

## SAĞLIKLI BESLENME AÇISINDAN YÜKSELEN DEĞER: BULGUR

### Nermin BİLGİÇLİ, Selman TÜRKER

Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Konya, Türkiye  
nbilgicli@selcuk.edu.tr

#### Özet

Geleneksel ürünlerimizden olan bulgur, son yıllarda sağlıklı beslenmek isteyen tüm toplumların ilgisini çekmiş ve Dünyanın pek çok ülkesinde tanınır ve tüketilir hale gelmiştir. Bulgur, buğdayın pişirilmesi, kurutulması ve öğütülmesi ile elde edilen, karbonhidrat, protein, mineral madde, vitamin (B kompleks) ve besinsel lif içeriği yüksek, glisemik indeksi düşük yarı hazır bir gıda maddesidir. Ayrıca, üretimi sırasında uygulanan pişirme işlemi sonucu tanenin biyolojik, mikrobiyolojik ve enzimatik aktivitesi son bulduğundan, çok uzun süre bozulmadan depolanabilmektedir. Bulgur esas besin öğeleri bakımından buğdaya yakın ve besleyici değeri oldukça yüksek bir gıda maddesidir. Bulgur besinsel üstünlükleri nedeniyle pirinç, makarna, ekmek gibi ürünlerin alternatifi olarak değerlendirilebilecek bir gıda maddesidir. Bulgurun tiamin içeriği beyaz una göre 3-10 kat, makarna ve pirince göre 3-4 kat daha fazladır. Mineral maddelerden Fe ve Ca ise makarna ve pirince göre yaklaşık 2-3 kat daha fazladır. Bulgur glisemik indeksinin düşük olması nedeniyle kan şekerinin kontrolünde, yüksek besinsel lif içeriği nedeniyle kalp-damar ve bağırsak hastalıklarının azaltılmasında, tok tutucu özelliği ile kilo kontrolünde kullanılacak ucuz ve hazırlanması çok pratik olan bir gıda maddesidir. Son zamanlarda buğday dışında diğer hububat (arpa, mısır, çavdar ve tritikale) ve baklagillerden (fasülye, nohut ve soya) de bulgur benzeri ürünler yapılmaya başlanmış, ancak bunlar Endüstriyel üretimde yer bulamamıştır. Bulgur en çok pilav, köfte, çorba, kısır ve sarma gibi yemek ve salatalarda kullanılmaktadır. Anadolu'da bulgurdan hazırlanan yaklaşık 25 çeşit yemek bulunmaktadır. Bulgur baklagil ya da hayvansal proteinle birlikte tüketildiğinde tam bir gıda maddesi haline gelmekte, buğdayda eksik olan lizin amino asitinin de yeterli alınması sağlanmaktadır.

Ülkemizde kırsal kesimde tüketimi yaygın olan bulgurun, öğünlerimizde daha fazla yer bulması, pek çok hastalığın önlenmesi ve daha sağlıklı bireylerin yetişmesi açısından katkı sağlayacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Bulgur, buğday, beslenme, glisemik indeks, besinsel lif.

## THE INCREASING VALUE FOR HEALTHY NUTRITION: BULGUR

**Nermin BILGICLI, Selman TURKER**

Department of Food Engineering, Agricultural Faculty, Selçuk University, 42049, Konya, Turkey  
nbilgicli@selcuk.edu.tr,

### **Abstrac**

*Bulgur, one of the traditional foods in Turkey, has gained attention of people who demanding healthy foods and also it is known and consumed various country of the world. Bulgur is semi-ready-to-eat product which is produced from wheat by cooking, drying and grinding. It has high nutritional value due to its high carbohydrate, protein, mineral, vitamin (B complex), dietary fiber content and low glycemic index. By cooking process, enzymatic and biological reactions in wheat kernel are inactivated and it enables bulgur to have long shelf life. In terms of basic nutritional elements bulgur is similar to wheat and it has high nutritional value. Due to its nutritional and dietetic advantages bulgur can be appreciated as the alternatives of foods like rice, pasta and breads. The thiamin content of bulgur is approximately 3-10 times higher than flour, and 3-4 times higher than pasta and rice. Due to its low glycemic index and high dietary fiber content it can be used for controlling blood sugar and reducing cardiovascular diseases and obesity. In the recent years, bulgur like products has been produced from other cereals (barley, corn, rye and triticale) and legumes (bean, chickpea and soybean) but this products do not takes part in industrial production. Bulgur is used in some meals (pilaf, meatball, sarma, soap etc.) and salads (kısır, batırık). In Anatolia, there are 25 kinds of meals which prepared from bulgur.*

*In Turkey bulgur consumption is common in rural area. In recent year, industrial production of bulgur increased significantly. For prevention of some diseases and bringing up healthy people, bulgur consumption is increased in human diets.*

**Key words:** Bulgur, wheat, nutrition, glycemic index, dietary fiber