

Ekonomik Beslenme İlkeleri

Doç. Dr. Seniha HASİPEK

A.Ü. Ziraat Fakültesi — ANKARA

Günlük beslenme, ailelerin sağlık ve mutluluğunun bir temeli olduğuna göre ailelerin meydana getirdiği toplum ve milletlerin sosyal, kültürel ve ekonomik gelişmelerinde de önemli bir faktördür. Bütün dünyada büyük bir önem taşıyan beslenmenin, ülkemiz içinde önemli bir dava olması tabiidir.

İnsan vücut yapısı yiyeceklerle beslenme düzenine göre ayarlanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenebilmek ve ekonomik bir beslenme sağlayabilmek için ilk önce yiyeceklerimizi iyice tanımamız gerekmektedir. Her yerde ve her zaman kolaylıkla bulunabilen ve aynı zamanda zevk duyarak yenilebilen ve besin ihtiyaçlarını sağlayabilmek için besin değerleri birbirinden farklı binlerce çeşit yiyecek insanlara sunulmuş nimetlerdir. Binlerce çeşitteki yiyeceklerin herbirini ayrı ayrı tanımak ve buna göre beslenme düzeni ayarlamak olanaksızdır. Bu nedenle beslenme uzmanlarınca gerekli bütün besin maddelerinin günlük yemek listelerine katılmasını sağlamak için kolay bazı yollar bulunmuş ve yiyecekler gruplandırılmıştır. Türkiye'de bulunan besin çeşitleri ve halkın yeme alışkanlıkları göz önünde tutularak yiyecekler dört temel ve bir yardımcı grup içinde toplanabilir. 1 nci grupta süt ve süttten yapılan yoğurt, ayran, çökelek, peynirler, ve süt tozları yer alır. Bu gruptaki yiyecekler besin elementlerimizden kalsiyumun en iyi kaynağıdır. Ayrıca iyi kaliteli proteinlerle B1, B2 ve Niacin vitaminleri bu yiyeceklerde bol bulunur.

2 nci grupta çeşitli hayvan etleri (sığır, koyun, keçi, manda, tavşan, kümes hayvanları, av hayvanları etleri ve sakadaları) ve bunlardan yapılmış olan mamüller (sucuk, pastırma, sosis, salam, kavurma, kurutulmuş et), balıklar ve diğer su ürünleri, yumurtalar, çeşitli baklagiller (kuru fasulye, kuru nohut, kuru bakla, kuru bezelye, mercimek) ve yağlı tohumlar (fındık, ceviz, fıstık) yer alır. Bu gruptaki yiyecekler bol protein sağlarlar ve birçoğu demir elementi ve B - kompleksi vitaminlerinin bazıları yönünden zengindir.

3 ncü grupta çeşitli tahıllardan (buğday, pirinç, mısır, yulaf, darı, çavdar) elde edilen mamüller, ekmekler, bulgur, unlar, makarnalar ve bisküviler yer almaktadır. Bu gruptaki yiyecekler enerji ve protein ihtiyacımızın çoğunluğunu sağlamaktadır. Proteinlerin değeri 1. ve 2. grup yiyeceklerdeki proteinlerin eklenmesi ile yükselmektedir. B - kompleksi vitaminlerle, demir ve kalsiyum gibi besin elementlerini de bu gruptaki yiyecekler doğal şekillerinde oldukça fazla ihtiva etmektedir.

4. cü grupta her çeşit taze sebzeler ve meyvalar yer almaktadır. Bu gruba çok sayıda yiyecek girmektedir. Sebze ve meyvaların kurutulmuşları bu gruba girmezler. Bu gruptaki yiyecekler A vitaminin ön maddesi olan karotenleri ve C vitaminini sağlarlar. Ayrıca Co, Fe, B₂ vitamini ve folik asit gibi besin elementlerinde zengin kaynaklarıdır. Yazın marul ve domates, kışın turunçgiller ıspanak ve lahanalar bu grubun sağladığı besin elementleri yönünden zengin olan yiyeceklerdir. Patateste bu gruba girebilir ve yeterince yenilince tüm C vitamini gereksinimini karşılayabilir.

5. Grup (ek grup) taki yiyeceklerle, çeşitli yağlar, tereyağ, sadeyağ, iç yağ, kuyruk yağı, zeytin yağı, diğer bitkisel sıvı yağlar ve margarinler, şekerler ve şekerden yapılan mamüller, şuruplar, şekerlemeler, pekmez ve bal girer. Bu grup yiyecekler genellikle enerji sağlayan, tad ve lezzet vererek yemeklerimizi cazip hale getiren yiyeceklerdir. Tereyağı ve margarinler A ve B vitamini, pekmez ise Fe ihtiva eden yiyeceklerdir. Bu gruptaki yiyeceklerin yenilmesine beslenme yönünden bir zorunluluk yoktur. Ancak alışkanlıklarımız ve yemeklerimizi daha lezzetli duruma getirmeleri nedeniyle kullanılmaları zorunlu hale gelmiştir.

Vücudun enerji ve besin öğeleri gereksinimini yeterli olarak karşılamak için değişik besin gruplarından yeter miktarda almak gerekir. Her grupta fiyat yönünden farklı, her mevsimde ve her bölgede bulunabilen yiyecekler vardır. En önemlisi bu yiyeceklerin yeterli ve

dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde ve ekonomik kurallara dikkat edilerek günlük menü içerisinde yemek olarak verilebilmesidir.

Besinlerin seçiminde beslenme için ayrılan parayı ekonomik olarak kullanabilmek için iyi kalitede ucuz yiyecekler alınmasını bilmek gerekmektedir. 1. no. gruptaki yiyecekleri satın alırken saf, temiz ve katıksız olmalarına dikkat etmelidir. Sütlere su, yoğurtlara nişasta katılmış olabilir. Peynirlerin sulu ve tuzlu olanları alınmamalıdır. 2. gruptaki yiyeceklerden çok genç hayvan etlerinin besleyici değeri azdır. Bu nedenle kuzu eti yeğlenmemelidir. Etin asıl besleyici kısmı yağsız olan yerleridir. Yağlı et almak ekonomik değildir. Balık alırken taze olmasına dikkat etmelidir. Taze balığın gözleri parlak ve lekesiz, solungaç kısımları kırmızımsı pembe, pullar ve yüzgeçleri diri, kasları sert ve esnek bir durumdadır ve kokusu yoktur. 4. grup yiyecekler içinde bulunan sebze ve meyvaların taze olmalarına porsümlü ve çürükleri bulunmamasına dikkat gerekir. Örneğin küçük ve gevrek yeşil yapraklı kökleri fazla çamurlu ve yaprakları fazla ıslak olmayan ıspanaklar satın alınmalıdır. Küçük yapraklıların sapları daha gevrek olur. Yapraklardaki fazla ıslaklık ve köklerdeki çamur ya da fazla kum ağırlığı artırır. Marul ve lahananın taze olanlarının yaprakları sıkıca birbirlerine sarılmıştır ve üzerine bastırılınca sertlik hissedilir. İyi kalite domatesin etli kısmı fazla çekirdeği az ve çevresi düzgündür. Orta büyüklüktekiler alınmalıdır. Taze havuçların dip kısmında yaprakları bulunur. Patatesin orta büyüklükte, düzgün ve yarasız olanları, bezelyenin yeşil ve gevrek olanları seçilmelidir. Kabuğunun içi fazla ya da az dolgun olanlarla kabuğundan ayıklanmış bezelyeler satın alınmamalıdır. Meyvelerden portakal, limon ve greyfurtların koyu sarı ve turuncu renkte, ince kabuklu ve ağır olanları yeğlenmektedir. Çünkü ağır olanların suyu daha fazladır. Muz'un sarı ya da kahverengi üzeri beneklileriyle elmaların lekeli olmayanları alınmalıdır. Üzerinde kahverengi lekeler olanları ucuz olarak almak mümkündür. Ancak çabuk bozulacağından çürümeye meydan vermeden hemen tüketilmelidir. Ayrıca ham ya da koparıldıktan sonra olgunlaştırılmış sebze ve meyvalar yeğlenmemelidir.

Çünkü bunlarda besin elementleride azdır. İyi kaliteli yiyeceklerin satın alınması, yiyecek hazırlama sırasında artık miktarının az olmasına neden olmaktadır. Aynı fiyat kalitede olan aynı çeşit yiyecekleri kıyaslamayı bilmek gerekmektedir. Bazen ucuz diye aldığımız yiyeceklerin hazırlama safhasında çok miktarda artık çıkarmakla ziyan olduğunu ya da durduğu yerde çok çabuk bozulduğunu görürüz. Örneğin patatesin ve soğanın yalnız kabuğunu soyarak yerine kabukla birlikte yarısına yakın kısmını da keserek % 50 ye yakın kısmını artık olarak çıkarmakla kâr yerine ancak zarar sağlanmış oluruz. Ailenin yiyecek alışverişini yapacak kimsenin uygun zamanının olması daha ekonomik bir alışveriş sağlayacaktır.

Yiyeceklerimizi bir yerden hemen almak yerine önce pazardaki fiyatları incelemek tasarrufa neden olmaktadır. Aynı zamanda yiyecek maddelerinin fiyat ve kaliteleri de kıyaslanabilir. İyi alışveriş yapmak için işinin ehli olan satıcıların yardım etmelerine izin verilmeli ancak bunu iyi bir şekilde değerlendirmelidir. Satıcıların malın kalitesi hakkındaki bilgilerinin noksan oluşu genel bir durumdur. Alışverişte ağırlıklar ve ölçüler hakkında bilgi sahibi olmak, satın alınan yiyecek için ödenecek miktarı doğru olarak hesap etmek, fazla miktarda mal alındığı zamanlarda hesaplar makina ile yapılmış olsa bile, yine de kontrol etmek gerekmektedir. Pazar fiyatlarıyla, bakkal, süpermarket ve manav fiyatlarını kıyasladıktan sonra alınacak yiyeceklerin kalitesini göz önünde bulundurmak şartıyla, ailenin gereksinimleri hafızlık ya da fazla zaman müddetleri için planlanmalıdır. Bir gidişte fazla yiyecek almakla gidiş geliş kullanılan nakliyat ücreti de düşürülmüş olacaktır.

Ailenin yiyeceklerini emniyetli ve sağlamca depo edebilecek yeri ne kadar büyükse o miktarda yiyeceğin bir defada satın alınması daha ekonomik bir davranıştır ve aynı zamanda evde bol çeşit bulunur.

Ailede az ya da hiç sevilmeyen yiyeceklerin ısrafı önlemek bakımından çok miktarda ve sık sık alınmamasına özen göstermek de gerekmektedir.

Her olanaktan yararlanarak herkesin yiyecek üretimi yapmağa çaba göstermesi gere-

kir. Uygun yeri olan aileler gereksinimlerini karşılamak üzere et, süt, yumurta için hayvan beslemeli ve mutfağına katkısı olacak sebzeleri yetiştirmelidir. Ayrıca yapılması mümkün olan yiyecekleri (tarhana, bulgur, erişte, turşu, reçel v.b.) evde hazırlayarak ailenin beslenme giderleri azaltılmalıdır. Ailenin yiyecek maddeleri için sarfettiği paradan tasarruf sağlayabilmesi için, hangi aylarda hangi sebze ve meyvelerin satın alınabileceğini de planlaması gerekir. Mevsimlik alınan sebze ve meyvaların besin değeri daha yüksektir. Ürünün bol ve ucuz olduğu mevsimlerde saklanabilecek miktarda satın almak paradan tasarrufu arttırır. Örneğin patates ve soğan, eylül ve ekim aylarında bol ve ucuzdur. Uygun depo yeri olduğu takdirde kış gereksinimi kadar satın alındığında kışın yükselen fiyatlardan korunulmuş olur.

Günlük menü besin gereksinimlerine göre seçilmiş besinlerin yemek halinde değişik öğünlerde gösterilmesidir. En az 4-5, en çok 12 günlük menüyü önceden planlamak yiyecek hazırlama safhasında zamandan kâr edilmesini sağlamış olur. Her günün menüsü bir önceki ve sonraki günlerinkine uydurularak birbiri ile ilişkisi sağlanır. Böylece alınan besinler zarara uğramadan kullanılır. Herhangi bir yiyeceğin sık sık planlanması yada aynı lezzeteki yemeklerin bir araya gelmesi bıkkınlık verebilir. Bunun için ayrı gruplardan yiyeceklerin bir araya gelmesine dikkat etmek gerekir. Ayrıca ailede öğünleri planlarken miktarı iyi ayarlamak gerekmektedir. Pişecek yemeğin kaç kişilik yada porsiyonluk olacağı bilinirse fazla yiyecek hazırlama olasılığı ortadan kalkar.

Yemeğin hazırlanması ve pişirilmesi için uygulanan işlemler yemeğin kalitesini ve besin değerini etkiler. Bu nedenle yemek pişirmede besin öğelerinin kimyasal özellikleri ve besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında uygulanan ilkeler iyi bilinmeli ve tüm işlemler bu ilkelere göre yapılmalıdır. Birçok yiyeceklerin hazırlama ve pişirme ilkelere bilinmemesi, saklama koşullarına yeterince dikkat edilmemesi bunlardaki besin öğelerinden yeterince yararlanmayı engellemektedir. Ekonomik bir beslenme için, yiyecekleri hazırlama ve pişirme sırasında besin kaybına

uğratmamak şarttır. Ayrıca yeme zevkini artıracak şekilde hazırlama ve pişirme de yiyeceklerin artık bırakılarak ziyan olmasını önler. Bir öğüne pek çok çeşit çıkartıp tabaklarda yemek kalmasına da meydan verilmemelidir. Bir evvelki öğünden kalanlar, diğer öğünlerde kullanılmak üzere uygun yerlerde ve kaplarda saklanmalıdır. Elde var diye gereğinden fazla yemek hem sağlık hem de ekonomik bakımdan yararlı değildir. Böyle durumlarda daha fazla para ile dengesiz bir beslenme sağlanmış olabilir.

Ailelerin pek çoğu gelirlerini, gereksinimlerine göre planlayarak harcarlar. Genellikle aile geliri arttıkça gelirdeki beslenmeye düşen pay azalır. Az gelirlilerde ise gelirin büyük payı (% 60) beslenmeye ayrılır. Ailede birey sayısı fazlaştıkça gelirden beslenmeye ayrılan miktarda da artış olur. Özellikle sabit gelirlilerde beslenmeye ayrılacak paranın bilinmesi ve ona göre alışveriş yapılmasında büyük yarar sağlanır. Beslenme için aylık ya da haftalık olarak ayrılan para besin grupları arasında bölünerek her grupta satın alma yoluna gidilmelidir. Yiyecek için ayrılan paranın 1/5 sebze ve meyva, 1/5 i ya da daha fazlası süt ve süt mamülleri, 1/5 i ya da daha azı et, balık, yumurta, 1/5 i hububat, 1/5 i ya da daha azı yağ, şeker, ve diğer yiyecekler için ayrılmalıdır. Bunu yapabilmek için de bütçeyi ayarlamak zorunluluğu vardır. Bütçe yapılması aileye gereksiz harcamaları keşfetme ve yakalama olanağını verir. Parayı eline geçiren insanların kısa zamanda yaptığı harcamalar sonunda paranın nereye gittiğini bilememesi genellikle karşılaşılan bir durumdur. Bütçe yapılması ile, her bir kuruşun nereye gittiği görülecek ve gereksiz para harcamaya meydan verilmeyecektir. Bütçenin ayarlanması ya da önceden tahmini önemli işlerden biridir. Yiyecek harcamalarını tahmin edebilmek için ailede her yaş ve durumdaki bireylerin bir günlük besleyici madde gereksinimi liste halinde çıkarılır. Hangi yiyeceklerden ne kadar almakla bu gereksinimlerin karşılanacağını saptayabilmek için önce, bir günün 3 öğününde yenen yiyecekler bir cetvel halinde sıralanır. Bunların karşılıklarına yenen ortalama miktar yazılır. Yiyeceklerin terkiibini gösteren listeden bu miktara düşen besleyici maddeler hesap-

lanıp yazılır. Her besleyici madde tutarı toplanıp, her bireyin besleyici madde gereksinimi ile karşılaştırılır. Eksik ya da fazla olanlar saptanıp daha dengeli öğünler sağlanacak şekilde bazı yiyecek çeşitlerinde azaltma ya da çoğaltma yapılır. Bu şekilde bulunan günlük yiyecek gereksiniminden haftalık ya da uzun zaman müddetleri için yiyecek miktarı hesaplanır. Bütçeyi ana hatlarıyla ortaya koyduktan ve onu çalışır duruma getirdikten sonra ikinci önemli adım harcamaları kaydetmektir. Yiyecek harcamalarının detaylı bir şekilde yapılması, yalnız yiyecek maddeleri için yapılan masrafların miktarlarını göstermekle kalmaz. Aynı zamanda, ailenin yeter miktarda besin maddesi alıp

almadığını kontrolede yardım eder. Eğer herhangi bir yiyecek maddesini fazla miktarda alıp fazla harcama yapılmışsa gelecek ay bu durum göz önüne alınmalıdır ki ortalama değişmesin.

Dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de, yetersiz ve dengesiz beslenmenin temel nedenleri ekonomik güçsüzlük ve denyesiz besin dağılımıdır. Ancak, önemli nedenlerden birisi de beslenme ve yiyeceğe ayrılan gelirin iyi beslenmek için en iyi şekilde nasıl kullanılacağı konusunda gerekli bilgiden yoksun olmaktadır. Ekonomik beslenme her ailenin ya da her bireyin en belli başlı amaçlarından biri olmalıdır. Bu amaçla hem ailemiz hemde ülkemiz ekonomisine katkıda bulunabiliriz.

KAYNAKLAR

1. Arlı, M., 1974. Gıda Unsurlarını Kayba Uğratmadan Yemeklerin Hazırlanması, Pişirilmesi Esasları' Kara Harp Okulunda Düzenlenen Beslenme Semineri Raporu, Ek - 4 (Lahika - F).
2. Baysal, A., 1977. Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları/A 13 Ankara.
3. Block, E., C., Kellerman, B., J., 1977. Food Shopping Efficiency Among The Rural Poor: An Exploratory Inquiry. Home Economics Research Journal, Vol. 5, No. 4, 255 - 262.
4. Eren, N., Baysal, A., 1979. Türkiye'de Beslenme Eğitimi Sorunları. Birinci Ulusal Beslenme Kongresi Bildiri Özetleri, Ankara.
5. Greer, C.C., 1933. Food and Home Making. Norwood, Mass, Chicago, U.S.A.
6. Güneş, T., 1967. Tüketim Ekonomisi (Aile Ekonomisi ders Notları) Teksir.
7. Köksal, O., 1974. Modern Beslenmenin Tanımı, Önemi, Ana Prensipleri. Kara Harp Okulunda Düzenlenen Beslenme Semineri Raporu, Ek - 4 (Lahika - A).
8. Yücecan, S., 1972. Yeterli ve Dengeli Beslenebilmek için Neler Yemeliyiz. Beslenme ve Diyet, 1, 2, 115 - 119.
9. Köksal, O., 1975. Sağlıklı Beslenme. T.C., Sağlık Sosyal Yardım Bakanlığı Yayınlarından, No: 437, Ankara.