**BESİNLERİN GEREKLİLİĞİ**

Televizyonun çalışabilmesi, ampulün ışık verebilmesi, evlerimizin ısınabilmesi için enerjiye ihtiyaç vardır. Enerji olmadan bunlar çalışmaz. Bizde yaşamımızı sürdüre bilmemiz için beslenmeye ihtiyaç duyarız. Besinler olmadan yaşamımızı sürdüremeyiz.

Besinlere neden ihtiyaç duyarız? Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenmeleri gerekmektedir.

Canlılar, besinlerle birlikte vücutları için gerekli olan yapıcı, onarıcı, düzenleyici ve enerji  
verici maddeleri alırlar.

Besinlerin bazıları tatlı, bazıları ekşi, bazıları ise acıdır. Besinlerin tatlarının yanında elde edildikleri kaynaklar da farklı olabilir.

Neleri besin olarak kullanırız? Bitkiler ve hayvanlardan elde ettiğimiz besinleri.

Besinler ikiye ayrılır. Bitkisel ve hayvansal besinler.

Bitkisel besinler nelerdir? Bitkilerden elde edilen besinlerdir. Bunlar nohut, fasulye, bezelye ve mercimek bitkisel ürünler;

Hayvansal besinler nelerdir? Hayvanlardan elde edilen besinlerdir. Bunlar et, tavuk, balık, yumurta, bal ve süt ise hayvansal ürünlerdir.

**BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ**

Besinleri içeriklerine göre karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, su ve mineraller şeklinde sınıflandırabiliriz. Besinler vücudumuzda değişik şekillerde kullanılır.  
 Örneğin, vitaminler en fazla bitkisel besinlerde bulunur ve vücudumuzun sağlıklı ve  
güçlü olmasında önemli rol oynar. Şimdi besin içeriklerini daha yakından tanıyalım.

**1. KARBONHİDRATLAR**

  
 Karbonhidratların öncelikli görevi vücudumuza enerji vermektir. Karbonhidratlar, yaşamımızı devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar. Bu yüzden enerjiye fazla ihtiyacımız olduğu durumlarda karbonhidrat yönünden zengin besinleri tüketmemiz gerekir. Makarna, ekmek, pirinç, bulgur gibi tahıl ürünleri ile patates, meyve ve balda bol miktarda karbonhidrat bulunur.

** 2. PROTEİNLER**  
 Proteinlerin vücudumuzdaki öncelikli görevi yapım ve onarımdır. Vücudumuzu oluşturan temel maddeler proteinlerden oluşur. Proteinler büyümeyi ve gelişmeyi sağlar. Ayrıca vücudumuzda meydana gelen hasarların onarılmasında da görev alırlar. Et, süt, yumurta, balık gibi hayvansal besinlerde; nohut, mercimek, fasulye gibi bitkisel besinlerde bol miktarda bulunurlar.

** 3. YAĞLAR**  
 Vücudumuzdaki enerji ihtiyacının, karbonhidratlardan karşılanamadığı durumlarda enerji ihtiyacımızı gidermek üzere yağlar kullanılır. Yağlar deri altına depo edilerek vücudu darbelere karşı korumakla da görevlidir. Ayrıca yağların, canlıları soğuktan koruma özelliği vardır. Ancak vücuda fazla alındıklarında ise depo edilerek kilo almamıza neden olurlar. Ayçiçeği, fındık, ceviz, kabak çekirdeği, zeytin gibi bitkisel besinler ile balık, tereyağı vb. hayvansal besinlerde bol miktarda bulunurlar.

**4.MİNERALLER**

****  
 Mineraller vücudumuzun büyüyüp gelişmesinde, sağlıklı kalmasında rol oynar. Kemiklerimizin yapısından kalp atışlarımızın düzenine kadar vücudumuzda çok çeşitli görevleri vardır. Demir, kalsiyum, çinko, potasyum gibi minerallerin her biri, çeşitli besinlerde yeterli miktarda bulunur.

**5.VİTAMİNLER**

****

Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyvelerde bol miktarda vitamin bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan bu vitaminler bizleri hastalıklara karşı korur. Büyüme ve gelişmemizin düzenli olması için diğer besinlerle birlikte düzenli olarak tüketilmeleri gerekir.

**6. SU**

****  
 Su vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Su gereksinimimizi içtiğimiz suyun yanında yediğimiz meyve ve sebzelerden de sağlarız. Yaptığımız etkinlikte limon ve portakal suyunu beklettiğimizde içeriklerinde su bulunduğunu gözlemledik. Severek yediğimiz karpuzun da büyük bir kısmı sudur. Bu da gösteriyor ki su, bütün besinlerde bulunmaktadır.

**SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN BESİNLER**

Sağlıklı bir vücut ve yaşam için yediğimiz besinlerin taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz.

Satın alınan ürünlerin taze olması çok önemlidir. Çünkü çürümüş, bozulmuş besinler sağlığa zarar  
verir. Hastalanmamıza neden olabilir.

Dondurulmuş ve paketlenmiş besinlerin üzerindeki son tüketim tarihlerine dikkat etmeliyiz. Son tüketim tarihi geçmiş ürünleri almamalıyız. Aksi takdirde gıda zehirlenmeleri yaşayabiliriz.

Ayrıca yiyecek paketlerinin açık olup olmadığına dikkat etmemiz gerekir.

Aldığımız besinlerin paketlerinin üzerinde Tarım ve Orman Bakanlığının izninin olup olmadığına da bakmalıyız.

Aynı zamanda Türk Standartları Enstitüsünün işaretinin olmadığı ürünleri almamalıyız.

Besinleri tüketirken aşağıda belirtilen noktalara dikkat etmeliyiz:  
 Sucuk, salam ve pastırma gibi et ürünlerini çiğ olarak tüketmemeliyiz.  
 Çiğ tükettiğimiz sebze ve meyveleri bol su ile yıkamalıyız.  
 Yemekten önce ve sonra mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.  
 Yemek yapmada ve yemede kullandığımız araç ve gereçlerin temizliğine dikkat etmeliyiz.  
 Besinlerimizi, uygun ortamlarda saklamalıyız.  
 Sebze ve meyvelerin taze olarak tüketilmesine dikkat etmeliyiz.  
 Son tüketim tarihi geçmemiş besin maddelerini tercih etmeliyiz.