**BESİN GRUPLARI VE AKDENİZ BESLENME MODELİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**

Besinler içerdikleri besin ögelerine göre **DÖRT** grupta toplanmaktadır:

1. Süt ve ürünleri grubu
2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu
3. Ekmek ve tahıllar grubu
4. Sebze-meyve grubu

Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidine göre;

* Hareketsiz yaşam (televizyon izlemek,bilgisayar kullanımı vb.) **AZALTILMASI GEREKLİDİR.**
* Her gün: günlük 30 dk yürüyüş(haftada en az 150 dk) yapılmalıdır.
* Haftada 3-7 kez: dayanıklılık (aerobik) egzersizleri
* Haftada 2 kez: 5 dk kuvvet ve denge egzersizleri yapılması gereklidir.

Orta düzeyde bir aktivite düzeyinde günlük2-2.5 litre sıvı tüketimi önerilmektedir.

1. **SÜT VE ÜRÜNLERİ**

Süt ve süt grubu besinler başta çeşitli memeli hayvanlardan (inek, koyun, keçi, manda) sağlanan süt ile yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sütlü tatlılar ve süttozu gibi sütten yapılan ürünlerdir.

Süt:

* Protein
* Kalsiyum
* Fosfor
* Çinko
* B1(tiamin)
* B2 (riboflavin)
* B6
* B12
* Niasinden zengindir.

Süt yağı;

• A vitamini

• D vitamini

• E vitamini

• K vitamininden zengindir.

Süt ve ürünleri;

* Çocuklarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi,
* Yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.

**Her gün yetişkin bireylerin 3 porsiyon,Çocukların, adölesan donemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon süt ve ürünlerini tüketmeleri gerekir. 1 porsiyon 240 mL süt/yoğurt veya 40-60 gr peynirden oluşmaktadır.**

1. **ET VE ÜRÜNLERİ, YUMURTA VE KURUBAKLAGİLLER İLE SERT KABUKLU YEMİŞLER/YAĞLI TOHUMLAR**

Bu grupta; et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi yiyeceklerin yanı sıra ceviz, fındık, fıstık gibi sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar yer alır.

• İyi kaliteli protein

• Demir

• Çinko

• Fosfor

• Magnezyum gibi mineraller

• B1

• B6

• B12 (sadece hayvansal kaynak)

• A vitamini ve

• Posa kaynağıdır.

Bu gruptaki yiyecekler büyüme ve gelişmeyi sağlar.

* Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde, kan yapımında, sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin ögeleri en çok bu grupta bulunur.
* **Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli yiyecek grubudur.**

**Et – yumurta-kuru baklagiller-sert kabuklu yemiş/yağlı tohum grubundan yetişkin bireyler ve gençler günde 2.5-3 porsiyon tüketmelidir.**

**1 porsiyon miktarları:**

* Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 g (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar),
* Pişmiş balığın 150 g,
* Pişmiş kurubaklagillerin 130 g (8-10 yemek kaşığı),
* Fındık ve cevizin 30 g’ı,
* 2 adet yumurta bir porsiyondur.

1. **TAZE SEBZE VE MEYVELER**

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur.

* Folat (folik asit),
* A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten,
* E,
* C,
* B2 vitamini,
* Kalsiyum,
* Potasyum,
* Demir,
* Magnezyum,
* Posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden ZENGİNDİR.

Bu yiyecek grubu;

* Büyüme ve gelişme,
* Hücre yenilenmesi,
* Doku onarımı,
* Deri ve göz sağlığı,
* Diş ve diş eti sağlığı,
* Kan yapımı,
* Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.
* Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp- damar hastalıkları, hipertansiyon, inme, kolon ve meme gibi bazı kanser türleri) oluşma riskini de azaltır.

**Günde en az 5 porsiyon (en az 400 g / gün) sebze ve meyve tüketilmeli, bunlardan en az 2.5-3 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu meyve olmalıdır.**

1 porsiyon miktarları:

* Pişmiş sebzelerin bir standart porsiyonu pişmiş 150 g olup 25-85 kkal enerji sağlar.
* Meyvelerin bir standart porsiyonu yaklaşık 50-100 kkalori sağlar.

1. **EKMEK VE TAHILLAR**

Tahıl grubu; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Bu yiyecekler buğday, yulaf, pirinç, çavdar, arpa ve mısır gibi tahıllardan yapılır. Tahıllardan çıkartılan nişasta, saf karbonhidrat kaynağıdır.

* Demir,
* Magnezyum,
* Selenyum,
* B vitaminleri ve
* Diyet posasından (lifi) ZENGİNDİR.

Tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır.

* Sinir sistemi,
* Sindirim sistemi ile
* Deri sağlığı ve
* Hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır.
* Kalp-damar hastalığı, bazı kanserlerin riskini ve tip II diyabet sıklığını azaltabilmektedir.

**Tahıl ürünleri günde 3-7 porsiyon tüketilebilir. Tüketilecek miktar bireyin vücut ağırlığı, yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivitesine göre değişir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar bu gruptan daha fazla tüketebilir.**

1 porsiyon miktarları:

* 50 g (2 ince dilim ekmek),
* 75 g pişmiş (4-5 yemek kaşığı veya ½ kupa) makarna,
* 90 g pişmiş (4-5 yemek kaşığı veya ½ kupa) bulgur veyapirinç,
* Yaklaşık 30 g veya 1 kupa kahvaltılık tahıl gevreğidir.

**YAĞLAR**

Yağlar makro besin grubunun bir üyesi olup çeşitli yağ asitleri içerirler~~.~~Yağların enerji değeri yüksektir. Ayrıca A, D, K, E vitaminleri ve vücutta yapılamayan ancak sağlık için elzem olan yağ asitlerini içerir.

Vücutta bulunan depo yağlar; organizmanın ısı dengesini sağlar, organlara destek olur, gerektiğinde enerjiye çevrilir.

Geleneksel Akdeniz diyetinin yağ kaynağı **“zeytinyağı”dır.** Zeytinyağının yanı sıra diğerbitkisel yağlar; Ayçiçek, fındık, mısırözü, pamuk ve susam yağlarıdır.

**ŞEKER**

Şekerin %99.9’u sakkarozdur. Bu nedenle sadece enerji verirler, protein, vitamin mineral içermezler, boş enerji kaynağıdırlar.Şeker, şeker pancarından ve şeker kamışından elde edilir. Ancak günümüzde yüksek früktoz içeren mısır şurubu da tatlı tadı vermek amacıyla şeker yerine kullanılmaktadır.

Şekerli içecekler (kolalı, gazlı içecekler, limonata, hazır meyve suları), şekerler, şekerlemeler (akide şekeri, lokum vb.), kekler, pastalar, turtalar, kurabiyeler, hazır meyve suları, hamur işitatlılar, helvalar, sütlü tatlılar, dondurma, tatlı yoğurt, reçel, marmelat, şekerli hazır sütler, çikolata ve şeker ilave edilmiş tahıl ürünleridir.

Yiyeceklerin doğal yapısında bulunan şeker dışında, üretim aşamasında eklenen şekerler ile çay şekeri olarak adlandırılan sakarozun toplam günlük alım miktarı, gereksinen **günlük enerji miktarının %5-10’ unu geçmemelidir.**

**AKDENİZ TİPİ BESLENME MODELİ**

Akdeniz tipi beslenme modeli;

* Bitkisel kaynaklı olan taze sebze ve meyve, tam tahıllar, kuruyemişler, kurubaklagilleri içerir.
* Yağ kaynağı olarak zeytinyağı tüketilmelidir.
* Peynir ve yoğurt günlük olarak ortalama miktarlarda tüketilmelidir.
* Tavuk ve balık hafta birkaç kez ortalama miktarlarda tüketilmelidir.
* Kırmızı et az miktarlarda seyrek olarak tüketilmelidir.
* Tatlı tercihi olarak taze meyve seçilmelidir.Eklenmiş şeker içeren tatlılar seyrektüketilmelidir.