

# Sağlıkta **EKMEK** devrimi

Toplum sağlığında yeni bir sayfa açılıyor. Sofraların olmazsa olmazı olan ekmeği, katkısız, besleyici öğelerden zengin, tuzu azaltılmış ve daha da lezzetli olarak tüketeceksiniz.

Yeni bir hayat



Uzman Diyetisyen  
**Selahattin DÖNMEZ**  
sdonmez@stargazete.com

**SAĞLIKLI** beslenmenin ana öğelerinden biri olan karbonhidratlar ve özellikle ekmeğin grubu Türkiye'de beslenmemizin de baş tacı. Ekmeksiz bir sağlıklı beslenme olamayacağı gibi israf edilen ekmeğin de önüne geçmek gibi bir zorunluluğumuz var. 23 Mart'ta Tarım Gıda ve Hayvancılık Bakanımız Mehdi Eker'in katıldığı, Diyetle Sağlıklı Ekmek Yemek konferansına katıldım.

## Besleyici değeri yüksek

Ekmeğin geleneksel beslenmemizden öneminden tutun obezitede ekmeğin hiçbir suçunun olmadığını bilimsel araştırmaların eşliğinde bir kere daha vurguladım. Türkiye Beslenme Araştırması'nın 2010 raporuna göre günde ortalama 220-300 gram ekmeği yeniyor. Bu orandan kişinin asla sadece ekmeğe kilo alacağı sonucu çıkmaz. Ekmek toplam kalorinin yüzde 45'ini oluşturur. Böylece B grubu vitaminleri ve E vitaminin büyük bir kısmı da vücudunun bu vitaminlere ihtiyacını karşılar. Genelde beyaz ekmeği tüketildiği için kaliteli beslenmeye destek olmak ve besleyici değeri yüksek tam buğday ekmeğine geçmek toplum sağlığında yeni bir sayfa açacak. Ekmekler katkı maddesiz, tuzu azaltılmış, tam buğday unu ve kepeği ve su karışımı ile hazırlanacak rengi de beyaz ekmekten hafif koyu olacak. Tadı yine lezzetli olacak.

## GÜNDE 5 DİLİM

**EKMEK** günlük beslenmede öğünlerin sağlıklı karbonhidrat kaynağıdır. Tam buğday ekmeği köylerimizde atalarımızın düzenli yediği ve yaşlanmayı önleyen, dinç kalmayı sağlayan besinsel içeriği ile buğday mahsulünün en lezzetli şeklidir. Türkiye'ye Özgü Beslenme Kılavuzu'nda da önerildiği gibi her öğünde ekmeği veya tahıl grubundan bir besinin metabolizmanın düzenli çalışması, kilo alımının önlenmesi ve kronik bir çok hastalıktan korunmak için öneriliyor. Kadınlar günde 4-5 ince dilim, erkekler ise 6-10 ince dilim tam buğday ekmeğini öğünlerde yiyebilme özgürlüğüne sahiptir. Ekmeklerinizi günlük aile fertlerinize yetecek kadar almalı, kese kağıdı ve naylon poşetlerde saklamalısınız. Daha uzun süre dayanmasını isterseniz ekmeğinizi buzdolabında koruyabilirsiniz.

