

Beslenme Rutininiz Ballı Olsun



thi - Akşam vakitlerinde çay ve kahvenin yanında tüketilen hazır atıştırmalıklar ve bol şekerli tatlılar toplum sağlığını doğrudan tehdit ediyor. Endüstriyel şeker bazlı ürünler yerine bal ile hazırlanmış ev yapımı tatlıların atıştırmalık olarak tercih edilmesi gerektiğini belirten Bal Uzmanı Ahmet Bağran Aksoy, "Bal sadece kahvaltıda kullanılmamalı, beslenme rutininin bir parçasına dönüştürülmelidir." dedi.

Pandeminin etkisiyle evde geçirilen süre artınca atıştırmalıklar daha çok tüketilir oldu. Pek çok insan pandemi sürecinde aldığı kilolardan rahatsız olduğunu dile getirirken aynı zamanda bunun çözümünü de arıyor.

40 yıllık bal üreticisi Ahmet Bağran Aksoy, çözümün işlenmiş gıdalar yerine ham bal tüketilmesinden geçtiğine dikkat çekiyor ve ekliyor: "Katkısız ham bal, içerdiği glikoz ve früktoz sayesinde doğal tatlı ihtiyacını karşılayan en önemli yiyecekler arasında bulunuyor. İşlenmiş rafine şeker içermemesi, vitamin, enzim ve protein bakımından zengin olması sebebiyle ham bal, yılın 4 mevsiminde ve günün her saatinde tercih edilebilir."

RAFİNE ŞEKER VE ENDÜSTRİYEL ATIŞTIRMALIKLARDAN UZAK DURULMALI

Aşırıya kaçmadan tüketilen balın akşam saatlerinde çay ve kahveye eşlik eden endüstriyel atıştırmalıklara iyi bir alternatif olduğunu belirten Bal Uzmanı Aksoy, "Akşam saatlerinde çay ve kahve ile tüketilen işlenmiş şekerli

atıştırmalıklar, tatlı ihtiyacını kısa süreliğine giderse de gelecek yıllar için büyük tehlike arz eder. Rafine şeker ve tatlandırıcı odaklı tüketim, insülin direncini bozarak şeker hastalığından obeziteye kadar birçok soruna davetiye çıkarır. Akşam saatlerinde tüketilen çay, kahve ve sahlep gibi içecekler ve evde yapılan tatlılar bal ile tatlandırılarak şeker ve işlenmiş ürünlerden uzak durulabilir.” şeklinde konuştu.

KURUYEMİŞ VE YULAF ÇEŞİTLERİYLE ATIŞTIRMALIKLAR ZENGİNLEŞTİRİLEBİLİR

Bal ile günün her saatinde tüketilebilecek atıştırmalıklar hazırlanabileceğine dikkat çeken Ahmet Bağran Aksoy, “3 beyaz 1 sarı dediğimiz un, yağ, tuz ve şeker yerine tuzu azaltarak, şeker yerine bal ve beyaz un yerine tam buğday unu gibi malzemeler kullanılarak sağlıklı atıştırmalıklar hazırlanabilir. Kararında yemek kaydıyla oluşturulan bu lezzetler; kuruyemiş ve yulafarla desteklenerek içerik bakımından daha da zenginleştirilebilir. Böylece işlenmiş gıdalar yerine ev yapımı doğal atıştırmalıklarla alternatifler hazırlanabilir. Bunlarla beraber, bir kase yoğurdun üzerine koyacağımız 1 çorba kaşığı ham bal, bizi akşam saatlerinde hem enerjik hem de tok hissettirebilir.” ifadelerini kullandı.

VÜCUDU ZIRHLAYAN HAM BALLI KARIŞIM KÜRÜ HAZIRLAYABİLİRSİNİZ

Doğanın sunduğu dört süper gücü birleştirerek vücudun hastalıklara karşı adeta zırhlanabileceğini savunan Bal Uzmanı Ahmet Bağran Aksoy, “Vücudu zırhlayan özel karışım kürü ile hem kendi sağlığınıza hem de çocuklarınızın sağlığına destek olabilirsiniz. Mevsim geçişlerinde bal, polen, arı sütü ve propolis tüketildiği zaman vücut tüm hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık elde eder. Kış öncesi bu karışımla vücudunuzu adeta zırhlayabilir, hastalıklara karşı kendinizi garantiye alabilirsiniz. Bu kürün içeriğinde; 500 gram ham bal, 100 gram

polen, 100 gram arı sütü ve 20 gram propolis bulunmaktadır. Çocuklarda 5 yaş ve üstündeki çocuklara yarım tatlı kaşığı şeklinde verilebilir. Yetiřkinler günde 1-2 tatlı kaşığı tüketebilir. Eęer günü sağlıklı ve enerjik geğirmek istiyorsak bu tarz şifa kaynaklarını tüketmeliyiz.” açıklamasında bulundu.