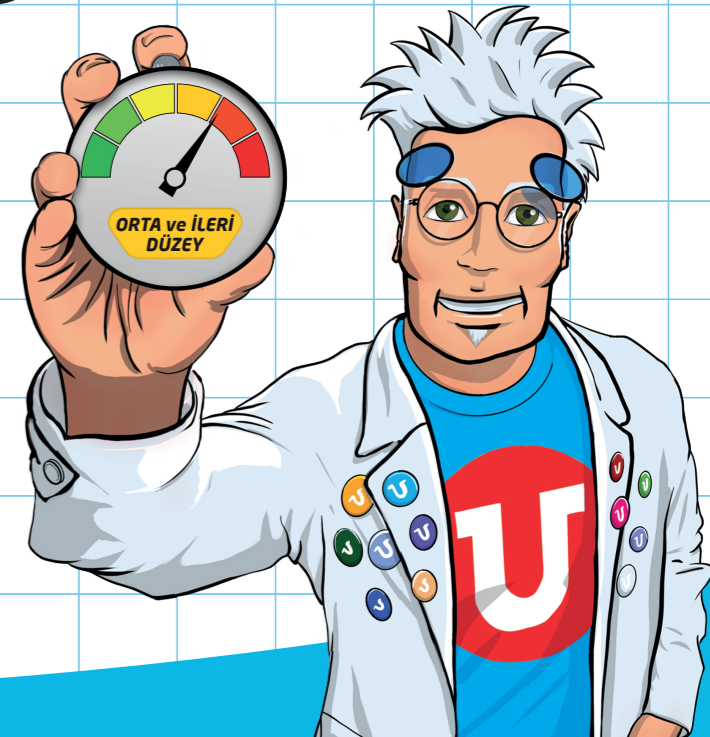


9. Sınıf Orta ve İleri Düzey Biyoloji Soru Bankası

Besinlerin Sağlıklı Beslenme ile İlişkisi



BESİNLERİN SAĞLIKLI BESLENME İLE İLİŞKİSİ

Obezite

Diyabet

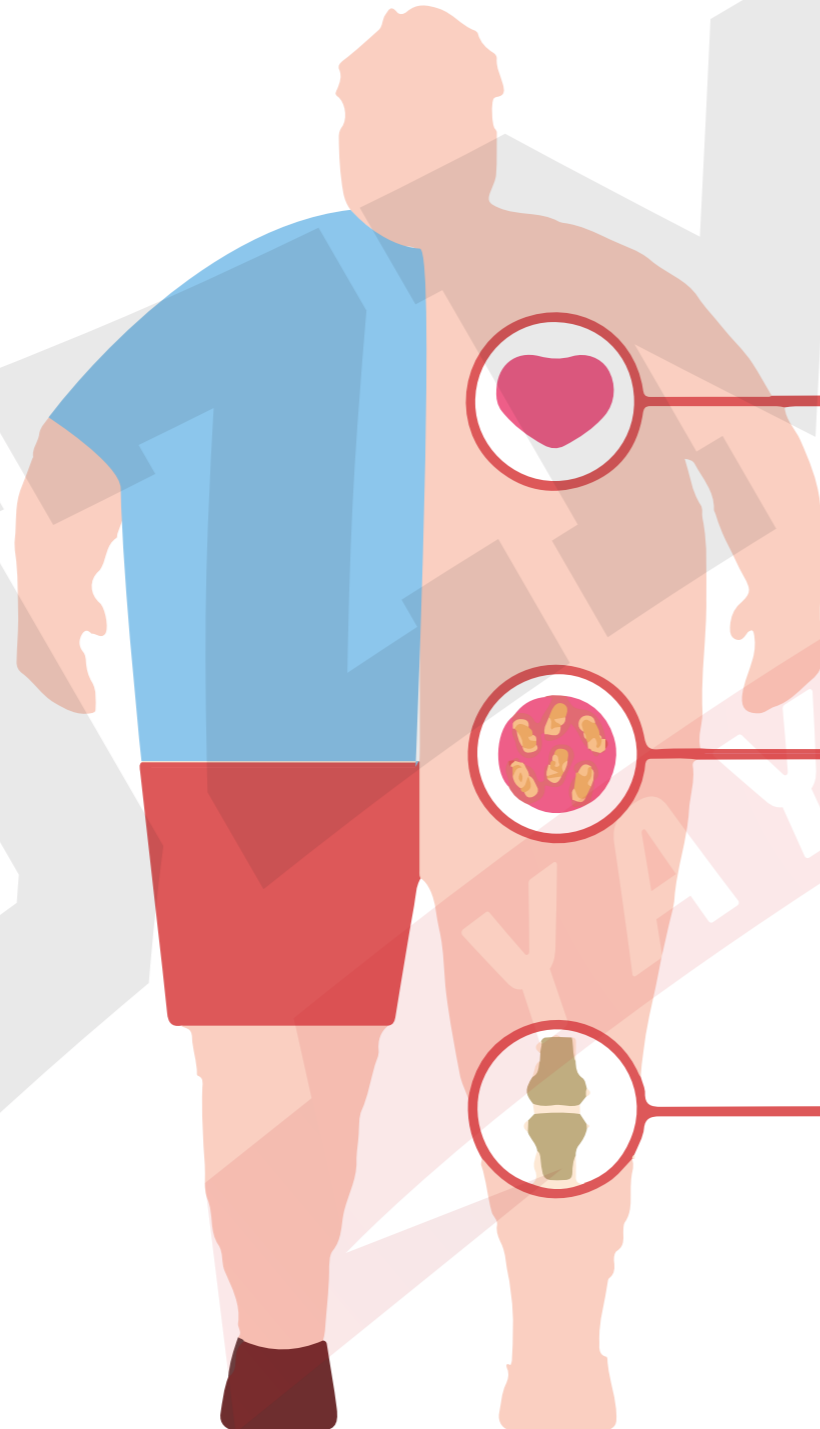
İnsülin direnci

Sađlıklı beslenme; yeterli, dűzenli ve dengeli beslenmedir.



Obezite

→ Obezite; bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkması durumudur.



Enfeksiyon
İnme
Hipertansiyon
Kalp Krizi
Damar Sertliği

Diyabet
Safra Kesesi Taşı
Pankreatit
Gastrit
Böbrek Taşı
Karaciğer Yağlanması
Kabızlık

Gut
Kireçlenme
Eklem Bozuklukları
Düz Tabanlık

→ Aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği, genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyokültürel ve psikolojik faktörler obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir.



*Stresten uzak
durun*



*Yeteri kadar
uyuyun*



*Fast Food'tan
uzak durun*



*Spor ve egzersiz
yapın*



*Sebze ve Meyve
tüketin*



*Yeterli miktarda
su için*

DIYABET (Şeker hastalığı = Diabetes Mellitus)

- En az 8 (ideal olarak 10) saat aç kaldıktan sonra ölçülen şeker düzeyine, 'açlık kan şekeri' adı verilir. Normal değeri; 70-100 mg/dl'dir.
- Yemeğe başladıktan 2 saat sonra ölçülen kan şekere 'tokluk kan şekeri' adı verilir ve normal koşullarda 140 mg/dl'nin altında olması gerekir
- Bu hastalıkta kan şekerinin yükselir ve idrarda şeker rastlanır.

Tip 1 Diyabet (İnsüline bağımlı diyabet)

- Genellikle çocukluk döneminde ortaya çıkan, pankreasta insülin üretiminin yetersiz olması veya hiç olmaması kaynaklı ve dışarıdan insülin alımının zorunlu olduğu hastalıktır.

Tip 2 Diyabet

- Erişkinlerde görülen diyabet türüdür. Pankreas insülin üretmesine rağmen insülin direnci nedeniyle vücut bunu gerektiği gibi kullanamaz. Daha çok 40 yaş üzerindeki kilolu ve aktivitesi düşük kişilerde ortaya çıkar.

İNSÜLİN DİRENCİ

→ Hücrelerde insülinin bağlanmasını sağlayan reseptöre, çeşitli nedenlerle insülinin bağlanamaması olayıdır.; insülin kanda yeterli miktarda olduğu halde görev yapamaz.



Kontrolsüz kilo artışı



Sık tatlı yeme isteği



Yemek sonrası sık acıkma



Yorgunluk hissi



Karaciğerde yağlanma



Kilo vermede zorlanma



Bel çevresinde giderek genişleme