

Milliyet.com.tr » İstanbul Haberleri » Haber

14 Nisan 2016 - 11:23

DIYETİSYEN KOÇAK: "BAKLIYAT UNU SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN GÜNLÜK BESLENMEMİZE DAHİL EDİLMELİ"



IHA

Haberin diğer fotoğrafları için tıklayın



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 organlarınızda ki 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.

Etiketler: sağlık, İstanbul, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul Haberleri

« önceki haber | sonraki haber »

İstanbul

Yerel Seçim Sonuçları

Lütfen Şehir Seçiniz

İstanbul Hava Durumu



17°C ŞİMDİ
SALI

İstanbul Namaz Vakitleri

6/14/2016 / 9 Ramazan 1437

İmsak	03:23
Güneş	05:24
Öğle	13:11
İkindi	17:09
Akşam	20:46
Yatsı	22:37

İkindi namazına kalan süre

03:43:26

ÇEVRE İLLERDEN HABERLER

OKULUN AÇTIĞI KURLARA GİDEREK
TEOG'TA 120 SORUYU DOĞRU YAPTI

Kırklareli
14.06.2016

BÜYÜKŞEHİR 4 AYRI OTOBÜS HATTINDA
GÜZERGAH DÜZENLEMESİ YAPTI

Kocaeli
14.06.2016

ADAPAZARI BELEDİYESİ ŞENLİK
DÜZENLEYECEK

Sakarya
13.06.2016

SURİYELİ ÇOCUKLARIN HAYALLERİ GERÇEK

OLACAK
Tekirdağ
14.06.2016

SATILAN BAKLAVA SAĞLIĞI TEHDİT EDİYOR

Yalova
13.06.2016