



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## RUŞEYM

Besleyici değeri oldukça yüksek olan ruşeym, vücut için gerekli birçok besin maddesi içerir. Buğdayın kalbi ve hayat kaynağı olarak kabul edilen ruşeym, faydalı olduğu kadar son derece lezzetlidir. 1 ton buğdaydan 1 kilo ruşeym elde edilir.

Buğday başaklarının en tepesinde yer alan, tohumun üremesini ve çimlenmesini sağlayan, dayanıklılık süresi çok az olan tanelerin, işlenerek una dönüştürülmüş haline ruşeym denir.

Kısaca buğdayın özü olan ruşeym, lif değeri yüksek, tokluk hissi veren lezzetli bir besin maddesidir. Bol miktarda E vitamini içeren ruşeym aynı zamanda mineral deposudur. Dayanıklılık süresi çok az olduğu için kısa sürede tüketmek gerekir. Birçok hastalığı önlemede etkili olan aminoasit ve Omega 3, Omega 6, Omega 9 yağ asitlerini içerir. Diğer yandan ruşeymi, çölyak hastaları ve lif kullanımında sakınca bulunanların tüketmemesi önerilir.

Ruşeym, soğuk süt veya yoğurt ile karıştırılıp yendiği gibi taze ya da kuru meyve ilave edilip de tüketilebilir.

Bunun yanı sıra çorba, salata gibi yiyeceklerin üzerine serpilerek, ekme yapımında ve yemek pişirirken baharat yerine vitamin olarak kullanılabilir.

Afrodizyak özelliği bulunan ruşeym, yaşlılığı geciktirici özelliği yanında bağışıklık sistemini destekler. Koroner kalp hastalığı riskini azaltarak sinir sistemi hastalıklarında da olumlu etki gösterdiği bilinmektedir. Hastalıklara karşı direnci artırıp, kolesterolü düşürür. Ciltteki kırışmayı azalttığı gibi kısırlık tedavisinde de etkin olarak kullanıldığı bilinmektedir.

---