

## Sađlýk Ýçin Tam Buđday Unundan Yapýlan Ekmekler Tercih Edilmelidir

Beslenme, insanýn büyümesi, gelişmesi, sađlýklý ve üretken olarak uzun süre yaşamasý için gerekli olan besin öđelerini yeterli alýp, vücutta kullanabilmesidir. Bilimsel arařtırmalarla, insanýn yaşamasý için elliye yakýn besin öđesine gereksinimi olduđu belirlenmiştir. Bu öđelerin herhangi biri alınmadýđında, geređinden az ya da çok alýndýđında, büyüme ve gelişme engellenmekte sađlýk bozulmaktadır. Hastalýđa zemin olubmakta, yaşama kalitesi ve verimliliđi düřmektedir.

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bađlý çok önemli sađlýk sorunlarý bulunmaktadır. Bebeklerde ve okul öncesi çocuklarda protein-enerji malnütrisyonu, D vitamini yetersizliđi, anemi, zayıflýk, şiřmanlýk, çepitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın çürükleri, yetiřkinlerde şiřmanlýk, şeker hastalýđý, hipertansiyon ve kalp damar hastalýklarý bunlardan bir kaçıdır. Yapýlan arařtırmalarla ülkemizde yetersiz beslenmede ekonomik güçlüklerden daha ziyade, bilgi eksikliđi ve uygulamada yapýlan hatalarýn etken olduđunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle bireylerin beslenme konusunda bilinçlendirilmesi çok önemlidir.

Tahýllar, ülkemizde toplumun temel besin grubu olup vitaminler, mineraller, karbohidratlar, lif ve diđer besin öđelerini içermeleri nedeniyle sađlýk açýsýndan da oldukça önemlidir. Ülkemizdeki tahýl tüketiminin bařýnda ekmek gelmektedir. Ekmek ülkemizde tüketilen besinlerden biridir. Günlük enerjinin %44'sini sadece ekmekten sađlanmaktadır. Ülkemizde kiři bařýna günde yaklaşık olarak 400-450 gr ekmek tüketilmekte olup, %90'ý satýn alınmaktadır. Bu kadar sýk tüketilen ekmeđin tüm besleyici özelliklerinden maksimum düzeyde faydalanýlması gerekmektedir.

Ekmeđin besin öđeleri içeriđi buđdayın saflařtırýlma durumuna göre deđişkenlik göstermektedir. Ancak besleyici deđeri oldukça yüksek olan buđdayın öđütülme sýrasýnda kepek ve öz kısmýnýn ayrýlması birçok besin öđesinde önemli kayýplara neden olmaktadır. Özetle unlardan yapýlan ekmeklerde bu oranýn daha da arttıđý bilinmektedir. Yapýlan çalıřmalarda tam buđday unu kullanýlan ekmeđin kalsiyum içeriđinde %117, çinkoda %100, demirde %300, magnezyumda %115, B1 ve B2 vitamini %45-55 ve B6 vitamini %110-195 oranýnda artýp gözlenmektedir.

Ülkemizde ekmek temel besin maddelerinden biri olmasına rađmen ekmeđin düřük randýmanlý unlardan yapýlması birçok beslenme ve sađlýk sorununa zemin olubturabilmektedir. Bu özellikle vitamin ve mineral yetersizliđinin daha sýk görüldüđü ve ekmek tüketimi fazla olduđu sosyo-ekonomik gruplarda daha da önemlidir.

Bunun yanýnda tarýmsal üretimimizin ana maddesi buđdaydır ve tarýmsal topraklarýmızın büyük bölümünde buđday üretimi yapılmaktadır. Ülkelerin tarým ekonomilerinde stratejik önemi olduđu göz önünde tutulduđunda buđdayın en ekonomik şekilde kullanýlması gerekmektedir.

Beyaz un imalatýnda 100 kg buđdayda 50-60 kg un elde edilmekte olup; %40-50 civarýnda bir ayrýřtırma söz konusudur. Halbuki 100 kg buđdaydan 90-95 kg un eldesi ile tam buđday unu sađlanması durumunda aradaki fark insan beslenmesine yönlendirilerek sađlýklý beslenme yanýnda, buđday tüketiminde de önemli derecede tasarruf sađlanabilecektir.

Tam buđday unundan yapýlan ekmeđin;

Yçerdiđi biyoaktif bileşenler nedeni ile besleyici deđeri daha yüksektir.

Bazý B grubu vitaminler, mineraller ve posa için iyi bir kaynaktır.

Barsak fonksiyonlarýnýn düzenlenmesinde, kan lipitlerinin kontrolünde, diyabette kan şekerinin kontrolünde önemli katkılar sađlamaktadır.

- Daha az enerji verirken daha fazla tokluk sađlarlar, böylece günlük alınan enerji miktarýný ve obezite oluřma riskini azaltýrlar.
- Bazý kanser türleri, kalp-damar hastalýklarý, yüksek tansiyon ve diyabet gibi kronik hastalýklarýn riskini azaltmaya yardımcı olurlar.
- Lif içeriklerinden dolayı kan şekeri dalgalanmalarýný ve insülin düzeylerindeki yükselmeyi önleyerek, açlýk duygusunun azaltılmasına katkı sağlarlar.
- Ayrıca tam tahýl ürünleriyle alınan magnezyum glikoz kullanýmýný olumlu yönde etkilemekte bunlarda bulunan E vitamini ve antioksidanlar metabolik sendromun önlenmesine katkıda bulunmaktadır.

Tüm bu nedenler ve sađlýk yararlarý göz önünde tutulduđunda alýpveriř yaparken tam tahýl ürünlerinin tercih edilmesi ve tam tahýl ürünlerinin her gün hatta her öđün de tüketilmesi ve tam buđday unundan yapýlmýř olan ekmeklerin tüketilmesi önerilmektedir.

Alýntý: T.C. Sađlýk Bakanlýđý