



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESLENME VE BULGUR

<https://torku.com.tr>

Beslenme, anne karnından itibaren yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte yaşamımızın vazgeçilmezi olarak yer alan bir ihtiyaçtır.

Yeterli ve dengeli beslenme, besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumudur. Herhangi bir besin öğesinin yeterli ve dengeli bir miktarda alınmaması durumunda, çocuklarda büyüme duraklar, sağlık bozulur ve gelişme geriliği oluşur. Büyümesini tamamlamış erişkinlerin yetersiz beslenmesinde ise sağlık bozulur ve iş verimi düşer. Şişmanlık ve zayıflık yanında çocuklarda raşitizm, kansızlık, kadınlarda kemik erimesi, guatr gibi birçok hastalık da yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkar.

Kırtan fazla sınıfta incelenebilen besin öğeleri kabaca altı ana grupta toplanabilir. Yenilip içilen tüm gıdalarda değişik oranlarda bulunan bu öğeler, insanların yaşamsal işlevleri bakımından gereksinim duyulan karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve sudur. Sağlıklı beslenme için bu öğelerin dengeli alınması gereklidir. Ünlü hekim Hipokrat, tahıllarla baklagillerin beraber tüketilmesinin sağlık açısından yararlı olduğundan bahsetmiştir. Örneğin, özellikle Türk mutfak kültüründe kuru fasulye, pilav buna örnektir. Kuru fasulyede yeterli ve yetersiz olan amino asitler, bir tahıl olan esmer pirinç ya da bulgur pilavındaki yeterli ve yetersiz amino asitlerle bir araya gelince genellikle etlerde bulunan "yüksek kaliteli protein" zinciri oluşmaktadır. Böylece etlerdeki kaliteli protein bu şekilde de sağlanmaktadır. Eski Yunan düşünürleri Pisagor ve Platon da yalnızca bitkisel gıdalardan oluşan beslenme şeklini önermişlerdir Bitkisel ağırlıklı beslenenlerin daha az hastalıklara yakalandığı ve uzun yaşadıkları bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Bulgur belki de insanoğlunun M.Ö.2000'li yıllarda keşfettiği olağanüstü bir işleme özelliğine sahiptir. Üretim sürecinde temizlenen, pişirilen, kurutulan ve kırılarak sınıflandırılan bulgurun, pişme suyuna çözülen vitamin ve diğer besin maddeleri tekrar buğday tanesinin içerisine emilerek, besin kaybı engellenmiş olmaktadır. Bunun yanı sıra, proteinler ısının etkisi ile basit formlara dönüşerek, vücut da çok çabuk metabolize olmaktadır. Nişasta ise jelleşerek yapıyı korumakta ve karmaşık karbonhidratlar basitleşmektedir. Yani, kabaca ön bir sindirimden geçmekte ve pek çok işlem vücut için önceden gerçekleştirilmiş olmaktadır. Bu işlemlerden geçen bulgur bir nevi pastörize edildiğinden (mikrobiyal ve enzimatik aktiviteler durdurulduğundan) raf ömrü ise tüm hububat ürünlerinden daha fazladır ve sağlıklı olarak uzun bir süre saklanabilmektedir. Bulgur böcek ve haşarata karşı da dayanıklıdır.

Günlük enerji gereksiniminin Türkiye'de %58'ini oluşturan tam tahıl ürünlerinin tüketimi sağlıklı beslenme için maliyeti en düşük yol olduğu söylenilebilir.

Bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olur.

İçerdiği folik asitten dolayı, çocuk ve hamile kadınlar için çok önemli bir gıda maddesidir.

Doymamış yağa sahiptir ve toplam yağ oranı düşük olduğu için sağlıklı bir besin maddesidir

Kolesterol içermez.

Hububat ürünlerinin en büyük dezavantajı olan fitik asit, bulgurun sahip olduğu pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı, bulgurda bulunmaz.

Yüksek mineral ve selülozdan dolayı besin emilimini hızlandırır, kabızlığın engellenmesine ve bağırsak kanserini önlenmesine destek olur.

Bakliyatlarla karıştırıldığında dünyadaki en önemli besin kaynağı durumuna gelmektedir.

Radyasyonu emmez ve radyasyona karşı dayanıklıdır. Bu nedenle bazı ülkelerde nükleer savaşa karşı, askeri ve sivil amaçlar için stokta tutulan ürünlerdendir.

Pişirme işlemi esnasında tanenin ruşeymin kısmında bulunan besin maddeleri tane içerisine nüfuz ettiğinden besin değeri diğer ürünlerden (ekmek, makarna) daha yüksektir.

Pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı, küf oluşumuna karşı dayanıklıdır ve raf ömrü diğer ürünlerden daha uzundur.



© lezzetler.com tarif no:174090 • adı:Beslenme ve Bulgur • gönderen:Gül • indirme tarihi:25.04.2025 - 02:36