



**“Yapılan araştırmalarla kurubaklagillerin, çağımızın en önemli hastalıkları olan başta kanser, kalp krizi, şeker hastalığı, kolesterol gibi birçok hastalığa karşı vücudu korudukları tespit edilmiştir.”**

## Kurubaklagil Tüketmeyen Sağlığını Kaybeder

**P**roteinler çok genel anlamda hayvansal ve bitkisel proteinler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

İnsan vücudunda protein kaynağı olarak sadece hayvansal kaynaklı olanları tüketmek, bitkisel protein kaynağı olan kurubaklagilleri ise hiç tüketmemek sağlığın kaybedilmesine ve çok ciddi hastalıklara davetiye çıkarmak demektir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda; çağımızın en önemli hastalıklarının oluşmasında kurubaklagillerin yeteri kadar tüketilmemesinin de etkili olduğu bilimsel verilerle ispatlanmıştır.

Ülkemizde kurubaklagil olarak bilinen nohut, mercimek, bakla, kuru fasulye, bezelye, börülçeye zaman zaman yoksulun proteini olarak bakıldığından, tüketimleri sınırlı kalmıştır. Ancak; yapılan araştırmalarla kurubaklagillerin, çağımızın en önemli hastalıkları olan başta kanser, kalp krizi, şeker hastalığı, kolesterol gibi birçok hastalığa karşı vücudu korudukları tespit edilmiştir. Bu yazı ile sizlere kurubaklagillerin hastalıkları önleme mekanizmalarını anlatmaya çalışacağım.

### **Kalp Sağlığının Koruyucu Mekanizması**

Kalp krizinin önlenmesi için, homosistein denilen maddenin vücutta dengelenmesi gerekmektedir. Bu madde dengelenmediği takdirde kalp krizi geçirilmektedir. Bu maddeyi ise kuru baklagillerde çok fazla miktarda bulunan folik asit isimli bir madde dengelemektedir. Yine LDL kolesterol de kanda yüksek bulunduğunda kalp krizi riski bulunmaktadır. Diyetle birlikte alınan kolesterolün daha kana geçmeden bağırsaklarda tutularak kana geç-

mesine engel olan ve ismine FİTOSTEROL dediğimiz maddeler de kolesterolü düşürmektedir. Kurubaklagiller fitosteroller açısından son derece zengindir. Günümüzde kurubaklagiller yeteri kadar tüketilmediğinden fitosteroller margarinlere ve yoğurt benzeri ürünlere sonradan katılarak "Kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur" şeklinde pazarlanmaktadır.

### Kanseri Önleme Mekanizması

Kurubaklagiller özellikle bileşimlerinde doğal olarak buldukları, fitatlar, biyoflavonoidler, proteaz inhibitörleri, genistenin, saponinler isimli maddelerle kanser oluşumunu engellemektedirler. Bu mekanizmalardan bazılarını kısa kısa anlatmak istiyorum.

**Fitatlar:** Fitatların, kalın bağırsak kanseri ile başlangıç aşamasındaki meme kanserini engelledikleri ispatlanmıştır.

**Genisteinin:** Kurubaklagillerde bulunan bu madde lösemi ve deri kanseri hücrelerini baskılamaktadır. Bu madde özellikle bezelye, barbunya ve börülce başta olmak üzere tüm kurubaklagillerde değişen oranlarda bulunmaktadır.

**Proteaz İnhibitörü:** Tohumları böceklerle, zararlılara karşı koruyan bu maddenin yapılan araştırmalar sonucunda vücutta kanser oluşumunu da engellediği özellikle kalın bağırsak, ağız, yutak ve pankreas kanserlerine karşı vücudu koruduğu ispatlanmıştır.



**Saponinler:** Antioksidan etki göstererek kanser oluşumunu engellemektedir. Saponinler başta soya, nohut, bakla, bezelye, fasülye olmak üzere tüm kurubaklagillerde değişen oranlarda bulunmaktadır.

Kurubaklagiller yapılarında buldukları lif, kompleks karbonhidratlar ve glisemik endekslerinin düşük olmaları sebebiyle iştahı da kontrol ederek fazla kalori alımına engel olurlar.

Görüldüğü üzere kurubaklagiller yoksulun proteini değil aksine insan sağlığının korunmasında çok önemli yeri olan gıda maddeleridir. Kurubaklagillerin



bu kadar olumlu etkileri bulunmasına rağmen tüketilmelerinde karşılaşılan sorunları en aza indirmek amacıyla sindirimlerinin kolaylaştırılması için aşağıda belirtilen hususlara dikkat etmek gerekmektedir.

**1-Islatma:** Kurubaklagillerde bulunan gaz yapıcı maddelerin uzaklaştırılması için oda sıcaklığında 10 ile 18 saat arasında bekletilmelidir, ıslatma suyu ayrıca kullanılmamalıdır.

**2-Dış Kabuklarının Çıkarılması:** Sindirim sistemi bozukluğu olanlar insanlarda ve bebeklerde dış kabukları çıkarılabilir ama sindirim bozuklukları yoksa dış kabukları da tüketilmelidir.

**3-Pişirme:** Sindirimin iyi olabilmesi için pişirme çok iyi ve yeterli olmalıdır.

**Öğün Deseni:** Kurubaklagiller çok iyi pişirilip, tahıllarla birlikte tüketilirse protein kaliteleri de yükseltilebilir. Bileşimlerinde yeterli miktarlarda mineral maddeler vardır. Bunların vücuda alınması için biber, maydanoz v.b. gibi C vitamini içeren gıdalarla beraber tüketilmelidir. Hergün yarım porسیون kurubaklagil tüketmek sağlık açısından çok önemlidir. Kurubaklagilleri sadece yemek olarak değil bunlardan yapılan çorbalar (mercimek çorbası), köfteler (mercimek köftesi) ve piyazlar şeklinde de değerlendirilebilir. Hergün tüketiminin olmadığı durumlarda güneşarı tüketmek sağlık açısından çok faydalıdır.