

Pirinç Kepeğinin Fonksiyonel Etkileri

Mustafa Bayram*, Ertan Anlı

Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Ankara
*mstfbayram@hotmail.com

Özet

Diyet lifi; insan ince bağırsağında emilime ve sindirime dirençli, kalın bağırsakta tamamen veya kısmen fermente olabilen bitkilerin yenilebilir kısımları veya karbonhidrat analoglarıdır. Düşük miktarda diyet lif içeren beslenme ile oluştuğu düşünülen başlıca rahatsızlıklar; kabızlık, kalın bağırsak kanseri, apandisit, ülseratif kolit, onikiparmak bağırsağı ülseri, fonksiyonel mide-bağırsak rahatsızlıkları, obezite, tip II diyabet, safra taşı oluşumu, lipid metabolizması ile ilişkili koroner kalp hastalıklarıdır.

Türkiye önemli bir tarım potansiyeline sahip olması nedeniyle diyet lif kaynakları bakımından zengin bir ülkedir. Bu tahıl ürünlerinden pirinç; kompleks karbonhidrat, lif, protein ve vitaminler açısından mükemmel bir kaynaktır. Pirincin kepek tabakaları esansiyel aminoasitler, kalsiyum, fosfor, potasyum, niasin, lif, B vitaminleri, E vitamini ve doğal yağlar açısından zengindir ve diyet lifi içermesiyle besleyici özelliği olan bir yan üründür.

Pirinç tanesinin kepek tabakaları yüksek besin içeriğine sahiptir. Pirinç kepeği protein ve diğer besin maddeleri için potansiyel bir kaynak olup ayrıca yağ da ekstrakte edilebilmektedir. Ticari pirinç kepeği % 34-62 nişasta, % 15-22 yağ, % 11-15 protein, % 24-29 diyet lifi ve % 6,6-9,9 oranında mineral içermektedir. Pirinç kepeği başlıca çözünmez lif (selüloz) ve çözünür lif (hemiselüloz) içerir. Çözünür olmayan lifler; dışkı hacmini artırma, ince bağırsakta dışkılarının geçiş süresini kısaltma, bağırsak pH'sını düşürme, glukoz emilimini geciktirme ve kalın bağırsak ile ilişkili belirli hastalıkların nedeni olarak bilinen organik bileşikleri bağlama veya seyreltme yeteneklerinden ötürü kalın bağırsak sağlığı ile ilişkilendirilmiştir. Çözünür lifler ise; kalp sağlığını olumlu etkilemesi, kandaki kolesterol ve glukoz düzeylerini kontrol edebilmesi, mide boşalımını geciktirmesi, kalın bağırsaktaki safra asitlerini bağlayarak karaciğerde tekrar emilmesini önleyerek vücuttan atılmasını sağlaması ile faydalı etki göstermektedir. Ayrıca pirinç kepeği, tokoferol, tokotrienol ve orizanol gibi doğal antioksidanlar açısından değerli bir kaynaktır.

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum

Stabilize edilmiş pirinç kepeği değişik fırıncılık ürünlerinde emüsifiye etme, köpüklendirme ve lif içeriğini artırmak amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca pirinç kepeği içerdiği yüksek protein miktarından dolayı gıda ürünleri için mükemmel besinsel katkı maddeleri olup, bebek maması formülasyonları içinde çok uygundur. Bu derlemede pirinç kepeğinin alternatif kullanımları ve fonksiyonel etkileri tartışılacaktır.

Anahtar kelimeler: Diyet lifi, Pirinç, Kepek, Fonksiyonel etki