

Daha Sağlıklı Bir Yaşam İçin

Tam Tahıllar

Bilim
ve
Teknik
544. Sayının Ekiidir
İçerik Tasarımı: İlay Çelik - Grafik Tasarım: Ödül Evren Tongür

Hiç işlenmemiş bir tahıl tanesi üç kısımdan oluşur:

Kepek, endosperm ve rüşeym. İşte bu üç kısmın tamamını içeren tahıllara tam tahıl deniyor. Tam tahıl ürünleri de tam tahıllar kullanarak üretilen besinleri ifade ediyor. Tam tahıllar rafine edilirken, örneğin beyaz un üretilirken, kepek ve rüşeym kısımları genellikle alınıyor ve tahıl tanesi içerdiği önemli pek çok besini ve liflerin çoğunu kaybediyor. Bilim insanları, tam tahılların içerdiği liflerin, vitaminlerin ve diğer maddelerin bir arada işlev göreberek yüksek besin değeri oluşturduğunu ve sağlığa faydalı etkiler gösterdiğini düşünüyor.



Nasıl Daha Fazla Tam Tahıl Tüketebiliriz?

Ülkemizde yaygın olarak bulunan tahılların başında buğday, çavdar, arpa, yulaf, pirinç ve mısır geliyor. Bu tahılları tam tahıl biçiminde içeren ürünlerse ülkemizde yeni yeni yaygınlaşıyor.

İşte yaygın olarak bulunabilecek tam tahıl ürünlerinden bazıları:

- Tam tahıl unları
- Tam tahıl ekmekleri, simitleri vb.
- Tam tahıl krakerleri, gevrekleri, ezmeleri vb.
- Tam buğday makarnaları, eriştelere vb.
- Mısır (patlamış mısır dâhil)
- Bulgur
- Karabuğday (greçka)



Çölyak Hastalarına Uygun Seçenekler

Çoğu insan her tür tahılı yiyebiliyor, ancak bazı insanlar buğdayda, çavdarda ve arpada bulunan bir protein olan glütene sindiremiyor. Bu durum çölyak hastalığı olarak biliniyor. Glütene sindirememeleri çölyak hastalarının tam tahıllardan yararlanamayacağı anlamına gelmiyor. Mısır, esmer pirinç ve karabuğday onlara da hitap eden tam tahıllar arasında.

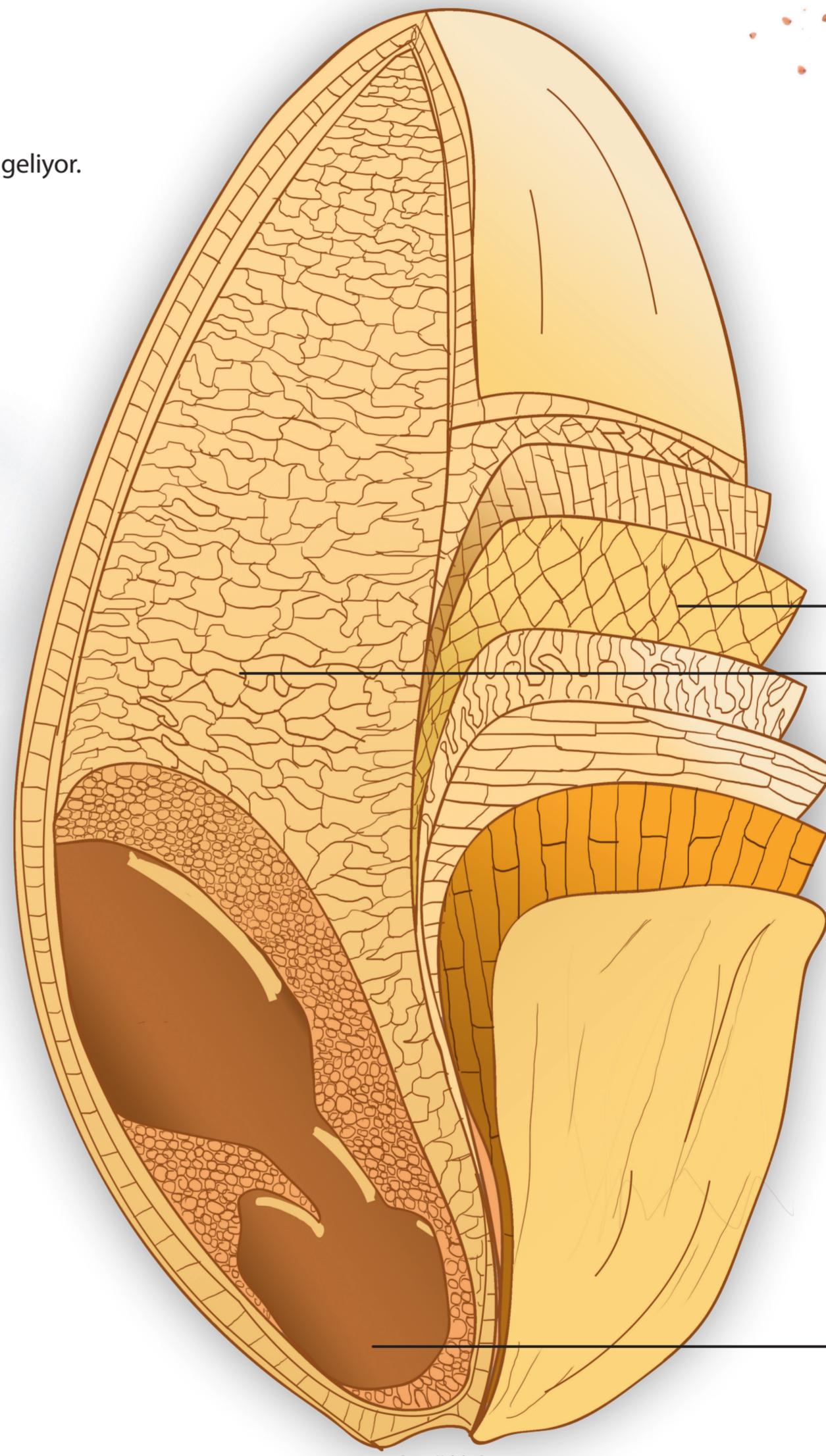
Tam Tahıllar Neden Daha Sağlıklı?

Tam tahıllar çok çeşitli ve faydalı besin maddeleri içerir. Karbonhidrat kaynağı olarak tam tahıl ürünleri tüketmenin kalp hastalığına, ikinci tip şeker hastalığına ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini azalttığı biliniyor. Tam tahıl ürünleri daha çabuk ve daha uzun süreli tokluk hissi oluşturduğu ve glikemik indeksleri düşük olduğu için kilo kontrolünü de kolaylaştırıyor. Ayrıca tam tahıl ürünleri yüksek oranda lif ve dirençli nişasta içerdiği için sindirim sistemi sağlığına olumlu katkıda bulunuyor.



Bilinçli Tüketelim

Tam tahıl ürünlerinden faydalanabilmemiz için gerçekten tam tahıl içeren ürünleri tespit edebilmemiz gerekiyor. Bir yiyeceğin rengi tam tahıl ürünü olup olmadığının bir göstergesi değildir. Ayrıca "çok tahıllı", "% 100 buğday", "kepekli" gibi ibareler de ürünün mutlaka tam tahıllı olduğunu göstermez. Bu yüzden mutlaka ürün etiketlerindeki içerik kısmını incelemeli ve gerçekten tam tahıl içerip içermediğini kontrol etmeliyiz.



Tahıl Tanesinin Yapısı

KEPEK Tahıl tanesinin dışını kaplayan çok katmanlı kılıf. Diğer iki kısmı günışığından, zararlı organizmalardan, sudan ve hastalıklardan korur. Lifler, önemli antioksidanlar, demir, çinko, bakır, magnezyum, B vitaminleri ve çeşitli bitkisel besinler içerir. Beyaz un kepekten yoksundur.

ENDOSPERM Tahıl tanesi çimlenecek olsa genç bitkiye gerekli enerjiyi sağlayacak olan besin deposu. Tahıl tanesinin en büyük kısmı olan endosperm nişasta halinde karbonhidratlar, proteinler ve az miktarda vitamin ve mineral içerir. Beyaz un sadece endosperm içerir.



RÜŞEYM Tahıl tanesi çimlenecek olsa yeni bitkiye oluşturacak olan embriyo. B vitaminleri, E vitamini, çeşitli bitkisel besinler ve doymamış yağlar içerir. Beyaz un rüşeymden yoksundur.

Kaynaklar:
<http://www.who.int>
<http://www.who.int>
<http://www.who.int>