

(/)

ANASAYFA (/) EKONOMİ (/ekonomi/) SPOR (/spor/) MAGAZİN (/magazin/) GAZETELER (/gazetel

Bakliyatların faydalarını saymakla bitmiyor

14:01

Bakliyat ürünleri, sağlığa yararlı etkileri açısından her gün yeni araştırmalara konu oluyor.

3 ay önce



13:51

13:31

Divetisven Dilara Kocak (/dilara-kocak/): Bakliyat unu. sağlıklı bir yaşam için

<http://www.sondakika.com/haber/haber-bakliyatlarini-faydalarini-saymakla-bitmiyor-8354563/>

günlük beslenmemize dahil edilmeli.

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 Kalkınma Ajansı'nın "2015 Mali Destek Programı" kapsamında desteklenen ve yürütücülüğünü PAKDER (Tarım ürünleri Hububat Bakliyat İşleme ve Paketleme Sanayicileri Derneği)'in yaptığı,

13:3:

İstanbul Teknik Üniversitesi (/istanbul-teknik-universitesi/) ve Yıldız Teknik Üniversitesi (/yildiz-teknik-universitesi/) Gıda Mühendisliği Bölümlerinin ortaklığında yürütülen "BAKLIYAT İLE SAĞLIKLI BESLENME, SAĞLIKLI HAYAT PLATFORMU PROJESİ" 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 (/dilara-kocak/); "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 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.

13:1'

Etkinliğe katılan Prof. Dr. Murat Aksoy (/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 karşılaştığımız 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" dedi.

13:1'

Etkinliğe katılım gösteren bir diğer diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar ise bakliyatın mutfaklara mutlaka daha sık girmesi gerektiğini belirtti ve "En basta karın bölgenizdeki 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 sizler de daha mutlusunuz." dedi.

13:1: