

Besin Ögelerimiz

Besin ögeleri, besinlerin bileşiminde bulunan yapı taşlarıdır. Sayıları 50'yi bulan besin ögelerinin her birinin vücuttaki görevleri farklıdır.

Besin ögeleri, Karbonhidratlar, Proteinler, Yağlar, Vitaminler, Mineraller, Su şeklinde sınıflandırılır.

Besin ögelerinin görevleri:

Karbonhidratlar	Karbonhidratların ana görevi vücuda enerji sağlamaktır. Günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır.
Proteinler	Vücutta hücre yapımından sorumlu ögelerdir. Bu özellikleri ile büyüme-gelişmenin sağlanması ve eskiyen dokuların yenilenmesinde görev alırlar.
Yağlar	Vücuda en çok enerji veren besin ögeleridir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağlarla alınır. Yağlar mideyi yavaş terk ettikleri için doyumluk hissi verirler. Yağlar vücutta kolayca depolanırlar. Vücutta yağ oranının artması şişmanlık olarak bilinir.
Vitaminler	Sayıları 20'ye yakın olan vitaminler, vücutta çok önemli görevler üstlenirler. B grubu vitaminleri enerji oluşumu ve hücre yapımına yardım ederken, D vitamini, kalsiyum ve fosforun kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. A, C ve E vitaminleri ise hücrelerin zarar görmesini önleyerek; kanser gibi önemli hastalıklardan korunmaya yardımcı olurlar.
Mineraller	Minerallerden kalsiyum ve fosfor kemik ve dişlerin yapı taşı iken, sodyum, potasyum vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Demir oksijenin taşınması, çinko ve selenyum savunma sisteminin yeterliliği için gereklidir. Bazı mineraller de enzimlerin bileşiminde yer alır.
Su	Besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması sonucu oluşan zararlı atıkların atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücudumuzun %60'ı sudan oluşur.

Yağlar, en çok enerji veren besin ögeleri olup; bazı vitaminlerin kullanımı ve bazı hormonların yapımı için hayati önem taşır.

Vitaminler vücuda canlılık verir.

Vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

Normal büyüme- gelişmeyi sağlamak, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşayabilmek için, besin ögelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. **Besin ögelerinin yetersiz alınması durumunda**, vücut çalışmasında aksamalar olur, büyüme-gelişme olumsuz etkilenir. **Fazla alınması durumunda** ise şişmanlık başta, tansiyon yüksekliği, kan yağlarında yükselme, sindirim sistemi bozukluğu gibi pek çok sağlık sorunu ortaya çıkar çıkar.

Besin ögeleri vücuda tartılarak alınamayacağı gibi, tablet ya da şurup şeklinde de alınamaz. Besin ögeleri vücuda ancak besinlerin yenilip, içilmesi ile alınır. Böylece kişi bir yandan yemek yemekten mutlu olurken, diğer yandan vücudu için gerekli olan besin ögelerini uygun bir düzen içinde almış olur.