BAKLAGİLLER VE SAĞLIK

https://www.yaylaagro.com

Dünya Sağlık Örgütü, her beş ölümden birinin beslenme ile önlenebileceğini belirtmektedir.
Beslenme kronik hastalıklarının önlenmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve yaşam süresini etkileyen en önemli faktördür. Baklagilllerin zengin makro ve mikro besin içeriği ile pek çok hastalığın görülme riskini azalttığı bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmıştır.
Yapılan bir çalışmada; haftada 4 gün, günde 80 gram baklagil tüketen bireylerde, Hemoglobin A1c seviyeleri düşmüş, insülin direnci hafiflemiştir. Diyabete bağlı gelişen hiper lipideminin gerilemesi de baklagillerin yüksek posa içeriği ile ilişkilendirilmiştir. Soya dışı baklagillerin en az 3 hafta boyunca tüketildiği, 10 ayrı çalışmada ise; baklagil tüketimin kolesterol düşürücü bir etkiye sahip olduğu kanıtlanmıştır. 3 haftalık bakliyat tüketimi ile, total kolesterol seviyelerinin -11,8 mg./dl., LDL kolesterol seviyelerinin -8 mg./dl. düştüğü gözlenmiştir.
Baklagiller potasyum, magnezyum ve lif bakımından zengindir ve bunların tümü kan basıncı yönetimi üzerinde olumlu etkisi olan besin ögeleridir. Sistematik bir incelemede; yarısı aşırı kilolu veya obez olan 500'den fazla kişiyi içeren sekiz çalışmanın sonuçlarını birleştirmiş ve baklagil yiyenlerde kan basıncında düşüşler meydana geldiği sonucuna varılmıştır. 10 hafta boyunca her gün 1 fincan baklagil tüketen deneklerde hem sistolik hem de ortalama arteriyel kan basıncı önemli ölçüde azalmıştır.
Düzenli olarak baklagilleri içeren bir diyet kilo kontrolüne yardımcı olabilmektedir. Baklagillerde bulunan lif, protein ve yavaş sindirilen karbonhidratlar tokluk süresinin uzamasına ve besin alımının azalmasına yardımcı olmaktadır. Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi'nden (NHANES) elde edilen veriler kullanılarak, çeşitli bakliyat tüketen yetişkinlerin, baklagil tüketmeyenlere göre vücut ağırlıklarının önemli ölçüde daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Düzenli baklagil tüketen bireylerin tüketmeyenlere göre obez olma olasılığı çok düşük bulunmuştur. Baklagiller, lif ve tekli doymamış yağ açısından zengin olan Akdeniz tarzı bir beslenme planının kilo kaybı için faydalı etkisini desteklemektedir.