

# NORMAL BESLENMEDE GÖZÖNÜNDE BULUNDURMAMIZ GEREKEN BİLGİLER

Prof. Dr. Türkan SUNGUR

**BESLENME:** Sağlıklı doğma ve yaşamanın temel öğelerinden birini oluşturur. İnsan organizmasının varlığının sağlanması ve devamı, büyümesi, kaybettiklerini yerine koyması, hastalıklara karşı korunabilmesi ve yaşamın gerektirdiği bütün fizyolojik fonksiyonlarını yapabilmesi için, ihtiyacı bulunan çeşitli maddelerin, sindirim sistemi yolu ile vücuda alınması gerekir. Bu amaçlarla organizmaya alınan maddelere: Besin maddeleri, besin maddelerinin sindirilerek emilebilen kısımlarına da Besin unsurları denilmektedir. Örneğin ekmeğin besin maddesidir. Bunun sindirilerek absorbe edilebilen protein, karbonhidrat, mineral ve vitaminleri ise besin unsurlarıdır.

İnsanın bir çift hücreden fetus haline gelebilmesi, büyüyüp gelişmesi, yaşına uygun boy ve ağırlığı kazanması, vücudunun kuvvet ve dayanıklılığının artması, iskeletinin sağlamlığı, hastalıklara karşı direnç kazanması, yaşam için gerekli enerjiyi elde edebilmesi, mental ve fizik aktivitesinin sağlanması kısaca, yaşam beslenmeye bağlıdır. Ancak, büyük tıp uzmanlarından Prof. Besim Ömer Paşa'nın "can boğazdan gelir" deyimini "elbette doğrudur, fakat can boğazdan da gider" şeklinde ifadeindeki gerçek payı, önemlidir. Zira az veya çok beslenme, fena, düzensiz veya tek taraflı beslenme, bozulmuş veya zararlı unsurlar içeren besinler alınması pek çok hastalığın doğrudan doğruya sebebi, bazılarının da hazırlayıcısı olabilmektedir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenme sağlığın koruyucusu olarak kabul edilmekte. Hastalıklarla mücadelede en önemli silahlarımızdan birisi sayılmaktadır.

Normal (yeterli ve dengeli) beslenme; alınan besinlerin miktar ve kalite yönünden vücudun gereksinimine göre ayarlanmış olması demektir.

Bu ayarlama nasıl yapılmaktadır?

Besin maddelerinin, organizmanın bütün ihtiyaçlarını karşılayacak surette seçilip verilebilmesi:

a) Öncelikle beslenecek kişi veya grupların; yaş, cins, fizik ve fizyolojik aktivite, hastalık ve sağlık durumları gibi özelliklerine bağlı besin unsurları ihtiyaçlarının, cins ve miktar olarak saptanması,

b) Evde bulunan veya satın alınabilen besin maddelerinin cinsleri, miktarları ve besin unsuru içeriklerinin bilinmesi suretiyle mümkündür.

Canlı organizmanın değişik organ ve sistemlerinin hücresinde bir taraftan devamlı şekilde yeni yapı maddeleri sentez edilmekte ve diğer taraftan yıkılmaktadır. Bu yapı maddelerini oluşturan unsurların insan vücudundaki oranı; erişkinde yaklaşık % 66 su, % 16 protein, % 13 yağ, % 5-6 mineral ve eser halde karbonhidrat, vitamin şeklindedir.

Bütün canlıların organizmasında cereyan eden anabolik ve katabolik işlemler, her canlı için değişen sabit bir ısıda en verimli şekilde oluşmaktadır. Bu uygun ısının devamı ve yaşamın gereği istemli, istemsiz hareketlerin oluşabilmesi ve metabolik faaliyetler için gerekli enerji de besinler bünyesinde bulunan, vücudun kullanımına uygunluğu sırasına göre; karbonhidrat, yağ ve proteinlerden sağlanır.

Organizmada yapı maddesi oluşturmaya elverişli unsurları yüksek oranda içeren besinler; çoğunlukta Süt (süt, yoğurt, peynir...) ve Et grubundaki (et, yumurta, baklagiller...) besinler içinde bulunur.

Organizmanın enerji gereksinimini karşılayan besin unsurları da; Tahıl grubu, Şeker-Yağ grubu içinde bulunan besinlerden sağlanır.

Canlı organizmada, yapı maddesi üretimi ve ceryan eden her türlü faaliyetin işlerliğini sağlayan mekanizmalar (metabolik faaliyetler); mineral, vitamin, essansiel amino asit, essansiel yağ asitleri gibi özel unsurlara muhtaçtır. Bu katalizör unsurlar da, çoğunlukla organizmaya Sebze ve Meyva grubu besinlerle alınmaktadır.

Beslenme dikkat edilmesi gereken önemli husus; bu ayrı fonksiyonlara sahip besin gruplarında bulunan besinlerin, vücudun ihtiyacı gözönünde bulundurularak muayyen bir oran, denge ve armoni ile tanzim edilerek verilebilmesidir.

Besin unsurlarına ihtiyacımız yaş, cins, çevre şartları, aktivite durumu, sağlıklı veya hasta oluş gibi hallere bağlı olarak değişmektedir. Örneğin erişkin bir insanın rasyonunda bulunması gereken protein miktarı hesaplanırken 05,1 gr/Kg. oranı dikkate alınır. 1-2 yaşındaki bebekte; 3-3.5 gr/Kg., 15-18 yaşlarında ise 1,5-2 gr/Kg. şeklinde hesaplanır. Çünkü bu saydığımız yaşam dönemlerinde organizmanın büyüme ve gelişmesi için yapı maddesi üretimi hızı farklıdır.

Bunun gibi yine gelişme çağı ve bedensel çalışmayı gerektiren iş kollarında hayatını kazanan, spor yapan veya askeri tabikata yapanlarda ekstra enerji gereksinimi vardır.

Organizmada; gelişme çağı, gebelik ve emzicilik durumları, hastalık halleri gibi metabolik faaliyetlerin hızlandığı şartlarda mineral, vitamin vb. katalizör besin unsurlarına gereksinim artar.

Bütün bu hususlar dikkate alınarak tanzim edilecek rasyon; her besin unsuruna olan maksimal ve minimal tolerans göz önüne alınarak günlük enerji ihtiyacı:

% 10 - 20 Proteinler

% 20 - 30 yağlar

% 50 - 70 karbonhidratlardan sağlanmak suretiyle hazırlanır. Sağlıklı bir rasyon yeterli vitamin, mineral ve balastik unsurları da içermelidir.

Günlük kalori ihtiyacımızın hesabı şöyle yapılmaktadır:

Bazal metabolizma kalorisi + normal faaliyet enerjisi + iş enerjisi

Örneğin sizin yaşlarınızda enerji gereksinimini hesaplayalım. Tablo - 1

Yani ortalama olarak sizin şartlarınızda kişi başına 3000 Kal.lik bir rasyon tanzimi gerekmektedir.

Daha evvel de belirttiğimiz gibi rasyon tanziminde protein, yağ ve karbonhidratlara ait oranların alt ve üst hudutlarının tercihi şahsın ihtiyaçlarına göre yapılır. Mesela: Gelişme çağında protein oranının üst hududu, fizik faaliyeti fazla olan işlerde çalışanlarda, enerjistik unsurlara ait kalori oranının üst hududu dikkate alınarak hesaplanır. Tablo - 2

Rasyon Protein kalorisinin % 40'ı hayvansal kaynaklı olarak hesaplanır ve (150 x 40/100 =) 60 gr. hayvansal protein, 90 gr bitkisel protein şeklinde verilir.

Bu kalori hesabının tabikata konabilmesi için de bazı hususların bilinmesi gerekmektedir:

1- Besin maddelerinin ihtiva ettikleri besin unsurlarının % itibari ile miktarları Besin cetvellerinden sağlanır. Tablo - 3

15-18 yaş arası bazal metabolizma için lüzumlu Kal.	1800
Normal günlük faaliyet enerjisi için lüzumlu Kal.	600-800
Hafif iş enerjisi için lüzumlu Kal.	400-600
	2800-3200

(TABLO 1)

3000 Cal.	20/100 Protein = 600 protein kalorisi	/ 4 = 150 gr. Protein
3000 Cal.	20/100 Yağ = 600 yağ kalorisi	/ 9 = 66 gr. Yağ
3000 Cal.	60/100 CH = 1800 CH	/ 4 = 450 gr. CH

(TABLO 2)

100 gr kemiksiz sığır eti yediğimizde takriben	20 gr Pr.	0,5 gr CH	1 gr yağ
100 gr beyaz peynir	15 gr Pr.	—	20 gr yağ
100 gr buğday ekmeği	8,1 gr Pr	51 gr CH	1 gr yağ
100 gr yumurtalı makarna	14,2 gr Pr.	68,7 gr CH	2,4 gr yağ
100 gr Bezelye	23 gr Pr.	53 gr CH	2 gr yağ
100 gr Nohut	18,6 gr Pr.	59 gr CH	5 gr yağ
100 gr Fasulye	25 gr Pr.	48 gr CH	2 gr yağ
100 gr Soya Fasulyesi	35 gr Pr.	12 grCH	18 gr yağ
almış oluruz.			

(TABLO 3)

2— Bu maddelerin hazırlanma ve pişirilmeleri esnasındaki kayıp miktarlarını; mutfaka girenle, vücuda giren miktarları arasındaki farkları gözönünde tutmalıyız. Genellikle mutfak ve tabak bakiyeleri % 10 — 50 oranında değişir.

Normalde ağıza giren rasyonun % 4-8'i barsak bakiyesi olarak atılmaktadır. Şu halde tanzim edilen rasyona bu bakiyelere ait ilavelerinden yapılması gerekmektedir.

### 3'ncü olarak

a) Besinin bir kitle teşkil etmesi, bunun içinde کافی derecede balastik maddeleri (Sellüloz) ihtiva etmesi hususuna dikkat etmek lazımdır. Sellülozun plastik, enerjetik veya katalizör bir rolü yoktur. Sadece besin maddelerinin kütlesini artırır ve onların sindirim salgılarına daha fazla maruz kalmalarını sağlar. Barsaklarda hareket kolaylığı, bakiyenin rahatça dışarı atılmasını temin eder. Yani bir barsak regülatörüdür. Aynı zamanda barsaklardaki toksinler ve gazları absorbe eder.

Besin maddelerinin bir kitle teşkil etmeleri ile doyurucu kıymetleri aynı değildir. Büyük bir kitleleri olmadığı halde doyurucu kıymetleri fazla olanlar yanında, büyük kitlelerine rağmen doyurucu olmayan besin maddeleri de vardır. Doayurucu kabiliyeti en fazla olan besin maddeleri, etler, yumurta ve yağlardır. Sonra sıra ile unlu besinler, patates en sonda ise taze sebzeler ve meyveler gelir.

b) Besin maddelerinin her rasyonda değişik olarak verilmesi ve iştah açıcı olarak hazırlanması da önemlidir. Besleyici kıymeti ne kadar yüksek olursa olsun, her gün aynı besinlerin verilmesi bıkkınlık husule getirir. Vücudun istifadesi azalır. Bu sebepten besin maddelerinin aynı besleyici değerinde olan

benzerleri arasında sık sık değiştirilmesi zevk ve iştah verecek ve kolay sindirilecek tarzda hazırlanmaları gereklidir.

c) Besin maddelerinin sağlığa zarar vermeleri ve bunu yapacak bir bozukluğa da uğramamış olması lazımdır. Burada besin maddelerinin orijinindeki temizlik ve safiyeti bahis konusu olmakla beraber aynı zamanda bunların hazırlanma ve pişirilme safhalarında hazırlayan ve pişirenlerin ve bu maksatla kullanılan kap ve diğer malzemenin de rolü vardır.

d) Bütün bu hususlar dikkate alınarak hazırlanan yemeklerin organizmanın besin ihtiyacını karşılayacak sindirim ve emilimine imkan bırakacak aralıklar içinde yenmesi gerekmektedir.

Yemeklerin hazırlanmasında dikkat edilecek sonuncu husus da ucuz ve memleket malı maddelerden teminidir.

Yazının başından beri, ilim adamlarının beslenme sahasında uzun süreli araştırmaları sonucu elde edilen çok geniş bilgileri özetlemeğe çalıştım. Bütün bu bilgilerin elde edilmiş olması maalesef, henüz memleketimiz ve Dünya ölçüsünde beslenme sorunlarını halle yetmemektedir.

Günümüzde, toplumların beden ve ruh sağlığının yerinde olması, çağdaş medeniyet düzeyine ulaşabilmeleri yolunun, yeterli ve dengeli beslenmeden geçtiği kabul edilmektedir. Sosyo-ekonomik şartlarına göre, birey ve toplumların normal düzeyde beslenebilmeleri için Ekonomik güç yanında iyi bir Beslenme eğitimi de gerek olduğu inanılmaktadır.