



Prof. Dr. Garipağaoğlu'ndan ailelere önemli mesaj var;

Çocukların sağlıklı beslenmesi için bulgur yemeleri şart!

Çocukların tek yönlü beslenmesi obeziteden kabızlığa birçok sorunu beraberinde getiriyor. Özellikle çocukları obeziteden korumak ve sağlıklı gıdalarla gelişimine destek olmak isteyen ebeveynlere Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu'ndan önemli mesajlar var:

"Bulgur pirinçten 9 kat fazla lif sahip. Özellikle de Başbaşı bulguru bir lif cevheri. Lif ağırlıklı beslenmek çocuklarınızı diyabetten, obeziteden, kabızlıktan ve daha birçok hastalıktan korur. Siz siz olun çocuklarınızı makarnayla pirinçle sınırlamayın. Öğünlerinizde mutlaka bulgura da yer verin. Çocukların sağlıklı beslenmesi için haftada en az birkaç kez bulgur yemeleri şart!"

"Aman aç kalmasin" diyerek tek yönlü besinlere yöneliyorsanız, çocuklarınıza iyilik değil tam tersine kötülük yapmış olursunuz. Yemek saati geldiğinde alıştığı besinlerde ısrarcı olan çocukların ebeveynlerini uyararak Duru Bulgur Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu, tam buğdaya en yakın besin içeriğini bulgurun taşıdığını, bulgurun çocuk beslenmesinde ve gelişiminde önemli bir rolü olduğunu belirtiyor, Garipağaoğlu "Pirinç içeriği, tam buğdaydan oldukça farklı. Tam buğdaya göre protein içeriği yarı yarıya düşük olan pirinç, vitamin ve mineraller açısından da oldukça fakirdir. Tahıllar, bitkisel kaynaklı besin oldukları için kolesterol içermezler" dedi.

Bulgurun lif oranı 9 kat daha fazla

"Çocukların gelişiminin büyük destekçisi olan lif, bulgurun 100 gramında 9.4 oranında bulunurken pirinçte bu oran 1.5. Makarnada ise 4.1." diyen Garipağaoğlu bu üç besin arasındaki farkı şöyle anlattı:

"Pirinç ve makarna ile kıyasladığımızda bulgur, önemli bir lif, diğer bir deyişle posa kaynağıdır. Lif, bağırsak hareketlerini artırarak, kabızlıktan, tokluk hissi vererek, şişmanlıktan, kan yağlarının daha düzenli olmasını sağlayarak, kalp-damar hastalıklarından, bağırsakların normal çalışmasını sağlayarak; kanser dahil bir çok bağırsak hastalığından korunmada, kan şekerinin daha yavaş emilmesini sağlayarak, diyabetin daha iyi kontrol edilmesinde yardımcıdır. Bu nedenle çocukları beslenmesinde çok önemli bir rolü vardır."

Çocuklar için taş değirmenden tabağa

Bulgur üretiminde **doğal taş değirmende buğday öğütme yöntemi**'ni kullanan dünyadaki tek üretici olan Duru Bulgur, bu sayede sağlıklı beslenme açısından sofralarımızdan eksik olmaması gereken değerli bir ürünü tüketici ile buluşturuyor.

Sağlıklı beslenme trendlerinin artması ile son dönemde salatadan pilava ve hatta tatlılara farklı reçetelerde ağırlığını hissettiren Başbaşı Bulguru ise Duru Bulgur'un ayrıcalıklı ürünlerinden biri. Normal bulgurda 5.4 gram olan lif miktarı, Başbaşı Bulgur'da 9.4 gram. Başbaşı Bulguru, öğütülmeden sadece taş değirmenlerde kabuğunun soyulması ile elde edildiği için, lif oranını en yüksek düzeyde muhafaza ediyor. Başbaşı Bulguru, hem lezzeti hem de içerdiği lif miktarı ile çocuklarınız için ihtiyacı olan besin kaynağını sunuyor. Başbaşı Bulgur, oldukça iri taneli, lezzetli ve özellikle çocuklar tarafından çok seviliyor.

Prof. Dr. Garipağaoğlu, annelerin çocuklarına 'bulgur' yeme alışkanlığı kazandırmaları, bulgur yemeklerini çeşitlendirerek yaratıcı münülerle çocukların bu değerli besini keşfetmelerini sağlamaları ve en az haftada birkaç kez öğünlerinde bulgura yer vermelerini öneriyor.