

## Yeşil Mercimek ile uzun süre tokluk mümkün

**Yeşil mercimek içeriğindeki demir, folat, magnezyum, potasyum ve B vitaminleri gibi birçok mineral ve vitaminin yanı sıra güçlü bir protein kaynağı. Farklı farklı tariflerle sunulabilen yeşil mercimek, tok tutma ve kan şekerini dengeleyici özelliğiyle uzmanlar tarafından Ramazanda tüketilmesi önerilen yiyecekler arasında yer alıyor.**

Demir, folat, magnezyum, potasyum ve B vitaminleri gibi birçok mineral ve vitamin içeren, vejetaryen ya da bitkisel bazlı beslenenler için değerli bir protein kaynağı olan yeşil mercimek, kan şekerini dengeleme ve sindirim sürecini düzenleme özelliğiyle uzmanlar tarafından ramazan ayında özellikle tavsiye ediliyor.

Yeşil mercimeğin sağlığa birçok yönden fayda sağlayan besleyici bir baklagil olduğuna dikkat çeken Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, "Ramazan ayında oruç tutanlara tavsiye ettiğimiz gıdalardan biri de yeşil mercimek. Uzun açlık dönemlerinde zengin lif yapısıyla yeşil mercimek, sindirim sürecini düzenlerken kabızlık riskini azaltır, düşük glisemik indeksi sayesinde kan şekerini dengeler ve tok tutar. Bu yararlı baklagile pek çok farklı şekilde sofralarımızda yer verebiliriz." dedi.

Yapısında doğal olarak gluten bulunmadığı için gluten intoleransı veya çölyak hastalarının da kullanabileceği, proteinin yanı sıra, kompleks karbonhidrat da sağlayan iyi bir alternatif olduğunu belirten diyetisyen Emine Uluçay, "Özellikle vejetaryen veya vegan beslenenler yeterli miktarda yeşil mercimek tüketerek günlük protein ihtiyacını karşılayabilirler. Bitkisel protein bakımından zengin olan yeşil mercimek, kasların ve dokuların onarımı ve büyümesi için önemli olan amino asitlerin kaynağıdır. Örneğin diyet yapanlara da önerdiğimiz yeşil mercimekle hazırlanan salatalar, yüksek lif ve protein içeriği sayesinde öğünün besleyiciliğini artırırken daha uzun süre tok kalmaya da yardımcı olur." şeklinde konuştu.

Emine Uluçay, yeşil mercimeğin ayrıca içerdiği çözünür lifler sayesinde kandaki kötü (LDL) kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı olarak kalp sağlığını desteklediğini söyledi.

### **"İyice haşlandığından emin olunmalı"**

Yeşil mercimeğin iyice yıkayıp sindirim kolaylığı açısından haşlandığından emin olmak gerektiğini vurgulayan Emine Uluçay şu püf noktalara işaret etti:

"Pişme süresini azaltmak için mercimeği önceden 30-60 dakika kadar suda bekletebilirsiniz. Haşlayıp iyice soğuduğundan emin olduktan sonra kullanmadığınız kısmını dolapta 3-4 gün veya dondurucuda 3 ay kadar muhafaza etmek mümkün. Bu şekilde sakladığınızda sık sık salatalarda kullanmak da kolaylaşır. Yeşil mercimek ile salata hazırlarken miktarı ve salataya ekleyeceğiniz diğer malzemelerin seçimi çok önemlidir. Bol yeşillik, biraz peynir ve ceviz, zeytin veya avokado gibi sağlıklı yağ kaynakları kullanılabilir."

### **Duru ile Mercimek Salatası**

**Malzemeler:**

Yarım su bardağı yeşil mercimek  
5 adet cherry domates  
2 orta boy mantar  
2-3 avuç bebek ıspanak / roka  
1 ay kaşığı zeytinyağı  
1/4 yeşil elma  
1 avuç taze nana  
1 adet küçük boy hařlanmıř pancar  
1-2 dilim beyaz peynir  
4-5 adet zeytin  
Nar ekřisi, balzamik sirke, tuz

**Hazırlanışı:**

Mercimekleri iyice yıkayıp yarım saat kadar suda bekletin ve mercimekler yumuşayana kadar haşlayın. Domateslerin iki tanesini ayırarak geri kanlarını ve mantarı dilimleyin. Bir ay kaşığı zeytinyağında soteleyerek pişirin. Tabađa önce ıspanakları, soğuyan mantar ve domates karışımını, haşlanmış mercimekleri, doğranmış elma ve geriye kalan diğer malzemeleri ekleyin. Beęeninize göre tuz, nar ekşisi ve balzamik sirke ekleyerek servis edebilirsiniz.