

Uzun Yaşamın Anahtarı: Bakliyatlar

Uzun ve sağlıklı yaşamın sırrı, mutfağımızın vazgeçilmezi bakliyalarda saklı... Bağışıklığı güçlendirmekten çevre dostu beslenmeye kadar birçok fayda sunan bakliyatlar, uzun yaşamın sırrı olarak görülen Longevity Diyeti'nin temel taşlarından birini oluşturuyor. Duru Gıda Beslenme Danışmanı Emine Uluçay, "Uzun ömürlü topluluklardaki beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, bakliyatların beslenmenin temelini oluşturduğu görülüyor." dedi.

Uzun yaşamın sırrı Longevity Diyeti'nin temel taşlarından biri olan bakliyatlar, bağışıklığı güçlendirmekten çevre dostu beslenmeye kadar birçok konuda yarar sağlıyor. Duru Gıda Beslenme Danışmanı Emine Uluçay, Dünya Bakliyat Günü'nde bakliyatların insan sağlığı ve gezegenimiz üzerindeki pozitif etkilerine vurgu yaptı. Japonya Okinawa Adası, İtalya Sardinya, Yunanistan Ikaria bölgeleri gibi uzun yaşayan topluluklarda bakliyatların sıklıkla tüketildiğini söyleyerek bu besinlerin önemine dikkat çekti. Son yıllarda popülerliği artan Longevity Diyeti, sağlıklı bir yaşamı destekleyen bitkisel bazlı ve düşük proteinli bir beslenme modeli olmasıyla öne çıkıyor. Bu diyet, tam tahıllar, sebzeler ve zeytinyağı gibi sağlıklı yağlarla birlikte bakliyatları da temel besin grubu olarak konumlandırıyor.

"Bakliyatların düzenli kullanımı, kalp hastalıkları, diyabet ve birçok kronik rahatsızlıklardan koruyor"

Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, bakliyatların düzenli tüketildiğinde bireysel sağlığa ve çevreye büyük faydalar sunduğunu belirterek şunları ekliyor: "Mercimek, nohut, fasulye gibi besinler, yüksek lif ve bitkisel protein içeriğiyle bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek sindirim sistemini düzenliyor. Aynı zamanda polifenoller ve flavonoidler gibi güçlü antioksidanlar içermesi dolayısıyla hücresel yaşlanmayı geciktiriyor. Düzenli tüketildiğinde kalp hastalıkları, diyabet ve birçok kronik rahatsızlığa karşı koruyucu etkiler sağlıyor."

"Dünyanın en uzun ömürlü toplulukları bakliyat tüketiyor"

Bakliyatların yalnızca bireysel sağlığa değil, gezegenin geleceğine de katkı sunduğuna değinen Emine Uluçay, "Hayvansal gıdalara kıyasla çevresel etkisi düşük olan bu besinler, sürdürülebilir beslenmenin de en önemli unsurlarından biridir. Dünyanın en uzun ömürlü topluluklarında bakliyatların temel protein kaynağı olarak tüketilmesi de bu besinlerin Longevity Diyeti'ndeki yerini güçlendiriyor." dedi.

Dünya Bakliyat Günü'nde Duru Gıda, bakliyatların insan sağlığı ve topraklarımız için kıymetine dikkat çekiyor. Geleneksel lezzetleri modern beslenme ihtiyaçlarıyla birleştiren Duru Gıda, geniş ürün yelpazesıyla hem klasik bakliyat çeşitleri hem de haşlanmış Pratik ürünleriyle sağlıklı ve güvenilir besinler sunmaya devam ediyor.