

## BESLENME BİLGİNİZİ SINAYIN

Bugünün beslenme bilimi üzerine kurulu bu küçük sınavı deneyin, yanıtlar sizi şaşırtabilir.

*Beslenme hakkında ne biliyorsunuz? Eğer bildikleriniz A.B.D. Besin ve Uyuşturucu Maddeler İdaresi'nin 1969 yılından beri yaptığı üç ankete katılanlarınkı kadarsa, büyük bir olasılıkla bazı yaygın saplantıları paylaşmaktasınız.*

*Aşağıdaki soruların on tanesi Gıda ve Uyuşturucu Maddeler İdaresi'nin anketlerinden alınmıştır, ikisi ise kilo verme konusunda benzer saplantıları içermektedir. "Doğru" ya da "Yanlış" diye yanıtlayın.*

1. Değişik yiyecekler yemeniz gerekli gıdayı almanıza yeterlidir.
2. Et, tavuk ya da balık yemeyen insanlar sağlıklı kalabilirler.
3. Öğün aralarında yenilen yemekler sağlık bakımından, düzenli öğünlerde yenilenler kadar yararlı olabilir.
4. Evde pişirilen taze sebzeler her zaman konserve ya da dondurulmuş sebzelerden daha besleyicidirler.
5. Yüksek protein - düşük karbonhidrat rejimleri kilo vermek için idealdir.
6. Rejim yaparken ekme ve patates gibi nişastalı yiyeceklerden kaçının.
7. Olmanız gereken kilodaysanız, yeterli gıda alıyorsunuz demektir.
8. "Tavsiye edilen günlük miktar"dan fazla vitamin almak enerji ve çeviklik kazandırmaz.
9. Doğal vitaminler yapaylardan daha yararlıdır.
10. Yaşlı kişilerin gençlerle aynı oranda vitamene ihtiyacı vardır.
11. Uzun süreden beri ekilemeyen, fakir toprakta yetişen besin maddelerinin vitaminleri verimli toprakta yetişenlerden daha azdır.
12. Kimyasal gübrelere üretilen besin maddeleri, doğal, organik gübrelere yetiştirilenler kadar besleyicidir.

### YANITLAR

1. **Yanlış.** Çeşitlilik iyi beslenmenin garantisi değildir. Vücudun gereksinmelerini karşılayacak kadar kalori, protein, vitamin ve mineral sağlayan dengeli bir beslenme dört temel besin grubundan aşağıda gösterilen ölçüleri kapsamalıdır: süt grubundan (süt, peynir, yoğurt ve öteki sütü gıdalar) iki ya da daha fazla ölçü, et grubundan (et, tavuk, balık, yumurta ve kuru fasulye, mercimek, fındık gibi etin yerini tutabilecek öteki yiyecekler), iki ya da daha fazla ölçü, ekme grubundan (ekme, şehriye ve başka hububat çeşitleri) dört ya da daha fazla, sebze grubundan (sebze ve meyva) dört ya da daha fazla ölçü.

2. **Doğru.** Çoğu kimse vejeteryanların et, tavuk ve balık yemeyerek sağlıklarını tehlikeye attıklarını düşünür. Oysa, insanlar yeterince sütü gıda, yumurta ve etin yerini tutabilen yiyeceklerle beslendikleri sürece gerekli proteini alabilirler.

3. **Doğru.** Besin değeri yiyeceklerin ne zaman yendiğine değil, hangi çeşidinin yendiğine bağlıdır. Öğün arasında katı bir yumurta ya da bir portakal yemek iyi dengelenmiş bir perhize katkıda bulunabilir, fakat yemek aralarında yenen nispeten yüksek kalorili, besin değeri az olan daha az yiyecekler öğünlerde yenen besleyici yiyeceklerin yerine geçiyorsa, bunların aşırı alınması sağlık için zararlı olabilir.

4. **Yanlış.** Besin ve Uyuşturucu Maddeler İdaresinin son anketine katılanların dörtte üçe yakını kendi pişirdikleri taze sebzelerin konserve ya da dondurulmuş olanlardan daha besleyici olacağına inanıyordu. Ancak beslenme açısından fark, sebzelerin taze ya da ambalaj içinde alınmasında değil, nasıl hazırlandıklarındadır. Örneğin, fazla pişirmek sebzedeki bir çok besleyici maddeyi yok edebilir. Sebzeleri aşırı suda pişirip, sonradan bu şuyu dökmekle suda eriyen vitaminlerin bir bölümü yitirilmiş olur. Taze sebzeleri uzun süre elverişsiz ısıda ya da açık kaplarda saklamak da içlerindeki besleyici maddeleri azaltabilir. Bu konserve ve dondurulmuş yiyecekler için de geçerlidir.

5. **Yanlış.** Proteinlerin sihirli bir yanı yoktur. Gerçek, kilo vermek için ya her zamankinden daha az kalori almanız, ya da daha çok tüketmeniz gerektiğidir. Buna rağmen aşırı kalorienin değil de karbonhidratların yağ oluşturduğu halk arasında kilo verme konusunda yaygın inançlardandır.

Yüksek protein - düşük karbonhidrat rejimleri genellikle yağ bakımından yüksektir. (Bu tür rejimlerde kalorienin yüzde 70 ya da daha fazlası yağdan gelir). Gram olarak kıyaslanınca yağ, protein ve karbonhidratların iki katından fazla kaloriye sahiptir. Ayrıca, karbonhidratları tümüyle yasaklayan bir perhiz tüm sağlığınıza zararlı olabilir. Vücudun önemli fonksiyonlarının çoğunda temel ya da tek yakıt olarak karbonhidratlar kullanılır. Vücut yeterli karbonhidrat bulamazsa, daha elverişsiz olan protein ve yağları analiz ederek karbonhidrata dönüştürme yoluna başvurmak zorunda kalır. Yüksek dozda yağ almak, kalp yetersizliği olan kişilere önerilemez, bu tip rejimlerin yüksek protein içeriği de böbrek hastalığı olan kişilere fazla gelebilir.

6. **Yanlış.** Nohut, patates ve ekmeğ gibi nişastalı yiyecekleri keserek C vitamini, çeşitli B vitaminleri ve bazı öteki besleyici maddelerin zengin kaynağını yitirmiş olursunuz. Üstelik gram olarak kıyaslanınca ekmeğ ve patateslerde, sığır eti, bütfeğ ve yüksek protein rejiminin bazı başka ana maddelerinden daha az kalori vardır.

7. **Yanlış.** Sadece uygun ağırlıkta olmak perhizinin vitamin ve mineraller açısından

yetersiz olup olmadığını ortaya koymaz. Cetvel-ler, kalorileri eş olan az besin değerli bir şişe soda ile iki yumurta arasında bir ayırım yapmaz, ama vücudunuz yapar.

8. **Doğru.** Ek vitaminlerin çeviklik ve enerji kazandıracağı inancı yaygındır. Elbette rejiminiz vitamin bakımından yetersizse, vücut eylemleri zarar görebilir. Fakat benzin deponuzu taşıncaya kadar doldurmanın arabanızı daha iyi işletmesi gibi, ihtiyaçtan fazla vitamin almak, vücudun görevlerini daha iyi yapmasını sağlamaz.

9. **Yanlış.** Çoğu kimse taze portakaldan alınan C vitamininin aynı miktar yapay C vitamininden daha yararlı olduğuna inanır. Aslında arada hiç bir fark yoktur. Bir vitamin ister laboratuvar da üretilmiş, ister bitki ya da hayvanlardan alınmış olsun, aynı özelliklere ve kimyasal yapıya sahiptir.

10. **Doğru.** Yaşlı insanlar gençlerle aynı miktarda vitamene ihtiyaç duyar. Besin gereksinimleri, kaloriler dışında yetişkinlerin hayatları boyunca değişmez. Belli hastalıklar bazı vitaminlere ihtiyacı artırır, ancak bu yaşlılar için olduğu kadar gençler için de geçerlidir.

11. **Yanlış.** Verimli toprak, üzerinde yetişen yiyeceklerin vitamince zengin olmasını sağlamaz. Yiyeceklerimizdeki vitaminler bitkiler tarafından kalıtsal yollarla denetlenen işlemler sonucunda üretilirler, topraktan gelmezler. Bunun aksine, bitkilerin mineral içeriği toprağın mineral içeriğine bağlıdır.

12. **Doğru.** Doğal gübrelerin yapaylara yeglenmesi bitki dünyasınca tanınan bir ayırım değildir. Organik gübreler, bitkiler tarafından doğrudan kullanılmazlar. Bu gübrelerin önce toprak bakterileri tarafından analiz edilerek inorganik bileşimlere ayrılması gerekir. Bitkilerin kullandığı bu inorganik bileşimler ise kimyasal gübrelerce sağlananın eşidir.

Soruların en az sekizini doğru cevapladıysanız, kendinizi bugünün standartlarına göre yiyecek ve beslenme konusunda bilgili sayabilirsiniz. Ancak, beslenmenin karışık ve değişken bir bilim dalı olduğunu, bugünün bilgisinin yeni buluşlarla değişebileceğini unutmayın.

READER'S DIGEST'ten  
Çeviren: Zeynep ERİM

• **Toplantı; tek başına birşey yapamayan insanların biraraya gelip birşey yapamayacağına beraberce karar vermesidir.**

Prof. KITTREDGE