

Uzmanlar öneriyor: Ramazanda bulguru eksik etmeyin

Ramazan ayında dengeli ve besleyici gıdalar tüketilmesini tavsiye eden uzmanlar yüksek lif içeriği ve düşük glisemik indeksi sayesinde gün boyu açlık hissini azaltan aynı zamanda sağlıklı bir karbonhidrat kaynağı olan bulgurun yararlarına dikkat çekiyor.

Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, tüm besin gruplarını içeren sağlıklı bir beslenme şeklinin benimsenmesinin yaşam kalitesini yükselteceğini belirterek "Ramazan ayında uzun süreli açlık periyotlarını dengeli ve besleyici gıdalar tüketerek hem daha kolay hem de daha sağlıklı şekilde geçirebiliriz. Geleneksel lezzetlerimiz arasında yer alan bulgur, bu yararlı gıdaların başında geliyor. Yüksek lif içeriği ve düşük glisemik indeksi sayesinde bulgur, uzun süreli olarak tokluk hissi sağlar. Sebzeler, protein kaynakları, meyveler ve süt ürünleri gibi diğer besinlerle büyük uyum sağlayan bu sağlıklı karbonhidrat kaynağından olabildiğince faydalanmalıyız." dedi.

Emine Uluçay, bulgurun faydaları hakkında şu bilgileri verdi:

"Bulgur, sindirim ve bağırsak sağlığı için önemli olan yüksek lif içerir. Lifler ayrıca tokluk hissini artırarak kilo kontrolüne yardımcıdır. Bulgur aynı zamanda düşük glisemik indekse sahip bir besin olduğundan kan şekerinin ani yükselip düşmesini engelleyerek enerji seviyelerini dengede tutmaya yardımcı olur. Öte yandan bulgur, enerji metabolizması ve sinir sistemi fonksiyonları için önemli olan B grubu vitaminlerden niyasin (B3), tiamin (B1), riboflavin (B2), B6 vitamini ve folat (B9) içerir. Ayrıca demir, magnezyum ve çinko gibi mineraller açısından da oldukça zengindir."

Her yemeğin yanına yaklaşıyor

Bulgurun hemen her yemeğin yanına eşlik edebildiğini ve bu bakımdan diyetler için de oldukça zengin bir kullanım alanı olduğunu belirten Emine Uluçay, "Bulgur, salatalarda, çorbalarda, dolmalarda veya pilav şeklinde tüketilebilir. Tencere yemeklerinin, et, tavuk, balık gibi hayvansal protein kaynakları veya kuru baklagiller gibi bitkisel protein kaynaklarının yanında tüketilen bulgur, kan şekeri dengesini sağlarken uzun süreli tokluk hissi de verir. Ramazan ayında dikkat edilmesi gereken bir önemli nokta da su tüketimidir. Vücudun sıvı ihtiyacını karşılamak için yeterli su tüketimi unutulmamalıdır." şeklinde konuştu.

Duru, dünyanın en büyük bulgur üretim hattına sahip

89 yıldır bulgur başta olmak üzere Türkiye'nin en iyi bakliyatlarını en doğal ve lezzetli sonuçlarla tüketicisine sunmak için çalışan Duru Gıda, sahip olduğu dünyanın en büyük

bulgur üretim hattında ürettiği 12 çeşit bulgurla (Başbaşı, Sefer KiteI, Midyat, İri Pilavlık, Çiğ Köftelik, Esmer Çiğ Köftelik, Köftelik, Kepekli Köftelik, Pilavlık, Esmer Pilavlık, Kepekli Pilavlık, Tel Şehriyeli Pilavlık) sofralara bereketi taşıyor. Geleneksel lezzetin korunması için doğal taşlardan çıkarılan ve taş ustalarının sihirli elleriyle işlediği taş değirmenleri kullanan Duru Gıda sektörde ve dünyada doğal taş değirmen kullanan tek firma olma özelliğine de sahip.