



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHILLAR HAKKINDA

Hububat: Bitkilerin ayıklanmış ve temizlenmiş tanelerine hububat veya tahıl denir. Elde edildikleri bitkiye göre buğday, yulaf, arpa, çavdar, mısır ve pirinç adını alır.

Hububat tanelerinde ortalama olarak % 10 protein, % 70 karbonhidrat (nişasta ve şeker) % 10 su, % 2 madensel tuz, % 0,5-8 arası yağ bulunur. Taneler olduğu gibi kullanıldığı gibi öğütülmüş (Un) şekliyle daha fazla kullanılır.

Hububat, bileşimlerinde bulunan karbonhidrat dolayısıyla enerji veren yiyeceklerdir.

Hububat: Un, nişasta, bulgur, irmik v.s. yapılmasında kullanılır.

Hububattan yapılan bulgur pirinçten daha kıymetli gıda maddesidir. Bulgur, yapılırken buğday kaynatılır, kaynama esnasında vitaminler (B kompleksi) içe doğru nüfus ederek kepeklerle pek az vitamin kaybedilmiş olur. Bu bakımdan beslenme değeri çok yüksektir.

100 gr. bulgurda ortalama olarak 12 gr. protein, 75 gr karbonhidrat vardır. 385 kalori verir. Yoğurtla veya salatayla yenen bulgur pilavı vücudun bir öğünlük besin ihtiyacını karşılayabilecek güçtedir.

Tahıllar bileşimlerindeki nişasta dolayısıyla enerji kaynaklarıdır. Çocuklar ve gençler bu gıda maddelerini hareketleriyle kolayca yaktıkları için bu unlu yiyeceklerden bol, bol korkmadan yiyebilirler. Yetişkinler ve şişmanlamağa istidatlı kimseler hamur işlerini arada sırada yemeleri daha doğrudur.

Vücut tarafından yakılamayan karbonhidratlar deri altında yağ olarak birikirler. Bu durumda şişmanlamağa sebep olur.