

# Ekmeğin Önemi: Hangi tür ekmek tüketmek daha sağlıklı?

Sofraların temel taşı olan ekmeği tüketip tüketmemek dışında, hangi ekmeğin tüketilmesi gerektiği de en merak edilen konulardan biri. Uzmanlar, özellikle kan şekerini yükselten beyaz ekmek yerine tam tahıllı ve ekşi mayalı ekmekler tüketilmesi konusunda uyarıyor.



Ekmeğin öğünlerimizde sıklıkla yer verdiğimiz bir besindir. Ekmeği ne kadar tükettiğimiz kadar hangi tür ekmeği tercih ettiğimiz de önemlidir. Tahıl tanesi; kabuk, rüşeym ve endospermden oluşur. Tam buğday unlu ekmek, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği gibi tam tahıllı ekmekler demir, magnezyum, selenyum, B vitaminlerinden zengindir ve yüksek diyet lifi içeriğiyle kan şekerini dengede tutar, uzun süreli tokluk sağlar, bağırsak hareketlerini düzenler ve kan parametrelerini iyileştirir.

Beyaz ekmek ise tam tahıllı ekmeklerin aksine kan şekerini daha hızlı yükseltir ve daha çabuk acıkmaya neden olarak daha fazla yemeğe teşvik eder. Aynı zamanda beyaz un gibi

rafine tahıllar, tahıl tanesinin öğütülerek kabuğu ve rüşeyminin ayrılmış halidir. Öğütme işlemi ile lif, demir ve B vitaminlerini azaltmaktadır.



## **YÜZDE 100 TAM BUĞDAY UNLU EKMEK**

Tam buğday unlu ekmekleri satın alırken yüzde 100 tam buğday unundan yapılmış olmasına özen gösterin. Daha sağlıklı olduğu algısını yaratmak için “tam buğday” olarak etiketlenen ekmekler, önemli miktarlarda rafine un içerebilirler.



## **EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU EKMEK**

Ekşi hamur, ekmeği kabartmak için doğal olarak oluşan maya ve bakterilere dayanan bir fermantasyon s¼reciyle yapılır. Fermantasyon, belirli minerallere bağlanan ve emilimini bozan fitatların sayısını azaltmaya yardımcı olur .Aynı zamanda ekşi mayalı ekmeğ bağırsak sağlığını ve sindirimi destekleyen fermantasyon işlemi sırasında oluşturulan probiyotiklerden ve bu yararlı bakterileri besleyen prebiyotiklerden zengindir. Son olarak ekşi mayadaki yararlı bakterilerin nişastanın sindirilme oranını azaltmaya yardımcı olması nedeniyle ekşi mayalı ekmeğin daha d¼ř¼k glikemik indekse sahip olduğu d¼ř¼n¼lmektedir. Ekşi mayalı ekmeğler hem tam buğday unundan hem de beyaz undan yapılabilir. Bu noktada tam buğday unundan yapılan ekşi mayalı ekmeğleri tercih etmek ¼ok daha sağlıklı olacaktır.



## YULAF EKMEĞİ

Yulaf ekmeđi genel olarak yulaf, tam buđday unu, maya, su ve tuzdan yapılır. Yulaf, kolesterol seviyelerini dűşürmeye, kan řekerini dűzenlemeye ve yüksek tansiyonu dűşürmeye yardımcı olan beta-glukan ve magnezyum, tiamin, demir ve řinko gibi faydalı besinler bakımından zengindir. Bu nedenle yulaf ekmeđi de sađlıklı bir tercihtir.