

- » iha.com.tr
- » [Yerel Haberler](#)
- » [İstanbul](#)
- » Diyetisyen Koçak: "Bakliyat Unu Sağlıklı Bir Yaşam İçin Günlük Beslenmemize Dahil Edilmeli"

14 Nisan 2016 10:43

Diyetisyen Koçak: "Bakliyat Unu Sağlıklı Bir Yaşam İçin Günlük Beslenmemize Dahil Edilmeli"

- [Paylaş](#)
- [Tweetle](#)
- [Paylaş](#)
- [Gönder](#)
- [Yorum Yap](#)
-

14 Nisan 2016 10:43

Türk mutfağında büyük önem taşıyan bakliyatın faydaları saymakla bitmiyor. Bakliyat ürünleri, sağlığa yararlı etkileri açısından her gün yeni araştırmalara konu oluyor. Bilimsel veri ışığında kanıtlanan bilgilerle bakliyat tüketimi; kanser oluşumu, tip-2 diyabet ve obeziteyi önleyici etkilerinin yanı sıra mide bağırsak sistemi ve kalp damar sağlığı ile de ilişkilendiriliyor.

İstanbul Kalkınma Ajansının "2015 Mali Destek Programı" kapsamında desteklenen ve yürütücülüğünü PAKDER (Tarım ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği)'in yaptığı, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen "Bakliyat ile sağlıklı beslenme, sağlıklı hayat platformu projesi kapsamında düzenlenen atölye çalışmasında çok sayıda doktor ve diyetisyen bir araya geldi.

"Bakliyatın Hayatımızdaki Yeri, Sağlık ve Beslenme Avantajları" konusunda düzenlenen atölye çalışmasına katılan Diyetisyen Dilara Koçak; "Bakliyatlar yüksek protein, yüksek lif içermesi ve yağ içermemesi sebebiyle beslenmemizin önemli bir parçası, özellikle gluten hassasiyeti olanlar için de iyi bir seçenek. Geleneksel kuru fasulye, nohut ve mercimeğimiz çok lezzetli ama biraz daha farklı tariflerle tüketimi arttırmak ve toplumun geneline yaymak önem taşıyor. Bu anlamda bakliyat unuyla yapılan tariflerin geliştirilmesini de bir beslenmeci olarak çok değerli buluyorum. Bu sebeple bakliyat yılının da gönüllü elcisi olarak bakliyatı anlatmak ve duyurmak üzere yaptığımız çalışmalar bana mutluluk veriyor" dedi. Etkinliğe katılan Prof. Dr. Murat Aksoy da, günlük yiyeceklerimizin karbonhidrat, yağ ve proteinlerden oluştuğunu vurgulayarak şöyle konuştu: "Protein seçenekleri arasında da hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarını tercih edebilirsiniz. Peki bitkisel kaynaklı proteinlerin bize getirdiği avantaj nelerdir? Özellikle hayvansal kaynaklı proteinlerle karşılaştığımız zaman bitkisel kaynaklı proteinler yağ içermediği için kalp ve damar hastalıkları açısından daha avantajlı görünüyor. Özellikle bu yılın bakliyat yılı olduğunu da öngörürsek, mutlaka yiyeceklerimiz içinde protein kaynakları içerisinde özellikle bakliyat ürünlerini tercih etmek gerek."

Etkinliğe katılım gösteren bir diğer diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar ise bakliyatın mutfaklara mutlaka daha sık girmesi gerektiğini belirttikten sonra şunları söyledi:

"En başta karın bölgenizdeki yağlanmadan kurtulmak, diğer taraftan iç organlarımızdaki yağlanmayı azaltmak ve tabii ki iştahınızı yönetmek, en çok da bağırsaklarınıza destek olmak için bakliyat tüketmelisiniz. Çünkü bakliyat yiyen vücutta hem bağırsaklar mutlu, hem de siz daha mutlusunuz." dedi.

YORUM YAZ

Ad Soyad

Yorumu Gönder