezite ve şişmanlıkla ilişkili kronik hastalıklarda artış yaşanmıştır. Şişmanlık ve obezitenin daha genç yaş grupları arasında giderek daha yaygın hale gelmesi de büyük bir endişe yaratmaktadır. Bu durum, alınan enerji ile harcanan enerji arasında dengesizliğe yol açan, günlük hayatta yetersiz fiziksel aktivite ile ilişkili sedanter yaşam tarzı ile kısmen açıklanabilir. Şişmanlık ve obezite, metabolik anormallikleri tetikleyen aşırı adipoz doku birikimi ile birlikte, Tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve başka kronik hastalıkların oluşumunda risk faktörlerini oluşturur. Toplumda tüketimi azalmaya başlamış bir alışkanlık olan sigara/tütün kullanımı ve bazı toplumlardaki aşırı alkol tüketimi, sağlıksız bir yaşam için şişmanlığa ek risk faktörleridir.

Son yıllarda değişen yaşam tarzının da sağlık üzerine etkileri vardır. Modern ancak yoğun ve hızlı yaşamın neden olduğu stres, sedanter yaşam tarzlarına karşı savaşmayı giderek zorlaştırmaktadır. Her birey kendi yaşam tarzından sorumludur fakat yalnızca iyi bilgilendirilmiş, bilinçli bir birey sağlıksız ve hareketsiz alışkanlıklardan sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına geçmek için gerekli olan akılcı kararlara varma kapasitesine sahiptir.

4.2.4. Yaygın Zayıflama Efsaneleri

Kilo vermek konusunda Çoğu zaman kulaktan kulağa söylenen doğruluğu pek araştırılmayan söylentiler:





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Aç kalarak zayıflar – YANLIŞ

Uzun süreli açlık sonrasında metabolizma enerji harcamasını azaltır ve yağ depolarını artırmaya başlar. Yenilen çok az yiyecek de yağ olarak depolanır.

Daha önce aç kalarak kilo verilmesi ve tekrar aynı şekilde kilo vermeye çalışmak – YANLIŞ

Herkes aç kalarak kolayca kilo vereceğini düşünür. Diyetin ilk başlarında aç kalarak hızlıca kilo verirsiniz. Ama bir süre sonra metabolizmanız kendini yavaşlatacağından kilo vermeniz mümkün olmaz. 2,5-3 saatte bir beslenerek metabolizmanızı yavaşlatmadan kilo vermek başarılı sonuca sizi ulaştırır.

Günlük öğün sayısını 2'ye düşürmek, daha çabuk kilo verdirir – YANLIŞ

Günde 2 öğün beslenmek aç kalmak anlamına geldiğinden metabolizmanızın yavaşlamasına sebep olur. Vücudunuzu odun sobası gibi düşünün. Öğünlerinizi atlarsanız metabolizmanız kendini yavaşlatır.

Ekmek kilo aldırır – YANLIŞ

Ekmek temel enerji kaynağımız olan kompleks karbonhidratların en önemli kaynağıdır. Ekmek yemeyen kişilerin yine tahıl grubunda olan tahıl ürünlerini, makarna, pilav gibi yemekleri daha çok tükettikleri gözlenmektedir.

Sadece esmer ekmek yiyorum, kilo aldırıyor – YANLIŞ

Kilo vermeyi hedefleyen herkes öncelikle beyaz ekmek yerine esmer ekmek tüketmeye başlar. Ama burada atladıkları bir nokta vardır. Esmer ekmeğinde kalorisi vardır ve hatta beyaz ekmekle aynıdır. Burada ki en önemli fark esmer ekmek beyaz ekmeğe göre posa içerdiğinden daha fazla tokluk hissi vermektedir.

Light ürünlerin kalorisi yoktur, istenildiği kadar yenilebilir – YANLIŞ

Light ürünlerin kalorisi sıfır demek değil, kalorisi azaltılmış demektir. Bazı diyet ürünlerin kalorisi fazla ve tuzu kısıtlanmış olabilir. Bazı diyet ürünlerinde de şeker yerine tatlandırıcı kullanılmıştır, ancak yağ ve un oranı artmıştır. Diyet ürünler diyet sadece yardımcıdır. Önerildiği kadar tüketilmelidir.

Karbonhidrat içeren yiyeceklerle protein içerenler birlikte yenilmez – YANLIŞ

Besinlerin içeriğindeki besin öğelerini ayıramazsınız. Örneğin; sütün içinde hem karbonhidrat, hem yağ hem de protein bulunur. Bu nedenle bu inanış sadece bir kandırmacıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tek gıda rejimi hızla kilo verdiriyor – YANLIŞ

Tek gıda rejimi hızlı kilo vermenize neden olur ancak besin çeşitliliği sağlanmadığından vücutta birtakım vitamin-mineral eksiklikleri meydana gelir. Bu da çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Protein ağırlıklı yemek çok sağlıklı kilo kaybı sağlar – YANLIŞ

Protein ağırlıklı beslenmede, vücut proteinleri sindirmek için çok fazla enerji harcar ve zayıflama olabilir. Ancak proteinlerle birlikte çok fazla yağ da vücuda gireceği için, kan yağlarında yükselme ve koroner kalp hastalıkları ortaya çıkabilir. Gut hastalığı gelişebilir. Ayrıca, proteinler vücuttan atılmak için kemikten kalsiyum çeker ve bu da kemik erimesine neden olur. Bu durumda zayıflarsanız bile geri kalan hayatınızı hasta bir insan olarak geçirirsiniz.

Sadece sebze ve meyve yiyerek zayıflanır – YANLIŞ

Tek besine dayalı diyetler vücudun ihtiyacı olan makro ve mikro besin öğelerini karşılamaya yetmez. Sadece sebze ve meyve tüketilirse vücudun ihtiyacı olan protein ve yağ karşılanamadığı için metabolizma yavaşlar. Başlangıçta kilo kaybı gözlense de vücuttaki yağ oranı artmaya başlar.

Meyve yemekten 2 saat sonra yenir, yoksa bütün yenilenler yağa dönüşür – YANLIŞ

Meyve tüketimlerinde miktarı ve ne zaman yenildiği önemlidir. Eğer ana öğünlerinizde yemekten hoşlanıyorsanız tercih edilebilir veya ara öğünlerde tüketebilirsiniz.

Kilo vermek için zeytinyağlı yemeklerden istenildiği kadar yenilebilir – YANLIŞ

Zeytinyağı ile yapılan yemekler sağlıklıdır ama kalorisiz değildir. Zeytinyağı da bir çeşit yağdır. Eğer zeytinyağı tüketimini azaltmıyorsanız kilo veremezsiniz.

Akşam 18.00'den sonra bir şey yenilmemelidir – YANLIŞ

Her bireyin yaşam tarzı farklıdır ve sabah uyanma akşam yatma, iş saatleri değişkendir. Saat 20.00'de evine gelebilen bir birey bu kurala uyacak olsaydı, öğle yemeğinden sonra yediği küçük bir ara öğünle tüm akşamını geçirecekti. Bir süre sonra sürekli atıştırmalıklarla karnını doyurmayı tercih edecek ve hem sağlıksız hem de kilo yapıcı yiyecekler tercih edecekti. Akşam saat 21.00'de uyuyan bir birey için bu saat belki doğru olabilir. Ama gece 24.00 de uyuyan bir kişi için çok erken bir saat olacaktır. Diyetler bireye özgüdür ve onun günlük yaşantısına uyum sağlamalıdır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Su ödem yapıp kilo alıyorum – YANLIŞ

Diyet yaparken sadece yediklerimizi azaltmak yeterli değildir. Vücut dengesini korumak açısından günde 2-3 litre su tüketmeniz gerekmektedir. Aksi halde vücut yeterli su alamadığından kendisini korumak adına içtiğiniz suyu tutacak bu da vücudunuzun ödem yapmasına neden olacaktır.

Maydanoz suyu zayıflatır – YANLIŞ

Maydanozun idrar söktürücü etkisi vardır. İdrar kaybı nedeniyle insan kendini hafiflemiş hisseder, yoksa kilo kaybına ve yağ dokusu azalmasına hiç bir faydası yoktur.

Sauna gibi sıcak ortamlarda terlemek zayıflatır – YANLIŞ

Sauna gibi sıcak ortamlarda terleyerek kaybedilen yağ değil sudur. Bu gibi sıcak ortamlar, organizmanın toksinlerden arınmasını, kasların gevşemesini, kırgınlığın atılmasını sağlar ancak zayıflatmaz. Kilo kaybetme açısından bakacak olursak, soğuk sıcaktan daha etkilidir.

Sabahları aç karnına limonlu su veya greyfurt suyu içmek zayıflatır – YANLIŞ

Hiçbir besin yağ yakmaz. Kafein içeren besinlerin kısa süreli metabolizmayı artırıcı özelliği vardır. Bu özellik vücuda alınan besinlerin yakımını hızlandırmaktadır. Fakat limon ve portakalın böyle bir özelliği yoktur. Limon ve greyfurtun asitli yapısı mide asidini artırarak, açlık hissini artırır. Limon ve greyfurtun bağırsakları çalıştırıcı özelliği vardır, ancak soğuk ya da ılık suyun veya limonlu suyun zayıflatıcı hiçbir etkisi yoktur.

Sigarayı bırakırsam hızlı kilo alırım – YANLIŞ

Sigara içerisinde bulunan nikotin bireylerde çok az bir oranda metabolizmalarını artırmaktadır. Sigara içen birçok bireyin zayıf kalmalarının nedeni bu metabolizmadaki artış değil, yemek isteğinde azalmadan kaynaklıdır. Sigara bırakıldığı zaman ağırlıktaki artışın nedeni ise sigara içmek yerine yapılan küçük küçük, yüksek kalorili atıştırmalardır

Zayıflama ilaçları kilo verilmeyi hızlandırır – YANLIŞ

Şişmanlık bir hastalıktır. Fakat her şişman birey için ilaç kullanmak doğru değildir. Zayıflama ilaçlarını, gelişi güzel şekilde kullanmak her zaman hayati risk taşımaktadır. Kullanımına ihtiyaç varsa doktor ve diyetisyen kontrolünde, beslenme ve fiziksel aktiviteyle desteklenerek, belirli bir süre kullanılmalıdır.

Elma sirkesi içmek yağları eritir – YANLIŞ



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elma sirkesi asidik özelliktedir. Asit, midenin, özefagusun tahriş ederek, aynı zamanda mide asidi miktarını artırarak açlığı uyarır ve reflü gibi ciddi bir hastalığı tetikleyebilir. Sirke sadece tat vermek için kullanılmalıdır.

Zayıflamak ve toksinlerden arınmak için detoks diyeti yapılmalıdır – YANLIŞ

Vücudumuzun doğal işleyişinde detoksifikasyon mekanizmaları bulunmaktadır. Birçok detoks diyetinde hayvansal ürünler yasaklanır, bu durum doğru değildir. Kısıtlamaların çok olduğu bu diyetlerde vücutta keton cisimciklerinin artmasına neden olabilmekte ve bireylerde mide bulantısı, halsizlik, baş dönmesi, sinirliliğe neden olmaktadır. Detoks diyeti ile verilen kiloların çoğunluğu vücut suyudur. Yağdan kayıp yerine kaslardan da kayıp meydana gelmektedir.

4.3. Kısa Dönem Zayıflama Programı Planlama

Uygun Hedefler Koyma

Daha sağlıklı bir hayat yaşamak için birey olarak beslenmemizi düzenleyecek hedefler koymamız gerekmektedir. Bunu sağlamak için bir zaman dilimi seçerek bu zaman diliminde boy-kilo dengesi sağlanmalıdır. Ondan sonraki süreçlerde ise bu oranın korunması için planlar yapılmalıdır.

- Mevcut Ağırlık ve Olması Gereken Ağırlığı Belirleme: Vücut ağırlığınızın BKİ ne göre uygun ağırlığın ne olması gerektiği bellidir. Bu nedenle boyumuza göre kilomuzu tespit edebilirsiniz. Çocuklar için Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanmış olan çeşitli rehberlerden faydalanabiliriz.
- Başlangıç İçin Hedef Gün Belirleme: Bu tarih sizin için önemli bir gün, milli bir gün, dini bir gün de olabilir. Bu günü sizin için önemli olan başka bir gün ile de birleştirebilirsiniz.
- Takvim Hazırlama: Hedef ağırlığınıza ulaşmak için haftalık 0,5-1 kilogram arası kilo verme olarak uzun bir ayarlama yapabilirsiniz. İlk periyotta kilo kaybı yavaş gibi gözükse de bu durum motivasyonunuzu bozmamalıdır.
- Beslenme Planı Hazırlama: Günlük kalori ihtiyacının erkekler için 2500 kalori, kadınlar için ise 2000 kalori olduğunu unutmayınız. Günlük kalori fiziksel aktivitenize göre değişiklik gösterebilir ve bu durumda haftalık hedefinize ulaşmak için aldığınız kaloriyi günlük 500-600 kalori düşürmek zorunda kalabilirsiniz. Porsiyonlarınızı küçülterek alkol alımını kesmeniz bile vücudunuza alacağınız kalorienizi azaltacaktır.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Yaşam Tarzı: Aşırı alkol tüketimi, hazır ve şekerli gıdaların tüketimi, yüksek yağlı çerez, çok hareketsiz yaşam tarzı vücudunuzun yakması gereken kaloriyi engeller ya da hedeflerinize ulaşmanıza engel olur. Bu nedenle beslenme ve yaşam tarzınızı hedeflerinize uygun olarak değiştirin.
- İsteklere İzin Verilmesi: Haftada 1-2 kez çikolata veya alıştığınız başka atıştırılmalıklara müsaade edebilirsiniz. Ancak zamanla bu izni azaltmanız gerekebilir. Bunun yerine kendi yaptığınız atıştırılmalıkları kullanabilirsiniz.
Bu alışkanlıklarınızı değiştirirken mutlaka ilk defasında başarılı olamayabilirsiniz. Ancak bu durumun size engel olmasına müsaade etmeyebilirsiniz. Her defasında çevrenizdeki arkadaşlarınızdan da bu konuda destek alın. Örneğin arkadaş toplantılarınızda arkadaşlarınızın yiyecek olarak sağlıksız gıdalar yerine meyve veya bunun gibi faydalı yiyecekler getirmelerini söyleyebilirsiniz.
- Hedeflerin İzlenmesi Değerlendirilmesi: Haftalık hedeflerinize ulaşip ulaşmadığınızı takip edin. Hedeflediğiniz kilo kaybına ulaşamadığınız durumlarda planınızı değiştirebilirsiniz.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 5

BESLENME BOZUKLUKLARI



5. YEME BOZUKLUKLARI

Yeme Bozuklukları, yeme davranışı ve yemekle ilgili duygular ve düşüncelerin bireye ciddi boyutlarda rahatsızlık vermesiyle ortaya çıkar. *Diyet yapma davranışı*, Yeme Bozukluklarının gelişimine yol açan ortak uyarıcıdır. Kişinin yiyeceklere, kiloya ve görünüşe aşırı derecede takıntılı olma durumunun; sağlığına, ilişkilerine ve günlük aktivitelerine ters etki yapma derecesine kadar gitmesine neden olmaktadır. Yeme Bozuklukları, sadece yiyecek ve ağırlık ile ilişkili değildir. Bedensel belirtiler ön planda gibi görünse de ciddi psikiyatrik sorunlarla birlikte ilerler. Oluşan bir yeme bozukluğu, içsel yaşanan karmaşaya dışsal bir çözüm getirmektir.

Yeme Bozukluklarının oluş nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Etiyolojide biyolojik ve psikososyal nedenlerin birlikte rol oynadığı sanılmaktadır. Yeme Bozukluklarının altında yatan sebepler; düşük benlik saygısı, depresyon, kontrol kaybı duygusu, değersizlik, kimlik karmaşaları, aile içi iletişimde problemler ile ilişkilendirilmektedir.

Genel olarak adolesan ve genç kadınları etkiliyor gibi görünse de her yaşta ve her cinsiyette kişinin yeme bozukluğu olabilir. Yeme Bozuklukları Akademisi (AED: Academy for Eating Disorders)'ne göre Amerika'da 10 milyon kadın ve 1 milyon erkek bireyin yeme bozukluğunun olduğu tahmin edilmektedir. Erkeklerde görülen yeme bozuklukları, tahminlerin aksine son 10 yılda iki katına çıkmıştır. Yeme Bozuklukları, önemli fiziksel sağlık problemlerine yol açmanın yanı sıra, yüksek morbidite ile birlikte artmış ölüm riski taşıyan psikiyatrik bozukluklardır.

5.1. Farklı Yeme Bozuklukları

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA: American Psychiatric Association)'nin 2013 yılında yayınladığı kriterlerde (DSM 5) Yeme Bozuklukları son olarak aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır:

1. Anoreksiya Nervosa,
2. Bulimiya Nervosa,
3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (İlk defa tanımlanan),
4. Sınıflandırılmayan Yeme Bozuklukları (EDNOS: Eating disorder not otherwise specified),

Anoreksiya Nervosa (AN)

Anoreksiya Nervosa hastaları genellikle; özgüvenleri düşük, eleştirici ve mükemmeliyetçi insanlardır. Tehlikeli derecede zayıf olmalarına rağmen kendilerini "şişman" hisseder ve aynaya baktıklarında kendilerini istenilen kilonun üzerinde görür. Kilo almaktan ve şişman olmaktan aşırı derecede korkar. Hastalığın erken safhalarında yeme davranışları ile ilgili sorunları olduğunu inkâr ederler ancak yemek yeme, yiyecek ve kilo kontrolü onlar için takıntı haline gelmiştir.

Bazı AN hastaları aşırı yeme döngüsüne girer ve sonrasında çok kısıtlı diyet ve aşırı egzersiz yapma, kendini kusturma veya laksatif (müshil), diüretik kullanma davranışında bulunur. Çoğu



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



vakada, yeme bozuklukları ile beraber anksiyete, panik, obsesif-kompulsif bozukluk, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi diğer psikiyatrik bozukluklar da tabloya eşlik edebilir.

Hastalığın tanı kriterleri şunlardır:

- Yaşı ve boyuna göre fiziksel sağlığını sağlayabilmesi için olması beklenen kilonun %85'nden az kiloda olma veya büyüme sürecinde beklenen kilonun altında olma,
- Beklenen kilonun çok altında olmasına rağmen kilo almaktan veya şişman olmaktan aşırı derecede korkma,
- Vücut ağırlığı ya da yapısı hakkındaki düşünce ve inancında bozukluk, özdeğerlendirmede vücut ağırlığı ya da şeklinden sebepsiz yere etkilenme veya kilosunun çok düşük olmasına rağmen inkâr etme,

Zamanla, vücut açlığa ve beslenme bozukluğuna maruz kaldığından şu belirtiler izlenir:

- Adet görememe,
- Kalsiyum kaybına bağlı kemik erimeleri veya kırıklar,
- Saç ve tırnaklarda kırılmalar,
- Cilt kuruluğu ve cildin sararması,
- Kansızlık, kas dokusunda yıkılmalar, kalp kasında güçsüzlüğe bağlı kalp sorunları,
- Aşırı kabızlık,
- Düşük tansiyon, yavaş nefes alma ve düşük nabız sayısı,
- Vücut ısısında düşme,
- Depresyon, algılama becerisinde düşüş, hareketlerde yavaşlama.

Bulimiya Nervosa (BN)

Bulimiya Nervosa hastaları sık tekrarlayan yeme nöbetlerinde fazla miktarda besin tüketir. Çoğu zaman şeker, karbonhidrat ve yağ oranları yüksek olan çok miktarda kalorili yiyecekler seçerek, çok hızlı yiyerek, bazen yemeği tatmadan yutabilirler. Yeme nöbetleri esnasında, hastalar kendilerini kontrol dışı hisseder. Nöbetten sonra bu davranışını telafisinde: aç kalma, kendini kusturma, fazla miktarda müshil (laksatif) ya da diüretik kullanma, aşırı egzersiz yapma ya da bu davranışların hepsini bir arada gösterme takip eder. İğrenme ya da utanma duygusu sebebiyle genelde bulimik davranışlarını gizlice yapar. Hastanın her yemekten sonra kusması tıbbi sorunları da beraberinde getirir.

Hastalığın tanı kriterleri şunlardır:

1. Aşağıdakilerin beraber tekrarlanması:
 - 2 saatlik bir zaman diliminde normalden çok fazla miktarda yiyecek tüketme,
 - Yeme atağı sırasında kontrol kaybı hissi,
2. Kilo alımını önlemek için telafi edici davranışların (kusma gibi) haftada 1 kere uygulanması,
3. Özdeğerlendirmede vücut ağırlığı ya da şeklinden sebepsiz yere etkilenme,
4. Anoreksiya Nervosa'daki yeme atağından farklı olma.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Yeme bozukluğu olan kişilerin, hastalıklarını tetikleyen düşünceler, duygular ve davranışlar hakkında bilgi edinmesi ve anlaması için mutlaka psikoterapi gereklidir. Aynı zamanda, psikoterapi ile beraber bazı ilaçların kullanımının ve beslenme danışmanlığının bu hastalığın tedavisinde etkinliği gösterilmiştir. Yeme Bozukluklarının tedavisinde Genel Tıbbi Bakım, Beslenme Danışmanlığı, Psikiyatrik Tedavi ve Psikoterapi Desteği Programlarının beraber yürütülmesi gerekmektedir.

BESLENME MÜFREDATI MODÜL KAZANIM TABLOSU

NO	MODÜL	ÜNİTE NO	ÜNİTE	KONU	MODÜL KAZANIMI	ÜNİTE KAZANIMI	KONU KAZANIMI			
1.	SAĞLIKLI BESLENME	1.1.	Sağlıklı Beslenme İlkeleri	Sağlıklı Beslenme Nedir?	Sağlıklı beslenme kavramını ve sağlıklı beslenme ilkelerini bilir	Sağlık ve beslenme arasındaki ilişkiyi bilir	Sağlıklı beslenmenin tanımını yapar,			
				Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Yol Açtığı Hastalıklar			Bireyin yaşam tarzı ile sağlık arasında etkileşim kurar			
				Yiyecek Enerji Listesi			Yiyeceklerin enerji içeriklerini bilir			
				Kalori İhtiyacı			Beslenme ile tüketilen enerji arasındaki ilişkiyi kavrar			
		1.2.	Sağlıklı Beslenmenin Bileşenleri	5 Yiyecek Grubu		Sağlıklı Beslenme için gerekli besinleri bilir	Yiyecek gruplarını bilir			
				Sağlıklı Beslenme Önerileri			Sağlıklı beslenmek için dikkat edilecek noktaları bilir			
		1.3.	Besinler ve Sağlık İlişkisi	Önemli Besinler ve Kaynakları		Beslenme ve yaşam tarzı ile sağlık arasındaki ilişkiyi bilir, beslenme ihtiyacının önemini kavrar	Besin kaynaklarını bilir			
				Sağlıklı Bir Diyetle Besinlerin Önemi			Sağlıklı beslenme-diyet arasındaki ilişkiyi bilir			
				Bireye Gereken Besin Miktarını Belirleyen Etkenler			Günlük hayatta beslenme etkenlerini bilir			
		1.4.	Sağlıklı Besin Hazırlama İlkeleri	Sağlıklı Öğün Planlama		Sağlıklı besin hazırlamanın önemini kavrar	Öğün planlama kavramını bilir			
				Pişirme Metotları ve Besinlere Olan Etkileri			Pişirme yöntemlerini bilir			
				Yemekleri Daha Sağlıklı Hale Getirme			Besinlerin pişirilme yöntemlerinin sağlıkla olan ilgisini bilir			
		2.	BESİN İHTİYACI	2.1.		Yetişkinler, Çocuklar ve Ergenlerin Besin İhtiyacı	Yetişkinlerin Besin İhtiyacı	Kişilere göre beslenme ve besin ihtiyaçlarını bilir	Yetişkinler, Çocuklar ve Ergenlerin Besin İhtiyacını bilir	Yetişkin kişiler için gerekli besinleri bilir
							0-1 Yaş Çocukların İhtiyacı			0-1 yaşındaki çocuklar için gerekli besinleri bilir
							Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme			Okul çağındaki çocuklar için gerekli besinleri bilir
							11-18 Yaş Çocukların İhtiyacı			11-18 yaşındaki çocuklar için gerekli besinleri bilir



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NO	MODÜL	ÜNİTE NO	ÜNİTE	KONU	MODÜL KAZANIMI	ÜNİTE KAZANIMI	KONU KAZANIMI
		2.2.	Yaşlıların Besin İhtiyacı	Besin Öğelerinin Yaşlılıktaki Önemi ve Miktarları		Yaşlıların Besin İhtiyacını bilir	Yaşlı kişiler için gerekli besinleri bilir
				Yaşlılık Döneminde Beslenmede Dikkat Edilecek İlkeler			Kalori hesabı yapmayı bilir
		2.3.	Özel Beslenme Gereksinimleri	Vejetaryen Diyetleri		Özel grup ve kişilere uygun besinleri bilir	Vejetaryen beslenme alışkanlıkları ile ilgili temel bilgileri bilir
				Alerjik Bünyelere Göre Diyet			Besinlerin neden olduğu alerji çeşitlerini bilir
3.	SAĞLIKLI DİYET PLANLAMASI	3.1.	Yiyecek Etiketleri	Yiyecek Etiketleri	Sağlıklı beslenme planı yapar, sağlığa uygun olmayan besinleri bilir.	Hazır gıdaların etiketlerini okur kullanılan terim ve sembolleri bilir	Hazır gıdaların etiketlerini okur kullanılan terim ve sembolleri bilir
		3.2.	Yiyeceklerdeki Katkı Maddeleri	Katkı Maddeleri Nedir		Yiyeceklere konulan katkı maddelerini bilir	Katkı maddelerini tanıır
				Renklendiriciler			Renklendiricileri bilir
				Katkı Maddeleri ve Renklendiricilerin Okunması			Etiketler üzerinde katkı maddelerini ve tatlandırıcıları okuyabilir
Sağlıklı Beslenme İlkelerinin Uygulanması	Sağlıklı Beslenme İlkelerinin Uygulanması	Sağlıklı beslenme ilkelerini bilir.					
3.3.	Sağlıklı Beslenme İlkelerinin Uygulanması	Yetişkinlerde Beslenme	Beslenme bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıkları bilir	Beslenme bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıkları bilir			
4.	KİLO YÖNETİMİ	4.1.	Yetersiz Kilo Yönetiminin Yol Açabileceği Riskler	Obezite	Kilo kontrolünün sağlık için önemini ve kilo kontrolünü zorlaştıran etkenleri bilir.	Beslenme bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıkları bilir	Obezitenin tanımını yapar
				Aşırı Zayıflık			Aşırı zayıflık teriminin tanımını yapar
				Yetersiz Beslenme			Yetersiz beslenme teriminin tanımını yapar
		4.2.	Kilo Kontrolü Sağlamanın Etkin Yolları	Dengeli Beslenmenin Önemi		Kilo kontrolünün önemini kavrar kilo kontrolü için gerekli planlamaları bilir	Dengeli beslenme ile dış görünüş ilişkisini kavrar
Kalori Dengesi ve Kilo Yönetimi	Kilo dengeleme hakkında bilgi sahibi olur						
Kilo Yönetiminde Yaşam Tarzının Önemi	Yaşam tarzı ile kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi kavrar						



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NO	MODÜL	ÜNİTE NO	ÜNİTE	KONU	MODÜL KAZANIMI	ÜNİTE KAZANIMI	KONU KAZANIMI
				Yaygın Zayıflama Efsaneleri			Zayıflama için doğru bilinen yanlışları bilir
		4.3.	Kısa Dönem Zayıflama Programı Planlama	Etkin Kilo Yönetimi Programı		Kilo kontrolünün önemini kavrar kilo kontrolü için gerekli planlamaları bilir	Kilo kontrolü yapılmasında etkin yöntemleri bilir
5.	YEME BOZUKLUKLARI	5.1.	Beslenme Bozuklukları	Farklı Yeme Bozuklukları	Yeme bozuklukları hakkında bilgi sahibi olur.	Beslenme bozukluğunun farklı hastalıklara sebep olduğunu bilir.	Beslenme bozukluklarının sebep olduğu hastalıklar hakkında bilgi sahibi olur

