**Bakliyat Tükettiğinizde Neler Oluyor?**

*Kuru bezelye, Richlea mercimeği ve nohutun 100’er gramında bulunun yüksek protein ve lif ile düşük yağ oranı göz önüne alındığında bakliyat kilo kontrolünün sağlanmasında ve sağlıklı beslenmenin vazgeçilmez bir parçası!*

Türk mutfağında büyük önem taşıyan bakliyatın faydaları saymakla bitmiyor. Bakliyat ürünleri, sağlığa yararlı etkileri açısından her gün yeni araştırmalara konu oluyor. USA Dry Pea Lentil Council verilerine göre bakliyat tüketimi; kanser oluşumu, tip-2 diyabet ve obeziteyi önleyici etkilerinin yanı sıra mide bağırsak sistemi ve kalp damar sağlığı ile de ilişkilendiriliyor.

**Uzman Diyetisyen İpek Ağaca Özger’e göre** bakliyat tüketiminin önemi çok fazla bu sebeple mutfaklarımızda ve sofralarımızda sıkça yer vermeliyiz. Özger bakliyat tükettiğimizde sağladığı faydaları aşağıda bizler için sıraladı.

**BAKLİYAT SEVMEK İÇİN 10 NEDEN!**

1. Bakliyatlar demir açısından oldukça zengin besinlerdir.
2. Sağlıklı beslenmenin vazgeçilmezlerinden olan lifi bakliyatlardan bolca alabilirsiniz. 100 gr nohutta bulunan 17 gr lif ile günlük almanız gereken lif miktarının yarısından fazlasını karşılayabilirsiniz.
3. Kolesterol içermedikleri için bakliyatların düzenli tüketimi oldukça faydalı olabiliyor.
4. Bakliyatlar, düşük glisemik indeks içeriğiyle kan şekerini düzenlemeye yardımcı olabiliyor.
5. Düşük yağ oranları ile bakliyatlar ayrıca diyet listelerinin de olmazsa olmazları arasında. Kuru bezelyede yok denecek kadar az bulunan toplam yağ oranı 100 gr’da 1 gr’dır.
6. İyi bir potasyum kaynağı olduklarından bakliyatlar günlük beslenme düzeninde bulundurulmalıdır.
7. Richlea mercimeği gibi, içerdikleri yüksek protein oranıyla bakliyatlar, sağlıklı beslenme listelerinin başında geliyor. Protein içeriği bakımından ilk sıralarda olan mercimeğin 100 gr’ında 26 gr protein bulunuyor.
8. Gluten içermeyen bakliyatlar pek çok farklı hastalık için alternatif bir besin olabilir.
9. Bakliyatlar, sodyum içeriği düşük besinler olduğu için ödem şikayeti olan, tiroid problemi olan ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin tüketebileceği besinlerdir.
10. Folik asit kaynağı olarak bakliyatlar hamile beslenmesinde oldukça fazla tercih ediliyor.