

Sağlıklı yaşam için altın besin bulgur Japonya'dan onay aldı

Duru Gıda'nın, Japonya'daki Mukogawa Kadın Üniversitesi'nde glisemik indeks (GI) üzerine yaptırdığı analiz, bulgurun 54,9'luk GI değeri ile uzun süre tok kalmayı sağladığını ve açlık krizlerinden koruduğunu doğruladı. Böylelikle bulgurun sağlıklı bir yaşam için değerli ve diyabete karşı etkili bir gıda olduğu bir kez daha ortaya konuldu.

En iyi bakliyatı tüketicisine sunmak için 89 yıldır çalışan Duru Gıda, ürünlerinin kalitesi ve besin değerine yönelik araştırmalarını sürdürüyor. Duru, bu kez, Türkiye'nin en çok tercih edilen ürünlerinden "bulgur" için Japonya'da analiz yaptırdı.

Japonya'da, Mukogawa Kadın Üniversitesi'nin, Gıda ve Beslenme Bilimleri Fakültesi, Gıda Geliştirme Araştırma Laboratuvarı'nda bulgurun kandaki glikoz (şeker) seviyesine etkisi, yani Glisemik İndeks (GI) değeri ölçüldü. 12 sağlıklı katılımcının yer aldığı analiz, ürünün GI değerinin 54,9'la, "Düşük GI Gıda" kategorisine girdiğini ortaya koydu.

Gıda Mühendisi Ece Duru, GI analizinin, tüm dünyanın dikkate aldığı, sınırlı yerde yapılan değerli bir araştırma metodu olduğunu belirtti. GI analizinin Japonya gıda standartlarının "olmazsa olmaz"ları arasında yer aldığını söyleyen Ece Duru, "Bu araştırmanın en güvenilir yerlerde yapılması, verilerin doğruluğuna güven açısından oldukça kıymetlidir. Japonların bu konudaki standartlarını ve hassasiyetini dikkate alarak, analizi Japonya'da bu konu üzerinde uzmanlaşmış Prof. Yasushi Suzuki ve ekibiyle yaptık. Bu raporlamalar sayesinde bireyler daha sağlıklı ve bilinçli gıda tüketimine yöneliyor. Duru Gıda olarak bulgurumuz üzerine yaptırdığımız bu analizin amacı, düşük glisemik indeksin uluslararası pazarlar için önemini göstermek ve bulgurlarımızı sağlıklı düşük GI ürün olarak tescillendirmektir. Bulgur gibi kompleks karbonhidratlar, glisemik indeksleri düşük olduğunda daha uzun süre tok kalmanızı sağlar ve açlık krizlerinden bizi korur." dedi.

Glisemik İndeks Şeker Hastaları İçin Hayati Önemde

Besinlere ilişkin merakın, markalar tarafından şeffaf şekilde giderilmemesinin gıda dünyasının en önemli sorunlarından olduğunu söyleyen Duru, "Glisemik indeks özellikle son yıllarda diyabet hastalarının sıklıkla kullandığı bir terim. Glisemik indeks kısaca, kan şekerini yükseltme ölçüsüdür. Basit karbonhidratlar, örneğin şekerli gıdalar kan şekerini hızlıca yükseltir ve birkaç saat sonra kan şekerini hızlıca düşürür. Bu durum kişinin hızlı şekilde acıkmasına sebep olur. Bulgur, hem iyi bir kompleks karbonhidrat hem de glisemik indeksi düşük bir gıdadır. Kompleks karbonhidratların sindirimi, emilimleri ve kana geçmeleri basit karbonhidratlara göre daha uzun zaman

alır. Kan Őekerinin daha yavaŐ emilmesini sağlayarak porsiyonların ve diyabetin kontrolünde çok önemli bir rol üstlenir. Kan Şekerini hızlı yükselten yüksek glisemik indeksli gıdalar yerine kan Şekerini yavaŐ yavaŐ yükselip yavaŐ yavaŐ düŐmesini sağlayan düşük glisemik indeksli gıdalar tercih edilmelidir.” dedi.