



Sürdürülebilir gıda için bakliyatlar kritik önem taşıyor

Bu yıl ana teması "Ekosistem restorasyonu" olarak belirlenen Dünya Çevre Günü'nün gıda sürdürülebilirliğinin önemi hakkında önemli bir farkındalık sağladığına dikkat çeken Duru Bulgur Gıda Mühendisi Ece Duru, "Bakliyatlar zengin besin değerleriyle tüm insanlık için biyoyararlılık gösteriyor. Bakliyatlar bu anlamda dünya nüfusu için önemli bir sürdürülebilir gıda olarak öne çıkıyor" dedi.

Her yıl 5 Haziran'da kutlanan "Dünya Çevre Günü'nde" 2021 teması, "Ekosistemin onarımı, restorasyonu ve canlandırılması" olarak belirlendi. Dünya Çevre Günü'nün hızla tükenen doğal kaynakların korunması ve iklim değişikliği konusunda küresel çapta önemli bir farkındalığa hizmet ettiğini söyleyen Duru Bulgur Gıda Mühendisi Ece Duru, gıdada sürdürülebilirliğin sağlanabilmesi adına "Baklagillerin" önemine dikkat çekti. Gıda ve Tarım Örgütü FAO'nun 2010 yılında yaptığı tanımlamayı hatırlatan Ece Duru, "dünyanın geleceğine ekosisteme karşı koruyucu, ulaşılabilir gıdaların yön vereceğini" ifade etti.

Sürdürülebilir gıda için bakliyatlar büyük önem taşıyor

Ece Duru, "Beslenmemizde çok önemli bir yere sahip olan baklagiller kısaca fasulye, nohut, mercimek, bezelye, bakla ve barbunya olarak bilinir. Bakliyatlar çeşitlilik göstermekle birlikte, dünya nüfusu için önemli bir sürdürülebilir gıda olarak büyük bir değer taşıyor. Bu nedenle tüm popülasyonlarda ve coğrafyalarda bakliyatlar, insan beslenmesinde son derece önemli." diye konuştu.

Günlük enerji ihtiyacını karşılıyor

Bakliyatların insan sağlığındaki vazgeçilmez değerini rakamlarla açıklayan Ece Duru, "Yüksek protein içeren bakliyatlar günlük besin ihtiyacımız olan enerjiyi sağlar. Demir, folik asit, potasyum ve çinko içeriği sayesinde beslenmedeki bu minerallerin eksikliğini gidermede yardımcı olur. Bakliyatlardaki potasyum pirince göre karşılaştırıldığında 2 ila 11 kata kadar daha fazladır. Potasyumun hipertansiyonu azaltmada önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca pirince oranla bakliyatlar 2 ila 16 kata kadar daha fazla demir içeriğine sahiptir ve globalde bakliyat tüketimi

demir eksikliğini azaltmada önemli bir etkiye sahip olacaktır. Bakliyatlar folik asit içeriği bakımından da zengindir ve pirince göre 40 ila 60 kat daha fazla folik asit içerir. Artan bakliyat tüketimi beslenmedeki folik asit seviyelerini artırmaya yardımcı olur” dedi.