

Sağlıklı Beslenmede Yemek Planlamasının Kriterleri

Sağlık | Ş. Adil AYDIN



Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ya da yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. İnsanın yukarıdaki tanımında yer alan büyümenin sağlanması, sağlığın korunması maksatlarıyla yapacağı beslenmesinde günlük olarak 50 den fazla besin elementine ihtiyacı bulunmaktadır. 50 den fazla, günlük insanın ihtiyaç duyduğu besin elementlerini içeren, süt hariç tek başına bir gıda maddesi bulunmamaktadır.

Ülkemiz kendi vatandaşlarına beslenme bilgisini daha iyi anlatmak amacıyla 4 yapraklı yonca ile besin piramidinin ülkemize uyarlamasını Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi ile yapmıştır. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi başta T.C.Sağlık Bakanlığı ile Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve diğer Üniversitelerde görev yapan bilim adamlarının katkılarıyla yapılmış ve yayımlanmıştır.

Besin yoncasının resmi iyi incelendiğinde, 4 yapraklı yonca doğada çok az bulunduğu için bu beslenme tarzını benimseyen

insanların şanslı ve mutlu olacaklarını vurgulamaktadır.

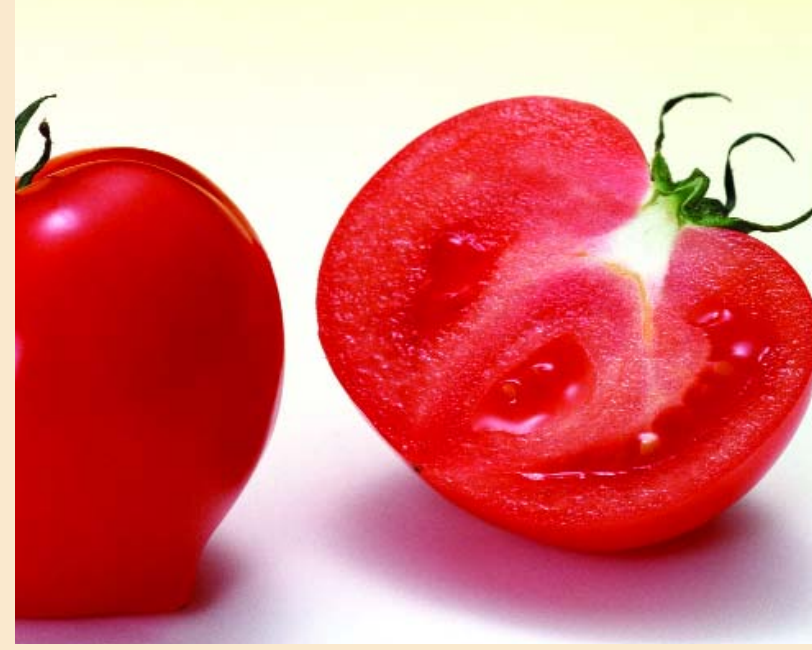
Bilim adamlarınca ülkemize özgü olarak hazırlanan ve bir öğünde sağlıklı beslenebilmek için tüketilmesi gereken gruplar 4 ana başlık altında toplanmıştır. Bu gruplar:

- 1-Süt grubu
- 2-Et, yumurta, ve kuru baklagil grubu
- 3-Meyve sebze grubu
- 4-Ekmek ve tahıl grubu

1. Süt Grubu: Bu grupta süt, yoğurt, ayran, peynir, süttezu, çökelek, dondurma, sütlü tatlılar ile süt ya da yoğurtla yapılan diğer yiyecekler yer alır.

2. Et, Yumurta ve Kuru Baklagil Grubu: Bu grupta, Sığır, koyun, kümes hayvanları, etleri; karaciğer, yürek, böbrek gibi organlar (sakatat); balık ve öteki su ürünleri, yumurta her türlü kuru baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, börülce, bakla, soya fasulyesi) ile fındık, ceviz, fıstık, susam, badem, çekirdek gibi yağlı tohumlar yer alır.

3. Sebze, Meyve Grubu: Her türlü meyve ve sebze bu grupta yer alır. Taze sebze ve meyveler özellikle vitamin, mineraller ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden iyi kaynaktır. C vi-



tamini ihtiyacı yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanır. Bu grup son yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde insanın günlük ihtiyacı olan antioksidan madde ihtiyacının karşılanmasında en önemli gruptur. Antioksidan maddeler yeteri kadar alınmazsa başta kanser olmak üzere birçok rahatsızlık meydana gelebilmektedir.

4. Ekmek ve Tahıl Grubu: Buğday, pirinç, mısır, arpa, ulaf ile bunlardan yapılan ekmek, bulgur, şehriye, irmik, kuskus tahıl grubuna girer. Bu gruptaki besinler karbonhidratlardan çok zengindirler.

Bu 4 gruptan herhangi bir grubu tüketmediğimizde vücudumuzda zamanla çok ciddi rahatsızlıkların oluşmasına sebebiyet veririz. Örnek verecek olursak;

Süt Grubu Tüketilmediğinde: Sağlıklı kemik gelişimi olmaz, özellikle bayanlar ileri yaşlarını kemik problemleriyle geçirir.

Yumurta Et, Kurubaklagil Grubu Tüketilmediğinde: Büyüme ve gelişme tam olmaz, Kan yapımında çok ciddi sıkıntılar yaşanır, sinir sistemi tam gelişmez, hastalıklara çabuk yakalanılır, sindirim sistemi tam çalışmaz.

Sebze ve Meyve Grubu Tüketilmediğinde: Deri ve göz sağlığı bozulur. Hastalıklara çabuk yakalanılır.

Dengesiz beslenmeye bağlı olarak kalp damar hastalıkları hipertansiyon ve bazı kanser türleri oluşmaya başlar, bağırsaklar düzenli çalışmaz.

Ekmek ve Tahıl Grubu Tüketilmediğinde: Özellikle tam tahıllar tüketilmediğinde bağırsak faaliyetleri tam çalışmaz, çinko alınmadığında gelişme olumsuz etkilenir, bazı kanser türleri oluşur. Karbonhidrat alınmadığında kan değerleri sağlığı bozacak şekilde değişir.

Yeterli, dengeli, sağlıklı ve moral yükseltici bir beslenme için bir iki besin türünden çok yeme yerine, dört besin grubundan besinlerden gereksinim miktarlarda yemeliyiz.

En uygun günlük yemek listesi, üç ana öğünde her besin grubundan yeterli miktarda yiyecek ve yemekler bulunacak şekilde düzenlenir. Her öğünde besin gruplarının tümünden yeterli çeşitte ve miktarda besin bulundurmaya zor olabilir. Bunun için, günlük yemek listesi, öğünler bir birini tamamlayacak ve bir bütün oluşturacak biçimde düzenlenir.

Yemek planlamasında dikkat edilecek en önemli husus birinci yemeğin yumurta et ve kurubaklagil grubundan yapılmasıdır. İkinci yemek ise tahıl ve sebze grubundan seçilmelidir.