



22 Mayıs Dünya Obezite Günü'nde önemli uyarı

Obeziteye Karşı Düzenli Olarak Bulgur Tüketin

Modern çağın en yaygın ve tehlikeli hastalığı olarak tanımlanan obezite, Avrupa'da salgın boyutuna ulaştı. Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı rapora göre Türkiye, Avrupa'nın en obez ülkesi. Rapora göre, Türk halkının üçte ikisi yüksek kilolu ve bunların yarısı da obez sınırında. Gıda Mühendisi Ece Duru, 22 Mayıs Dünya Obezite Günü'nde obezite ile mücadelede alınacak önlemlere dikkat çekerek, bulgur gibi glisemik indeksi düşük gıdalarla beslenmenin, obezite ile mücadelede etkili araçlardan biri olduğunu anlattı.

Yapılan çalışmalara göre dünyanın en önemli sağlık sorunlarından biri haline gelen obezite, birçok hastalıkta risk faktörü olarak kabul ediliyor. Aşırı kilo ve obeziteye karşı mücadele konusunda beslenme alışkanlıklarına dikkat çeken Gıda Mühendisi Ece Duru, uzmanlarımızın da belirttiği gibi basit karbonhidrat içeren gıdaları devamlı olarak ve porsiyon kontrolü olmadan tüketen kişilerde; obezite, diyabet, kalp ve damar hastalıklarına yakalanma oranlarının daha yüksek olduğunu yapılan araştırmalarla ortaya konulduğunu söyledi. Duru, "Glisemik indeksi düşük besinleri tercih etmek ve beslenmemizde porsiyon kontrolü sağlamak, uzun dönemde diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır" dedi.

Bulgur Düşük Glisemik İndekse Sahiptir

Bulgurun hem zengin besin değeri hem de glisemik indeks içeriğinin düşük olmasından dolayı tercih edilebileceğini söyleyen Duru, lifli gıdalar tüketmenin sağlık üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğunu belirtti. Düşük glisemik indeksli gıdalar kan şekerini yavaş yavaş yükseltir ve yavaş yavaş düşürür. Uzun süre tokluk hissi verir. Ayrıca bulgur ve bakliyatlar iyi bir lif kaynağıdır. Başta obezite olmak üzere; kabızlık, kalp damar hastalıkları, diyabet gibi birçok hastalığa karşı diyet lifinin koruyucu etki sağladığı kesin olarak bilinmektedir. Bulgur, bu anlamda sofralarımızdaki en büyük zenginliklerimizden biri" dedi.

Obezite Günü'nde Harekete Geçelim

Obeziteyle mücadelede egzersizi yaşamımızın bir parçası haline getirmeyi öneren Duru, "Hareketsizlik ve yanlış beslenme önemli bir etken. Obezite tedavisinde, zayıflama diyetlerinde ve sağlıklı beslenmede en önemli unsur, diyetle porsiyon kontrolü ile

birlikte düşük glisemik indekse sahip, posa içeriği yüksek besinlerin seğilmesidir. Beslenme uzmanları yüksek posa içeren ve düşük glisemik indekse sahip bulgurun zayıflama diyetlerinde kullanılması gerektiğini vurguluyorlar.