

OBEZİTE

Obezite, genel olarak beden yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.

Obezitenin Nedenleri

Obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir.

-Bu faktörlerin yanı sıra genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyo-kültürel ve psikolojik pek çok faktör birbiri ile ilişkili olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır. www.biyolojiportali.com

-Tüm dünyada özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir.

DİKKAT:

-Obezitenin gelişmesinde dikkat edilmesi gereken faktörlerden biri de yaşamın ilk yıllarındaki beslenme şeklidir. Yapılan çalışmalarda, obezite görülme sıklığının anne sütü ile beslenen çocuklarda, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu, anne sütü verme süresinin, tamamlayıcı besinlerin türü, miktarı ve başlama zamanlarının obezite oluşumunu etkilediği bildirilmektedir .
-DSÖ ve UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) tarafından yayımlanan çeşitli dökümanlarda 6 ay tek başına anne sütü verilmesinin, 6.aydan sonra emzirmenin sürdürülmesi ile birlikte güvenilir ve uygun kalite ve miktarda tamamlayıcı besinlere başlanılmasının ve en az 2 yıl emzirmenin devam ettirilmesinin kısa ve uzun dönemde obezite ve kronik hastalık riskini azaltabileceği belirtilmiştir.

DİYABET

Şeker hastalığı; tıptaki adı ile Diabetes Mellitus kan şekerinin yükselmesi, idrarda şeker çıkmasıdır.

NOT:

-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 şekeri 'tokluk kan şekeri' adı verilir ve normal koşullarda 140 mg/dl'nin altında olması gerekir.

Diyabet Çeşitleri Nelerdir ?

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 diyabet hastalığı türü.

Tip 2 Diyabet: Erişkinlerde görülen diyabet türüne Tip 2 Diyabet denir. Pankreas insülin üretir; fakat insülin direnci nedeniyle vücut bunu gerektiği gibi kullanamaz. Daha çok 40 yaş üzerindeki kişilerde ortaya çıkar.

NOT:

Eğer bir kişinin kan şekeri düzeyi normalden yüksek olmasına karşın diyabet tanısı koymaya yeterli yükseklikte değilse bu durumda kişi gizli şeker hastası olarak tanımlanır.

İNSÜLİN DİRENCİ

İnsülin, pankreastan salgılanan şeker metabolizmasını düzenleyen bir hormondur. İnsülin bu düzenlemeyi yaparken "insülin reseptörü" adı verilen bir yapıya bağlanır ve aktive olur. Bu reseptör, çeşitli nedenlerle insülinin bağlanmasına izin vermez ise; insülin kanda yeterli miktarda olduğu halde görev yapamıyormuş izlenimi verir.

-**İnsülin direnci:** Kanda yüksek olan insülin önceleri kan şekerini hücrelere sokar, fakat daha sonra bu görevi yapamaz hale gelir. Bu şekilde insülin hormonunun yeterince etkili olamamasına insülin direnci denir. www.biyolojiportali.com

NOT:

Vücuttaki yağ oranının artması insülin direncine, insülin direnci de vücuttaki yağ oranının artmasına yani obeziteye neden oluyor.

SORU 1. Aşağıdakilerden hangisi, bir insanın sağlıklı yaşaması için alınması gereken temel besin maddelerinin en çoğunu kapsar?

- A) Tavuk, yumurta, ıspanak, su
- B) Izgara köfte, mevsim salata, kadayıf, yoğurt, su
- C) Ezogelin çorba, pilav, baklava, su
- D) Zeytinyağı, biber, dolması, makarna, su
- E) Etli patates, patatesli börek, sütlaç, su

SORU 2. Sabah kahvaltısında sadece elma yiyen bir insan için hangisi söylenemez?

- A) Sindirim sonucunda kanındaki glikoz miktarı artabilir.
- B) Sindirimi ince bağırsakta tamamlanır.
- C) Sindirimde su kullanılır.
- D) Alınan selüloz, glikozlarına hidroliz olur.
- E) Elmadaki vitaminler, sindirilmeden emilir.

SORU 3.

- I. C vitamini
- II. A vitamini
- III. K vitamini
- IV. B vitamini

Uzun süre yukarıdaki vitaminleri içeren besinleri almayan bir insanda, hangi vitaminlerin eksikliğine bağlı oluşan hastalıklar diğerlerinden daha önce ortaya çıkar?

- A) I ve II
- B) II ve III
- C) I ve IV
- D) II ve IV
- E) I ve III

SORU 4. Tip 2 diyabetin nedenleri arasında aşağıdakilerden hangisi bulunmaz?

- A) Obezite (aşırı kilo)
- B) Düzenli olarak yapılan egzersizler
- C) İleri yaş
- D) Hareketsiz yaşam tarzı
- E) Stres

CEVAPLAR ve ÇÖZÜMLERİ

1. Yeterli ve dengeli beslenme için karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve suyun yeterince alınması gerekir.

A, C, D ve E seçeneklerinde yeterli vitamin ve mineral yok. Ancak B seçeneğinde verilen besin çeşitlerinin hepsinin yeterince yer aldığı görülür. www.biyolojiportali.com

Cevap: B

2. Elma ile alınan selülozların sindirimini sağlayan enzim insanda bulunmaz. Dolayısı ile selüloz, glikozlarına ayrılmaz.

Cevap: D

3. A, D, E ve K vitaminleri vücutta depo edilebilir. Dolayısı ile eksikliklerinde hastalıklar geç ortaya çıkar. Ancak C ve B grubu vitaminler vücutta depo edilemediğinden eksikliklerinde hastalıklar erken dönemde ortaya çıkar.

Cevap: C

4. Tip 2 diyabet tedavisinin esasları beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, egzersiz ve diyabet eğitiminden oluşur.

Cevap: B