Besin İçerikleri

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

<h1>Besin İçerikleri nelerdir?</h1> <table align="left" border="1" cellpadding="1" cellspacing="1" style="width:100%"> <tbody> <tr> <td style="background-color:orange"> <h2>İÇERİKLERİNE GÖRE BESİNLER</h2> </td> <td style="background-color:blue"> <h2>ÖZELLİKLERİ - FAYDALARI</h2> </td> <td style="background-color:pink"> <h2>HANGİ BESİNLERDİR</h2> </td> </tr> <tr> <td> <h2>1.Proteinler </h2> </td> <td> <h2>(Yapıcı ve Onarıcı)</h2> </td> <td> <h2>(Et,Balık,Tavuk)</h2> </td> </tr> <tr> <td> <h2>2.Karbonhidratlar</h2> </td> <td> <h2>(Enerji Verici)</h2> </td> <td> <h2>(Tahıllar)</h2> </td> </tr> <tr> <td> <h2>3.Yağlar </h2> </td> <td> <h2>(Enerji Verici) </h2> </td> <td> <h2>(Zeytin ve Ayçiçek Yağı)</h2> </td> </tr> <tr> <td> <h2>4.Vitaminler </h2> </td> <td> <h2>(Düzenleyici)</h2> </td> <td> <h2>(Sebze ve Meyveler)</h2> </td> </tr> <tr> <td> <h2>5.Su</h2> </td> <td> <h2>(Düzenleyici)</h2> </td> <td> <h2>(Su)</h2> </td> </tr> <tr> <td> <h2>6.Mineraller </h2> </td> <td> <h2>(Düzenleyici)</h2> </td> <td> <h2>(Tuz, Soda</h2> </td> </tr> </tbody> </table> <h2>   </h2> <h1>1.Proteinler:</h1> <h2>Beyaz et, kırmızı et ve bazı baklagiller "Protein" içerir. Süt

ve süt ürünleri ile yumurta da protein içerir.</h2> <h2>Beyaz et: Tavuk eti, Balık eti.</h2> <h2>Kırmızı et: Dana eti, Koyun eti, Kuzu eti, Keçi Eti.</h2> <h2>Baklagiller: Kuru fasulye, Mercimek, Nohut ve Badem.</h2> <h2>Süt ve Süt Ürünleri: Süt, Ayran, Peynir, Yoğurt, Kaymak, Kefir, Kaşar.</h2> <h2>Protein Görevleri: </h2 <ol> <h2>Vücuttaki yaraları iyileştirir.</h2>   <h2>Kemiklerimizi güçlendirir.</h2>   <h2>Büyümemize yardımcı olur.</h2>   <h2>Saçlarımızı ve tırnaklarımızı uzatır.</h2>   <h2>Zekamızı geliştirir ve güçlendirir.</h2>   <h2>Proteinler yapıcı ve onarıcıdır.</h2>   <h1>Karbonhidratlar</h1> <h2>Un ve un'dan yapılan herşey "Karbonhidrat"tır.</h2> <h2>Örneğin; Makarna, ekmek, mısır, yulaf, pirinç, arpa, muz, bal, üzüm, patates.</h2> <h2>Karbonhidrat'ın Görevleri:</h2>   <h2>Enerji verir.</h2>   <h2>Tüm hareketleri karbonhidratlar sayesinde yaparız.</h2>   <h2>Önemli Not: Fazla karbonhidrat, şişmanlık yapar. Çoğu hastalığın sebebi şişmanlıktır.</h2>