

Beslenme ve Sağlık

Editör: Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

2. Baskı





Editör: Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

BESLENME VE SAĞLIK

ISBN 978-605-241-807-9

DOI 10.14527/9786052418079

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ekim 2019, Ankara

2. Baskı: Şubat 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.

Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA

Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir yaşam sürdürebilmenin en önemli etmenlerinden biridir. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazananların, hastalıklara yakalanma olasılığının azaldığı veya hastalıklar ile daha kolay atlatıldıklarını göstermektedir.

Son yüzyılda beslenme bilim dalında yapılan araştırmalar, bilimsel verilere dayanarak elde edilen bilgilerin yeterli ve dengeli beslenmenin insan yaşam kalitesini arttırdığını göstermektedir. Yaşam kalitesi yüksek olan kişiler aynı zamanda etrafları ile uyumlu ilişkiler kurabilen ruh sağlığı yönünden oldukça iyi özellikleri olan kişilerdir.

Bu nedenle bu kitapta son yıllarda beslenme bilim dalında yapılan bilimsel araştırmalar incelenerek insanların sağlıklı yaşayabilmesi için gerekli olan temel besin öğeleri ve özelliklerine yer verilmiştir. Bu kitapta, beslenme bilim dalında insan sağlığını doğrudan etkileyen besin öğelerinden özellikle toplumda yaygın olarak görülen sağlık sorunlarına yer verilmiştir.

Günümüz gençlerinin bağımlılık konusunda bilinçlendirilmesi, yaşamlarının en önemli dönemlerinde karşılaşabilecekleri tehlikelerin farkında olabilmesi amacı ile bağımlılık alışkanlıkları, bağımlılığı etkileyen etmenler ve alınabilecek önlemler ayrıntılı olarak verilmeye çalışılmıştır.

Ergenlik dönemi ile birlikte gençlerin fizyolojik yapılarında da değişimler olmaktadır. Bu kitapta gençlerde ergenlik dönemi ile birlikte oluşan değişimler ve nedenleri ayrıntılı olarak verilmiştir. Cinsel gelişime paralel olarak karşılaşabilecek sağlık sorunlarına ve alınabilecek önlemler ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Sağlığın korunmasında ilkyardım bilgileri ve alınabilecek önlemler, insan yaşamında oldukça hayati bir önem sahiptir. Bu nedenle bu kitapta insan yaşamında karşılaşılabilecek sağlık sorunları göz önüne alınarak, değişik kaza tiplerine göre yapılması gereken ilkyardım uygulamaları örneklerle birlikte gençlerin anlayabileceği bir dil ile anlatılmaya çalışılmıştır.

Hazırlanan bu kitabın gençlere doğru sağlıklı yaşam becerilerini kazandıracağı düşünülmektedir.

Kitap hazırlanırken mümkün olduğunca son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalara dayanarak elde edilen veriler, kolay anlaşılabilir ve kolay uygulanabilir şekilde verilmeye çalışılmıştır.

Bu kitabın gençlere beslenme ve sağlıklı yaşam konularında yeni ve uygulanabilir bakış açıları kazandırabileceği düşünülmektedir.

Bu kitapta yer alan yazarlar, meslek hayatları boyunca bu tür dersleri üniversite eğitimi aşamasında değişik programlar altında dersler vererek birçok deneyimi olan kişilerdir. Yazarların ülkemiz gençleri ve özelliklerini çok iyi tanınması nedeniyle, seçilen üniteler ve ünitelerin içerikleri günümüz gençlerinin yaşamlarına olumlu katkılar sağlayacaktır.

Her ünite sonucunda yer alan soruların cevaplanması kitapta yer alan temel bilgilerin pekiştirilmesi açısından oldukça yararlı olacaktır.

Bölümler ve Yazarları

Editör: Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

1. Bölüm: Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

2. Bölüm: Karbonhidratlar

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

3. Bölüm: Lipitler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

4. Bölüm: Proteinler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

5. Bölüm: Enerji Dengesi

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

6. Bölüm: Su ve Elektrolitler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

7. Bölüm: Mineral Maddeler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

8. Bölüm: Vitaminler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

9. Bölüm: Günümüzde Yaygın Olan Kötü Beslenme Alışkanlıkları

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

10. Bölüm: Gıda Katkı Maddeleri

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

11. Bölüm: Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

12. Bölüm: Obezite ile Mücadele

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

13. Bölüm: Büyüme ve Gelişme

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Gazi Üniversitesi

14. Bölüm: Bağımlılıkla Mücadele

Doç. Dr. Hüsne DEMİREL - Gazi Üniversitesi

15. Bölüm: Cinsel Sağlık

Dr. Öğr. Üyesi Şadan TOKYÜREK - Gazi Üniversitesi

16. Bölüm: Trafik, Afet ve İlk Yardım

Uzm. Naęme ŞİRVAN BORAN - Gazi Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

| | |
|----------------------------|-----|
| Ön Söz..... | iii |
| Bölümler ve Yazarları..... | v |

1. BÖLÜM

BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN ETMENLER

| | |
|--|----|
| Gıda Maddesi Tercihini Etkileyen Etmenler..... | 2 |
| Beslenme..... | 5 |
| Besin Öğeleri..... | 5 |
| Besin Öğelerinin Sınıflandırılması..... | 6 |
| Gıda Maddelerinden Sağlanan Enerjinin Hesaplanması..... | 8 |
| İnsan Vücudu Açısından Enerjinin Önemi..... | 8 |
| Doğal ve Sağlıklı Beslenme..... | 9 |
| Sağlıklı Beslenmede Gıda Maddelerinin Önemi..... | 10 |
| Sağlıklı Beslenme İçin Gerekli Olan Temel Besin Öğeleri..... | 10 |
| Çalışma Soruları..... | 10 |
| Kaynaklar..... | 11 |

2. BÖLÜM

KARBONHİDRATLAR

| | |
|---|----|
| Karbonhidratların Oluşumu..... | 13 |
| Şekerlerin Sınıflandırılması..... | 14 |
| Karbonhidratlar..... | 14 |
| Disakkaritler..... | 14 |
| Şekerlerin Tatlılık Dereceleri..... | 14 |
| Polisakkaritler (Kompleks Karbonhidratlar)..... | 15 |
| Glikojen..... | 15 |
| Nişasta..... | 15 |
| Posa (lif)..... | 16 |
| Selüloz..... | 16 |
| Hemiselüloz..... | 16 |
| Pektin..... | 17 |
| Lignin..... | 17 |
| Oligosakkaritler..... | 17 |
| Posanın Bağırsak Sağlığı Üzerindeki Etkileri..... | 17 |
| Karbonhidrat Kaynakları..... | 19 |

| | |
|---|----|
| Karbonhidratların Sindirimi..... | 21 |
| Karbonhidratların Ağızda Sindirimi | 21 |
| Karbonhidratların Midede Sindirimi | 21 |
| Karbonhidratların İncebağırsaklarda Sindirimi | 21 |
| Glisemik İndeks..... | 22 |
| Glisemik İndeks Değeri..... | 22 |
| Karbonhidratların Kalınbağırsaklardan Atılımı | 23 |
| Karbonhidrat Tüketimi | 23 |
| Çalışma Soruları | 24 |
| Kaynaklar..... | 25 |

3. BÖLÜM

LİPİTLER

| | |
|---|----|
| Trigliseritler (Yağlar)..... | 28 |
| Doymuş Yağlar..... | 29 |
| Doymamış Yağ Asitleri | 30 |
| Trans Yağlar..... | 30 |
| Trans Yağların İnsan Sağlığına Etkileri | 31 |
| Elzem Yağ Asitleri | 31 |
| Omega-3 Yağ Asidi (Linolenik Asit) | 31 |
| Omega-6 Yağ Asidi (Linoleik Asit) | 32 |
| Omega-3 - Omega-6 Oranı..... | 32 |
| Fosfolipitler | 33 |
| Lesitinin İnsan Vücudundaki Görevleri..... | 34 |
| Steroller | 34 |
| Kolesterol..... | 34 |
| Kötü Kolesterolün Azaltılması İçin Neler Yapılmalı..... | 35 |
| Lipitlerin Görevleri | 36 |
| Lipitlerin Sindirimi | 41 |
| Ağızda Sindirim | 41 |
| Midede Sindirim | 41 |
| İnce Bağırsaklarda Sindirim | 41 |
| Yağların Emilimi | 42 |
| Lipitlerin Sağlık Üzerine Etkileri..... | 42 |
| Kalp-Damar Hastalıkları..... | 42 |
| Kanser | 43 |
| Şişmanlık..... | 43 |
| Günlük Yağ Tüketimi | 43 |

| | |
|---|----|
| Gıda Maddelerinin Özellikleri Göz Önüne Alınarak Önerilen Yağ Miktarı | 43 |
| Çalışma Soruları | 44 |
| Kaynaklar..... | 45 |

4. BÖLÜM

PROTEİNLER

| | |
|---|----|
| Aminoasitlerin Yapısı..... | 47 |
| Amino Asitlerin Özelliklerine Göre Gruplandırılması | 48 |
| Protein Çeşitleri..... | 49 |
| Aminoasitlerden Proteinlerin Yapılması..... | 49 |
| Proteinlerin İnsan Vücudundaki Görevleri..... | 50 |
| Proteinlerin Özelliklerine Göre Gruplandırılması..... | 53 |
| Vücut Dokularının Yapılması ve Hareketinde Görevli Proteinler | 53 |
| Enzimler | 54 |
| Hormonlar | 54 |
| Asit-Baz Dengesinin Sağlanması | 54 |
| Dokuların Yenilenmesi ve Yaraların İyileşmesi..... | 55 |
| Enerji Üretimi..... | 55 |
| Proteinlerin Yetersiz Alımı..... | 55 |
| Kuşaşıorkor | 55 |
| Marasmus | 56 |
| Protein Kaynakları | 56 |
| Proteinlerin Sindirimi..... | 59 |
| Ağız ve Midede Proteinlerin Sindirimi | 59 |
| Proteinlerin Mideden İnce Bağırsağa Geçişi | 60 |
| Aminoasitlerin Tekrar Kullanımı..... | 60 |
| Günlük Protein Gereksinimi | 61 |
| Çalışma Soruları | 61 |
| Kaynaklar | 61 |

5. BÖLÜM

ENERJİ DENGESİ

| | |
|--|----|
| Enerji Dengesi ve Vücut Ağırlığı | 63 |
| Sağlığımızı Korumak Amacı ile Kişisel Olarak Yapmamız Gerekenler | 64 |
| Kilolu Olmak ve Şişman Olmak..... | 64 |
| Yeterli ve Dengeli Beslenme..... | 66 |
| Toplam Enerji Harcaması..... | 67 |

| | |
|---|----|
| Bazal Metabolizma (%70)..... | 67 |
| Karaciğer (%27)..... | 67 |
| Beyin (%19)..... | 68 |
| Kas (%18) | 68 |
| Kalp (%7)..... | 68 |
| Akciğer (%9) | 68 |
| Böbrekler (%10) | 69 |
| Fiziksel Aktivite (%20)..... | 69 |
| Gıdaların Termik Etkisi (%10)..... | 70 |
| Makro Besinlerin Termik Etkisi | 70 |
| Enerji Dengesi..... | 71 |
| Enerji Dengesini Etkileyen Etmenler..... | 72 |
| Gıda Maddelerinin Enerji Değeri | 72 |
| Çocukluk Döneminde Enerji Dengesi | 73 |
| İleri Yaşlarda Enerji Dengesi..... | 73 |
| Hamilelikte Enerji Dengesi | 74 |
| Enerji Dengesindeki Temel Prensipler | 74 |
| Kilo Almayı Etkileyen Etmenler | 74 |
| Yemek Yeme Davranışlarımızı Etkileyen Etmeler | 75 |
| Çalışma Soruları | 76 |
| Kaynaklar..... | 76 |

6. BÖLÜM

SU VE ELEKTROLİTLER

| | |
|---|----|
| İnsan Vücudundaki Su | 78 |
| İnsan Vücudundaki Suyun Dağılımı (%)..... | 78 |
| Susama Duygusu | 80 |
| Vücuda Alınan ve Atılan Su | 80 |
| Su Tüketimi | 80 |
| Vücuda Alınan Su | 81 |
| Vücuttan Atılan Su | 81 |
| Vücudun Su İhtiyacını Karşılamaı | 82 |
| İçme Suyu ve İçecekler..... | 82 |
| Gıda Maddelerinin Bileşiminde Bulunan Su Miktarı | 84 |
| Metabolik Su | 85 |
| Besin Öğelerinin Vücutta Metabolizması Sonucunda Oluşan Metabolik Su Oranı..... | 85 |
| Suyun İçilmesi..... | 86 |

| | |
|---|----|
| Sıvı Alımında Yaşın Etkisi..... | 86 |
| Suyun Yeterli İçilip İçilmediğinin Kontrol Edilmesi | 87 |
| Su Yetmezliği..... | 87 |
| Suyun Vücuttaki Dönüşümü | 88 |
| Su ve Elektrolit Dengesi | 88 |
| Vücut Sıvılarında Bulunan Elektrolitler | 88 |
| Sıvı ve Elektrolit Dengesinin Sağlanması | 89 |
| Suyun Vücuttaki Görevleri | 90 |
| Termoregülasyon..... | 92 |
| Vücut Su Dengesi | 93 |
| Çalışma Soruları..... | 93 |
| Kaynaklar..... | 93 |

7. BÖLÜM

MİNERAL MADDELER

| | |
|--|-----|
| Makro Mineral Maddeler..... | 95 |
| Mikro Mineral Maddeler..... | 96 |
| Kalsiyum (Ca) | 96 |
| Kalsiyum Kaynakları Kullanım Özelliklerine Göre Gruplandırılması | 97 |
| Fosfor (P)..... | 99 |
| Potasyumdan Zengin Kaynaklar | 100 |
| Potasyum (K+) | 100 |
| Fosfor(P-)..... | 101 |
| Sülfür (S)..... | 101 |
| Sodyum ve Klor | 103 |
| Magnezyum (Mg)..... | 104 |
| Demir | 105 |
| Çinko..... | 106 |
| Bakır..... | 106 |
| İyot..... | 107 |
| Selenyum | 107 |
| Manganez | 108 |
| Flor | 108 |
| Krom | 108 |
| Molibden | 108 |
| Çalışma Soruları..... | 109 |
| Kaynaklar..... | 110 |

8. BÖLÜM VİTAMİNLER

| | |
|---|-----|
| İnsan Sağlığı İçin Önemli Olan Vitaminler | 111 |
| A Vitamini | 111 |
| A Vitaminin İnsan Vücudundaki Görevleri | 112 |
| A Vitamini Yetmezliği | 113 |
| D Vitamini | 114 |
| D Vitamini Elde Edilen Kaynaklara Göre Gruplandırılır | 114 |
| D Vitamini Kaynakları | 115 |
| E Vitamini | 116 |
| E Vitamini Kaynakları | 116 |
| K Vitamini | 117 |
| B Grubu Vitaminleri | 117 |
| Günlük Önerilen B Grubu Vitamin Miktarları | 119 |
| C Vitamini (Askorbik Asit) | 120 |
| C Vitaminin İnsan Vücudundaki Görevleri | 120 |
| C Vitamini Kaynakları | 121 |
| C Vitamini Yetersizliği | 122 |
| Çalışma Soruları | 122 |
| Kaynaklar | 123 |

9. BÖLÜM

GÜNÜMÜZDE YAYGIN OLAN KÖTÜ BESLENME ALIŞKANLIKLARI

| | |
|--|-----|
| Tüketicilerde Yaygın Olarak Görülen Kötü Beslenme Alışkanlıkları | 125 |
| WHO 2015 Raporuna Göre, Sağlıklı Bir Diyetin İnsan Sağlığına Katkıları | 126 |
| Yetişkinlerin Beslenmesi | 127 |
| Çalışma Soruları | 128 |
| Kaynaklar | 128 |

10. BÖLÜM

GIDA KATKI MADDELERİ

| | |
|---|-----|
| Gıda Katkı Maddelerinin Kullanım Amaçları | 129 |
| Gıda Güvenliğine Yönelik Kurulan Kuruluşlar ve Kurulum Amaçları | 130 |
| Gıda Katkı Maddelerinin Sınıflandırılması | 132 |
| Renklendiriciler (E100-E199) | 133 |
| Koruyucu Katkı Maddeleri (E200-299) | 134 |
| Antioksidanlar ve Asitlik Düzenleyiciler (E300-399) | 135 |

| | |
|---|-----|
| Stabilizatör Emülgatör ve Kıvam Arttırıcılar (E400-E499)..... | 136 |
| Asitlik Düzenleyiciler ve Topaklanmayı Önleyiciler (E500-E599)..... | 137 |
| Aroma Arttırıcı Katkı Maddeleri (E600-E699) | 137 |
| Çalışma Soruları..... | 140 |
| Kaynaklar | 141 |

11. BÖLÜM

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

| | |
|---|-----|
| Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Faaliyetlerinin Yararlı Olabilmesi İçin Gereken Temel Prensipler..... | 148 |
| Spor Yapanların Beslenmesindeki Temel Prensipler | 148 |
| Spor Yapan Kişilerde Terleme ile Su Kaybı..... | 148 |
| Spor Yapanlar İçin Günlük Önerilen Su Miktarları..... | 152 |
| Enerji Kaynakları..... | 152 |
| Karbonhidratların Sınıflandırılması | 153 |
| Kompleks Karbonhidratlar-Polisakkaritler (Çok şekerler) | 154 |
| Protein | 155 |
| Elzem/Esansiyel Aminoasitler..... | 156 |
| Protein Kaynakları | 156 |
| Protein Kaynakları | 157 |
| Protein Gereksinimi | 157 |
| Yağlar..... | 157 |
| Doymuş Yağlar..... | 158 |
| Doymamış Yağlar | 158 |
| Yağ Gereksinimi | 159 |
| Vitaminler..... | 159 |
| Mineral Maddeler..... | 159 |
| Çalışma Soruları | 160 |
| Kaynaklar..... | 160 |

12. BÖLÜM

OBEZİTE İLE MÜCADELE

| | |
|--|-----|
| Obezite Oluşumunu Etkileyen Etmenler | 162 |
| Kişilerden Kaynaklanan Obezite Nedenleri | 162 |
| Sağlık Sorunlarına Bağlı Kilo Alma Nedenleri | 163 |
| Genetik, Çevresel ve Psikolojik vb. Faktörlerin Obezite Riski Üzerine Etkileri | 163 |
| Obezitenin Neden Olduğu Sağlık Sorunları..... | 164 |

| | |
|--|-----|
| Obesiteyi Önlemek İçin Yapılması Gerekenler..... | 165 |
| Obezitenin Önlenmesinde Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Kazanılması..... | 166 |
| Fast-Food Türü Beslenme Alışkanlığının Özelliği..... | 166 |
| Fast-Food Gıda Maddeleri | 166 |
| Karbonhidrat | 166 |
| Şeker ve Yağlar..... | 167 |
| Sodyum | 167 |
| Şekerli İçecek Tüketimi Obezite İlişkisi..... | 169 |
| Çalışma Soruları | 170 |
| Kaynaklar | 171 |

13. BÖLÜM

BÜYÜME VE GELİŞME

| | |
|--|-----|
| Büyüme ve Gelişmeyi Etkileyen Etmenler | 174 |
| Genetik Yapı (Kalıtım)..... | 174 |
| Çevresel Etmenler | 174 |
| Cinsiyet Farklılığı..... | 174 |
| Aktif Yaşam | 175 |
| Hormonlar | 175 |
| Beslenme Alışkanlıkları..... | 175 |
| Ailenin Etkisi | 176 |
| Sosyal Ortam | 176 |
| Sosyo-Ekonomik Durum..... | 176 |
| Yaşam Deneyimleri..... | 177 |
| Yaşam Dönemleri..... | 177 |
| Doğum Öncesi Dönem | 177 |
| Doğum Sonrası Dönem..... | 178 |
| Yetişkinlik Dönemi | 178 |
| Doğum Öncesi Dönem | 178 |
| Embriyo Dönemi (0-8 Hafta) | 178 |
| Fetal Dönem (8. Haftadan Doğuma Kadar Geçen Süreyi Kapsar) | 178 |
| Doğum Sonrası Dönem..... | 179 |
| Yeni Doğan Dönemi /Neonatal Dönem (0-4 Hafta) | 179 |
| Süt Çocuğu Dönemi (1 Ay-12 Ay) | 179 |
| Oyun Çağı Dönemi (1-3 Yaş)..... | 179 |
| Okul Öncesi Dönemi (3-6 Yaş) | 180 |
| Okul Çağı Dönemi (6-12 Yaş)..... | 181 |
| Ergenlik Dönemi (12-20 Yaş)..... | 181 |

| | |
|---|-----|
| Yetişkinlik Dönemi..... | 182 |
| Yetişkinlik Öncesi Dönem | 182 |
| Yetişkinlik Dönemi | 182 |
| İleri Yaş Dönemi..... | 182 |
| Fizyolojik Gereksinim..... | 184 |
| Güvenlik Gereksinimi..... | 185 |
| Sosyal Gereksinim..... | 185 |
| Değer Verilme ve Saygın Olma Gereksinimi..... | 185 |
| Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi..... | 185 |
| Çalışma Soruları..... | 186 |
| Kaynaklar | 186 |

14. BÖLÜM

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

| | |
|---|-----|
| Bağımlılık | 187 |
| Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler..... | 188 |
| Bağımlılıktan Koruyan Faktörler | 191 |
| Bağımlılığın Bileşenleri | 192 |
| Bağımlılık Süreci..... | 193 |
| Bağımlılık Yapan Maddelerin Kullanılmasıyla Bireyde Gözlenen Değişiklikler | 194 |
| Kimler Madde Bağımlısı Olarak Kabul Edilmektedir? | 195 |
| Bağımlılığın Dereceleri | 196 |
| Bağımlılık Yapan Maddeler ve Bunların Sağlık Üzerindeki Etkileri | 197 |
| Tütün..... | 197 |
| Alkol..... | 199 |
| Esrar | 203 |
| Sentetik Kannabinoidler..... | 205 |
| Opiyatlar (Eroin, Afyon, Morfin, Kodein, Tebain vb) | 206 |
| Kokain..... | 208 |
| MDMA | 209 |
| Amfetamin, Metamfetamin | 211 |
| Halusinogenler | 211 |
| Benzodiazepinler, Diğer Yatıştırıcılar ve Hipnotikler | 212 |
| Uçucu Solventler | 212 |
| Yeni Çıkan Uyuşturucu Maddeler ve Diğerleri..... | 214 |
| Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Hukuki ve Yasal Boyut | 214 |
| Bağımlılıkla Mücadele ve Bağımlılığı Önleme | 217 |

| | |
|--|-----|
| Madde Kullanımını Önleme ve Mücadelede Uygulanması Gereken Stratejiler | 218 |
| Bağımlılıkta Destek Alınacak Kurum ve Kuruluşlar | 221 |
| Çalışma Soruları | 221 |
| Kaynaklar..... | 222 |

15. BÖLÜM

CİNSEL SAĞLIK

| | |
|---|-----|
| Cinsellikle İlgili Kavramlar | 228 |
| Toplumlarda Cinsellik ve Cinsel Eğitim..... | 229 |
| Cinsellikle İlgili Değerler..... | 231 |
| Cinsel Kimlik Gelişimi | 232 |
| Üreme Sağlığı | 233 |
| Gebelik, Doğum ve Doğum Sırasında Karşılaşılan Sorunlar | 234 |
| Gebe Olamama ve Kısırlık | 236 |
| Yapay Döllenme..... | 237 |
| Tüp Bebek..... | 237 |
| Doğum Öncesi Bakım | 238 |
| Doğum Sonrası Bakım..... | 240 |
| Doğurganlığın Düzenlenmesi (Aile Planlaması)..... | 241 |
| Kadın Üreme Organları..... | 242 |
| Erkek Üreme Organları | 243 |
| Gebelikten Korunma Yöntemleri – Aile Planlaması | 243 |
| Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYBE)..... | 247 |
| Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonların Etkeni, Bulaşma Yolları, Etkileri ve Tedavisi..... | 249 |
| Cinsel yolla Bulaşan Enfeksiyonların (CYBE) Bulaşmasına Neden Olan Faktörler | 252 |
| Çalışma Soruları | 253 |
| Kaynaklar..... | 254 |

16. BÖLÜM

TRAFİK, AFET VE İLKYARDIM

| | |
|--|-----|
| Trafik Tanımı ve Trafik Eğitiminin Önemi..... | 255 |
| Güvenli Yolculukta Alınması Gereken Önlemler | 256 |
| Trafik Kazalarının Nedenleri | 257 |
| İlk Yardım | 277 |
| Kırık Çeşitleri | 301 |
| Kedi - Köpek Isırmalarında İlk Yardım | 304 |

| | |
|---|-----|
| Arı Sokmasında İlk Yardım..... | 304 |
| Akrep Sokmasında İlk Yardım..... | 304 |
| Yılan Sokma / Isırmalarında İlk Yardım..... | 305 |
| Deniz Canlıları Sokmasında İlk Yardım..... | 305 |
| Kene Isırmasında İlk Yardım | 306 |
| Sindirim Yolu ile Zehirlenmede İlk Yardım..... | 307 |
| Solunum Yoluyla Zehirlenmelerde İlk Yardım | 308 |
| Cilt (Deri) Yolu ile Zehirlenmelerde İlk Yardım | 308 |
| Zehirlenmelerde Genel İlk Yardım Uygulamaları | 309 |
| Donmalarda ve Yanıklarda İlk Yardım. | 309 |
| Donmalarda İlk Yardım | 309 |
| Isı ile Oluşan Yanıklarda İlk Yardım | 310 |
| Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım | 311 |
| Elektrik Yanıklarında İlk Yardım..... | 311 |
| Sıcak Çarpmasında İlk Yardım | 311 |
| Göze, Kulağa, Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım..... | 312 |
| Göze Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım | 312 |
| Kulağa Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım | 312 |
| Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım | 312 |
| Çalışma Soruları | 323 |
| Kaynaklar..... | 323 |
| Yazarlar Hakkında..... | 327 |

TABLORAR LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Şekerlerin, Sakkaroz Oranla Tatlılık Derecelerinin Karşılaştırılması | 14 |
| Tablo 2. Bazı Gıda Maddelerinin Bileşimindeki Karbonhidrat ve Posa Miktarları...19 | 19 |
| Tablo 3. Karbonhidrat Kaynaklarının Özelliklerine Göre Sınıflandırılması | 20 |
| Tablo 4. İyi ve Kötü Karbonhidratların Özellikleri..... | 23 |
| Tablo 5. Bazı Gıdaların Bileşimindeki Yağ Oranları..... | 40 |
| Tablo 6. Aminoasitlerin Özelliklerine Göre Gruplandırılması | 49 |
| Tablo 7. Proteinlerin Biyolojik Değeri..... | 57 |
| Tablo 8. Yaygın Olarak Tüketilen Bazı Gıda Maddelerinin Bileşiminde Bulunan Protein Oranları..... | 57 |
| Tablo 9. Fiziksel Aktivite ve Cinsiyete Göre Günlük Harcanan Enerji Düzeyi..... | 70 |
| Tablo 10. Vücuda Alınan ve Vücuttan Atılan Sıvı Miktarı..... | 81 |
| Tablo 11. Bazı İçeceklerin Bileşimindeki Su Oranları | 82 |

| | |
|--|-----|
| Tablo 12. Bazı Gıda Maddelerinin Bileşiminde Bulunan Su Oranları | 84 |
| Tablo 13. Bazı Mineral Maddelerin Bulunduğu Gıda Maddeleri ve İnsan Vücudundaki Görevleri | 109 |
| Tablo 14. Gıda Katkı Maddelerinin E Koduna Göre Sınıflandırılması | 133 |
| Tablo 15. Su Kaybına Bağlı Olarak Görülen Semptomlar | 150 |
| Tablo 16. İdrar Rengine Göre Su Kaybı | 151 |
| Tablo 17. Boy Kilo İndeksi | 161 |
| Tablo 18. Dünya Sağlık Örgütü Raporuna Göre Yaşam Dönemleri | 183 |
| Tablo 19. İnsanların Yaş Dönemi, Özellikleri ve Yaş Dönemine Göre Değişimler | 183 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|--|-----|
| Şekil 1. Karbonhidratların Oluşumu | 13 |
| Şekil 2. Trigliseritlerin Yapısı | 29 |
| Şekil 3. Doymuş Yağ Asitleri | 30 |
| Şekil 4. Doymamış Yağ Asitleri | 30 |
| Şekil 5. Trans Yağlar | 31 |
| Şekil 6. Aminoasitlerin Yapısı | 48 |
| Şekil 7. Proteinlerin Oluşumu | 50 |
| Şekil 8. Elma ve Armut Tipi Şişmanlık | 65 |
| Şekil 9. Toplam Enerji Harcaması Dağılımı | 67 |
| Şekil 10. Makro Besin Öğelerinin Termik Etkisi | 71 |
| Şekil 11. Enerji Dengesi | 72 |
| Şekil 12. İnsan Vücudunda, Organlardaki Suyun Dağılımı | 78 |
| Şekil 13. Kalsiyumun Vücutta Dağılımı | 96 |
| Şekil 14. Fosforun Enerji Üretiminde Kullanılması | 99 |
| Şekil 15. Maslov'un Temel İhtiyaçlar Aşamaları | 184 |
| Şekil 16. Bağımlılık Döngüsü | 193 |

1. BÖLÜM

BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN ETMENLER

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Gazi Üniversitesi

İnsanların sağlıklı yaşayabilmesi için doğumdan itibaren yaşamı boyunca temel gıda maddelerine ulaşabilmesi gerekir. İnsanların yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel gıda maddeleri insanların fizyolojik gereksinimlerine karşılayabilecek nitelikte olmalıdır. Fizyolojik gereksinimleri karşılanan kişiler psikolojik olarak ta rahat ve çevresi ile uyum içindedirler.

Hayatımız boyunca her zaman, farkına varmadan sürekli olarak yaşamımızı doğrudan etkileyen kararlar vermekteyiz. Bu kararlar yaşamımızı, olumlu veya olumsuz yönlerde etkileyerek yön vermeye devam etmektedir.

Yaşamımıza yön veren kararlar içerisinde yaptığımız seçimler yıllar boyu devam ederek kişisel alışkanlıklara dönüşmektedir. Bu kişisel alışkanlıklar içinde beslenme alışkanlıklarının yeri oldukça önemlidir.

Beslenme alışkanlıkları çocukluk döneminden başlayan deneyimlerle tüm yaşantımıza hayatımız boyunca yön vermeye devam etmektedir. Bu alışkanlıklar yararlı alışkanlıklar olarak hayatımıza yön verebildiği gibi, bazen de hayatımıza olumsuz yönlerde etkili olabilmektedir.

İyi beslenme alışkanlıkları sağlıklı bir yaşam sürmemize katkı sağlar. Fiziksel olarak sağlıklı olan kişiler toplum içinde uyumlu, başarılı aynı zamanda sağlık sorunları oldukça az olan kişilerdir.

İyi beslenemeyen veya kötü beslenme alışkanlığı olan kişiler ise topluma uyum sağlayamayan, sürekli sağlık sorunları ile uğraşan kişilerdir. Toplumda yaygın olarak görülen hastalıklar genellikle yaşam boyunca yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları ile doğrudan ilgilidir.

Toplumlarda yaygın olarak görülen kronik hastalıklar, kanserler, kalp damar hastalıkları, vb., kötü beslenme alışkanlıkları ile doğrudan ilişkilidir. Psikolojik ve ruhsal sorunlar da çoğu kez, beslenme sorunları ile doğrudan ilişkilidir. Dünyada bazı insanlar sağlıklı gıdalara hiç ulaşmadan yaşamlarını sürdürmeye çalışırken, bazıları da sadece kötü seçimler nedeniyle sağlıklarını kaybedebilmektedirler.

Sağlıklı gıda maddesinin insan yaşamına olan katkısının bilinmesi oldukça önemlidir. İnsanların gıda tercihleri hayatlarını doğrudan etkilemektedir. Doğru beslenme alışkanlıkları ile insanlar, yaşamlarını olumlu yönde sürdürebilir. Gıdaların özelliklerini tanıyarak doğru seçimler yapabilmek insanlar için eğlenceli bir yaşam felsefesi haline de gelebilir.

GIDA MADDESİ TERCİHİNİ ETKİLEYEN ETMENLER

İnsanların ne zaman, hangi gıda maddelerini, nasıl yiyeceği yıllarca oluşan deneyimleri sonucunda şekillenerek kişiye özgü özellikler haline gelmektedir. Toplumsal, çevresel koşullar vb. etmenler farkında olmadan alışkanlıklarımıza yön vermektedir. Gıda seçimlerimizi etkileyen etmenler alışkanlıklarımıza değişik şekillerde yönlendirmektedir.

Kişisel Özellikler

Hoşlandığımız veya hoşlanmadığımız gıdalara karşı tavrımızı belirleyen birçok etmen bulunmaktadır.

Genetik olarak gelişen tat alma duyusu gıda seçimlerini etkileyen en önemli etmenlerin başında gelmektedir. Tat alma duyusu embriyo döneminden itibaren hayatımız boyunca şekillenmeye devam etmektedir.

Tatlı, tuzlu, acı, ekşi tat kavramları doğrudan yaşamımız boyunca edindiğimiz beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir. Hoşlandığımız veya hoşlanmadığımız tat deneyimleri beslenme alışkanlıklarımıza yön veren en önemli etmenlerdendir. Yaşamımız boyunca tat alma duyusu deneyimlerimiz ile kendimize özgü tat kavramı oluşturmaktayız.

Toplumlarda alışkanlık haline gelen gıda maddeleri de tat alma duyusunun gelişimine yön vermektedir. Son yapılan araştırmalar tat alma duyusu (dil ve ağız içi), koku (burun), işitme duyusu (kulak), görme duyusu (göz) ve dokunma duyusunun (el) birlikte çalıştığını göstermektedir. Gıda tercihleri genellikle beş duyu organı ile yapılmaktadır.

Duyuşsal değerlendirme (Sensory yöntemi) adı verilen bu tip değerlendirmeler ile daha önceden kazandığımız deneyimlerle, gıdalar hakkında karar vererek, gıda tercihlerini ve gıda tüketimlerini gerçekleştirmekteyiz.

Alışkanlıklar

Alışkanlıklar farkında olmadan gıda tercihimizi etkileyen en önemli etmenlerden biridir. Sabah kahvaltısı, çay, zeytin, peynir, ekmek kavramı, öğle yemeği, çorba, ana yemek, devam eden akşam yemeği gibi standart haline getirdiğimiz kavramlar, gıda tercihimizi etkileyen önemli etmenlerdendir. Gıda seçimlerimizde temel öğünlere göre oluşturduğumuz kavramların etkisi oldukça fazladır.

Gelenek ve Görenekler

Toplumların alışkanlıklarına yön veren etmenlerden birisi de gelenek ve göreneklerdir. Bayram yemekleri, düğün yemekleri, ziyafet yemekleri, kutlamalar gibi alışkanlıklar beraberinde özel gıdalara yer verilmesi gibi alışkanlıklarımızı da etkilemektedir. Kandil simidi, bayram baklavası, aşure, yas helvası vb. toplumlarda özel günlerde, kutlamalarda özel gıda maddeleri hazırlanmaktadır. Bu tür gelenek ve görenekler beslenme alışkanlıklarımız üzerinde oldukça etkilidir.

Sosyal İlişkiler

Birçok insan mutlu veya güzel olayları kutlarken yemek yemekten hoşlanmaktadır. Kutlamalar sırasında çoğu kez yiyecek, içecek vb. ikramlar beraber yapılmaktadır. Doğum günü kutlamaları, bebeğin dişinin çıkması vb. hoş giden bir olayın kutlanması gibi etkinlikler aynı zamanda, özel yiyecekler ve içecekler gibi gıda maddelerinin tüketildiği veya kutlamanın özelliğine göre ikram edildiği faaliyetler olarak algılanmaktadır.

Kullanılabilirlik, Ekonomiklik, Uygunluk

Yaşam koşullarına bağlı olarak insanlar kolay ulaşılabilen, hazırlanabilen aynı zamanda fiyatı bütçesine en uygun gıda maddelerini tercih etmeye çalışmaktadırlar. Bu tür etmenler insanların gıda maddesi tercihini de etkileyen önemli etmenlerden biridir. Kısa sürede hazırlanan yarı-hazır gıda maddeleri, konserveler, kısa sürede pişirilebilen gıda maddeleri, hazır soslar, yoğunlaştırılmış içecekler insanların beslenme alışkanlıkları üzerinde oldukça etkili olmaktadır.

Olumlu veya Olumsuz Gıda Deneyimleri

İnsan yaşamında hoşlanılan veya hoşlanılmayan gıda maddeleri genellikle geçmişteki deneyimleri ile ilgilidir. Geçmişte hiç hoş olmayan kötü izlenim bırakan, gıda zehirlenmesi veya sindirim kanalı sorunları, gıda maddesi alerjisi vb. yaşama neden olan gıda maddeleri alışkanlık kavramı içinde değerlendirilmez.

Çocukluk döneminde ödül veya ceza amaçlı kullanılan gıdalar da insanlarda olumlu veya olumsuz etkilere neden olarak beslenme alışkanlıklarında yer alması veya almaması gibi sonuçlara neden olabilir.

Duygusal Rahatlama

Birçok insan can sıkıntısından, depresyondan kurtulmak amacı ile yemek yemektir. Bu tip kişiler arkadaşları ile beraberken değil, çoğu kez yalnız başına yemek yemeği tercih etmektedirler. Evde ve özellikle geceleri kendilerini rahatlattığını düşündüğü gıda maddeleri veya içecekleri tercih ederek ruhsal yönden rahatlamayı amaçlamaktadırlar.

Bu tür duygusal değişimleri olan kişiler, yalnızlık duygusu ile birlikte, genellikle karbonhidrat açısından zengin olan gıdaları tüketmektedirler. Bu tür beslenme alışkanlığı uzun süreli olduğunda çoğunlukla kilo artışı veya obeziteye zemin hazırlamaktadır. Bu durum aynı zamanda, temel besin öğeleri eksikliğine yol açarak, sağlık sorunlarına neden olmaktadır.

Değer Yargıları

Dini inançlar, politik görüşler, çevresel veya doğaya karşı duyarlılıklar da beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerdir. Müslümanlar ramazanda oruç tutmak, domuz eti yememek, vejeteryanlar da olduğu gibi hayvansal kaynaklı gıda maddeleri tüketmemek vb. değer yargıları beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir.

Vücut İmajı

Fiziksel görünüm ve imaj kavramı beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmaktadır. Gıda maddesi seçiminde kalori değeri yüksek olanların seçilmemesi veya katkı maddesi içerenlerin tercih edilmemesi vb. etmenler gıda maddeleri tercihinde oldukça önemli etmenlerdendir.