BESLENME VE BESİNLER-TANIM VE KAVRAMLAR

1. Giriş 1
2. Beslenme Nedir? 3
3. Besin ve Besin Öğeleri 4
4. Yeterli ve Dengeli Beslenme 5
5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları 6
6. Besin Öğelerininin Gruplandırılması ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri 8
7. Yeterli ve Dengeli Beslenme Kuralları 10
8. Yemek Planlama Kuralları 14
9. Besin Satınalma Kuralları 16
10. Besin Saklama Kuralları 20
11. Besin Hazırlama ve Pişirme Kuralları 23

İKİNCİ BÖLÜM

TÜRK BESLENME KÜLTÜRÜ

1. Tarihi Gelişim 29
2. Sofra Düzeni ve Yemek Servisi 39
3. Yemeklerin Beslenme ve Sağlık Yönünden Özellikleri 41
4. Yemeklerde Kullanılan Yardımcı Maddeler 45
   a- Yemeklerin Besleyici Değerini Artırıcı Maddeler 45

b- Tat Vericiler 49
c- Baharat ve Yabani Bitkilerin Halk İlacı Olarak Kullanılmaları 59
5. Kışa Hazırlık 64
a- Buğdayın İşlenmesi ve Üretilen Besinler 64
b- Sütün İşlenmesi ve Üretilen Besinler 70
c- Etin İşlenmesi ve Üretilen Besinler 71
d- Sebze ve Meyvelerin İşlenmesi ve Üretilen Besinler 72
6. İçecekler 75
7. Özel Günler ve Beslenme 80
a- Özel Günler 80
b- Ailevi Özel Günlerde Hazırlanan Yiyecek ve İçecekler 81
c- Toplumsal Özel Günlerde Hazırlanan Yiyecek ve İçecekler 84
8. Çocuk Beslenmesi 90
9. Beslenme ve Sağlık Etkileşimi Konusunda İnançlar, Sorular ve Cevaplar 95
Balıkla Birlikte Yoğurt Yenmesi Zehirleme Yapar mı? 95
Sert Suları İçmek Zararlı mıdır? 96
Gebelik Sırasında Balık, Karaciğer Gibi Besinleri Yeme Zararlı mıdır? 97
Baharatlı Yemek Ülser Yapar mı? 98
Sarılıkta Yumurta, Et Yemek Zararlımıdır? 99
Yumurta, Tereyağı Kalp Hastalığı Yapar mı? 100
Şekeri Çok Yemek Şeker Hastalığı Yapar mı? 104
Kızıl ve Kızamık Hastalığında Et ve Ekşi Zararlı mıdır? 107
İshal Beslenmeye Dikkat Edilerek İyileştirilebilir mi? 109

Kabızlıkta Nasıl Beslenilmelidir? 110
Üç Beyazlar (Tuz, Şeker, Un) Zehir midir? 111
Bal Her Derde Deva mıdır? 115
Pekmez Kan Yapıcı mıdır? 118
Tahin Helvası Diğer Helvalardan Farklı mıdır? 121
Maydanoz, Nane, Kekik Sağlık İçin Yararlı mıdır? 122
Kefir Nedir? Hastalıkları Önleyici Etkisi Var mıdır? ... 123
Çavdar ve Yulaf Ekmeğinin Yararları Nelerdir? 125
Limonun Zayıflatıcı Etkisi Var mıdır? 126
Çok Su İçmek, Çok Tuzlu Yemek Şişmanlatır mı? 126
Havuç Suyu Yararlı mıdır? 127
Zehirli Mantarı Zehirsizden Nasıl Ayırabiliriz? 128
Soğan, Sarımsağın Tansiyon Düşürücü Etkisi Var mıdır? 129
Kara Lahana Guatr Yapar mı? 130
Ispanak Yemeğini Yoğurtla Yemek Zararlı mıdır? 131
Süt ve Yoğurdu Pekmezle Tatlandırmak Zararlı mıdır? 131
Gut Hastalığının Beslenmeyle İlgilisi Var mıdır? 132
Kanserin Beslenmeyle İlgisi Var mıdır? 132
Çok Çay ve Kahve İçmek Zararlı mıdır? 135
Hangi Yağı Kullanalım? 136
KAYNAKLAR 141
İNDEKS 143