GLUTENSİZ BESLENENLER İÇİN VİTAMİN DEPOSU: KARABUĞDAY!

Karabuğday, son yıllarda çokça tercih edilen bir besin hâline geldi. Adında geçen buğday nedeniyle bir tahıl çeşidi sanılmaması gerektiğini belirten Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Öğr. Gör. Zeynep Şeyda Bilim, vitamin ve mineral açısından oldukça zengin olan karabuğdayın özellikle gluten hassasiyeti olanlar ve çölyak hastaları tarafından tüketilmesini önerdi.

Pseudo-tahıl olarak bilinen karabuğday, glüten içermemesi ve yüksek besin değerleri sebebiyle sağlıklı yaşama önem verenler ve gluten hassasiyeti olanlar tarafından büyük rağbet görüyor. Buğday, çavdar ve arpada bulunan gluten proteinlerinin neden olduğu çölyak hastalığı bulunan kişilerin glütensiz diyet uygulaması gerektiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Zeynep Şeyda Bilim, karabuğdayın önemli bir bitkisel protein kaynağı olduğunu vurgulayarak, birçok vitamin ve mineral barındırmasının yanı sıra iyi bir lif kaynağı olduğunu da ifade etti.

“ÇÖLYAK HASTALIĞI KADINLARDA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR”

Son dönemde sıkça duyulan karabuğday, hem sağlıklı yaşam ve beslenme stilini tercih edenler hem de gluten intoleransı ve çölyak hastalığına sahip olanların diyetlerinde tercih ettikleri bir besin hâline geldi. Glutensiz diyetin çölyak hastalığında uygulanan bir tedavi yöntemi olduğunu ifade eden Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Öğr. Gör. Zeynep Şeyda Bilim, “Glutenin diyetten çıkarılması bağırsak lezyonlarını ve klinik belirtileri iyileştiriyor. Çölyak hastalığı, 2 yaşından sonra çocukluktan itibaren; 20’li yaşlar veya sonrasında herhangi bir yaşta ortaya çıkabiliyor ve kadınlarda daha sık görülüyor. Gluten hassasiyeti ve çölyak hastalığına sahip olanlar; buğday, çavdar ve arpa içeren besinlerin yanı sıra gluten bulunan diğer tüm besinlerden kaçınmalıdır. Bu diyet, kolay gibi görünse de gerçekte diyetin uygulanması hastalar için çoğu zaman zorlayıcı oluyor. Ayrıca, glutensiz diyet yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açabiliyor. Bu nedenle diyete karabuğdayın da içinde bulunduğu pseudo-tahılları dâhil etmek gerekiyor.” şeklinde belirtti.

“KARABUĞDAY YÜKSEK LİF İÇERİĞİNE SAHİP”

Karabuğday, yüksek besin değeri ile tanındığı için glutensiz diyette çekici bir seçenek olarak görülüyor. Mineraller ve vitaminler açısından karabuğdayın zengin olduğunu belirten Bilim, “Karabuğday, yüksek lif içeriğine sahip. Demir, kalsiyum ve çinko gibi çeşitli minareller içeriyor. Genel olarak, pseudo-tahılların protein kalitesi tahıllardan daha yüksek. Gluten bulunmadığı için de çölyak hastalığının tedavisinde iyi bir alternatif olduğunu söylememiz gerekiyor. Piyasada bulunan glutensiz ürünler işlenmiş glutensiz un veya

nişasta kullanılarak üretildiğinden B vitaminleri, magnezyum, demir, kalsiyum ve lif bakımından yetersiz kalıyor.” dedi.