

Duru Pratik Haşlanmış ürünleri sofralara hız, sağlık ve pratiklik getiriyor

Yaz Beslenmesinin Altın Kuralı: Bakliyatlar

Sağlıklı yaşam biçimini topluma kazandırmayı hedefleyen ve ürünlerinde inovatif çözümler sunan Duru Gıda, yaklaşan yaz mevsimi dolayısıyla bakliyat tüketiminde yaşanan düşüşe dikkat çekti. Gıda Mühendisi Ece Duru, "Baklagilleri, haşlanmış ürün seçenekleriyle öğünlerde kullanarak kısa zamanda lezzetli ve sağlıklı sonuçlar elde edebilirsiniz" dedi.

Yaz mevsiminin gelişi ve hava sıcaklıklarında yaşanan artışlar, beslenme düzeninde bazı değişiklikleri meydana getiriyor. Bakliyat gibi uzun süre pişen gıdaların tüketiminde yaşanan düşüş dolayısıyla sağlıksız atıştırmalıklara eğilim artıyor. Duru Gıda'nın, en doğal ve lezzetli sonuçlar için modern metotlarla birleştirilerek eşsiz bir üretim anlayışıyla geliştirdiği haşlanmış ürünler serisi, sağlıklı ve pratik çözümler sunuyor. Gıda Mühendisi Ece Duru, "Hayatın hızlı akışına paralel olarak zamana verilen değer oldukça arttı. İş yaşamında ya da okulda, insanlar artık daha hızlı karar vermek ve daha hızlı hareket etmek zorunda. Yaşamın bize sunduğu bu hızlı koşullar; insanları sabırsız ve hızlı tüketime meyilli hale getiriyor. Duru Gıda olarak sağlıklı yaşam biçimini topluma kazandırma hedefimiz doğrultusunda ürünlerimizde inovatif çözümler sunduk. Bu sayede artık uzun süre haşlanması gereken kuru bakliyatlar, Duru Pratik ürünleriyle zamana değer veren ancak lezzetten de taviz vermeyenler için sağlıklı ve modern ambalajında tüketicilerimizle buluşuyor. Doğrudan salatalara, çorbalara ve pilavlara eklenerek kişinin doğal ve temel besin ihtiyacının karşılanmasına destek oluyor" dedi.

Mucize yiyecek: Baklagiller

Beslenme uzmanları; yaz aylarında fit gözükmek için diyet yapan kişilere sağlıklı beslenmeyi ihmal etmemeleri ve dengeli beslenmeye daha çok özen göstermeleri yönünde uyarılarda bulunuyor. Özellikle yüksek sıcakların görüldüğü dönemde günlük öğünlerinde sağlıksız seçenekleri tercih edenlerin bağışıklık sistemi düşüyor ve hastalıklara yakalanma riski artıyor. Gıda Mühendisi Ece Duru, "Lif açısından zengin ve iyi bir protein kaynağı olan bakliyatlar, tok kalmanıza yardımcı olur ve yüksek besin değeriyle sağlıklı bir bağışıklık sistemini destekler. Salatalarınıza, haşlanmış nohut, börülce veya barbunya ekleyebilirsiniz. Veya haşlanmış nohutları fırınlayarak falafel yapabilir, salatalarınızı lezzetlendirebilirsiniz. Haşlanmış buğday ve nohut ile hızlı bir şekilde soğuk ayran aşı çorbası yaparak gün boyu tok kalabilirsiniz. Baklagilleri, haşlanmış ürün seçenekleriyle öğünlerde kullanarak kısa zamanda lezzetli ve sağlıklı sonuçlar elde edebilirsiniz" dedi.