

Taze ve Doğal Besinler

(F.4.2.1.3. Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin ve doğallığının önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.)

Önceki derslerimizde yaşamak için beslenmemiz gerektiğini, beslenirken çeşitli besinleri almamızın önemli olduğunu öğrendik.

Sağlıklı olmak için besinlerin çeşitliliği kadar besinlerin taze ve doğal olması da çok önemlidir.

Taze Besin Nedir?

Taze besinler, vitamin ve minerallerini kaybetmemiş besinlerdir.

Doğal Besin Nedir?

Yetiştirildiği sırada herhangi bir ilaçlamaya maruz kalmayan, zamanında ve mevsiminde tükettiğimiz **besin** kaynakları **doğal besinler** olarak bilinir.

Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmeliyiz. Sağlıklı beslenme kısaca, sağlığımızı korumak, kendimizi iyi hissetmek ve enerji sahibi olmak için ihtiyacımız olan çeşitli yiyecekleri tüketmek anlamına gelir.

Sağlıklı beslenmek istiyorsak yapmamız gereken şey yiyeceklerin **taze** ve **en doğal hallerini** tüketmektir. Yani dalından, toprağından yeni toplanmış, koparılmış ve bayatlamamış, bozulmamış yiyecekleri tüketmeliyiz. Bunun yanında özellikle sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmesine çok özen gösterilmelidir. Her sebze ve meyveyi mevsiminde yemek en faydalı ve doğru olanıdır.

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak dondurulmuş gıdalar, hayatımıza girmiştir. Dondurulmuş besinler çözüldükten sonra kısa sürede tüketilmelidir.

Eğer dondurulmuş veya paketlenmiş bir yiyecek alıyorsak almadan ve kullanmadan önce mutlaka son kullanma tarihlerini kontrol etmemiz gerekir. Son kullanma tarihi geçen besinleri almamalı ve tüketmemeliyiz. Ayrıca aldığımız paketlenmiş yiyeceklerin üzerinde Tarım ve Orman Bakanlığından izinli olmasına ve TSE (Türk Standartları Enstitüsü) belgeli olmasına dikkat etmeliyiz.

Besin maddelerinin temizliği de çok önemlidir. Meyve ve sebzelerin üzerindeki zirai ilaç kalıntılarını ancak bol su ile yıkayarak yok edebiliriz..

Unutmayalım ki, çeşitli taze meyve, sebze, kepekli tahıllar, sağlıklı protein ve yağlar sağlıklı bir yaşam tarzı için en iyi seçeneklerdir.



