



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BÖRÜLCENİN BESİN DEĞERLERİ

Börülce besin değeri çok yüksek bir kuru baklagildir. Özellikle Ege bölgesinde tanınan bir bitkidir. Yaz kış tüketilen bir besindir. Yazın taze börülce yemeği ve salatası yapılırken kışında kuru börülce yemeği yapılır. Börülce tek yıllık bir bitki olarak yetiştirilir. Her yıl yeniden ekilmesi gerekmektedir. Börülce tıpkı diğer baklagiller gibi protein açısından oldukça zengindir. İçerdiği A, C vitaminleri, çinko, potasyum gibi mineraller oldukça sağlıklıdır.

Börülce 100 gramda yüzde 63 karbonhidrat, yüzde 33 protein, yüzde 3 yağ içerir. 100 gram börülce 127 kalordir. İçinde bulunduğu lifler sayesinde kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur. Kan akışını kolaylaştırarak kalp krizi riskini azaltır. Lifler aynı zamanda şeker dengesini koruyarak uzun süreli tokluk hissi verir. A vitamini yönünden oldukça zengindir. Kanseri hücrelerinin oluşmasına ve büyümesine engeller.

İçerdiği çinko ve potasyum sayesinde yaraların hızlı iyileşmesine yardım etmektedir. B9 vitamini eksikliği depresyonu tetikler. Börülce oldukça yüksek miktarda B9 vitamini içerir. Börülce hem fiziksel hem de ruhsal olarak oldukça faydalıdır.

Börülce içinde bulundurduğu sodyum ve demir sayesinde kansızlığa iyi geldiği bilinmektedir. Sodyumun kan akışını düzenlediği bilinmektedir. Kan akışının düzenlenmesi tansiyonun birden çıkıp, inmesine engel olmak demektir. Börülce tüm baklagiller gibi içinde yüksek oranda folik asit bulundurmaktadır.

Folik asit hamile kalmak isteyen kadınlara, anne adaylarına emziren annelere ve çocuklara oldukça faydalıdır. Fazla ödemin atılmasına yardımcı olur. Börülce c vitamini sayesinde hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur. Yaşanmayı geciktiren yüzün kırışmasını erteler. Cildin çok parlak ve taze görünmesine yardımcı olur. İçerdiği B vitamini sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir. Kış aylarında tercih edilmesinin bir nedeni de budur.

Börülce aile olarak baklagiller arasında yer alır ve bir tür fasulyedir. İyi gelişmiş köklere sahip olan bu bitki tek yıllıktır ve otsu bitkiler sınıfına girer. Börülce tohumlarının meyvesine bağlandığı yerde renkli halkaları vardır bu yüzden diğer bir adı da karnikaradır.

Zeytinyağlı yemeği yapılabileceği gibi salatası da yapılmaktadır.

