

## Mutfağınızdaki gizli hazine: Kırmızı mercimek

**Ramazan ayında bitkisel protein bakımından oldukça zengin olan kırmızı mercimeğin tüketilmesini tavsiye eden uzmanlar, hem yetişkinler hem de çocuklar için oldukça sağlıklı bir besin olduğunu vurguluyor. Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, kıyma kullanılarak yapılan birçok yemeğin kırmızı mercimekle de yapılabileceğini, böylece öğünün doymuş yağ içeriğinin azalacağını, lif içeriğinin ise artacağını belirtti.**

Bitkisel protein bakımından oldukça zengin olan kırmızı mercimek hem yetişkinler hem de çocuklar için oldukça sağlıklı bir besin kaynağı olarak gösteriliyor. Proteinin, kas gelişimi ve onarımı için gerekli olduğuna dikkat çeken Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, "Türk mutfağında çok çeşitli şekilde sunumu olan kırmızı mercimek, tokluk hissini artırarak kilo kontrolüne yardımcı olur. Düşük glisemik indekse sahip olan kırmızı mercimek böylece kan şekerinin dengelenmesine ve daha uzun süreli tokluk hissedilmesini sağlar. Lif bakımından da oldukça zengin olan kırmızı mercimek, sindirim sistemi sağlığını destekler, kabızlık riskini azaltır." dedi.

Kırmızı mercimek, özellikle çocukların büyüme ve gelişim döneminde ihtiyaç duyduğu birçok besin ögesine sahip. Emine Uluçay; kırmızı mercimeğin, çinko, magnezyum, fosfor ve diğer birçok vitamin ve mineral açısından zengin olduğunu bu nedenle de yetişkin ve çocukların kemik sağlığını, bağışıklık sistemini ve genel sağlığı desteklediğini söyledi.

Kırmızı mercimeğin antioksidanlar açısından da zengin bir besin olduğunun altını çizen Uluçay, sözlerine şöyle devam etti: "Kırmızı mercimekle aldığımız antioksidanlar, vücudumuzdaki serbest radikallerle savaşarak hücre hasarını azaltabilir ve hastalıklara karşı koruyuculuğumuzu artırır. Vücudumuzun halsiz düştüğü grip, nezle gibi hastalıklarda çorba olarak tüketilmesinin altında yatan asıl neden bu özelliğidir. Kırmızı mercimek ayrıca, demir açısından zengin bir kaynaktır. Demir, çocukların vücutlarında oksijen taşınmasına yardımcı olur ve sağlıklı kan dolaşımını destekler. İçeriğinde bulunan amino asitler, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimine yardımcı olur."

Kıyma kullanarak yapılan birçok yemeğin kırmızı mercimekle de yapılabileceğini belirten Emine Uluçay, böylece öğünün doymuş yağ içeriğinin azalacağını, lif içeriğinin ise artacağını ifade etti.