



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKMEĞİN BESİN DEĞERİ

İnsan ve Ekmek
Bursa Büyükşehir Belediyesi

Euromonitor International'ın 2006'da Türkiye dâhil 40 ülkede yaptığı anket çalışması en popüler fonksiyonel gıdaların tam tane ya da yüksek-lifli ürünler (buğday ekmeği, yulaf gibi) olduğunu gösterir. Bu ilgide kuşkusuz tahıllı ekmeğin beyaz ekmeğe göre daha sağlıklı olmasının büyük payı var.

İnsanın günlük enerji ihtiyacı doğal olarak yaşı, sağlık durumu, fiziksel etkinliği, cinsiyeti ve kilosu gibi çeşitli faktörlerle değişiklik gösterir. Bunlara bağlı olarak bir kişinin günlük ekmeğin ihtiyacı da yaşı, sağlık durumu, fiziksel etkinliği, cinsiyeti, ekonomik düzeyi ve kilosu gibi çeşitli faktörlerden etkilenir.

Prof. Dr. Sezgin Ünal, "Yediğimiz Ekmek" isimli kitabının Ekmek ve Ekmekçilik Bölümü'nde beden çalışması az erkeklerin günlük 150-300 gram, kadınların ise 100-200 gram ekmeğe ihtiyaç duyduğunu belirtiyor. Ünal, bununla birlikte ulusal besin tüketimi verilerine göre kişi başına düşen günlük ekmeğin tüketiminin 402 gram olduğunu; kişilerin günlük aldıkları ortalama enerjinin (2291 kalori) enerjinin yüzde 45'ini ve aldıkları ortalama proteinin (68 gram) yüzde 47'sini ekmekten sağladığını söylüyor.

"Ekmek, Beslenme ve Sağlık Yönünden Önemi" isimli çalışmada ülkemizdeki ekmeğin kullanımı ile ilgili Prof. Dr. Ayşe Baysal ve Uz. Dyt. Nuriye Över ise şunları söylüyor: "Günlük birey başına ekmeğin tüketimi, değişik yöre ve gruplara göre 100 ile 800 gr. arasında değişmektedir. Ulusal besin tüketimi verilerine göre ortalama birey başına günlük 402 gr. ekmeğin tüketilmektedir. Bu değer 1984 yılı araştırmasında ortalama birey başına 360 gr. olarak bulunmuştur. Köylerde ve kentlerin sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerinde ekmeğin tüketimi, kentlerde oturan ve sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan ailelerden daha yüksektir.

Üç öğün ve öğle, akşam 3'er kap, sabah çay, peynir (zeytin), yağ reçel şeklinde menü uygulanan orta üstü düzeyde beden çalışması olan erkek işçilerde, günlük ekmeğin tüketimi ortalama 450 gr. olarak bulunmuştur. Bunun yanında yemek servisi olmayan inşaat işçileri günde 768 gr. küçük sanayiye çalışan çıraklar 663 gr. ekmeğin tüketmektedirler. Kasabada yaşayan ailelerden %14'ünde birey başına ekmeğin tüketimi günlük 507 gr. ve üstündeyken, %51'inde 364 gr. ve daha azdır.

Öğrenim düzeyi düşük olan ailelerde ekmeğin tüketimi daha yüksektir. Meslek grupları arasında ekmeğin tüketimi yönünden bir farklılık bulunmazken, kalabalık ailelerde birey başına düşen ekmeğin miktarı daha yüksektir.

Ankara kentinde ise ailelerde günlük birey başına tüketilen ekmeğin miktarının 107 ile 576 gr arasında değiştiği, ortalama 327 gr. olduğu belirtilmiştir. Bu değer 1974 yılı araştırmasındaki büyük kentler için bulunan 374 gram ve 1984 yılı araştırmasında Ankara kentsel kesimi için bulunan 340 gramın biraz altındadır.

Gerek ulusal, gerekse yöresel düzeydeki araştırma verilerinden bir tahmin yapılırsa ülkemizde genel olarak birey başına yaklaşık günde 400 gr. civarında ekmeğin tüketildiği söylenebilir. Buna göre, ülke genelinde ortalama birey başına düşen 2291 kalorilik enerjinin yaklaşık %45'i, 68 gr. proteinden %47'si ekmekten sağlanmaktadır. Ekmeğin hammaddesi buğday unudur. Buğdayda bulunan bütün besin öğeleri ekmekte de vardır.

Ancak, yeterli ve dengeli beslenme için gerekli olan vitaminler ve mineraller daha çok buğdayın özünde (embriyosu) ve dış kabuğunda bulunduğundan, öğütülürken saflaştırma durumuna göre undaki miktarları azalır. Bunun yanında, mayalanma ile bazı vitaminlerin miktarlarında artış olup, minerallerin yararlılıkları artar.

Ekmeğin yapıldığı malzemeye ve içeriğine göre farklı besin değerleri taşımaktadır. Temelde ana besin maddeleri olarak karbonhidrat, protein ve yağ içeren 100 gramlık buğday ekmeği 260 kalori verirken, 50.1 gram karbonhidrat, 8.2 gram protein ve 1.2 gram yağ içerir. Ayrıca mineral olarak 385 mg sodyum, 130 mg kalsiyum, 60 mg potasyum, 90 mg fosfor, 0.9 mg demir içerirken; 86 mikrogram B1, 60 mikrogram B2 ve 1 mikrogram Niasin bulundurulur.

100 gramlık tam tane buğday ekmeği 240 kalori verirken, bu ekmeğin 47.4 gram karbonhidrat, 7.5 gram protein ve 0.9 gram yağ içerir. Ayrıca mineral olarak 370 mg sodyum, 210 mg kalsiyum, 95 mg potasyum, 265 mg fosfor, 2 mg demir içerirken; 250 mikrogram B1, 150 mikrogram B2 ve 3.3 mikrogram Niasin bulundurulur.

100 gramlık çavdar ekmeği 250 kalori verirken, bu ekmeğin 51.2 gram karbonhidrat, 6.4 gram protein ve 1 gram yağ içerir. Ayrıca mineral olarak 520 mg sodyum, 230 mg kalsiyum, 35 mg potasyum, 130 mg fosfor, 1.9 mg demir içerirken; 160 mikrogram B1, 120 mikrogram B2 ve 0.5 mikrogram Niasin bulundurulur.

100 gramlık tam tane çavdar ekmeği 240 kalori verirken, 46.4 gram karbonhidrat, 7.3 gram protein ve 1.2 gram yağ içerir. Ayrıca mineral olarak 420 mg sodyum, 290 mg kalsiyum, 43 mg potasyum, 220 mg fosfor, 3.3 mg demir içerirken; 180 mikrogram B1, 150 mikrogram B2 ve 0.6 mikrogram Niasin bulundurulur.



© lezzetler.com tarif no:120554 • adı:Ekmeğın Besin Değeri • gönderen:yemek aşkı • indirme tarihi:01.04.2025 - 19:30