



YAĞLAR (Lipitler)

Temel besin maddelerinden ve insan beslenmesinde önemli bir yere sahip olan yağlar insan organizması için gerekli olan ve insanların yaşamsal faaliyetlerinin sürdürülebilmesinde beslenme zinciri içerisinde mutlaka yer alması gereken ana besin maddelerindedir.

YAĞLAR (Lipitler)

Yağlar insan vücudundaki hücre, doku ve organların yapılarında yer aldıklarından, yaşamın sürdürülebilmesi ve vücudun değişik işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesi için, alınması gereken besin öğeleridir.

02

TEST SORUSU

Aşağıdaki gıda bileşenlerinden hangisi başlıca enerji depomuzdur?

- a) Protein
- b) Vitamin
- c) Karbonhidrat
- d) Yağ
- e) Su



03

Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır.

Genelde kadınların vücudunda erkeklere göre daha çok yağ bulunur. İnsan harcadığından çok yediğinde vücudun yağ oranı artar, harcadığından az yediğinde ise azalır. Bu nedenle vücut yağı, insanın başlıca enerji deposudur. Enerji kaynağı yeterli alınmadığında, vücuttaki yağ deposu kullanılır. Yağ en çok enerji veren besin öğesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınır. Yağ mideyi yavaş terk ettiğinden hissi verir. Derialtı yağı vücut ısısını kontrol eder ve hızlı kaybını önler. Yağın yapı taşlarının bazıları, vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların yapımı için gereklidir.

04

Yağlar;

- Canlının anatomik yapısının oluşum ve korunmasındaki önemli işlevleri yanında, vücudun estetik görünümünü de olumlu yönde etkilerler.
- Vücut sıcaklığının ve suyunun korunmasında, izolator olarak görevleri vardır.
- Vücuda alınan gereksinim fazlası enerji, gerektiğinde kullanılmak üzere yağ formunda depolanmaktadır.
- Sindirilmeleri diğer besin öğelerine kıyasla daha uzun sürdüğünden, canlılarda daha uzun süreli bir hissi yaratırlar.

05

Yağlar;

Yağda çözünen provitaminler ve vitaminler yanında, seksüel hormonların sentezlendiği steroidler, kimi enzimler, antioksidan etkideki terpen, glikozit ve alkolit yapısındaki kimi aktif maddeler, kimi metallere (iyot, mangan, demir, çinko, bakır, fosfor ve kalsiyum) bunların metaloitleri için taşıyıcılık görevi yaparlar.

- Yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücuda alınmasını ve kullanılmasını sağlar. (Bitkisel yağlar E vitamini ihtiyacının $\frac{3}{4}$ ünü karşılar)
- Vücut tarafından üretilemeyen ve muhakkak besinlerle alınması gereken temel yağların (omega 6 ve omega 3 yağları) taşıyıcısıdır.

06

Hangi yağdan ne kadar?

Pratik olarak günlük tüketilecek yağın üçte biri tereyağı gibi katı yağlardan, üçte biri zeytinyağı gibi tekli doymamış yağlardan, kalan üçte biri de mısır özü ve ayçiçek yağı gibi çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşan yağlardan karşılanması önerilmektedir.

Sıvı yağların hidrojenlendirilmesi ile oluşturulan margarinler, trans yağ asitleri içerdiğinden günlük tüketimleri tutulmalıdır. Ülkemizde üretilen margarinlerin hemen hemen tamamına yakınında da trans yağ oranı %1'in altına düşürülmüştür.

07

Tarım ve Orman Bakanlıđı bu oranın altına dūřūrūlen yađları trans yađ içermeyen yađ olarak kabul etmektedir. Akdeniz Diyeti tūketen toplumlarda kalp - damar hastalıkları, diyabet, obezite, kanser ve romatizmal artirit gibi diđer kronik hastalıkların gūrūlme sıklıđı diđer batılı-geliřmiř ūlkelere gōre daha az olmakta ve bu oranın geleneksel Akdeniz Diyeti ile pozitif korelasyon gōsterdiđi bilinmektedir.

08

Akdeniz diyeti

Geleneksel Akdeniz Diyetinin ōnemli bileřeni olan ve ōzelliđini veren zeytinyađı ile kronik-dejeneratif hastalıklar ve bu hastalıkların oluřumunda bilinen ve/veya olası biyolojik mekanizmalar arasında (diyetin diđer bileřenleri sabitlendiđinde) gūlū iliřki tespit edilebilmektedir. Buradan yola çıkılarak, Tūrkiye'ye yōnelik geliřtirilebilecek sađlıklı beslenme ōnerileri arasında diyetin yađ ve yađ asidi ōrūntūsüne yōnelik bazı sonuçlara varmak olasıdır.

09

Diyet Yağı ve Yağ Asidi Kabul Edilebilir Alım Düzeyleri

Diyetin Yağ Bileşimi	Enerjiye Olan Katkısı (%)
Diyetin total yağ içeriği	25 – 35*
Doymuş yağ asitleri	< 8.0
Trans-yağ asitleri	1.0**
Tekli doymamış yağ asitleri	12 – 17
Çoklu doymamış yağ asitleri	≤ 10
Linoleik asit (omega - 6)	2 – 3
Linolenik asit (omega - 3)	1 – 2
Ekzopentaenoik asit - EPA (omega - 3) ***	≤ 0.04
Dokozaheksaenoik asit - DHA (omega 3) ***	≤ 0.04
Omega - 6 : Omega - 3 oranı	5:1 – 10:1

* Fiziksel aktivite faktörü: $\leq 1.5 \times \text{BMH}$

** Diyette trans yağ asidi istenmemekte birlikte, kızartma yağlarının tekrar tekrar kullanılması, yüksek ısı ile işlenmiş yağlar veya yüksek ısı ile işlenmiş pişirme teknikleri, total trans yağ asit düzeylerini artırmaktadır. Bu değer, alınabilir en yüksek değer olarak kabul edilmelidir.

*** EPA + DHA alımını istenen değerlere ulaştırmak için; haftada en az 2-3 kez balık (350-400g) yenilmesi önerilmektedir. Bunun sağlanamadığı durumlarda balık yağı suplemanı alınmalıdır (tablet ya da damla olarak).

Kolesterol metabolizması kontrol basamakları hatırlandığında insan vücudunda günlük kolesterol döngüsünün 1.0 - 1.2 gram (endojen ve ekzojen kaynaklardan birlikte) olduğu bilinmektedir.

Kaynak: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi 2004 Ankara