

# TEST

## Beslenme Bilginizi Ölçün

1. Bitkisel lif;
  - a. Önemli bir protein kaynağıdır.
  - b. Bağırsaklar tarafından emilmeyen yararsız bir maddedir.
  - c. Kolon kanserine karşı koruyucu bir faktördür.
2. Aşağıdaki 3 besinden hangisi her 100 gramda daha fazla protein içerir.
  - a. Sığır eti
  - b. Kuru Soya fasulyesi
  - c. Yumurta
3. Kanda kolesterol düzeyinin yüksek olmasına aşağıdaki diyet türlerinin hangisi sebep olabilir?
  - a. Zeytinyağı bakımından zengin bir diyet
  - b. Tereyağı ve sosis, sucuk v.s bol miktarda tüketildiği diyet.
  - c. Çok miktarda protein tüketilen diyet.
4. Dengeli ve yeterli bir diyetle et tüketilmesi zorunlu olan bir besindir.
  - a. Her zaman.
  - b. Hiçbir zaman
  - c. Sadece çocuklar için
5. Vücudun temel olarak ihtiyaç duyduğu C vitamini aşağıdaki belirtilen besinlerden hangisinin günlük olarak tüketilmesi ile sağlanır?
  - a. Yarım kilo et
  - b. Bir litre süt
  - c. Bir adet portakal

6. Kilo vermek için bol miktarda protein ve az miktarda karbonhidrat içeren bir diyet uygulamak gerekir?

- a. Doğru.
- b. Yanlış.
- c. Her kişinin metabolizmasına bağlıdır.

7. Meyve, sebze ve bakliyatta bulunan demir,

- a. Vücut tarafından, etten alınan proteinden daha kolay emilir
- b. Günlük ihtiyacı karşılayacak ölçüde yeterli olabilir.
- c. Midede rahatsızlık yaratır.

8. Jambon,

- a. Çoklu doymamış yağların iyi bir kaynağıdır.
- b. Sindirimi en kolay olan etlerden biridir.
- c. Pozitif kanserojen etkisi olan fakat daha uzun süre bozulmadan muhafaza edilebilmesi için gerekli olan nitrit ve nitratlar içerir.

9. Vejeteryan atletler,

- a. Yarışabilmek için hayvansal proteine ihtiyaç duyarlar.
- b. Et yiyenlerden daha fazla fiziksel dayanıklılığa sahiptirler.
- c. Yarışın başlangıcında daha fazla performans gösterirler.

10. Osteoporoz (kemik erimesi),

- a. Vejeteryan kadınlarda daha sık oluşur.
- b. Çok miktarda protein tüketilmesiyle ilerleyebilir.
- c. İyot eksikliğinin sonucunda oluşur.

# Testin Cevapları

- 1:c.** Selülozdan oluşan bitkisel lif bağırsaklar tarafından emilmez. Bu yüzden eskiden onun faydasız bir madde olduğu düşünülürdü. Fakat doğal besinlerin hiçbiri aslında faydasız değildir. onların her bir bileşeninin kendine has özel bir fonksiyonu vardır. İnsanın bağırsaklarının fonksiyonlarını düzgün bir şekilde yerine getirebilmesi için emilemeyen artık maddelere ihtiyacı vardır ve bu maddelerin eksikliği kolon kanseri, kabızlık ve bağırsak divertikülü gibi sayısız problemlere yol açar (sayfa 43'e bakınız).
- 2:b.** 100 gram soya fasulyesi 38 gram etteki proteinle kıyaslanabilir ölçüde yüksek biyolojik değeri olan protein içerir. 100 gram ette etin türüne bağlı olarak 17-21 gram protein bulunur. 100 gram yumurtada 13 gram protein vardır; yani bir yumurtanın içinde yaklaşık 6 gram protein bulunur.
- 3:b** Tereyağı ve sosis; her ikisi de doymuş yağlar ve kolesterol bakımından zengin ürünlerdir. Bitkisel bir ürün olduğundan dolayı zeytin yağında kolesterol bulunmaz. Diyetteki protein miktarının kandaki kolesterol seviyesi ile hiçbir ilgili yoktur.
- 100 gram tereyağında 250 mg, 100 gram sosiste ise 100 mg dolayında kolesterol bulunur. Günde 300 mg'den fazla kolesterol tüketmemiz tavsiye edilmez (sayfa 48,49'a bakınız).
- 4:b** Hangi yaşta olursa olsun ne yetişkinlerin ne de çocukların yeterli ve dengeli bir beslenme için et tüketmeye ihtiyaçları yoktur. Et yüksek biyolojik değere sahip proteinler sağlar; fakat tahıllarda, kuruyemişte, sebzelerde bulunan proteinlerin tümü birlikte tüketildiğinde vücut için gerekli olan amino asitler yeterli miktarda tüketilmiş olur. Bitkisel proteinleri birlikte tüketmek için yeterli bilgiye sahip olmayanlar, özellikle çocuklar için sadece süt ve yumurtanın vejetaryen diyetine eklenmeleri gerekir. Böylece bitkisel protein zenginleştirilmiş ve yeterli bir diyet sağlanmış olur (sayfa 63 ve 116'ya bakınız). (B12 vitamini ve demir konusunda sayfa 71 ve 87'ye bakınız).
- 5:c** Yaklaşık 200 gram ağırlığında orta büyüklükteki bir portakal 118 mg C vitamini içerir. Dünya Sağlık Örgütüne göre günlük ihtiyacı karşılamak için 30 mg yeterlidir. Bir litre sütte sadece 20 mg C vitamini (her 100 gramda 12 mg) bulunur. Bu miktar günlük C vitamini ihtiyacını karşılamak için yeterli değildir. Yumurtada olduğu gibi ette de C vitamini bulunmaz (sayfa 74'e bakınız).
- 6:b** Bu yanlış fikir yüzünden çoğu kişi sebze ile birlikte biftek yiyerek kilo vermeye çalışır. Bir zayıflama programının olumlu etki vermesi ve sağlığa zararlı olmaması için çeşitli besin öğeleri doğru miktar ve oranlarda tüketilmelidir (sayfa 88'e bakınız). Her ne kadar fazla kalori alma ihtimali olsa da her bir gıdadan az miktarda tüketmek gerekir.
- 7:b** Meyve, sebze, bakliyatla kişinin günlük ihtiyacını karşılayabilecek ölçüde ve bol miktarda demir bulunur. Yine de sebzelerden sağlanan demirin vücutta emilmesi etten sağlanan demirden daha zordur. Sebzelerin bol miktarda tüketilmesi sonucunda ve C vitamini demirin emilmesini kolaylaştırmasıyla bu eksiklik giderilir.
- 8:c** jambon, sosis, sucuk v.s.'de bu ürünlerin bozulmasını önleyen ve onlara daha hoş ve iştah açıcı bir renk veren nitrit ve nitrat maddeleri bulunur. Bu maddeler bağırsaklarda kanserojen etki yapan nitrozamin maddesine dönüşebilirler (sayfa 137'ye bakınız).
- Jambon çoklu doymamış yağları içermediği gibi özellikle doymuş yağların tümünü birden içerir. Çoklu doymamış yağlar tahıl yağlarında bulunur.
- 9:b** Başlangıçtaki güçleri daha az olmasına rağmen sebze ile beslenen atletler hayvansal kaynaklı yağ ve protein ile beslenen atletlere göre yorgunluğa karşı daha dayanıklıdır.
- Kasların kapasitesi anormal bir şekilde geliştirmek istenmediği sürece fiziksel egzersizin protein ihtiyacını artırmadığı kanıtlanmıştır.
- 10:b** Et diyetlerindeki gibi proteinin çok miktarda tüketilmesi üre yoluyla vücutta kalsiyum kaybını artırır ve kemik erimesinin oluşumunu hızlandırır (sayfa 85'e bakınız). İstatistiksel verilere göre kemik erimesi vejetaryen kadınlarda daha az oluşmaktadır
- İyod tiroid kesesi ve genel metabolizma üzerinde etkilidir; fakat kemik erimesi ilgili değildir.



# SÖZLÜK

**Albumin / albüminoid:** Terimleri geleneksel olarak proteinin eş anlamlısı olarak kullanılmaktadır. Albümin aslında yumurtanın akında ve kanda bulunan bir tür hayvansal proteindir. “Albüminoid” ise albümin benzeri bir maddedir.

**Asimile etmek / asimilizasyon:** Besinlerin sindirim sistemine geçiş sürecini kapsayan aşamadır. Besinler kana karışır ve hücrelerin bir parçası olurlar ve onların işlevlerini yerine getirebilmeleri için yakıt görevini görürler.

**Bahçe ürünü:** Sebze, bakliyat, kök ve yumru bitkileri (patates, tatlı patates v.s) gibi bahçede yetiştirilebilen herhangi bir üründür.

**Baklagiller:** Kurutulmuş halde tüketilen ve bakliyat meyvesinin içerisinde bulunan her türlü bitkidir. Örneğin bezelye taze iken sebze kurutulmuş olarak ise baklagiller grubuna girer. Baklagillerin en yaygın olanları; fasulye, mercimek, garbanzo fasulyesi, lima fasulyesi, bezelye ve soya fasulyesi.

**Besin öğeleri:** İnsanın yaşamını sürdürmesi için gerekli olan maddelerdir. Başlıca besin öğeleri; karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerdir. Vitaminler, mineraller ve su da “besin öğeleri” grubuna dahildir.

**Biogur:** Streptokokus, termofilus, laktobasilus ve asidofilus bakterileri ile yapılan krema kıvamında görünüş ve lezzet bakımından yoğurda çok benzeyen bir süt ürünüdür. Fakat içerdiği laktik asit sayesinde daha kolay asimile edilir.

**Biyokatalizör:** “Katalizör” e bakınız.

**CSIC:** Consejo Superior de investigaciones Cientificas: İspanya Ulusal Bilimsel Araştırma Kurumu.

**Diyet:** “rejim” yada kilo verme programı ile eş anlamlıdır. Fakat bu kitapta genellikle “beslenme tarzı” anlamında kullanılmıştır.

**Entegral:** (tahıl, ekmek, şeker v.s) gıdaların rafine olmayanına denir ve bu tür gıdalar içerdikleri yararlı maddeleri ve sahip oldukları besleyici özellikleri kaybetmezler. Entegral ürünlere çoğu zaman “tam” (bakınız) ürünler de denir. Bazı durumlarda (tam buğday ekmeğine, rafine olmayan şekere) “esmer ekmek” yada “esmer şeker” denir.

**Enzim:** Canlı organizmalarda meydana gelen kimyasal reaksiyonlarda katalizör görevi gören maddedir. Enzimlere bazen “mayalandırıcı maddeler” de denir.

**FAO:** Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü

**Fekül:** patates, tatlı patates, manyok, kök ve yumru bitkilerinden yada mısır gibi bazı tahıllardan elde edilen “nişasta.” Bir çok ülkede mısır nişastası en popüler feküldür. Fekül rafine bir üründür ve bu haliyle genellikle vitamin ve mineral içermeyen saf bir karbonhidrattır.

**“Foi Gras”, sebze:** Özellikle şişmanlatılmış domuz yada kazların ciğerinden yapılan Fransanın ünlü “foi gras” spesiyal yemeğinin yerine tüketilen bir sebze püresidir– “foi” ciğer, “gras” ise yağ anlamına gelmektedir. Gerçek “foi gras” sağlıklı olduğu için tercih edilen bir besin değildir.

**Germiler:** Çoğul olarak genellikle hastalıklara sebep olan mikroplar anlamında kullanılırlar. Bazen de “patojenler” anlamında kullanılırlar.

**Glucid:** “karbonhidrat”ın eş anlamlısı.

**Gluten:** Nişastanın ayrılması ile elde edilen buğday proteini. Etin yerine tüketilir ve bazen soya fasulyesi ile karıştırılır (‘vejetaryen etleri’ne bakınız).

**Hydrosoluble:** (yağda eriyenlerin “liposoluble” aksine) örneğin B ve C vitaminleri gibi suda eriyebilir anlamına gelmektedir (bakınız).

**Kardiyovasküler:** Yunanca’daki “kalp” anlamına gelen kardial ile kan damarları anlamına gelen “vascular” sözcüklerinden türemiştir. Kan dolaşımı sistemindeki tüm damarlar ve kalp ile ilgili anlamını vermektedir.

**Kesmik:** “laktik fermantasyon ile değil; peynir yapımında olduğu gibi “enzimatik işlem” ile koyulaştırılmış süt. Kıvamı, besleyici değeri ve tüketim şekli yoğurda benzer. Bazı bölgelerde bu terim “taze peynir” yada “süzme peynir” yerine kullanılır.

**Katalizör:** Bir kimyasal reaksiyonda oluşan son ürün ile birleşmeyen fakat reaksiyonun gerçekleşmesi için –genellikle az miktarlarda- gerekli olan maddedir. Vitaminler ve oligo elementleri katalizör görevi görürler. Organik katalizörlere genellikle “biyokatalizör” denir (Yunanca’da bios “yaşam” sözcüğünden).

**Kimyasal bileşen:** “kimyasal” a bakınız.

**Kimyasal/Kimya:** Doğal yada yapay maddelerin bileşimi ile ilgili bilim dalıdır. Canlı organizmaların kimyasal reaksiyonları söz konusu olduğunda çoğu zaman “biyokimya” terimi kullanılır

**Kimyasal madde:** Doğal yada yapay olarak yalnız haldeki herhangi bir maddedir.

**Kurutulmuş meyveler:** Genel olarak doğal halleriyle tüketilen fakat uzun süre muhafaza etmek amacıyla kurutulmuş meyvelerdir. İçerdikleri besleyici maddeler su kaybından dolayı daha yoğun hale gelirler. Üzüm, erik, incir, şeftali ve nektarin (tüysüz şeftali) kurutulmuş meyvelerin en yaygın olanlarıdır. Kurutulmuş yağlı ürünler ile karıştırılmamalıdır.

**Kurutulmuş yağlı ürünler:** Badem, pekan, şam fıstığı, yer fıstığı ve Brezilya fıstığı v.s bu ürünlere dahildir. Aslında bir meyvenin tohumundan yetişmelerine rağmen bu ürünlere bazen “kuruyemiş” bazen de “meyve” denilmektedir.

**Lipid:** Yağın eş anlamlısıdır (sayfa 45’e bakınız).

**Liposoluble:** (suda eriyenlerin “hydrosoluble” aksine) örneğin; A, D, E ve K vitaminleri gibi yağda eriyebilir anlamına gelmektedir (bakınız).

**Maya:** Mayalanmayı sağlayan madde; daha önceleri enzim yerine kullanılan terim.

**Melas:** Şeker kamışı şurubundan kristalleşen şekerin ayrılması ile üretilen ve bal kıvamında olan pekmez benzeri bir üründür. % 60 oranında sakaroz ve glikoz içerir; fakat kahverengi şekerden daha fazla miktarda mineraller (potasyum, kalsiyum, ve magnezyum içerir ve bir çok bakımdan baldan daha iyidir.

**Metabolizma / metabolize:** besinlerin vücuda alınmalarından itibaren sindirilip kana karıştıktan sonra vücuttan atılıncaya dek süren kimyasal sürece denir.

**Mineral tuzları:** Besleyici değeri olan mineraller genellikle mineral tuzları olarak bulunur. Sofra tuzu sodyum ve kloridden üretilen bir mineral tuzudur.

**Mineraller:** Vücudun düzgün çalışması için gerekli olan inorganik maddelerdir. Örneğin; kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, sodyum v.s. Bu maddeler besinlerin grubuna girerler (bakınız). Çok az miktarda ihtiyaç duyulan minerallere “oligo elementleri” denir (bakınız).

**Molekül:** Kimyada, “bir maddenin özelliklerini taşıyan en küçük birimi” diye tanımlanır. Kimyasal formüller molekülleri oluşturan elementleri ve içerisindeki atom sayısını gösterir. Örneğin; suyun kimyasal formülü olan H<sub>2</sub>O her bir su molekülününün 2 adet hidrojen ve 1 adet oksijen atomundan meydana geldiğini göstermektedir.

**Müslî: kökeni** Almanca’daki muesli kelimesidir. Orta ve kuzey Avrupa ülkelerinde tüketilen kahvaltılık bir tahıl ürünüdür. Tahıl taneleri, kurutulmuş meyveler ve kuruyemiş karışımı bir gıdadır. Süt yada yoğurt ile bal yada melas ile karıştırılabilir (bakınız). Evde kendiniz yapabilir yada işlenmiş şekilde marketlerden satın alabilirsiniz.

**Oligo elementleri:** Vücut fonksiyonlarımızın düzgün bir şekilde yerine getirilebilmesi için kobalt ve nikel gibi çok az miktarda ihtiyaç duyduğumuz; aşırı miktarda tükettiğimizde ise toksik etki yapan inorganik maddelere denir (oligos “çok az “ anlamına gelen Yunanca bir sözcüktür). Oligo elementlerinin tümü mineraldir.

**Parazit hastalığı:** Başka canlıların içinde yaşayan ve orada kendilerine yiyecek sağlayan parazitlerin sebep olduğu bir hastalıktır. Trişin paraziti, içerisinde yaşadığı canlının kaslarında bulunur. İğne solucanları da tıpkı şerit solucanları gibi bağırsaklarda yaşarlar.

**Patolojik:** (“hastalık” anlamına gelen “patos” ile “çalışma” anlamına “logos”) sözcüklerinin birleşmesi ile türeyen tıbbi terimdir. Patolojik, “hastalığa sebep olan” anlamına gelmektedir.

**Protein /proteid:** proteinin eş anlamlısı olarak kullanılan sözcüktür.

**Rejim:** Beslenme konusunda, beslenme tarzı ve “diyet” sözcüğünün eş anlamlısı olarak kullanılır. Bazen hasta kişilerin iyileşmek için uyguladıkları besin sınırlamaları olarak “perhiz” anlamında kullanılır.

**Sanogur:** Bazı ülkelerde yoğurt benzeri bir süt ürününe verilen ad.

**Sebze püresi:** Ekmek yada diğer yiyeceklerin üzerine sürülebilen ve bitkisel ürünlerden yapılan püre (“foie gras” a bakınız).

**Sentezlemek:** Kimya ve biyokimyada yeni bir madde oluşturmak için iki yada daha fazla elementi yada bileşiği birleştirmek demektir. “kimyasal sentez” doğal yada yapay olarak gerçekleştirilebilen bir işlemdir.

**Soya sütü:** Doymuş yağ ve kolesterol içermediği için inek sütü yerine tüketilmesi daha avantajlı olan ve soyadan üretilen içecek (sayfa 153'e bakınız).

**Süzme peynir:** Süt sıvısındaki proteinlerin ayrılmasıyla üretilen krema kıvamında tadı oldukça hafif bir peynir türüdür. Az miktarda yağ içerdiğinden dolayı genellikle diğer peynir türlerinden daha sağlıklıdır ve sindirimi daha kolaydır. Bazen "taze peynir" yerine yanlış anlamda kullanılır (bakınız).

**"Tam":** 1. Besinlerle ilgili olarak; "entegral" sözcüğünün eş anlamlısı olarak kullanılır. 2. Süt ile ilgili olarak; "tam" süt, yağsız yada az yağlı sütün aksine daha fazla yağ içerir (bakınız). 3. Temel besin öğelerinin tümünü birden sağlayan besin, diyet yada beslenme planına denir. Her ne kadar tartışılabilir olsa da süt ve yumurta "tam" ürünler grubuna dahil gıdalar olarak görülmektedir.

4. **"Tam proteinler,"** "elzem amino asitlerin" tümünü birden ideal oranda sağlayan proteinlerdir.

**Tahıl taneleri:** Önceden pişirilmiş ve yassılaştırılmış tam tahıl taneleri. Bunlardan bazıları hemen yemeye hazır olmalarına rağmen, bazı tam tahılların yemeden önce pişirilmeleri yada ıslatılmaları gerekir.

**Taze peynir:** Sadece laktik fermantasyondan geçirilir. Beyaz renktedir, yumuşak bir yapısı ve hafif bir tadı vardır. Bozulmasını önlemek için genellikle tuz ilave edilir. Çok az yağ içerir.

**Tomurcuklar:** Tahıllar ve baklagillerin besleyici özelliklerinden en iyi şekilde faydalanabilmek için onları ıslak bir ortamda bekletmek gerekir. Alfalfa ve soya ürünleri sağlıklı besinler satan mağazalarda ve bazı marketlerde bulunabilir.

**Tohum özü:** Üreme yada tohum çimlenmesi için gerekli olan tüm öğeleri içeren tahılların yada tahıl tohumlarının bir bölümüdür ("tomurcuklar"a bakınız). Tohum hücreleri içerdiğinden dolayı çok yüksek kalitede besleyici özelliği vardır. Bozulmasının önlenmesi için tahıllardan ayıklanır. Sağlıklı yiyecekler satan mağazalarda tamamlayıcı gıda olarak bulunabilir.

**Vejetaryen burger:** Vejetaryen proteinleri içerir.

**Vejetaryen et:** Bazı durumlarda kurutulmuş tahıl, kuruyemiş ve un ve gluten de içerebilen soyadan üretilen besindir. "Vejetaryen et" ürünleri tam proteinler sağlar ve özellikle omnivor diyetinden vejetaryen diyetine geçme aşamasında etin yerine sağlıklı bir besin kaynağı olarak tüketilebilir (sayfa ? bakınız). Avrupa ve Amerika'da vejetaryen et üreten birçok firma vardır.

**Vejetaryen sosisi, sucuğu v.s:** "vejetaryen etten" yapılan üründür (bakınız).

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü. Birleşmiş Milletler tarafından desteklenen dünya çapında tıp ve halk sağlığı otoritesidir. World Health (Dünya Sağlığı) adlı halk sağlığı dergisi birkaç dilde birden yayımlanmaktadır.

**Yağsız süt:** Yağı ve kaymağı kısmen alınan süt (bazen % 1-2 oranında yağ içeren yada tamamen yağsız süttür).

**Yeşillikler:** Besinler ve diyet konusunda marul, yabani marul, lahana, ıspanak gibi çiğ yada pişirilerek yenen ve yenilebilir yeşil yaprakları olan bitkilerin genel adı.

**Yiyecek mayası:** Özellikle kompleks B vitaminleri olmak üzere mükemmel bir vitamin ve protein kaynağıdır. Bira mayası ve süt mayası gibi farklı türleri vardır (sayfa 60,61'e bakınız). Bu ürünler bazı ürünlerin temel bileşenleri olarak acı tatlarının giderilmesi için stabilize edilirler.

**Yoğurt:** Hafif ekşi bir tadı olan, sindirimi kolay ve krema kıvamında bir süt ürünüdür. Streptokokus termofilus ve Laktobasilus bulgarius bakterilerinin fermantasyonu ile oluşur ("biogur" ve "lor"a bakınız).



## RESİMLER

**Tüm fotoğraflar, grafikler, tablolar ve çizimler Safeliz Editorial Team tarafından hazırlanmıştır. (Sayfa 4'e bakınız). .**

**COREL:** Sayfa 14, 15, 16, 25, 40, 84, 104, 120, 121, 123, 124, 126, 127, 136, 156, 160.

**DIGITAL VISION:** Sayfa 12, 114.

**GRANDVITA:** Sayfa 144, 147, 149, 166.

**HERNANDEZ, ANDRES:** Sayfa 15.

**KAPAK:** Sayfa 28.

**GERÇEK RESİMLER:** Sayfa 116, 117, 118, 121.

**LOMA LINDA ÜNİVERSİTESİ:** Sayfa 111.

**İSPANYA TARIM BAKANLIĞI:** Sayfa 135.

**NAENNY, EDUARD:** Sayfa 43.

**PAMPLONA ROGER, GEORGE D.:** Sayfa 17, 18, 39, 41, 46, 47, 52, 59, 66, 68, 75, 83, 88, 92, 106, 107, 108, 133, 152.

**FOTODISK:** Sayfa 14, 17, 19, 26, 29, 36, 44, 54, 64, 85, 87, 94, 96, 102, 119, 125, 119, 125, 128, 151, 157, 158, 170.

**SAĞLIKLI YİYECEKLER ŞİRKETİ SANATORYUMU:** Beslenme Eğitimi Servisi: Sayfa 14, 16, 41, 57, 60, 63, 93, 141, 172, 173.

**GENEL RESİMLER:** Arka kapak ve sayfalar 9, 19, 22, 71.

**TEJEL ALMORIN, ANDRES:** Sayfa 32. 50, 61, 69, 70, 72, 73, 76, 79, 84, 89, 90, 131, 148, 168, 169.

**WERNER, LUDWIG:** Sayfa 30, 101, 154, 162, 163, 175.

# BU KİTAPTA KULLANILAN ÖLÇÜ BİRİMLERİ

- alori:** Enerji birimi, kalori denince genellikle “kilokalori”den söz edilir. Kalori normal atmosferik şartlarda 1 litre suyu bir derece artırmak için gerekli olan (enerji) ısıdır. Bir kilokalori 4.18 kJ'e (kilojul) eşittir. Diğer bir deyişle kilokaloriyi kilojule çevirmek için miktarı sadece 4.18 ile çarpmak gerekir.
- Cc:** Santimetreküp sıvıların ölçü birimi olarak çok sık kullanılmaz. Bir santimetreküp bir mililitreye (ml) eşittir.
- Cl:** Santilitre bir litrenin yüzde biridir, 1 litre = 100 cl.
- DI:** Desilitre bir litrenin onda birine eşit olan sıvı ölçü birimidir.
- G:** Gramın sembolüdür. Metrik sistemde bir kilonun binde birine eşit olan ölçü birimidir, 1g = 0,001 kg.
- Kg:** “kilogram” yada “kilo” olarak bilinen ölçü biriminin sembolüdür. Bir kilogram 1,000 grama eşittir.
- Kj:** “kilojul” sembolüdür.
- Jul:** İngiliz sisteminde kullanılan enerji ölçüsüdür. “Kalori” yerine daha çok kilojul daha yaygın bir şekilde kullanılır. Kimyacılar ve fizikçiler enerji ölçüsü olarak “kalori” yerine çoğu kez “jul” kullanmayı tercih ederler. Bir kilojul 0,24 kilokaloriye eşittir. Kilojülü kilokaloriye çevirmek için miktarı 0,24 ile çarpmak gerekir.
- IU:** Uluslar arası birimler. Bazı vitaminlerin ağırlıkları tam olarak ölçülemediğinde kullanılan bir ölçü birimidir. Bir maddenin canlı bir organizma üzerindeki “biyolojik etkilerinin” ölçüsüdür. Günümüzde mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) örneğin; A Vitamini için daha yaygın bir şekilde kullanılan bir ölçü birimidir, 1  $\mu\text{g}$  = 3,33 IU.
- L:** Metrik sistemde bir sıvı ölçü birimi olan litrenin sembolüdür.  
1 litre = 1 dm<sup>3</sup> = 1,000 cc = 1,000 ml.
- Mcg:** Bazen “mikrogram” sembolü olarak kullanılır; fakat bunun yerine genellikle mikrogramın uluslar arası sembolü olan ( $\mu\text{g}$ ) tercih edilir.
- Mg:** Gramın binde birine eşit olan miligram sembolüdür, 1 g = 1,000 mg.
- MI:** Litrenin binde birine eşit olan mililitrenin sembolüdür, 1L = 1,000 ml, (1ml = 1cc).
- $\mu\text{g}$ :** Miligramın binde birine eşit olan mikrogramın sembolüdür,  
1 mg = 1,000  $\mu\text{g}$ .
- RE:** Retinol için kullanılan bir ölçü birimidir. IU (uluslar arası birimlere) bakınız.

Besinlerin bileşimleri ile ilgili olarak bu kitapta kullanılan verilen ABD Tarım Departmanı tarafından yayımlanan verilere göre hazırlanmıştır.

AH8 11. Konu (<http://www.nal.usada.gov/fnic/foodcomp>) günlük tavsiye edilen miktarlar 1989 yılında ABD Milli Araştırma Konseyi tarafından belirlenmiştir (10. baskı): Washington DC Milli Bilimler Akademisi.