



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKMEĞİN BESİN DEĞERİ

Toprak Mahsülleri Ofisi

Temel besin maddesi olan tahıllar; buğday, arpa, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi taneli bitkiler ve tohumlarından oluşmaktadır. Bu ürünlerden de un, ekmeğ, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler imal edilmektedir. Tahıllarda A ve C vitamini hemen hemen hiç yoktur. Ancak tahıllar, B12 vitamini hariç vücudun enerji metabolizmasında görevli olan, yetersizliğinde sinir ve sindirim sistemi bozukluklarına neden olan B1 (tiyamin) vitamininin başlıca kaynağıdır ve diğer B grubu vitaminler bakımından da zengindir. Antioksidan özelliği olan E vitamini, tahıl tanelerinin yağ içeren kısmında bulunur. E vitamininin kalp hastalıkları, sindirim sistemi bozuklukları ile prostat ve akciğer kanserine yakalanma riskini azalttığı araştırmalarla desteklenmektedir. Özellikle tam tahıl ürünü içeren besinler zengin birer posa kaynağıdır ve posa; bağırsak hareketlerini artırarak kabızlığı önler, kan kolesterolünün azaltılmasına katkıda bulunur ve bağırsak kanserine karşı koruyucudur. Ayrıca kan şekerini düzenleyerek tokluk hissi oluşturduğundan obezite ile mücadelede de önemlidir. Günlük tahıl grubu tüketimi bireylerin özelliklerine, alışkanlıklarına, yaşam ve çalışma biçimlerine ve diyetlerinin bileşimine göre değişmektedir. Yetişkin kadın ve erkeğin günlük ortalama gereksinimleri düşünüldüğünde 300 gr ekmeğ; günlük alınması gereken enerjinin % 30-36'sını, demirin % 12-48'ini, proteinin % 39-42'sini, kalsiyumun % 9-57'sini, B1 vitamininin % 27-63'ünü, B2 vitamininin % 12-30'unu ve niasinin % 15-27'sini karşılamaktadır. Tahıl grubunun sağlığa olan yararlarının yanı sıra, Türk Obezite Derneği tarafından yapılan Türkiye'de Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Hareketlilik Düzeyi Saptama Araştırması sonuçlarına göre, Türk toplumunun tüm besin grupları içerisinde en çok ekmeğ tüketildiği ve bireylerin çoğunun ekmeğ tüketiminde bilinçli tercih yapmadığı görülmektedir. Oysaki tam tahıl grubundan olan ekmeğin sağlık üzerindeki faydalarından yararlanabilmek için diyetle doğru ekmeğin yeterli miktarda tüketilmesi gerekmektedir.