

ETİN İNSAN BESLENMESİNDEKİ ÖNEMİ

Dr. Haluk TURGUT

Gıda olarak kesilen hayvanların yenilebilir adale kısımları et olarak adlandırılır. Bu sınıfa büyükbaş, küçükbaş hayvanlar ile kümes hayvanları girerken, genellikle balık ayrı tutulmaktadır. Etin önemi, ilk önce içindeki proteinden ileri gelmektedir. Vücutta sudan sonraki en önemli madde proteindir. Proteinin çok yüksek bir oranı yediğimiz adelerde bulunurken, geri kalan proteinler, kan, diğer organlar ve kemiklerde toplanmıştır.

Her yaşayan hücre, vücudun neresinde olursa olsun protein içerirler. Vücudun oluşması ve devamı için protein gerekirken, aynı proteinler vücudun asit-baz dengesini düzenlerler, vücut hormonlarının oluşmasını sağlarlar, hastalıklara karşı koyma sistemine yardım eder ve vücut su dengesini kontrol ederler.

Proteinler, vücudun "yapıştırıcı" denen amino asitlerin belirli bir sistem içinde birleşmeleri ile oluşur. İnsan vücudu, bitkiler gibi protein sentezleyemediğinden mutlaka dışardan protein alınmalıdır. Proteinler içindeki çeşitli amino asitlere göre önem kazanırlar. İnsan vücudu bilinen 20 civarındaki amino asitten, çocukluk yaşlarında 10, yetişkin yaşlarında ise 8 tanesini sentez edemez o nedenle bunların dışarıdan alınması gerekir. Bu 8-10 amino asidin dışında kalan diğer amino asitlerin hayat için önemleri olmakla birlikte, bunları vücut üretebildiği için dışardan alınma zorunlulukları yoktur. İçinde vücudun sentez edemediği tüm amino asitleri içeren proteinlere tam proteinler denilir. Ve bunların çok yüksek biyolojik değerleri vardır. Hayvansal gıdalar grubu, tüm etler yumurta, süt ve ürünleri bu sınıfa girmektedir.

Hububatlar, sebzeler ve meyveler, daha önce belirtilen 8-10 elzem amino asitten bir kısmını içerirler, bu durumda



eksik olan amino asitlerin, hayvansal proteinleri içeren gıdalarla tamamlanması gerekir. Örnek olarak sebze, hububat ve bakliyatla yapılan yemeklere et ve diğer hayvansal ürünleri katmamız gerekir. 70.Kg. ağırlığındaki normal bir insan için alınması gerekli günlük hayvansal protein miktarı ortalama 17-23 gramdır. Hayvansal kaynaklı proteinlerin vücutta hazım olunabilirlikleri % 85'tir. Et yalnız içerdiği elzem amino asitleri veya proteini için değil ama daha çok içindeki vitaminleri ve mineral maddeleri dolayısı ile de beslenmemizde önemini korumaktadır. Çünkü tüm bu sayılanları bitkisel kaynaklardan yeterli oranlarda almak mümkün değildir.

Et vücudumuz için gerekli B₁₂ vitamininin hemen tek kaynağıdır, bunun yanında yine önemleri çok olan B₆ niyasin, riboflavin, tiamin ve pantotamik asit vitaminlerinin ana kaynağıdır.

Et ayrıca, çinko, kobalt, magnezyum, fosfor ve demir için de ana kaynak durumundadır. Özellikle demir, vücudun kolayca absorbe edebileceği bir formda bulunur ki, bu önemli bir faktördür.

Tabii anlatılan bu özelliklerin yanında proteinler gerektiği anlarda vücut için enerji kaynağıdır. Netice olarak içerdiği elzem amino asitleri, B kompleksi ve diğer vitaminleri, demiri ve diğer mineral maddeleri ile etin beslenmemizdeki yerinin, diğer kaynaklarla kapatılamayacak kadar büyük olduğunu söyleyebiliriz.

Bir başka yazımızda bu çok önemli besin kaynağımız etin, saklanması, pişirilmesi gibi günlük yaşamımızda dikkat etmemiz gereken konulara değineceğiz.

İlk ve en kötü yalan, kişinin kendisini aldatmasıdır. Bundan sonraki tüm günahlar kolayca işlenebilir.

J. BAILEY