



SAĞLIKLI BESLENME AÇISINDAN YÜKSELEN DEĞER: BULGUR



Nermin Bilgiçli* Selman Türker

Department of Food Engineering, Agriculture Faculty, Selçuk University, Konya, Turkey,
nbgicli@selcuk.edu.tr

ÖZET

Geleneksel ürünlerimizden olan bulgur, son yıllarda sağlıklı beslenmek isteyen tüm toplumların ilgisini çekmiş ve Dünyanın pek çok ülkesinde tanınır ve tüketilir hale gelmiştir. Bulgur, buğdayın pişirilmesi, kurutulması ve öğütülmesi ile elde edilen, karbonhidrat, protein, mineral madde, vitamin (B kompleksi) ve besinsel lif içeriği yüksek, glikemik indeksi düşük yarı hazır bir gıda maddesidir. Ayrıca, üretimi sırasında uygulanan pişirme işlemi sonucu tanenin biyolojik, mikrobiyolojik ve enzimatik aktivitesi son bulduğundan, çok uzun süre bozulmadan depolanabilmektedir. Bulgur esas besin öğeleri bakımından buğdaya yakın ve besleyici değeri oldukça yüksek bir gıda maddesidir. Bulgur besinsel üstünlükleri nedeniyle pirinç, makarna, ekme gibi ürünlerin alternatifi olarak değerlendirilebilecek bir gıda maddesidir. Bulgurun tiamin içeriği beyaz una göre 3-10 kat, makarna ve pirinçe göre 3-4 kat daha fazladır. Mineral maddelerden Fe ve Ca ise makarna ve pirinçe göre yaklaşık 2-3 kat daha fazladır. Bulgur glikemik indeksinin düşük olması nedeniyle kan şekerinin kontrolünde, yüksek besinsel lif içeriği nedeniyle kalp-damar ve bağırsak hastalıklarının azaltılmasında, tok tutucu özelliği ile kilo kontrolünde kullanılabilecek ucuz ve hazırlanması çok pratik olan bir gıda maddesidir. Ülkemizde kırsal kesimde tüketimi yaygın olan bulgurun, öğünlerimizde daha fazla yer bulması, pek çok hastalığın önlenmesi ve daha sağlıklı bireylerin yetişmesi açısından katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bulgur, buğday, beslenme, glikemik indeks, besinsel lif

GİRİŞ

Bulgur buğdayın tekniğine uygun olarak temizlenmesi, pişirilmesi, kurutulması ve istendiğinde kabuğundan ayrılarak kırılması ile elde edilen ürün olarak tanımlanmaktadır. Yaklaşık 4000 yıllık geçmişi sahip olan ve dünyada ilk işlenen gıda maddeleri arasında yer alan bulgur, eski Hitit ve Babillilerden beri insan gıdası olarak kullanılan bir tahıl ürünüdür. Tarih boyunca farklı kültürler tarafından değişik isimlerle adlandırılan bulgur, günümüzde de 'bulgur' (Kuzey Amerika), 'burghul' (Orta Doğu ve Kuzey Afrika) ve 'burgul' (Arap Ülkeleri) gibi farklı adlarla bilinmektedir.

Türkiye Dünya üzerindeki en büyük bulgur üreticisi olup, 2010 yılında 1.194.212 ton yıllık üretim kapasitesine ulaşmıştır. Ülkemizde kişi başına düşen yıllık bulgur tüketimi yaklaşık 12 kg civarındadır. Daha fazla kırsal kesimlerde yaygın tüketime sahip olan bulgurun, endüstriyel üretimin artması ile şehir merkezlerinde de tüketiminin hızla arttığı görülmektedir.



BULGURUN SAĞLIK VE BESLENME AÇISINDAN ÖNEMİ

Bulgur, esas besin öğeleri bakımından buğdaya yakın ve besleyici değeri oldukça yüksek olan bir gıda maddesidir. Bulgur proteininin biyolojik değerinin buğdaydan daha yüksek olduğu, özellikle baklagil ve hayvansal gıdalarla birlikte tüketildiğinde bunun daha da yükseldiği ifade edilmektedir.

Bulgur diğer tahıl ürünleri ile bazı kimyasal özellikleri bakımından karşılaştırıldığında bulgurun makarna, ekme ve diğer tahıl ürünlerine göre üstünlüğü görülmektedir. Aynı zamanda bulgurun protein miktarı bakımından pirinçe oranla 1,4 kat, toplam mineral madde miktarı bakımından 3,75 kat, demir miktarı bakımından 3,1 kat, riboflavin miktarı bakımından 10,5 kat, tiamin miktarı bakımından da 39,3 kat daha zengin olduğu rapor edilmektedir.



Bulgur toplam yağ içeriği oldukça düşük, doymamış yağ içeriği, doymuş yağ içeriğine göre çok yüksek ve kolesterol içermeyen bir gıda maddesi olduğundan kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Yüksek besinsel lif ve selüloz içeriği nedeniyle tok tutucu özelliğinin yanı sıra bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesi ve bağırsak kanserinin önlenmesi açısından da önem taşır. Bulgurun tok tutucu özelliği, son zamanlarda kilo kontrolü amacıyla hazırlanan diyet listelerinin en popüler yemekleri arasına girmesine neden olmuştur.

Bulgurun un, ekme, makarna, pirinç gibi diğer hububat ürünlerine göre düşük glikemik indekse sahip olması şeker hastaları için alternatif bir gıda maddesi haline gelmesine neden olmuştur.

İçerdiği folik asitten dolayı, çocuk ve hamile kadınlar için çok önemli bir gıda maddesidir.

Bulgurda bulunan B1 vitaminleri, sinir ve sindirim sisteminde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca bu vitaminin, beriberi hastalığının önlenmesinde düzenli tüketilmesi gerekmektedir.



Son zamanlarda buğday dışında diğer hububat (arpa, mısır, çavdar ve tritikale) ve baklagillerden (fasulye, nohut ve soya) de bulgur benzeri ürünler yapılmaya başlanmış, ancak bunlar Endüstriyel üretimde yer bulamamıştır.

Bulgur en çok pilav, köfte, çorba, kısır ve sarma gibi yemek ve salatalarda kullanılmaktadır. Anadolu'da bulgurdan hazırlanan yaklaşık 25 çeşit yemek bulunmaktadır. Bulgur baklagil ya da hayvansal proteinle birlikte tüketildiğinde tam bir gıda maddesi haline gelmekte, buğdayda eksik olan lizin amino asitinin de yeterli alınması sağlanmaktadır.

Tablo 1. Bazı hububat ürünlerinin kimyasal özelliklerinin karşılaştırılması

Ürün	Protein (%)	K.hidrat (%)	Riboflavin (mg/100g)	Tiamin (mg/100g)	Ca (mg/100g)	P (mg/100g)	Fe (mg/100g)
Pirinç	7,6	79,4	0,03	0,07	24	136	0,8
Çavdar unu	9,4	77,9	0,07	0,15	22	185	1,1
Buğday unu	10,5	76,1	0,05	0,06	16	87	0,8
Çavdar ekmeği	9,1	52,4	0,08	0,18	72	147	1,6
Ekme	8,5	51,8	0,11	0,05	79	92	0,6
Makarna	12,8	76,5	0,06	0,09	22	165	1,5
Buğday	10,9	-	0,87	3,57	69	284	2,9
BULGUR	10,5	-	0,32	2,75	61	325,4	2,5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bulgur beslenme ve sağlık üzerindeki sayılan olumlu etkileri nedeni ile son yılların popüler gıda maddeleri arasına girmiştir. Yurt dışında bulgura karşı önemli bir talep artışı olmuştur. Ülkemizde ise kırsal kesimin yıllardır tükettiği bulgur, endüstriyel üretimin artması ile şehirlerde de fazlaca tüketilmeye başlanmıştır. Daha çok tok tutucu özelliği nedeniyle tercih edilen bulgurun, sağlık üzerine olumlu etkilerinin tüketiciye aktarılması ile tüketim miktarının daha da artırılması mümkün olabilecektir.

KAYNAKLAR

- Anonim, 2010. Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Bulgur Tebliği, No:2010/34, Ankara.
- Bayram, M., Öner, M. D. ve Kaya, A., 200., Hububat Ürünleri Teknolojisi Kongre ve Sergisi 3-4 Ekim 2002, Gaziantep, 189-201.
- Bayram, M., Tiryakioğlu, A., Kayabaş, S., Duru, İ., Arslan, H., Koçak, E., Altıntaş, S., Baharoğlu, M., Dağyutan, A., Kılınc, İ. ve Balcı, F., 2010. Makarnalık Buğday ve Mamülleri Konferansı 17-18 Mayıs 2010, 33-41.
- Özkaya, B., Köksel, H. ve Özkaya H., 1993, Bazı Buğday Çeşitlerinden Farklı Yöntemlerle Üretilen Bulgurların Bazı Vitamin ve Mineral İçerikleri İle Proteinlerinin Elektroforetik ve Nişastalarının "Birefringence" Özellikleri Üzerine Araştırmalar, Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi, 2(4), 35-56.
- Özkaya, B., 1997. Bulgur İşleme Tekniğinin Besleme Kalitesi Açısından Önemi. 2. Un Bulgur Bisküvi Sempozyumu, Karaman. 153-164.
- Türksoy, S., Özkaya, B., 2004, Bulgurun Besin Değeri ve Prosesin Bileşim Üzerine Etkileri, Geleneksel Gıdalar Sempozyumu 23-24 Eylül 2004, Van, 329-333