



Co-funded by
the European Union

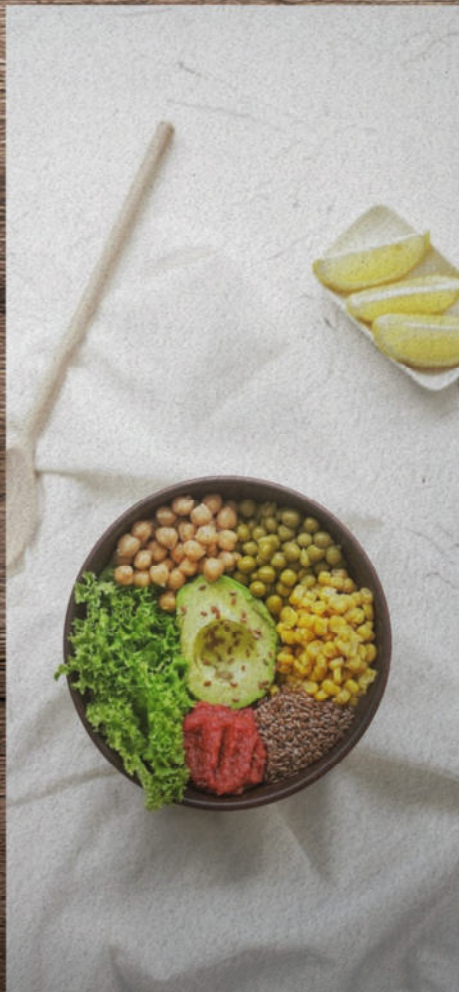


CC BY-NC-SA 4.0 DEED

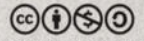
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vitaminler, Mineraller ve Vegan Beslenme

ÜNİTE 6



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Deaf Chefs
Learning The Vegan Cuisine





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Ünite 6: Vitaminler, Mineraller ve Vegan Beslenme

Vegan beslenmede, gerekli vitamin ve mineralleri bitkisel kaynaklardan sağlamak mümkündür. Ancak bazı besin öğeleri (özellikle B12 ve D vitamini) dikkatli planlama gerektirir. Vitamin ve mineralleri sağlayan temel vegan gıda kaynakları bu şekildedir;

Vitaminler

Kalsiyumun bağırsaklardan emilmesi için D vitamini gereklidir. D vitamini ana kaynaklarından birisi güneş olsa da balık ve yumurtada da D vitamini bulunur. Bu ürünleri tüketmeyen vejetaryenlerde, özellikle yeterli güneşlenme imkanı da olmuyorsa D vitamini takviyesi alınmalıdır. B12 vitamini konusu oldukça önemlidir. Bu vitamin özellikle kan hücrelerinin yapımında ve sinir sisteminde önemli görevler üstlenir. B12 vitamini sadece hayvansal kaynaklı besinler bulunmaktadır. Ette ve özellikle karaciğer, böbrek, kalp gibi sakatat ürünlerin de önemli miktarda B12 vitamini vardır. Veganlarda B12 vitamin eksikliğine oldukça sık rastlanır ve bu kişilerin mutlaka B12 takviyesi alması gerekir (Karakılıç, 2022).

- A Vitamini Kaynaklar: Havuç, tatlı patates, balkabağı, ıspanak, brokoli, kırmızı biber (beta-karoten içeren sebzeler).
✓ Not: Vücut beta-karoteni A vitaminine dönüştürür.
- B12 Vitamini Kaynaklar: Zenginleştirilmiş bitkisel sütler, kahvaltılık gevrekler, besin mayası (nutritional yeast).
Not: Bitkiler doğal olarak B12 içermez, bu nedenle takviye





gerekebilir.

- C Vitamini Kaynaklar: Portakal, mandalina, çilek, kivi, kırmızı biber, lahana, brokoli.
Not: Demir emilimini artırmak için C vitamini içeren gıdalarla tüketmek önemlidir.
- D Vitamini Kaynaklar: Zenginleştirilmiş bitkisel sütler, mantarlar (UV ışığına maruz bırakılmış).
- E Vitamini Kaynaklar: Badem, ay çekirdeği, fındık, avokado, ıspanak.
- K Vitamini Kaynaklar: Lahana, ıspanak, brokoli, yeşil yapraklı sebzeler.
- B Grubu Vitaminler B1 (Tiamin): Tam tahıllar, baklagiller, ay çekirdeği.
- B2 (Riboflavin): Badem, mantar, zenginleştirilmiş tahıllar.
- B3 (Niasin): Yer fıstığı, tam tahıllar, baklagiller.
- B6: Muz, patates, nohut, tam tahıllar.
- B9 (Folat): Ispanak, brokoli, baklagiller, avokado.

Mineraller

İnsan vücudu için en önemli demir kaynaklarından biri et ve hayvansal ürünlerdir. Toplumumuzda zaten sık karşılaşılan demir eksikliğine, özellikle üreme çağındaki vejetaryen kadınlarda rastlanmaktadır.

Veganlarda karşılaşılan sorunlardan bir diğeri de diyetteki omega-3 yağ asidinin daha düşük, bitkisel kaynaklı olan omega-6 yağ asitlerinin ise daha yüksek oranda bulunmasıdır. Omega-3 yağ asitleri büyüme gelişme döneminde ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi açısından oldukça önemlidir. Diyetteki omega-3 miktarını artırmak için keten tohumu, ceviz gibi besinleri artırmanın faydası olabilir. Ancak, yine de özellikle vegan diyet ile





beslenenlerin ek takviye ihtiyaçları açısından doktorlarıyla konuşmaları gerekir (Karakılıç, 2022).

- Demir Kaynaklar: Mercimek, nohut, fasulye, tofu, tam tahıllar, kabak çekirdeği, ıspanak.
 - ✓ Not: Emilimi artırmak için C vitamini içeren gıdalarla birlikte tüketin.
- Kalsiyum Kaynaklar: Zenginleştirilmiş bitkisel sütler, badem, tofu (kalsiyum sülfat ile yapılmış), chia tohumu, susam, kara lahana.
- Magnezyum Kaynaklar: Kabak çekirdeği, badem, kaju, tam tahıllar, ıspanak.
- Çinko Kaynaklar: Kabak çekirdeği, susam, nohut, mercimek, tam tahıllar, ceviz.
- Selenyum Kaynaklar: Brezilya cevizi, tam tahıllar, ay çekirdeği.
- İyot Kaynaklar: İyotlu tuz, deniz yosunu (nori, wakame, kombu).
- Omega-3 Yağ Asitleri Kaynaklar: Chia tohumu, keten tohumu, ceviz, kenevir tohumu.
 - ✓ Not: Vücut bitkisel kaynaklı ALA'yı (alfa-linolenik asit) EPA ve DHA'ya dönüştürebilir, ancak gerekirse mikroalg yağından takviye alınabilir.

