

Neden haftada 2 kez baklagil tüketelim?

Fasulye, mercimek, nohut, barbunya ve daha birçok baklagil, mutfağımızda her zaman bulunan besinlerinden olmuştur. Baklagiller karbonhidrat içeriği ile günlük enerji alımına, bitkisel protein içeriği ile günlük protein alımına, posa/lif ve içeriği ile de günlük posa alımına önemli ölçüde destek olurlar. Zengin besin değeri ile baklagiller sağlığı geliştirmeye destek olabilirler. Peki, sağlık etkilerinden faydalanabilmek için baklagilleri nasıl ve ne kadar tüketelim? Hazırlama ve pişirmede nelere dikkat edelim? Sabri Ülker Vakfı, Bilim Bunu Konuşuyor platformunda bu ay baklagillerle ilgili merak edilenleri yanıtlıyor!



Baklagillerin Besleyici Değeri

Baklagiller, başlıca karbonhidrat, protein ve posa içerirler, yağ içerikleri ise düşüktür. Çinko ve folat gibi minerallerin de iyi kaynağı olan baklagiller demirin bitkilerde bulunan formunun da zengin kaynağıdır. Ancak baklagillerde bulunan bitkisel formdaki demirin emilimi ve vücutta kullanımı hayvansal kaynaklı demire göre düşüktür. C vitamini, bitkisel demirin emilimini ve vücutta kullanımını artırır. Baklagiller salatalar, taze sebze ve meyveler ile birlikte tüketilirse içerdikleri demirin vücutta kullanımını da artırır.

Baklagiller ve Sağlık Etkileri

Baklagiller yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak

tüketildiğinde, vücut ağırlığını kontrol etmeye, uzun vadede sindirim sistemi hastalıkları, şeker hastalığı ve kalp damar hastalıklarını önlemeye yardımcı olabilir. Peki bu sağlık etkilerini hangi özellikleriyle gerçekleştirirler? Baklagil tüketimi, günlük posa alımınızı destekleyerek, tokluk hissini arttırmaya, iştahı ve porsiyonu kontrol etmeye yardımcı olabilir. Kompleks karbonhidrat ve yüksek posa ve içeriği ile kan şekerinin istenen düzeyde tutulmasına destek olabilir ve bunun bir sonucu olarak da şeker hastalığı riskini azaltabilir. Posa, kanda toplam kolesterol ve kötü huylu olarak da bilinen

LDL kolesterol düzeylerinin düşürülmesinde etkilidir. Posanın en zengin kaynağı olan baklagiller kan kolesterol düzeylerinin kontrolünde önemli besin gruplarından biridir. Posaya ek olarak baklagillerin bileşiminde bulunan ve antioksidan etki gösteren fitokimyasallar da kalp ve damar hastalıkları riskinin azalmasında rol oynayabilir.

Baklagillerin Hazırlanması ve Pişirilmesinde Nelere Dikkat Edilmeli?

Bir çok kişi gaz veya şişkinlik şikayetleri nedeniyle baklagilleri tüketmeyi tercih etmeyebilir. Oysaki baklagilleri hazırlama ve pişirme yöntemlerinde uygulanacak birkaç püf

noktası ile bu sorunu önleyebilmek mümkün. Baklagilleri, 4-8 saat kadar suda bekletilen sonra pişirmek, pişirme süresini kısaltabilir ve gaz oluşumunu önleyebilir. Suda bekletme yani ıslatma, baklagillerde bulunan, demir ve çinko gibi minerallerin emilimini de azaltabilen tanin ve fitat gibi bileşiklerin miktarını azaltmaktadır. Baklagillere önce haşlanıp sonrasında pişirilebilir ancak haşlama suyu dökülürse özellikle B grubu vitaminleri kayıpları ortaya çıkabilir. Baklagilleri hızlı pişirmek için yemek sodası eklenmesi de başvurulan yöntemlerden biridir ancak bu yöntem de başta B grubu vitaminleri olmak üzere besin değeri kayıplarına yol açabilir.

Muhteşem İkili: Tahıl ve Baklagiller

Baklagiller ve tahıllar bitkisel protein kaynaklarıdır. Baklagil proteinleri ve tahıl proteinlerinin, insan organizması için esansiyel olan aminoasit içerikleri birbirinden farklılık gösterir. Tahıl proteinleri esansiyel aminoasitlerden lizin, baklagiller ise esansiyel aminoasitlerden kükürtlü amino asitleri sınırlı içerir. Dolayısıyla baklagil ve tahılları bir arada tüketmek, birbirlerinde sınırlı/eksik olan esansiyel aminoasitleri tamamlamaya yardımcı olur. Örneğin kuru fasulye, pilav ve hatta yanında yoğurt olan bir tabak öğünde, esansiyel aminoasitler tamamlanacaktır ve protein kalitesi de artacaktır.

Sonuç ve öneriler;

Baklagiller yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak haftada 2 kez tüketilmelidir. Gaz ve şişkinlik gibi sindirim sistemi sorunlarından kaçınmak için baklagiller öğle yemeklerinde tercih edilebilir. Baklagiller, ana yemek veya piyaz olarak tüketilebilir veya haşlanmış olarak salata veya çorbalara eklenebilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak tüketildiğinde, baklagiller, vücut ağırlığını korumaya, şeker, kalp-damar ve sindirim sistemi hastalıklarından ise korunmaya yardımcı olabilirler.

KAYNAKLAR:

- Harvard Health Publications, Pulse power: Easy ways to make plant-based proteins a regular part of your diet. Ekim 2017.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Health Benefits of Pulses. 2016 International Year of Pulses Broşürü. <http://www.fao.org/3/a-i5388e.pdf>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Surprising facts about pulses you might not know infographic. <http://www.fao.org/3/a-bc435e.pdf>
- Global Pulse Confederation (GPC). 2016 International Year of Pulses: What are pulses? <https://pulses.org/what-are-pulses>
- Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102535_TYrkiye_Beslenme_Rehberi.pdf

Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

BİLİM BUNU KONUŞUYOR!

Neden "Bilim Bunu Konuşuyor"?

Sağlık, beslenme ve bilim dünyası sürekli gelişiyor. Yeni bilgilere kolayca ulaşılabiliyor, bu bilgileri herkes farklı yorumlayabiliyor. Beslenme ve sağlık alanında yapılan araştırmaların sonuçları Türkiye ve dünyanın yoğun gündeminde. Beslenme konusunda herkes konuşuyor, herkes farklı şey söylüyor. Peki işin doğrusu ne? Sabri Ülker Vakfı uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerle yayınlanan sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde kaleme alıyor. Ve diyor ki aslında "Bilim Bunu Konuşuyor"...

