

Ne Yapmalıyım?

"Ekmek alırken, sağlığını düşünelim"

Fırından, büfeden veya marketten alışveriş yaparken: "Kampanya Ekmeği istiyorum" demeniz yeterli.

Aileniz, çocuklarınız ve büyükleriniz için bu ekmeği önerin.

Yeni alışkanlıklar zorlayıcı olabilir, ama bu küçük adım sizi daha güçlü kılar.

Unutmayın: Bu sadece bir ekmek değil, bir sağlık hareketidir!

Konya'dan Türkiye'ye yayılan bu değişime siz de katılın.

Kampanya Ekmeği Nedir?

Tam buğday tadına alışmanız için bir geçiş ekmeğidir.

%40 tam buğday unu %60 beyaz un

Renklendirici madde yok

Doğal lif, B vitaminleri, mineral zenginliği

Yumuşak dokulu, kolay sindirilen ama tok tutan bir yapıya sahip

"Beyaz ekmek gibi görünür, ama içerik olarak çok daha fazlasını sunar."

Lif, Vitamin ve Mineral Açısından Zengin İçeriği ile Tam Buğday Ekmeği

Lezzetin ve Sağlığın Birleştiği Nokta

Kan şekerini dengeler

Uzun süre tok tutar

Kalp ve damarları korur

Bağırsaklara dosttur

Diyabet ve obeziteye karşı kalkan olur

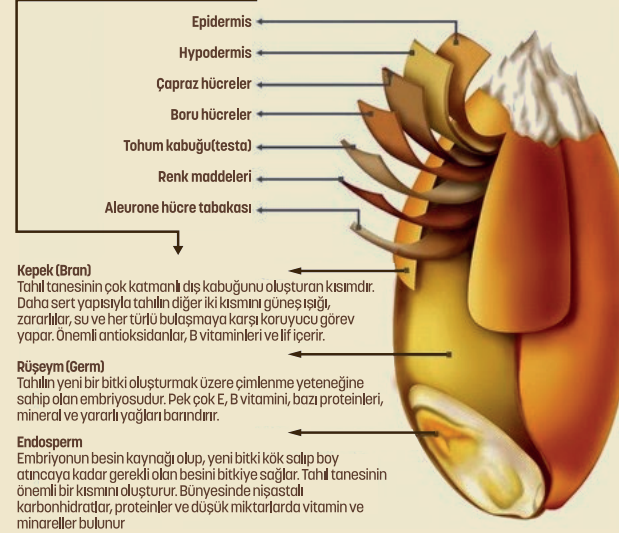
Her lokmada sağlık, her dilimde denge.

Tercihin tam buğday olsun.

Tam Buğday Unu

Tam buğday ununda, buğday olduğu gibi öğütülür. Kepek ve ruşeym içindedir.

Beyaz unda, sağlığını için çok faydalı olan kepek ve ruşeym ayrılır.



Kepek (Bran)
Tahıl tanesinin çok katmanlı dış kabuğunu oluşturan kısımdır. Daha sert yapıyla tahılın diğer iki kısmını güneş ışığı, zararlılar, su ve her türlü bulaşmaya karşı koruyucu görev yapar. Önemli antioksidanlar, B vitaminleri ve lif içerir.

Rüşeym (Germ)
Tahılın yeni bir bitki oluşturmak üzere çimlenme yeteneğine sahip olan embriyosudur. Pek çok E, B vitamini, bazı proteinleri, mineral ve yararlı yağları barındırır.

Endosperm
Embriyonun besin kaynağı olup, yeni bitki kök salıp boy atıcaya kadar gerekli olan besini bitkiye sağlar. Tahıl tanesinin önemli bir kısmını oluşturur. Bünyesinde nişastalı karbonhidratlar, proteinler ve düşük miktarlarda vitamin ve mineraller bulunur.

Mevzuata Göre

Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği
(R.G.: 04.01.2012-28163)

- **Tam buğday ekmeği:** %100 tam buğday unu
- **Tam buğday unlu ekmek:** Beyaz una en az %60 tam buğday unu ilave edilir. (Toplam unun en az %37,5 i tam buğday unu)
- **Kampanya Ekmeği:** : En az %40 tam buğday unu, en fazla %60 beyaz undan yapılır.



Ateşbaz-ı Veli'nin ruhuyla yoğrulan bu topraklar, geleceğe sağlıklı uzanan bir ekmeği sofralarımıza getiriyor. Konya'dan başlayan bu hareket, Türkiye'ye örnek olacak.



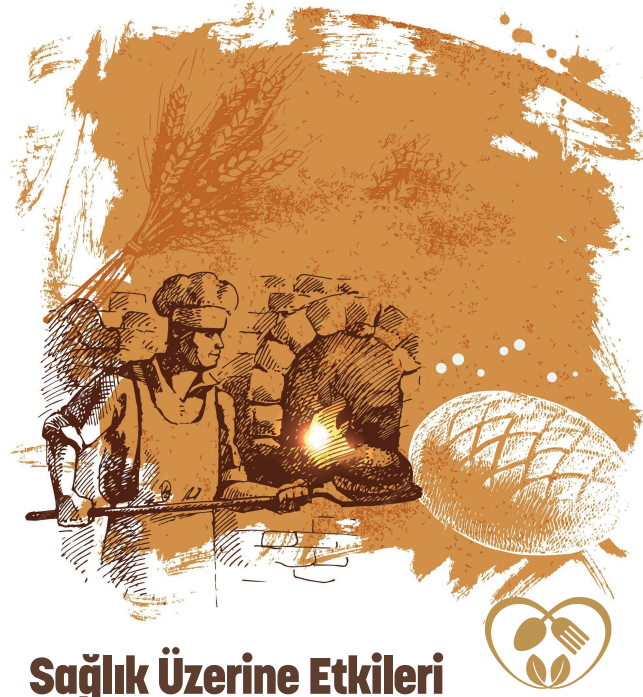
BESİN İÇERİĞİ

Tam buğday ekmeği beyaz ekmeğe kıyasla;
Diyet Lif, vitaminler ve Mineraller açısından daha zengindir.

Karşılaştırmalı Besin Değeri Tablosu

BESİN DEĞERİ (100 g)	BEYAZ UN	TAM BUĞDAY UNU
Toplam Diyet Lif (Kuru maddede %)	3,4	11
Demir (mg)*	0,4	2,4
Magnezyum (mg)*	16	96
Fosfor (mg)*	55	201
Potasyum (mg)*	94	300
Çinko (mg)*	0,4	1,7

* Kaynak: "Tam Buğday Ekmeğinin Ayırt Edici Kalite Kriterlerinin Belirlenmesi Projesi Sonuç Raporu", 2019.
(TAGEM/HSGYAD/17/A03/P01/119)



Sağlık Üzerine Etkileri

Tam Buğday Ekmeğinin Sağlık Üzerindeki Faydaları

Besin Değeri: Ekmek türleri içerisinde tam tahıl/tam buğday ve çavdar ekmeğinin, beyaz ekmeğe göre besin ögesi içeriği ve fitokimyasal bileşenlerinin sağlığa daha yararlı etkileri olduğu bilinmektedir. Tam tahıllı ekmek daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar. Beyaz undan yapılan ekmeğe göre tam buğday ekmeğinin besin değerinin yüksek olduğu ve sağlık bakımından da daha faydalı olduğu rapor edilmektedir.

Obezite ve Diyabet

Tam buğday ekmeği glisemik indeksinin daha düşük olması nedeniyle daha uzun süreli tokluk hissi vermekte ve kan şekerinin hızlı yükselmesini engellemektedir. Tokluk hissi vermesi nedeniyle obezite ile mücadelede bireylere kolaylık sağlamaktadır.

Beslenme, kan glukoz seviyelerini kontrol etmede ve dolayısıyla diyabet tedavisinde temel bir araç olarak kabul edilmektedir. Bazı epidemiyolojik çalışmalar, tam tahıllı besinlerin ve tam buğday ekmeği gibi ürünlerin yüksek alım oranlarının, Tip 2 Diabetes Mellitus riskinde %20-30 azalma ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sağlık Üzerine Etkileri

Tam Buğday Ekmeğinin Sağlık Üzerindeki Faydaları

Koroner Kalp Hastalığı

Tam tahıl gıda ürünleri tüketiminin koroner hastalık riskini azalttığına yönelik epidemiyolojik ve klinik kanıtlar bulunmaktadır. Tam tahıllı gıdaları yüksek oranda içeren beslenme örüntüsü olan kişilerde daha düşük kalp hastalığı riski görüldüğü vurgulanmaktadır.

Kanser Koruyucu Etkisi

Birçok çalışmada tam tahılların tüketiminin bazı gastrointestinal sistem (GIS) kanser türlerinin riskini azalttığı görülmüştür. Tam tahıllar posa, dirençli nişasta ve oligosakkaritleri içerdiği için bağırsak homeostazının sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır.

Sonuç olarak tam buğday ekmeğinin yararları:

- Glisemik indeksi düşüktür, kan şekeri dengesini korur.
- Tokluk süresini artırır, kilo kontrolünü destekler.
- Kolesterol ve tansiyon üzerinde olumlu etkileri vardır.
- Bağırsak sağlığını destekleyerek sindirimi kolaylaştırır.
- Tip 2 diyabet, obezite ve kalp-damar hastalıkları riskini azaltır.

KONYA'YA ÖZEL

- Bilimsel denemeler yapıldı
- Ustalarla birlikte pişirildi
- Tüketici testlerinden başarıyla geçti