

YEMEKLİK BAKLAGİLLERİN BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

İnsan beslenmesindeki önemi

Tüm baklagillerde olduğu gibi yemelik baklagiller de bünyelerinde yüksek oranda (% 18 - 36) protein bulundurdukları için beslenmede büyük önem taşırlar. Taneleri insan beslenmesinde önemli ölçüde kullanılır.

Pek çok ülkede açlık ve dengesiz beslenme önemli bir sorun iken; yeterli ve dengeli beslenmek için protein gereksiniminin bitkisel olanların büyük bir miktarı bu bitkilerden karşılamaktadırlar.

Yemeklik tane baklagiller Asya ve Afrika kıtasının gelişmekte olan ÷lkelerinde yaşayan milyonlarca insan için ayrıcalıklı yere sahiptir.

Amerika Birleşik Devletleri ve bazı zengin batı Avrupa ÷lkelerinde de baklagillere karşı bir talep artışı gör÷lmeye başlanmıştır.

Bunun nedeninin de baklagillerin, yüksek oranda mutlak gerekli aminoasitleri içermeleri, kolesterol içermeyen, yağ oranı düşük, mikro elementler ve vitaminlerce zengin olması gibi bazı üstün özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Günümüzde gerek ülkemizde gerekse dünyada insan beslenmesi çoğunlukla bitkilere bağlıdır. Besinlerimiz, doğrudan bitkilerden ya da bitkilerle beslenen hayvanlardan sağlanan ürünlerden oluşmaktadır.

Gelişmiş ülkelerin dışındaki tüm ülkelerde beslenmede kalori ve protein yetersizliği az ya da çok görülmektedir.

Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıklarını kazanması; toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıkların görülme riskinin azalması, protein enerji malnütrisyonun, vitamin-mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir.

Malnütrisyon besinlerin yetersiz yenilmesi, sindirilmesi veya aşırı derecede çabuk tüketilmesi durumudur. **Ya da**

Beslenmenin içerik veya miktar açısından yetersiz olması sonucunda, vücudun gereksinimlerine karşın, sağlanan enerji ve besin öğelerinin yetersiz kalmasından kaynaklanan klinik durum.

Malnütrisyon da vücudumuz, gittikçe kötüleşmeye başlamaktadır.

Çünkü vücut karbonhidrat ve yağa ihtiyaç duydukça vücut depolarına başvurur ve depolar boş olduğu için olumsuz yanıt alır.

Sonuç olarak vücut karbonhidrat ve yağdan karşılayamadığı enerjiyi dokulardaki proteinlerden ve aminoasitlerden karşılamaya başlar ve bunun sonucunda da gelişme durur, dokuların yapıları bozulmaya başlar. Bu da ilk olarak organ ve doku eksikliğine en son olarak da ölüme neden olmaktadır.

Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME: Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin ögelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

DENGESİZ BESLENME: İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığında ya da yanlış pişirme yöntemi uygulandığında besin ögelerinin bazılarında kayıplar olur ve vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinden sağlık bozulması durumudur.

Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin görünüşü şöyle tanımlanabilir:

- Sağlam bir görünüş,
- Hareketli ve dikkatli bakışlar,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt,
- Canlı ve parlak sağlar,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslar,
- Düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar,
- Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, ęalıřmaya istekli kişilik,
- Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı,
- Zihinsel ruhsal ve sosyal gelişimi normal, devamlı ęalıřabilen bir kişilik.

Yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında

- bebek ve çocuklar,
- gençler,
- doğurganlık çağındaki kadınlar,
- gebe ve emzikli anneler,
- yaşlılar ve işçiler gelmektedir.

Yetişkinlerde ise

şışmanlık ve bunun zemin hazırladığı hastalıklar önemli halk sağlığı sorunlarındandır.

Besinlerin içinde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere de "**BESİN ÖGELERİ**" denir. Bazı kaynaklar besin öğelerini "besin elementi" terimi ile de açıklamaktadır.

Yemelik tane baklagiller yararlanma ve kullanma şekillerine göre özellikle proteince zengin bitkilerdir.

İnsan beslenmesinde hayvansal proteinler, bitkisel proteinlerden daha uygun olmasına rağmen gerekli olan hayvansal proteinin sağlanamadığı yörelerde besinleri biyolojik olarak tamamlayacak bitkilere gerek vardır.

Yapılan çalışmalar yemelik tane baklagillerin bu yönden çok uygun olduğunu göstermektedir. Çeşitli cinslerin kuru taneleri bileşiminde % 18 - 36 oranında protein kapsamaktadırlar.

Bu proteinlerin hazmolunabilirlik dereceleri yüksek olup; vücutta sentezlenemeyen değerli amino asitleri içermektedir.

Bu oran tahıllardaki protein oranının yaklaşık iki katıdır. Hayvansal ürünlerin çok pahalı olduğu düşünülürse, insanların ihtiyacı olan günlük proteinini karşılayabilmelerinde baklagiller, içerdikleri yüksek protein ile insan beslenmesinde büyük bir öneme sahiptirler ve vücudun ihtiyacı olan kalori miktarının karşılanmasında etkili rol oynamaktadırlar.

Aynı zamanda baklagiller A, B ve D vitaminlerince, fosfor, demir, kalsiyum ve potasyumca da zenginlerdir

Hayvansal proteinlerin önemli bir protein kaynağı olmalarına rağmen,

- a) maliyetlerinin yüksek olması,
- b) saklanmalarının güç olması,
- c) çabuk bozulmaları,
- d) beslenmeye trigliserit, lipit ve kolesterol bakımından uygun olmamaları,
- e) bazı bölgelerde insanların et yememeleri (vejeteryan) gibi sebeplerden dolayı,

kolay üretilip saklanabilen, ucuza mal edilebilen bitkisel proteinlerin önemi her geçen gün daha da artmaktadır.

Yemelik baklagiller arasında, birim alandan temel amino asit üretimleri yönünden farklılıklar bulunduğu, yemelik baklagillerin birim alandan baklagil olmayan bitkiler ve hayvansal ürünlere oranla daha fazla amino asit ürettikleri bildirilmektedir.

Bu da protein açığının giderilmesinde, yemelik baklagillerin ne kadar önemli bir bitki grubu olduğunu göstermektedir.

Bitkisel proteinlerin başında hiç şüphesiz ki, kuru tanelerinde insan beslenmesine uygun kalitede yüksek oranda protein içeren yemeklik tane baklagiller gelmektedir.

Proteinlerin tüketici için değeri biyolojik değer, hazmolma derecesi ve protein etkinlik derecesi (PER) ile değerlendirilir.

a) Biyolojik değer; gıda maddeleri ile bünyeye alınan proteinlerin vücut proteinlerinde sentezlenme oranı,

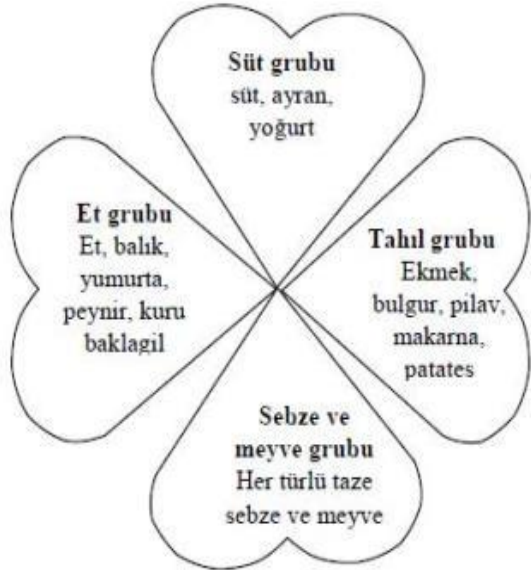
b) hazmolma derecesi; gıda maddesi olarak alınan proteinlerin (ham) sindirim sistemi boyunca emilerek tutulan miktarının oranı ve

c) proteinin etkinlik derecesi ise vücuda alınan bir birim proteinin canlı ağırlıkta oluşturduğu artış miktarı anlamlarına gelen bu değerler hayvansal gıdalardaki proteinlerde bitkisel gıdalardaki proteinlerden daha yüksektir.

Yemeklik baklagil türlerinin birim alanda temel aminoasit üretimleri arasında farklar bulunduğu, ancak yemeklik baklagillerin birim alandan baklagil olmayan bitkiler ve hayvansal ürünlere göre daha fazla aminoasit ürettikleri saptanmıştır.

Beslenmedeki protein açığının giderilmesi yönünden yemeklik baklagillerin etkin ve ekonomik bitki grubu olduğunu göstermektedir. Dünyada insan beslenmesinde ki bitkisel proteinlerin % 22'si, karbonhidratların % 7'si; hayvan beslenmesinde ki proteinlerin % 38'i ve karbonhidratların % 5'i yemeklik baklagillerden sağlanmaktadır





ABD Tarım Bakanlığı Piramidi



2011 yılı dünya, kıtalar ve Türkiye’de kişi başına düşen kalori, protein, hayvansal protein, bitkisel protein, baklagillerden sağlanan protein tüketimi ile kişi başına düşen yıllık baklagil tüketimi

	Kişi Başına Düşen Günlük					Kişi Başına Düşen (Yıllık)
	Kalori Tüketimi (kcal)	Protein Tüketimi (g)	Hayvansal Protein Tüketimi (g)	Bitkisel Protein Tüketimi (g)	Baklagillerden Sağlanan Protein Tüketimi (g)	Baklagil Tüketimi (kg) FAO 2013
Dünya	2868	80.30	31.70	48.60	4.00	7.1
Afrika	2615	68.70	16.30	52.40	6.70	11.79
Kuzey Amerika	3617	108.60	69.40	39.20	2.50	5.0
Orta ve Güney Amerika	2968	83.45	41.25	42.15	6.30	9.2
Asya	2758	76.30	25.80	50.40	3.60	6.6
Avrupa	3372	101.80	57.50	44.30	1.60	2.7
Okyanusya	3212	103.00	68.10	34.90	2.60	2.1
Türkiye	3023	104.81	32.80	72.00	7.46	12.99

	Kişi Başına Düşen Günlük							Kişi Başına Düşen (Yıllık)
	Protein Tüketimi (g)	%	Hayvansal Protein Tüketimi (g)	%	Bitkisel Protein Tüketimi (g)	%	Baklagillerden Sağlanan Protein Tüketimi (g)	Baklagil Tüketimi (kg) FAO 2013
Dünya	80.30	100,0	31.70	39,5	48.60	60,5	4.00	7.1
Afrika	68.70	100,0	16.30	23,7	52.40	76,3	6.70	11.79
Kuzey Amerika	108.60	100,0	69.40	63,9	39.20	36,1	2.50	5.0
Orta ve Güney Amerika	83.45	100,0	41.25	49,4	42.15	50,6	6.30	9.2
Asya	76.30	100,0	25.80	33,8	50.40	66,2	3.60	6.6
Avrupa	101.80	100,0	57.50	56,5	44.30	43,5	1.60	2.7
Okyanusya	103.00	100,0	68.10	66,1	34.90	33,9	2.60	2.1
Türkiye	104.81	100	32.80	31.3	72.00	68.7	7.46	12.99

Besinlerin yenebilen 100 gramlarının enerji ve besin öğeleri değerleri (Besinlerin Bileşimleri, 1991)

	Su g	Enerji kkal	Protein g	Yağ g	Karbonhidrat g	Posa g	Kül g
Koyun eti (orta yağlı)	61.0	263	16.5	21.3	0.0	0.0	1.2
Keçi Eti	75.0	145	16.0	9.0	0.0	0.0	-
Sığır eti (orta yağlı)	60.3	263	18.5	20.4	0.0	0.0	0.8
Dana eti (orta yağlı)	68.0	190	19.1	12.0	0.0	0.0	1.0
Domuz eti (orta yağlı)	37.3	513	10.2	52.0	0.0	0.0	0.5
K. fasulye	10.9	340	22.3	1.6	61.3	4.3	3.9
Mercimek	11.1	340	24.7	1.1	60.1	3.9	3.0
Nohut	10.7	360	20.5	4.8	61.0	5.0	3.0
Soya unu (Az yağlı)	8.0	356	43.4	6.7	36.6	2.5	5.3
Soya	10.0	403	34.1	17.7	33.5	4.9	4.7

- Besin değerleri bilinmiyor

0 Besin değerleri yok

	Kalsiyum mg/100g	Demir mg/ 100g	Fosfor mg/ 100g	Potasyum mg/100g	Sodyum mg/ 100g	Vitamin A ve Karoten IU	Tiamin mg/ 100 g	Riboflavin mg/ 100 g	Niasin mg/ 100 g	Vita min C mg	Artık %
Koyun eti (orta yağlı)	10	1.2	147	290 (a)	70 (b)	-	0.15	0.20	4.8	-	16
Keçi Eti	11	2.5	-	-	-	0	0.20	0.35	5.0	0	26
Sığır eti (orta yağlı)	11	2.8	171	370 (a)	60 (b)	40	0.08	0.16	4.4	-	15
Dana eti (orta yağlı)	11	2.9	193	500 (a)	80 (b)	-	0.14	0.25	6.4	-	20
Domuz eti (orta yağlı)	6	1.5	103	326 (a)	930 (b)	-	0.50	0.12	2.7	-	21
K. fasulye	144	7.8	425	1196	19	0	0.65	0.22	2.4	-	0
Mercimek	79	6.8	377	790	30	60	0.37	0.22	2.0	-	0
Nohut	150	6.9	331	797	26	50	0.31	0.15	2.0	-	0
Soya unu (Az yağlı)	263	9.1	634	1859	1	80	0.83	0.36	2.6	0	0
Soya	236	8.4	554	1677	5	80	1.10	0.31	2.2	-	0

- Besin değeri bilinmiyor

0 Besin değeri yok

() Besin değeri hesapla bulunmuş

a ve b değerleri pişmiş tüm gövde içindir.

	Kalsiyum mg	Demir mg	Fosfor mg	Potasyu m mg	Sodyu m mg	Vitamin A ve Karoten IU	Tiamin mg	Riboflavi n mg	Niasin mg	Vitam in C mg	Artık %
Koyun eti (orta yağlı)	10	1.2	147	290 (a)	70 (b)	-	0.15	0.20	4.8	-	16
Keçi Eti	11	2.5	-	-	-	0	0.20	0.35	5.0	0	26
Sığır eti (orta yağlı)	11	2.8	171	370 (a)	60 (b)	40	0.08	0.16	4.4	-	15
Dana eti (orta yağlı)	11	2.9	193	500 (a)	80 (b)	-	0.14	0.25	6.4	-	20
Domuz eti (orta yağlı)	6	1.5	103	326 (a)	930 (b)	-	0.50	0.12	2.7	-	21
K. fasulye	144	7.8	425	1196	19	0	0.65	0.22	2.4	-	0

Yemeklik Baklagiller ve Önemli Yiyeceklerin Kimyasal Bileşimi (Akdağ, 2001)

	Enerji Değeri (cal)	Ham Protein (%)	Yağ (%)	Karbonhidrat (%)	Elementler (mg/100 g)			Vitaminler (mg/100 g)		
					Ca	Fe	P	B1	B2	Niasin
Nohut	361	20.6	2.2	61.2	190	9.8	280	0.30	0.51	2.6
Mercimek	346	29.1	1.8	60.8	130	6.9	250	0.50	0.21	1.8
Bezelye	315	26.1	1.5	56.6	150	5.2	300	0.45	0.50	1.3
Börülce	342	23.4	1.8	60.3	76	5.7	430	0.92	0.18	1.9
Fasulye	341	22.1	1.7	61.4	137	6.7	410	0.54	0.18	2.1
Bakla	322	22.0	0.5	57.3	280	7.6	390	0.42	1.20	1.5
Soya	462	40.0	19.5	26.0	290	12.5	675	1.30	0.76	2.4
Et	267	17.0	21.0	0.0	7	2.2	-	0.10	0.20	2.0
Yumurta	159	12.8	11.5	0.7	54	2.7	-	0.14	0.37	0.1
Tahıllar	340	10.0	2.0	70.0	50	-	350	-	0.35	-

En gelişmiş birey olan insan, proteinlerin yapı taşları olan amino asitleri sentezleme yeteneğine sahip değildir. Sekiz amino asidin

1. isoleucine,

2. threonine

3. leucine,

4. lycine,

5. methionine,

6. tryptophane,

7. phenylalanin

8. valine

insanların günlük besinleriyle mutlaka karşılanması gerekmekte, bu amino asitlerin günlük eksiklikleri başka günkü fazlalıkla karşılanamamaktadır (Şehirli 1988).

Yemelik Baklagiller ile Et ve Yumurta Proteinlerinin Esansiyel Aminoasit Bileşimleri (g/100g) (Önder ve Kahraman,2014)

	Lysine	Threonine	Valine	Leucine	İsoleucine	Methionine	Tryptophan	Phenylalanin
İdeal Protein (FAO)	4.2	2.8	4.2	4.8	4.2	2.2	1.4	2.8
Nohut	6.3	3.4	5.5	8.2	6.0	1.2	0.8	4.9
Mercimek	5,1	3.0	5.1	5.5	5.8	0.6	0.6	4.0
Bezelye	8.9	4.2	6.5	9.5	7.4	1.3	0.7	4.6
Börülce	6.7	4.1	5.2	7.2	4.9	1.3	1.0	5.7
Fasulye	6.8	3.3	5.4	8.9	6.0	1.0	1.0	5.5
Soya	6.3	4.1	4.7	7.1	4.3	1.2	1.2	4.9
Et	7.5	4.2	4.6	7.2	4.8	2.2	1.4	3.8
Yumurta	6.4	5.0	4.3	8.8	6.6	3.1	1.6	5.8

Yemeklik tane baklagillerde sınırlı bulunan ve bu nedenle protein kalitesinin daha yüksek olmasını kısmen engelleyen methionine ve tryptophane oranları ıslah çalışmalarıyla belli ölçüde yükseltilebilir. Çünkü 100 g baklagil proteinindeki methionine miktarı cins ve genotiplere göre 0.5-1.9 g, tryptophane miktarı da 0.5-1.5 g arasında değişim göstermektedir.

Proteinlerin yapıtaşı olan aminoasitlerden methioninine'in vücuda günlük ihtiyaçtan daha az alınması durumunda karaciğerde, tryptophane yetersizliğinde ise sinir sisteminde olumsuzluklar meydana gelmektedir. Methioninine protein yapımında, tryptophane ise hormonların salgılanmasında önemli rol oynar

Gerek bitkisel gerekse hayvansal gıdalarda bulunan proteinlerin miktarı kadar kalitesi de önemlidir. Proteinlerin kalitesi özellikle bileşimdeki esansiyel aminoasitlerin miktarı ve biyolojik değeri ile yakından ilgilidir

	Yetişkin insan vücudunun ortalama	
Protein	% 16'sı protein	Hücrelerin sürekliliği için de başta gelen besin ögesidir. Vücudun savunma sistemlerinin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin, bazı hormonların da esas yapıları proteindir.
Yağ	% 18'i yağ	Genelde kadınların vücudunda erkeklere göre daha çok yağ bulunur. İnsan, harcadığından çok yediğinde vücudun yağ oranı artar, harcadığından az yediğinde ise azalır. Bu nedenle vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. . Yağ en çok enerji veren besin ögesi olup yağda eriyen vitaminlerin kullanımı ve bazı hormonların yapımı için elzemdir
Karbonhidrat (şeker, nişasta)	% 1'in altında karbonhidrat	Karbonhidratların başlıca etkinliği enerji sağlamalarıdır. Günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır. (%50 'den fazla)
Mineraller	% 6'sı mineraller	Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Diğer bir bölümü (sodyum, potasyum gibi) vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Bazı mineraller örneğin demir, vücutta besin öğelerinden enerji oluşması için zorunlu olan oksijenin taşınmasında gereklidir. Bazı mineraller de vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar. Bazıları da (çinko, selenyum) savunma sisteminin yeterliliğinde kullanılırlar.
Vitamin	oldukça az miktarlarda vitamin	vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. D vitamini, kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Bazı vitaminler de (A, E, C) vücut hücrelerinin hasarını önleyerek normal işlevlerini sürdürmeleri ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (Antioksidan etki) yardımcıdırlar.
Su	% 60'ı su Bebeklerin vücudunda su oranı yetişkinlerinkinden daha fazladır	Besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması sonucu oluşan zararlı atıkların atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücutta bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

Doğal yapılarını bozmadan tükettiğimiz kuru baklagiller aynı zamanda önemli bir karbonhidrat kaynağıdır . Karbonhidratlarında en önemli kısmı sindirilemeyen diyet lifleridir. Kuru baklagillerin 100 gramında 3.7- 25.9 gram diyet lif vardır. Diyet lifi sağlıklı olup tahıllara göre baklagillerde daha fazladır. Bu diyet lifler selüloz, hemiselüloz, pektin ve az da olsa lignin yapısındaki bileşiklerdir.

Bunlardan ilk üçü karbonhidrat, lignin ise karbonhidrat değildir. Baklagiller çok miktarda diyetel lif içerirler. Bu oran bezelye, mercimek ve nohut için %18, fasulye için %28'dir. Lifi çok büyük miktarı tohum kabuğu içinde bulunur. Bu nedenle kabuğun soyulması lif miktarını azaltır.

Araştırmacılar, günümüzde pek çok hastalığın yaygınlaşmasının en önemli nedenlerinden birinin lifli gıda tüketiminin az olmasından kaynaklandığını ifade etmektedirler (Hall, 2013).

Glüten içermedikleri için Çölyak hastalarının rahatlıkla tüketebilecekleri kuru baklagillerin kalp sağlığı ve kilo kontrolünde önemli faydaları olup bazı kanser hastalıklarına karşı da koruyucu etkilerinin olduğu bilinmektedir.

Çölyak hastalığına yol açan en önemli nedeni, pek çok yiyecekte bulunan gluten maddesinin vücut tarafından tolere edilememesidir.

Yemeklik baklagiller, sindirim sistemi ve bağırsak sağlığı açısından da önemli besin grubu içerisinde yer alırlar.

Güney Amerika'da mısır - fasulye,
pirinç - fasulye (King,1964);

Afrika'da mısır - börülce,
pirinç - börülce (Dovlo vd. 1976) buna örnektir.

Bu karışımlarda fasulye ve börülce, pirinçteki lysine ile mısırdaki lysine ve isoleucine eksikliklerini tamamlayan önemli kaynaklardır.

Yurdumuzun Karadeniz bölgesinde mısır, fasulye ve lahana ekilişleri önemlidir.

Burada mısır, ekmeği,

Fasulye, eti,

Lahana, sebzeği oluşturmaktadır.

Mısırdaki aminoasit eksikliği fasulye, yiyeceklerin vitamin eksikliğini lahana tamamlamaktadır.

Beslenmede yeni arayışlar kapsamında, mercimekten yapılmış cipsler, nohut bisküvileri, bezelye unundan yapılmış spagettiler gibi baklagil katkılı ürünlerin üretilmesi planlanmaktadır.

Bununla da halkın sağlığını tehlikeye sokan hazır gıdaların önüne geçmek hedefleniyor.

Baklagillerden üretilecek ürünlerin de anti alerjen niteliğine sahip olacağı beklenmektedir.

Böylece, çikolata gibi birçok üründe baklagillerin yer alması ile obezite, kanser gibi birçok hastalığa yol açan bazı hazır gıdaların yerine daha sağlıklı ürünler tüketebilecektir.

Ayrıca, Kanada ve Amerika'da hızlı yemek (fast food) sektörü baklagilleri alınabilmesi çalışmaları yapılmaktadır.



YEMEKLİK BAKLAGİLLERDE BESLEME DEĞERİ Nİ OLUMLU YÖNDE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1. PROTEİNLER
2. YAĞLAR
3. VİTAMİNLER
4. FOLİK ASİT – FOLATLAR (Folik asit sağlıklı hücrelerin yapımında rol oynayan suda eriyebilir B vitamini dir)
5. MİNERAL MADDELER
6. KARBONHİDRATLAR VE DİYETSEL LİFLER

YEMEKLİK TANE BAKLAGİLLERDE BULUNAN ANTİBESİNSEL MADDELER

Enzim inhibitörleri: Proteaz (trypsin, chymotrypsin) ve amilaz inhibitörleri

Oligosakkaritler (Gaz yapıcılar)

Fenolik bileşikler: Tanenler, izoflavonoidler, flavonoidler,

Lektinler (Hemaglutininler) Kırmızı kan hücrelerinin pıhtılaşmasını sağlar. Başlıca antibesinsel etkisi ince bağırsakta sindirim son ürünlerinin emilimini engellemek şeklindedir.

Siyanogenik glikozitler (HCN hidrosiyanhidrolik asit) glikozitler içermesi nedeniyle toksik potansiyele sahiptirler. pişirme ya da yıkama sırasında baklagilden ayrılacağından ıslatma suyunu dökmek

Saponinler: Birçok bitkide var olan glikozitlerdir. Taze ve kuru fasulyede rastlanmıştır.

Fitik asit-Fitatlar : Fitik asit serbest bir ester asididir. Fitatlar ise, fitik asitin Ca, Mg, K ve Fe tuzlarıdır.

Vicine ve Convicine (Favizm faktörleri) :Kırmızı kan hücrelerinin oksidasyonunu ve yapısal olarak bozulmasını engelleyen glikoz-6-fosfat dehidrogenaz (G6PD) enziminin eksik olduğu hastalarda kırmızı kan hücrelerini tahrip ederler