

Mutfağınızda bakliyat ununa yer açın

Diyetisyen Dilara Koçak: "Bakliyat unu, sağlıklı bir yaşam için günlük beslenmemize dahil edilmeli" diyor.

1

18 Nisan 2016 Pazartesi

Beğen Bir kişi bunu beğendi. Arkadaşların arasında ilk sen ol.



Türk mutfağında büyük önem taşıyan bakliyatın faydaları saymakla bitmiyor. Bakliyat ürünleri, sağlığa yararlı etkileri açısından her gün yeni araştırmalara konu oluyor. Bilimsel veriler 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 Teknik Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen "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 artırmak ve toplumun geneline yaymak büyük 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, günlük yiyeceklerimizin karbonhidratlardan, yağlardan ve proteinlerden oluştuğunu vurgulayarak: "Protein seçenekleri arasında da hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarını tercih edebilirsiniz. Peki bitkisel kaynaklı proteinlerin bize getirdiği avantajlar nelerdir? Özellikle hayvansal kaynaklı proteinlerle karşılaştırdığımız zaman bitkisel kaynaklı proteinler yağ içermediği için kalp ve damar hastalıkları açısından daha avantajlı görünüyorlar. Özellikle bu yılın bakliyat yılı olduğunu da öngörürsek, mutlaka yiyeceklerimiz içinde protein kaynakları içerisinde özellikle bakliyat ürünlerini tercih etmek gerek" ifadelerini kullandı.

Dilara Koçak'tan Bakliyatlı İtalyan Pizza

BUNLARI OKUMALISIN!



Beta Virüsü nedir? Nasıl tedavi edilir?



Otizm hakkında size söylenmeyenler



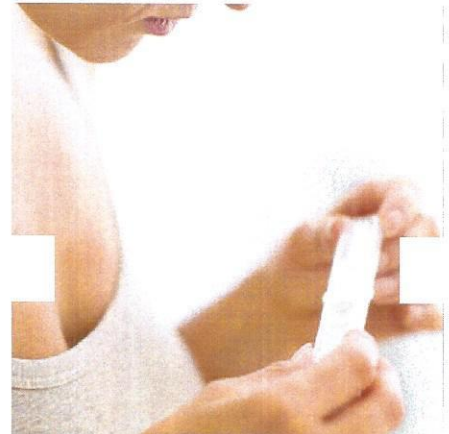
Ortodontik sorunlar çocuğun başarısını etkiler mi?

SON EKLENEN VİDEOLAR



Uykusuzluğa yogayla çözüm!
Süresi : 05:25 İzlenme : 1545

Tüp Bebek



Arzu'nun tüp bebek günlüğü - 2

BU KATEGORİDEKİ EN ÇOK OKUNANLAR