



---

# **TEMEL BESLENME İLKELERİ**

---

**EBR 112U**



**KISA ÖZET**



# 1.ÜNİTE BESLENME VE GÜNÜMÜZ BESLENME EĞİLİMLERİ

## GİRİŞ

İnsan yaşamak ve faaliyette bulunabilmek için çeşitli gıda maddeleriyle beslenmek, vücuduna lâzım olan kaloriyi temin etmek zorundadır.

Aile bireylerinin bir sofraya etrafında toplanarak beslenme işlevini sürdürmeleri; ailede birlik, beraberlik, dayanışma, sevgi ve saygınlık ile güven duygularını sağlamaktadır.

## BESLENME HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenmede temel amaç, yeterli ve dengeli beslenme olmalıdır (Akın, 2014: 17). Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır. (Tanır vd. 2001)

### *Beslenmede amaçlar (Köksal, 2001: 4).*

- Karın doyurma- açlığı giderme
- Dengeli ve yeterli beslenebilmek
- Zevk duymak-tatmin olmak
- Saygınlık kazanmak-mutlu olmak-törelere uymak

## BESLENME SORUNLARI

Beslenme günümüzün önemli sorunlarından birisini oluşturmaktadır. Çünkü beslenme insanın temel gereksinimlerinin başında yer almaktadır (Bulduk, 2005: 2).

Yetersiz ve dengesiz beslenme, bir diğer ifade şekliyle kötü beslenme, bireylerde beslenme sorunlarına yol açar. Beslenme sorunlarından en çok etkilenen gruplar, gebe ve emziciler ile çocuklardır (Şanlıer ve Ersoy, 2007).

Ülkemiz coğrafik özellikleri nedeniyle iyot yetersizliğinden etkilenen bölgeler içinde yer almaktadır. İyotlu tuzun kullanımıyla bu sorun önlenmektedir. Sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi düşük gruplar, ucuz olduğu için iyotlanmamış sanayi tuzu kullanmaktadırlar. Bu durumda iyot yetersizliğine bağlı kretinizm riski bu gruplarda daha çok önem taşımaktadır (Baysal, 2003: 66).

### **Ülkemizde görülen beslenme sorunları şu şekilde sıralanabilir (Bulduk, 2005):**

- Protein enerji yetersizliğine bağlı büyüme ve gelişme geriliği (malnütrisyon)
- Gece körlüğü
- Raşitizm
- Demir eksikliği anemisi(kansızlık)
- Şişmanlık ve zayıflık
- Vitamin eksikliği
- Diş çürükleridir.

### **En fazla görülen beslenme hataları:**

- Yetersiz beslenme
- Çok yemek yeme
- Süt ürünün yetersiz miktarda tüketme
- Et ürününü yetersiz miktarda tüketme
- Çok et yeme
- Sebze ve meyveyi yetersiz miktarda tüketme
- Aşırı yağlı yeme
- Yemek öğünlerinin düzensizliği

### **Beslenme yetersizliğine bağlı sorunları yaşamamak için yapılacak basit uygulamalar vardır. Bunlar;**

- Besinleri alırken kaliteli olanları tercih etmeli, ancak kalitenin fiyatla oranlı olduğunu düşünmemeliyiz.
- Ambalajlı besinler alınırken üzerindeki etiket bilgileri okunmalı, özellikle üretim tarihi ile son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Gıdalar satın alındıktan sonra hemen tüketilmeyecekse uygun şekilde saklanmalıdır.
- Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasında beslenme ilkelerine uygun işlemler tercih edilmelidir.
- Pişirilen yemekler tekrar tekrar ısıtılmamalıdır.
- Hazırlama ve pişirme işlemini yapan kişiler temizlik kurallarına uymalıdır.
- Besinler önerilen miktarlarda alınmalıdır.
- Doktor veya diyetisyenle görüşmeden zayıflama diyetleri yapılmamalıdır.

## BESLENME EĞİLİMLERİ

19. yüzyılın sonlarından itibaren teknolojik gelişmeleri temsil eden değirmenlerde, pirinç ve buğdayın dış kabuklarını soyarak daha beyaz pirinç ve buğday unu elde edilmiştir. Pirinç ve buğdayın kabuğunda zengin B1 vitamini (tiamin) bulunduğu için kabuğu soyulmuş pirinç ve buğdayı yiyenlerde Beriberi hastalığı yaygın hale gelmişti. Öte yandan son 15-20 yıl içinde artan nüfusu beslemek için Genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) elde edilip, tüketime sürülmesi, besin üretimine geçişin yeni sonuçlarından biridir (Akın, 2014). Tüketicilerin beslenme eğilimleri, özellikle tüketici tutumlarını belirlemede etkili olmuştur.

**Beslenme konusunda yapılan hataların giderilmesi için tüketicinin, mutlaka uyması gereken bazı genel kurallar vardır. Bunlar;**

- Az yenmeli
- Aşırı yağlı yemekten kaçılmalı
- Şeker miktarı düşürülmeli
- Daha az tuzlu yenilmeli
- Alkollü içki fazla içilmemeli
- Öğünlerde yenilenler iyi planlanmalı
- Kalsiyumlu, selülozlu ve B vitaminli yiyeceklerden fazla tüketilmeli
- Öğünlerde yenilenler iyi planlanmalı

Yavaşlamayı beslenmeden başlatan hareket Slow Food olmuştur. Yavaş hareketinin ilk çıkış noktası olan yavaş yemek (slow food) kavramı, 1986 yılında Roma'nın simgesel meydanlarından birisi olan İspanyol Merdivenleri'nde (Piazza di Spagna) Mc Donalds restoranının açılışına bir tepki olarak Carlo Petrini önderliğinde duyarlı bir grup protestocu tarafından başlatılmıştır.

### **BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu, 1999).

Beslenme alışkanlıkları, ailelerin sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaşmaktadır. Bireylerin ekonomik durumları tüketim düzeylerini ve alışkanlıklarını etkilemektedir.

Kentleşme ile birlikte ebeveynlerin beslenme konusunda daha bilinçli olmaya başlaması, çocuğunun yemek yeme alışkanlıklarını denetlemesine ve hangi besinleri tüketip hangilerini tüketmemesi gerektiği konusunda bilinç düzeyinin artmasına neden olmuştur.

Örneğin Karatay diyeti der ki: Dilediğiniz kadar kuruyemiş yiyebilirsiniz ya da tereyağında sucuklu yumurta. Sadece bunlar da değil, kolesterole neden olduğu için yasaklanan kırmızı et, yumurta, pastırma gibi besinler, balık, süt, peynir, yoğurt ve birçok besin grupları Karatay diyetinde bilimsel olarak kanıtlanarak serbest hale geliyor ([www.mzayiflamaninyontemleri.com/Karatay-Diyeti](http://www.mzayiflamaninyontemleri.com/Karatay-Diyeti)).

**%90 SORULARI  
HAKKINDA KALAYAN ÖZETLER**

**Özetin devamı  
için tıklayınız..**

