

ZEYTİNYAĞI

Zeytin, en fazla yağ içeren meyvelerden biridir. Ağırlığının % 20 – 30'u yağdır. Yenilebilen 100 gr siyah zeytin (40 -50 adet) 207 kalori, 21 gr yağ, 77 mg Kalsiyum, 60 IU vit A içermektedir. Zeytinyağı dış görünüş itibariyle çeşide bağılı olarak, açık sarıdan, yeşile değişen renge, 20°C de 0.9 olan dansiteye sahip koyu likit görünümlü bir yağdır. Tadı; değişik olgunluk derecesinde taze olarak toplanmış zeytinlerin tadını, kokusu yine meyvemsi kokuyu hatırlatır. Erime noktası -6 ° C, dumanlanma noktası ise 210°C dir.

17

ZEYTİNYAĞI

Zeytinyağının sağlığını ilgilendiren en karakteristik kimyasal özelliği 9. ve 10. karbon atomları arasında bir çift bağ bulunan oleik asiti yüksek oranda barındırmasıdır. Oleik asit miktarı toplam yağ asitlerinin üçte ikisi veya daha fazlası kadardır. Zeytinyağı, 18 karbonlu ve 2 çift bağlı esansiyel yağ asidi olan linoleik asidi de gereksinimimizi karşılayabilecek düzeyde içerir. Doymuş yağ asit içeriği toplam yağ asitlerinin yüzde 14'ü kadardır. Bağlıcası da palmitik asittir.

18

ZEYTİNYAĞI

Zeytinyağını diğer sıvı yağlardan ayıran bir başka özelliği ise yağ yapısı dışındaki bileşiminde antoksidan öğeler (tokoferoller), fenol bileşikleri, steroller (fitosterol kampesterol), fosfolipitler, karotenoidler ve bazı aromatik öğeler içermesidir. Zeytinyağındaki tokoferollerin yüzde 90'ını biyolojik açıdan en aktif formadaki alfa-tokoferol (Vit E) oluşturmaktadır. Miktarı ise 150 -170 mg/kg dır.

19

ZEYTİNYAĞI

Yağlarda bulunan doymamış yağ asitleri yağlara özel biyolojik bir değer vermenin yanında yağları oksijene karşı korumasız duruma sokmakta ve böylece oto-oksidasyon sürecine neden olmaktadır.

Oksidasyon oluşma hızı çift bağların sayısı ile doğru orantılı olarak artmakta, antioksidanların yapısı ve miktarına göre engellenmektedir.

Zeytinyağı; yağ asitlerinin bileşiminin tekli doymamış oleik asit olması, birçok antioksidantı içermesi ve oto-oksidasyona dirençli olması gibi açılardan dolayı sağlığımız yönünden önem kazanmaktadır.

20

ZEYTİNYAĞI

Koroner kalp hastalıklarının serum kolesterol düzeyi ve diyet yağı ile ilintisi 1950'lerde açıklanmaya başlamıştır.

Bu yıllarda çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin bitkisel sıvı yağların, hayvansal yağlarla yer değiştirmesinin serum.....düzeyini düşürdüğü bulunmuştur.

21

ZEYTİNYAĞI

Zeytinyağı, toplam ve LDL kolesterolünü düşürmek suretiyle bitkisel yağlarla aynı işlevi görmektedir. Ancak HDL kolesterolünü düşürmemektedir. Zeytinyağının diğer önemli özelliği kötü LDL kolesterolünün damarları tahrip etme gücünü azaltmasıdır. Zeytinyağı kullanımı, düşük tuz alımı ve kilonun denetimi ile birlikte hipertansiyon riskini azaltmaktadır.

22

ZEYTİNYAĞI

Sindirim sisteminin dengeli çalışmasını sağlamakta safra kesesi tembelliğini ve safra taşı oluşumunu engellemektedir.

Mide içi zarını koruyucu etkisi vardır.

Bağırsakların daha iyi çalışmasını da sağlar.

Çocuk gelişiminde hayati önem taşıyan yağ asitlerini anne sütüne eğerde içerir.

İşeker hastalığında ve yüksek trigliserid ile mücadelede zeytinyağının etkili bir role sahip olduğunu göstermektedir.

23

ZEYTİNYAĞI

Beslenme ile yağlanma arasında güçlü bir ilişki vardır. Besinler vücudumuzda enerjiye çevrilirken eğermemiş oksijen taşıyan serbest radikaller dediğimiz ürünler açığa çıkar. Hücre gelişimini olumsuz etkileyen bu serbest radikaller yağlanma sürecini hızlandırır. Çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin yağ tüketimi bunların oluşumunu hızlandırır. DNA molekülünün yapısını bozarak kanser oluşumuna da neden olur. Antioksidanlar olumsuz etkilerini ortadan kaldırırlar.

24

ZEYTİNYAĞI

Zeytinyağındaki E vitamini içeriğinde tokoferoller ve ayrıca polifenoller bu etkiye sahiptirler. Dolayısıyla kanserden korunmada ve yağlanmayı geciktirmede zeytinyağının olumlu etkisinden söz etmemek mümkün değildir. Günümüzde Akdeniz diyeti en sağlıklı beslenme biçimi olarak önerilmektedir. Akdeniz diyetinin temel özelliği doymuş yağ ve kırmızı etin az, tahıllar, kuru baklagiller, sebze ve meyvelerden zengin ve yağ olarak da zeytinyağı kullanılmasıdır.

25

ZEYTİNYAĞI

Sonuç olarak zeytinyağı kullanımı kronik hastalıkların riskini azaltmaktadır. Geleneksel yemek kültürümüz içinde zeytinyağının her zaman özel yeri olmuştur. Türk mutfağı dışında dünyanın hiçbir mutfağında "Zeytinyağlılar" diye anılan yemekler yoktur.

Yaşam kalitemizi düşürmeden sağlıklı bir yaşam için toplam yağ ve doymuş yağ tüketimimizi azaltırken zeytinyağı miktarını tahıl, sebze ve meyvelerle birlikte günlük yağ gereksinimimiz içerisinde yeterince yer vermemiz yararlı olacaktır.

26