



Samsun'da düzenlenen 'Bakliyatın Unu Sağlıklı Bir Yaşam İçin Günlük Beslenmemize Dahil Edilmeli' konferansında konuşan Diyetisyen Dilara Koçak, 'Bakliyatın Unu Sağlıklı Bir Yaşam İçin Günlük Beslenmemize Dahil Edilmeli' başlıklı konferansın düzenlendiği Samsun'da düzenlenen konferanstan bir görüntü. Konferansta konuşan Diyetisyen Dilara Koçak, 'Bakliyatın Unu Sağlıklı Bir Yaşam İçin Günlük Beslenmemize Dahil Edilmeli' başlıklı konferansın düzenlendiği Samsun'da düzenlenen konferanstan bir görüntü.

SAMSUN HABER

SPOR

TÜRKİYE GÜNDEMİ

ASAYİŞ

TEKNOLOJİ

EKONOMİ

YAŞAM

EĞİTİM

GÜNCEL

SİYASET

KÜLTÜR SANAT

DİĞER »



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

Ana Sayfa » TÜRKİYE GÜNDEMİ » Güncel

14.04.2016 10:48



Görsel Hazırlanmaktadır...

Türk mutfağında büyük önem taşıyan bakliyatın faydaları saymakla bitmiyor.

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 glüten 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

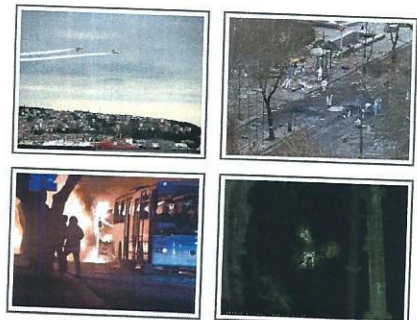
ÖNE ÇIKANLAR



Karın Tokluğuna Çalışan Solucanların

15/20

FOTO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

mercimeğimiz çok lezzetli ama biraz daha farklı tariflerle tüketimi arttırmak ve toplumun geneline yaymak

<http://www.hedefhalk.com/diyetisyen-kocak-bakliyat-unu-saglikli-bir-yasam-icin-gunluk-beslenmemize-dahil-edil-720111h.htm>

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 karşılaştırdığımız 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 belirterek şunları söyledi:

"En başta karın bölgesindeki yağlanmadan kurtulmak, diğer taraftan iç organlarındaki 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.

Beğen 2,2 Bin G+ Takip et Beğen 0

Facebook'ta Paylaş Twitter Tweetle Google+'da Paylaş LinkedIn LinkedIn

Yorumlar 0

Yorumunuz

Adınız GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER



Başkan Yusuf Ziya Yılmaz'ın duyarsızlığına vatandaş isyan etti



Şehidin eşi cenazede Po'nun yanında durmadı



Tekkeköy'de 'hibe araç' skandalı



Solotürk Ve Türk Yıldızları'ndan Nefes Kesen Gösteri

Diğer Haberler



Bursa'da Cambaz Şov
Bursa'da Şehri Ramazan programında cambaz gösterisi yapan Yetenek



Çocukların Denize Tehlikeli Atlayışı
Mersin'de hava sıcakları 30 derecenin



Görsel Hazırlanmaktadır...

Ekmeklerini Taştan Çıkıyorlar
Gaziantep'te taş işçileri bir yandan ekmeklerini taştan çıkartırken, diğer



Görsel Hazırlanmaktadır...



Görsel Hazırlanmaktadır...

ÇOK OKUNANLAR



SAL'ın bildirisine soruşturma



Başkan Yusuf Ziya Yılmaz'ın duyarsızlığına vatandaş isyan



Almanya'dan Türklere Oturma İzni Tehdidii!



PTT'de Babalar Günü 5 gün

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR

A.YENER CABBAR
Bizim uyanıklar 'Samsunspor'a parayı bulur da, benciller'



ISMAL BAŞARAN
RAYLI SİSTEM'İN FİYATLARI YENİDEN BELİRLENECEK Mİ?



RAGİP GÖKER
İFTARIN PAHALISI YÖNETİME, UCUZU FAKİRE



ŞÜKRÜ KARAMAN
Çocuk İşçi Gerçeği



MEHMET AKSOY
Fazla mı oruç tutuyoruz?



1 2 3 4 5 6 7

VİDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8