### **Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Beslenme; açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. 

*Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin ögelerini tüketip kullanabilmesidir.*

İnsanın hayatını sürdürebilmesi için 50’ye yakın besin ögesine gereksinimi vardır. Büyümek, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için bu besin ögelerinin her birinden bireysel ihtiyaçlara göre her gün belirli bir miktar alınması gerekir. Besin ögelerinin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenmekte, sağlık bozulmaktadır.   
  
Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin ögelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına **"YETERLİ VE DENGELİ BESLENME"** denir.   
  
**Sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenme temeldir.** 

*Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü şöyle tanımlanabilir;  
  
- Sağlam bir görünüş,  
- Hareketli ve dikkatli bakışlar,  
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt,  
- Canlı ve parlak saçlar,  
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar,  
- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar,  
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli kişilik,  
- Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı,  
- Zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi normal, devamlı çalışabilen bir kişilik.*

Yeterli ve dengeli beslenme için aşağıdaki 4 temel besin grubunda yer alan besinler yaşa, kiloya, sağlık durumuna göre ve uzmanların önerdiği ölçüde günlük olarak tüketilmelidir.

**1.SÜT GRUBU BESİNLER**

Bu grupta süt, yoğurt, peynir ve kefir gibi besinler yer alır. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor ve B vitamini gibi birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır.

Kalsiyum yönünden zengin olan bu besin grubu, kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde ve hücresel faaliyetlerde önemli rol oynar.

**2.YUMURTA VE KURU BAKLAGİL GRUBU BESİNLER**

Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlarla et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut ve mercimek gibi besinler bu grupta yer alır.

Bu besinler protein, demir, çinko, fosfor ve magnezyum gibi minerallerin yanı sıra A ve B vitamini içerir.

Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besinlerdir. Kan yapımı için gerekli olan en önemli besin ögeleridir. Sinir sistemi, sindirim sistemi ve cilt sağlığında görev alan besin ögeleri en çok bu grupta bulunur.

**3.SEBZE VE MEYVE GRUBU BESİNLER**

Bitkilerin beslenme açısından gıda değeri taşıyan her türlü kısmı bu grup altında toplanır.

Folik asit, Beta karoten, B,C,E vitamini, kalsiyum, potasyum, demir ve magnezyum bakımından zengindir.

Ayrıca bu besinlerin lifli yapısı sindirimi kolaylaştırır.

Kuvvetli antioksidan özelliğe sahip bir besin grubudur.

Büyüme gelişmeye yardım eder.

Hücre yenilenmesi ve doku onarımını sağlar.

**4.EKMEK VE TAHIL GRUBU BESİNLER**

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıllar ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek vb. ürünler bu grup içinde yer alır.

Tahıl ve tahıl ürünleri; vitaminler, mineraller, karbonhidratlar ve diğer besin ögelerini içermesi nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığında ise**"YETERSİZ BESLENME"** ortaya çıkabilir.   
  
İnsan gereğinden çok yerse, besin ögelerini de fazla alır. Çok alınan bazı besin ögeleri vücutta yağ olarak birikir ve sağlık için zararlı hale gelir. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığında ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığında besin ögelerinin bazılarında kayıplar olur. Besin ögeleri vücut çalışmasındaki işlevlerini yerine getiremez, sonuçta yine sağlık bozulur. Bu durumların hepsine birden **“DENGESİZ BESLENME"**denir.   
  
Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir, kolay hasta olur, zor iyileşir. Herhangi bir besin öğesinin yetersiz alınması durumunda vücutta o besin öğesinin görevi yerine getirilemeyeceğinden vücut çalışması aksamakta ve hastalıklar baş göstermektedir. Dengesiz beslenme insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Sağlıklı insan üretken insandır. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır.   
  
Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireyler toplum için güç ve kuvvet değil, bir yüktür. 

*Yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerin görünüşü şöyle tanımlanabilir;  
  
- Hareketleri ağır, isteksiz, eğilmiş bir vücut,  
- Şişkin bir karın,  
- Ciltte çeşitli yara ve pürüzler,  
- Sık sık baş ağrısından şikayet,  
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir kişilik.*

Zihinsel gerilik, hal ve hareketlerde dengesizlik ileri aşamadaki yetersiz beslenmenin işaretlerindendir. Vücut ağırlığının boy uzunluğuna ve yaşa göre fazla olması yani şişmanlık (obezite) da, genellikle dengesiz beslenmenin belirtisidir ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Bir toplumdaki bireylerin yeterli ve dengeli beslenip beslenmediklerine sadece dış görünüşüne bakarak karar vermek doğru değildir. Toplumdaki bireylerin beslenme durumları bilimsel yöntemlerle saptanabilir.  
  
Yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında bebek ve çocuklar, gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar, gebe ve emzikli anneler, yaşlılar ve işçiler gelmektedir. Dengesiz beslenmenin nedenleri araştırıldığı zaman, beslenme bilgisi yoksunluğunun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu bakımdan dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

