



Yanlış Beslenme Alışkanlıkları Şişmanlığa Yol Açar

Basit karbonhidrattan zengin şeker ve şekerli besinler ile yağ ve yağlı besinlerin (kızartma, mayonez, krema, sos, vb) aşırı tüketilmesi şişmanlığa yol açar. Bu besinleri tüketme alışkanlığı çocuklukta başlayabilir. Ailenin beslenme modeli çocuğa yansiyabilir ve yetişkin çağda da aynı beslenme modeli sürebilir. Bu nedenle çocukluk döneminden başlayarak bu tür besinlerin tüketimi kısıtlanmalıdır.

Karbonhidratların Etkileri Nelerdir?

Enerji veren üç besin ögesinden birisi olan karbonhidratlar, yapılarına göre iki grupta toplanır.

1. Basit Karbonhidratlar (Basit Şekerler)

Sindirime uğramadan, bağırsaklardan 15-20 dakikada emilip kana geçen ve doğrudan enerji kaynağı olarak kullanılan şekerlerdir. Kan şekerinde ani yükselme ve düşüşe neden olurlar.

- Çay şekeri (sakkaroz)
- Meyvelerde bulunan meyve şekeri (fruktoz)
- Süt şekeri (laktoz)
- Bal, reçel ve pekmezde bulunan basit şekerler



2. Kompleks (Bileşik) Karbonhidratlar

Sindirimleri yaklaşık 3-4 saat süren ve kan şekeri üzerindeki etkileri daha yavaş ve uzun süreli olan karbonhidrat türüdür.

-Tahıllar (ekmek, pirinç, makarna, bulgur, mısır, un gibi)

-Kuru baklagiller (kurufasulye, nohut, barbunya, mercimek gibi)

-Sebzeler (bezelye, patates gibi)

Meyve suları, kolalı içecekler, çay ve kahvenin içiminde; tatlı, kek, pasta, çikolata gibi besinlerin hazırlanmasında kullanılan şeker, reçel, bal gibi rafine şekerler "boş enerji kaynağı" olarak adlandırılmaktadır.

Meyve ve sütte bulunan karbonhidratlar "rafine edilmemiş basit şekerler"dir. Rafine edilmemiş şekerler tüketildiğinde, besininin içerdiği basit şekerin sağladığı enerji yanında protein, vitamin, mineraller ve posa da alınmaktadır.

Her biri yaklaşık 100 kalorilik enerji sağlayan "rafine basit karbonhidrat" içeren besinler ile diğer karbonhidrat kaynağı olan besinlerin içerikleri karşılaştırıldığında aralarındaki fark açıkça görülmektedir (Tablo 1).

Şeker ve şekerli besinlerin fazla tüketimi ve bunların diş üzerinden temizleyecek diş bakımı uygulamasının olmayışı diş çürüklerine neden olur.

Tek başına tüketildiğinde kan şekerini ani yükseltip çok kısa sürede normal değer altına düşürür.

Şeker tüketimiyle çok fazla enerji alınmaktadır. Örneğin günde iki kesme şekerle içilen 5-6 bardak çay 150 kalori, bir şişe meyve suyu 160 kalori vermektedir. Fazla şeker tüketimi ayrıca vücutta yağ depolanmasını hızlandırarak "şişmanlık ve

Tablo 1. Aynı düzeyde (100 kalori) enerji sağlayan farklı karbonhidrat kaynaklarının besin ögeleri değerleri.

Besin değeri	Besinler Ölçü* (gr)					
Besin ögesi	Şeker 5 TK (25 gr)	Muz 2,5 KB (120 gr)	Süt 1 SB (200 gr)	Patates 1BB (130 gr)	Ekmek 1,5 İD (35 gr)	K. Fasulye 1/3 ÇB (30 gr)
Enerji (kal.)	100	100	100	100	100	100
Protein (gr)	0	1.3	6.6	0	3.3	6.6
Kalsiyum (mg)	0	9	244	9	7	42
A Vitamini (IU)	0	224	410	0	0	0
C Vitamini (mg)	0	12	2	26	0	0
Posa (gr)	0	0	0	0	0	1.3

*TK = Tatlı Kaşığı, SB = Su Bardağı, KB = Küçük Boy
BB= Büyük Boy, İD = İnce Dilim, ÇB = Çay Bardağı

Tablo 2. Bazı Besinlerin Enerji Değerleri

Besin (Miktarı)	Eneji Değeri (Kalori)
1 Su bardağı süt	74
2 Tatlı kaşığı şeker eklenmiş 1 su bardağı süt	94
1 Tatlı kaşığı bal eklenmiş 1 su bardağı süt	94
1 yemek kaşığı reçel eklenmiş 1 su bardağı süt	94
ince bir dilim çukulatalı pasta (100 gr)	300
Çikolata (100 gr)	528
Gofret (60 gr)	325
Muhallebi (100 gr)	173
1 Dilim ekmek (25 gr)	68
Çubuk kraker (13-18 adet)	68
Susamlı çubuk kraker (4 adet)	68
Kestane (2 adet)	68
Patates (1 küçük boy)	68
Haşlanmış patates (100 gr)	76
Kızarmış patates (100 gr)	280
Patates cipsi (100 gr)	568
Pirinç, bulgur pilavı, makarna (2 yemek kaşığı)	68
Kornfleks (30 gr)	115
Bisküvi (100 gr)	418
Portakal suyu(taze sıkılmış 1 çay bardağı)	48
Şeker eklenmiş portakal suyu	68
Sebze çorba (1 kase)	85
Kremalı çorbalar (1 kase)	220



buna bağlı kalp damar hastalıkları ve diyabet riskini" artırmaktadır.

Şeker ve diğer basit karbonhidratlar diyabetli kişilerde kan şekerini artırmakta ancak zannedildiğinin tersine şeker tüketimi diyabet hastalığına neden olmamaktadır. Ancak toplam enerji alımını artırarak kan

Basit Rafine Şekerlerin Zararları

Diş Çürükleri
Şişmanlık
Yetişkin Diyabeti
Kalp/Damar Hastalıkları
Katarakt
Tatlı Tutukunluğu
Hiperaktivite



şekerinin artışına neden olabilmektedir.

Şekerli bir su bardağı süt ile şekerli bir su bardağı sütün enerji değeri karşılaştırıldığında, aralarındaki fark yalnızca 20 kalordür (Tablo 2). Dolayısıyla çocukların tüketeceği 2-3 su bardağı süte ekleyeceğiniz şekerin kalori değeri de 40-60 kalori olacaktır. Bu fark, bize çok yüksek gelmeyebilir. Ancak, basit rafine şekerlerin yukarıda belirtilen olumsuz etkileri göz önüne alındığında, çocuklarımıza "şekerli süt" önermemizin nedeni de ortaya çıkmaktadır.

Besinleri hazırlama ve pişirme biçimi de, aşırı enerji alımına neden olabilen bir başka etmendir. Tablo 2'de, eşit miktardaki haşlanmış patates ile kızarmış patatesin enerji değerleri karşılaştırıldığında, aralarında büyük bir fark olduğu görülmektedir. Bu nedenle, yağ alımını (dolayısı ile fazla enerji alımını) azaltmak için, yağda kızartmalar ve kavurmalar yerine, fırında, ızgarada ve suda pişirilmiş besinler yeğlenmelidir.

sted

Sağlıklı Beslenmek, Şekerin ve Yağın Zararlı Etkilerinden Korunmak İçin;

"Daha Az Şeker, Daha Az Yağ ve Daha Çok Çiğ Sebze Meyve Tüketin..."

Kaynaklar

1- Arslan P, Bozkurt N, Karaağaoğlu N, Mercanligil S, Erge S :Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi. H.Ü Beslenme ve Diyetetik Bölümü Diyetetik Anabilim Dalı, Özgür Yayınları, İstanbul, 2001.

2- Baysal A, Bozkurt N, Pekcan G: Diyet El Kitabı, Yenilenmiş 3. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1999.

3- Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, Ankara, 1985.

4- Ersoy G : Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme ile İlgili Temel İlkeler, Damla Matbaacılık, 2. Bası, Ankara, 2000.