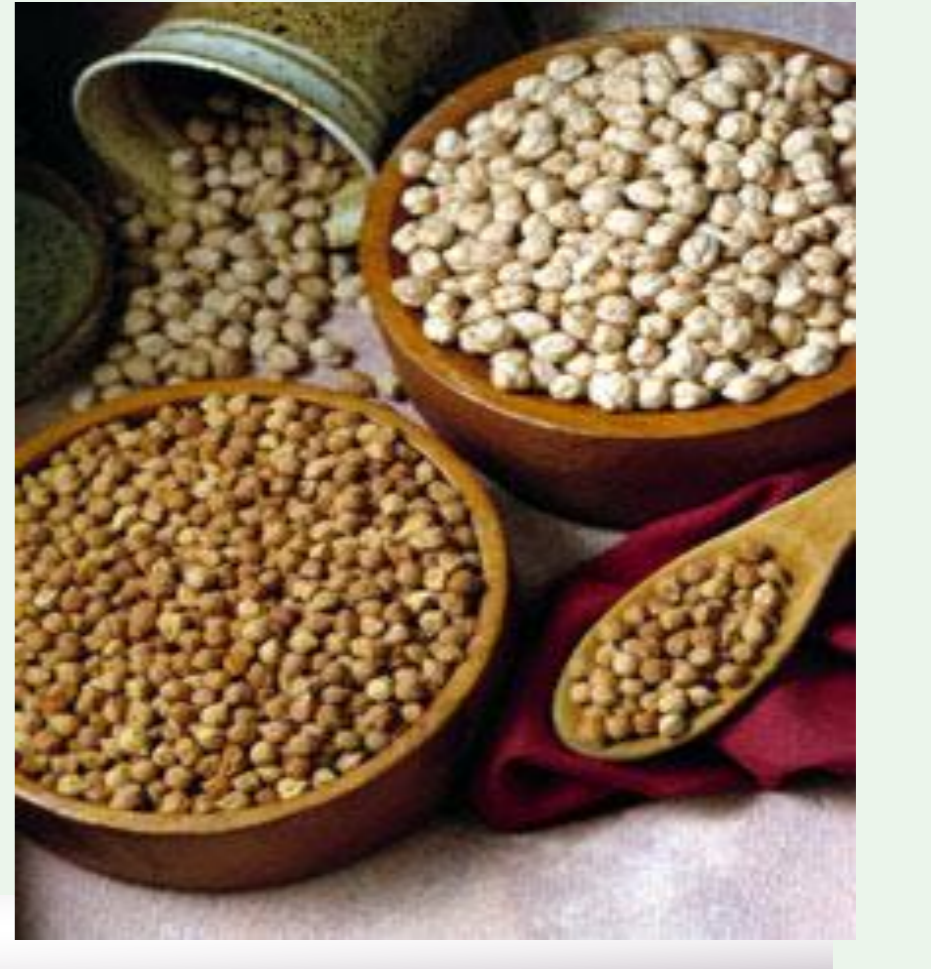




BAKLAGİLLERİN SAĞLIKLI BESLENMEDE YERİ VE ÖNEMİ

Nilgün Ertaş*, Selman Türker

Selçuk Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Kampüs,, Konya, Türkiye
*Sorumlu yazar; e-mail:nilgun.ertas@hotmail.com; Tel: +903322232892



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, mangan 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, sağlık, antibesinsel faktörler



ABSTRACT

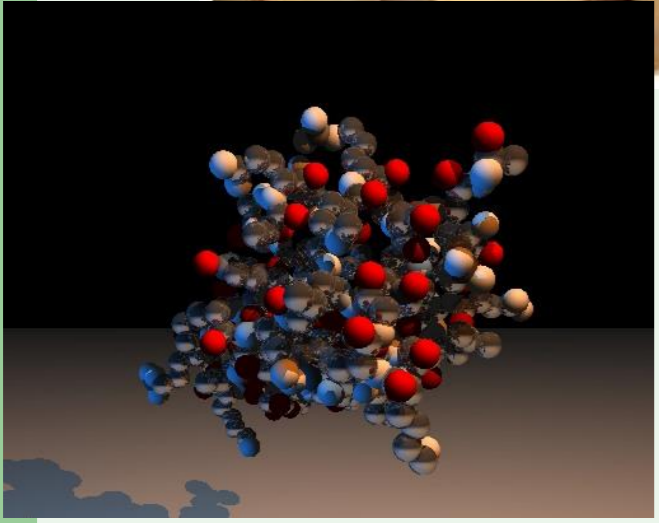
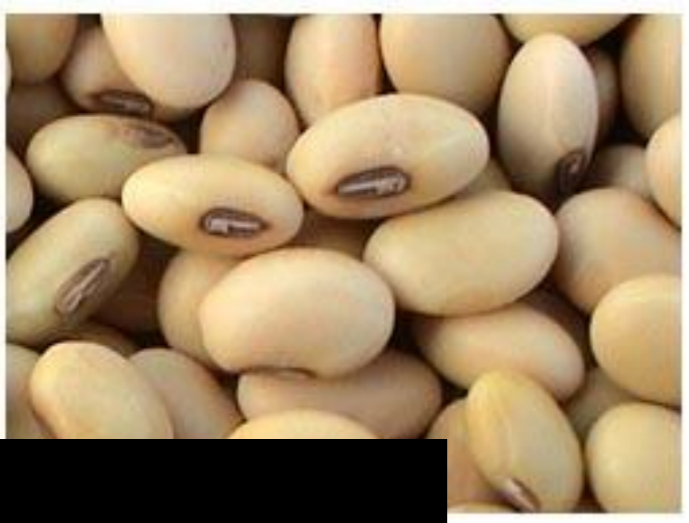
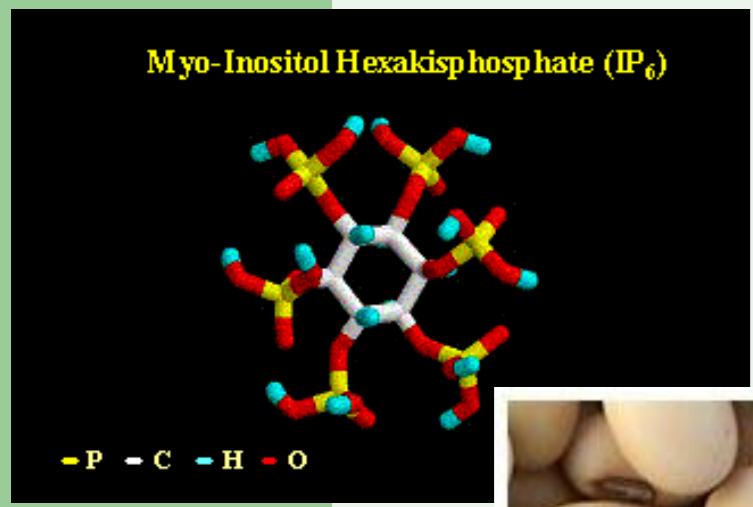
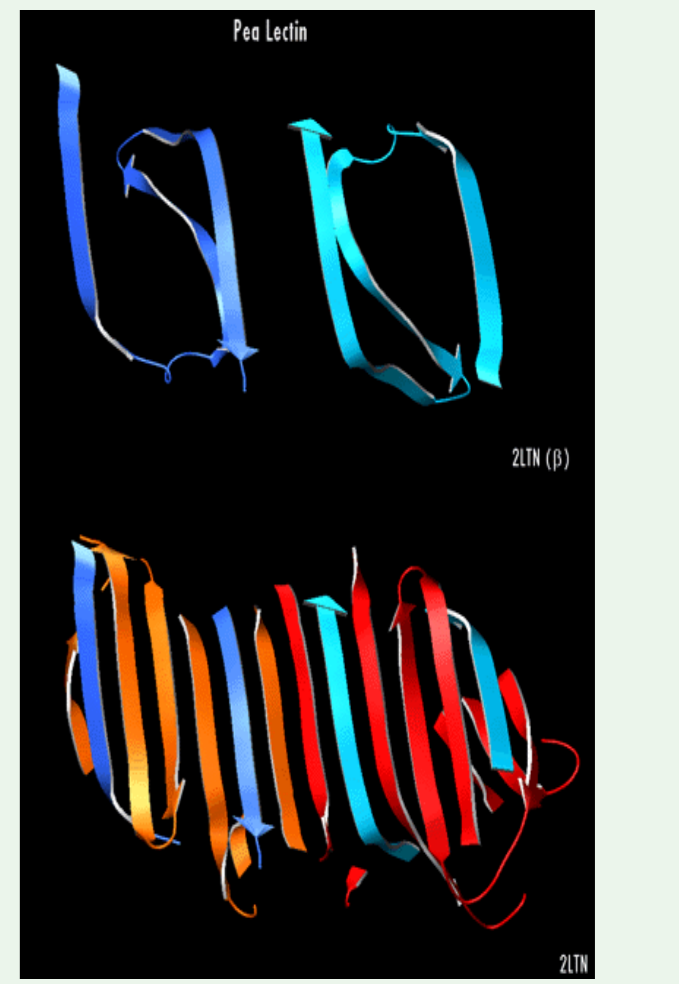
Legumes have a special place for human diet with its high protein content and high amounts of fiber, vitamins and minerals. Although legumes contain pantothenic acid less than grains, it is a good source of oleic acid, and water-soluble vitamins such as thiamin, riboflavin, niacin. Legumes are rich source 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 is 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.

Key words: Legumes, nutrition, health, anti-nutritional factors



Bazı Antibesinsel Faktörlerin Gıdalardaki Etkileri

Antibesinsel Faktörler	Gıdalardaki Etkileri
Polifenoller	Protein Sindirilebilirliğini azaltmak, bazı enzimleri inhibe etmek, acı tat vermek
Fitatlar	Mineral biyoyararlılığını azaltmak, protein çözünürlüğünü değiştirmek
Latirojenler	Latirizm (Koldaki sinirlerin felç olması), Ölüm
Oligosakkaritler (Midede Gaz Yapıcı Maddeler)	Gaz üretimi (Hidrojen, kabondiyoksit, metan)
Tripsin İnhibitörü	Tripsinin inhibisyonu, sistin alımının eksikliği
Kimotripsin İnhibitörü	Kimotripsin inhibisyonu
A-amilaz İnhibitörü	α -amilaz inhibisyonu, karbonhidrat yararlılığını engellemek
Antivitaminler	Karaciğer nekrozu, E vitamininin oksidasyonu, B ₁₂ gereksiniminin artması



Baklagillerin Fizyolojik Etkileri

- * Mükemmel protein kaynağı olmaları
- * Divertiküler hastalıklar,
- * Kolon ve rektal kanserler,
- * Apandisit
- * Varisli damarlar ve hemoroidler,
- * Koroner kalp hastalıkları,
- * Safra taşları ve diyabet
- * Kan şekerinin verdiği tepkiyi azaltmak, şeker hastalığı ve hiperlipidemi diyet
- * Serum trigliserit ve kolesterol seviyeleri düşürmek



Baklagillerin Fonksiyonel Özellikleri

- *Görünüşü düzeltme,
- *Tekstürü iyileştirme
- *Viskoziteyi artırma
- *Emülsifiye etme
- *Köpük oluşturma
- *Birleştirici özellik
- *Besinsel özelliklerde iyileşme göstermiştir.
- *Fizikokimyasal özellikleri su kaldırma kapasitesi ve kabarmadır.

