

BAKLAGİLLERİN SAĐLIKLIL BESLENMEDE YERİ VE ÖNEMİ

Nilgün ERTAŞ, Selman TÜRKER

Selçuk Üniversitesi, Gıda Mühendisliđi Bölümü, Konya
nilgun.ertas@hotmail.com

Özet

Baklagiller yüksek protein içerikleri ve yüksek miktarda lif, vitamin ve mineral madde ihtiva etmelerinden dolayı insan diyetinde özel bir yere sahiptir. Tahıllara kıyasla daha az pantotenik asit içermelerine rağmen, iyi bir folik asit kaynağı olup, suda eriyebilir vitaminlerden tiamin, riboflavin ve niasince zengin gıda kaynaklarıdır. Baklagiller kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum ve fosfor gibi makro elementler; bakır, demir, manganez ve çinko gibi mikro elementlerce zengin iyi bir mineral kaynağıdır. Besinsel bir potansiyel olmasına karşın baklagillerden yararlanma oranı antibesinsel bileşiklerden dolayı sınırlıdır. Bunlar fitik asit, kondense tanin, polifenoller, proteaz inhibitörleri (Tripsin ve kimotripsin), α -amilaz inhibitörleri ve lektinler olup baklagilin besinsel kalitesini düşürürler. Bazı araştırmacılar, bazı anti-besinsel öğelerin düşük konsantrasyonlarda yararlı etkileri olabileceğini bildirmiştir. Antibesinsel maddeler, baklagillerin ıslatılması, pişirilmesi ve diğer işleme basamaklarında miktarları önemli düzeyde azalabilmektedir. Baklagillerin yüksek oranda gıda posası ihtiva etmesi nedeniyle kandaki şeker ve kolesterol düzeyini dengede tuttuğu, aynı zamanda kolon kanseri riskini de azalttığı bilinmektedir. Bununla birlikte gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, baklagillerin hazırlanması ve tüketimindeki zorluklardan dolayı tüketim yıldan yıla düşüş göstermektedir. Gelişmekte olan ülkemizde birçok tür ve çeşitte üretilen, beslenme ve sağlık açısından büyük bir değer olan baklagillere verilecek önemin anlaşılması ve farklı alternatifler şeklinde tüketici beğenisine sunulması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Baklagil, beslenme, sađlık, antibesinsel faktörler.

PLACE AND THE IMPORTANCE OF LEGUMES IN A HEALTHY DIET

Nilgun ERTAS, Selman TURKER

Selcuk University, Food Engineering Department, Konya, Turkey
nilgun.ertas@hotmail.com

Abstract

Legumes have a special place for human diet with its high protein content and high amounts of fiber, vitamins and minerals. Although legumes contain pantothenic acid less than grains, it is a good source of folic acid, and water-soluble vitamins such as thiamin, riboflavin, niacin. Legumes are rich source of micro elements as calcium, magnesium, sodium, potassium and phosphorus, and macro elements such as copper, iron, manganese and zinc. Although it is a nutritional potential, its benefit ratio limited due to the anti-nutritional compounds. These are phytic acid, condensed tannins, polyphenols, protease inhibitors (trypsin and chymotrypsin), α -amylase inhibitors and lectins, and these components reduce the nutritional quality of legumes. Some researchers reported that low concentrations of anti-nutritional factors may have some of the beneficial effects. Anti-nutritional factor amounts may decrease by soaking, cooking and other processing steps of the legumes significantly. Legumes kept in balance blood sugar and cholesterol, but also are known to reduce the risk of colon cancer due to contain high proportion of food fiber. However, in developed and developing countries, consumption of legumes has been decreasing from year to year because of difficulties with the preparation and consumption. Legumes produced many species and varieties in our developing country, as a large value in terms of nutrition and health, will be understanding its great importance and offering the consumers by appreciation in the form of different alternatives.

Keywords: Legumes, nutrition, health, anti-nutritional factors.