



“Tüketiciler arasında yine ekonomik olsun diye kızartmalarda aynı yağ tekrar tekrar kullanılmaktadır. Bu çok sakıncalıdır. Çünkü yağların yüksek ısıda tekrar tekrar kızartılması sonucunda kansorejen maddeler oluşur.”

Kolesterol Dengesinde Yağ Seçiminin Önemi

Tüketiciler arasında son yıllarda tamamen yağsız beslenmeye doğru bir yöneliş iyiden iyiye kendini hissettirmektedir. Bunun en büyük nedeni şişmanlık ve yüksek kolesteroldür. Oysa vücudumuzun normal çalışması için günlük kalorinin %25'nin yağlardan karşılanması gerekmektedir. Yağlar, vücutta A, D, E, K vitaminlerinin emilimlerinin sağlanması, vücut ısısının kontrol edilmesi, organların dış darbelerden korunması, bazı hormonların sentezlerinin yapılabilmesi gibi yaşam için çok önemli görevleri yerine getirmektedir. Ancak bu görevleri yerine getirmek için günlük ortalama 45 gr civarında yağ tüketilmesi gerekli ve yeterli bulunmaktadır. İnsan beslenmesinde 45 gram yağın 3 kaynaktan sağlanması gerekmektedir. Bunlar:

1-Tekli doymamış yağ asitleri kaynakları: Özellikle zeytinyağı 15 gr,

2-Çoklu Doymamış yağ asitleri kaynakları: Ayçiçeği yağı, Mısır özü yağı gibi,

3-Doymuş yağ asitleri kaynakları: Hayvansal yağlar, tereyağı, gibi. Sadece tek bir kaynaktan örneğin doymuş yağlardan günlük ihtiyaç tek başına karşılanmaya kalkırsa çok ciddi sağlık problemleri ortaya çıkar, kolesterol dengesi bozulur.

LDL Kolesterol halk arasında kötü kolesterol ola-

arak bilinir. LDL kelime anlamı olarak Düşük Yoğunluklu Lipoprotein demektir ve kolesterolü karaciğerden vücudun diğer organlarına ve damar çeperlerine taşır, böylece yüksekliğinde damarlarda tıkanma meydana gelir. Bu değer yüksek olmasını istemiyoruz aksine düşük olmasını istiyoruz.

HDL Kolesterol ise halk arasında iyi kolesterol olarak bilinir. HDL kelime anlamı olarak Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein demektir. Görevi kandaki kolesterolü karaciğere taşıyarak yakılmasını sağlamaktır. HDL kolesterolün düşük değil aksine yüksek olmasını istiyoruz.

Halk arasında yine bütün sıvı yağların kolesterolü düşürdüğü bilinir. Oysa sağlık açısından sadece kötü kolesterolün düşürülmesi, iyi kolesterolün yükselmesi arzu edilir. İşte zeytinyağı dışındaki sıvı yağlar her iki kolesterolü düşürür. Zeytinyağı ise sadece kötü kolesterolü düşürür, HDL dediğimiz iyi kolesterolü ise yükseltir. HDL düştüğü zaman, zamanla kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıklar ortaya çıkar.

Katı yağların tüketimi toplam kalori ihtiyacımız içinde %7 yi geçmesi önerilmez. Yağların 1 gramının verdiği kalori 9 kalori olduğu için bu hesaba göre or-

talama 15 gr doymuş yağ tüketmek yeterlidir. Bu sebeple kalp sağlığımız için etin görünen kısımlardaki yağlarını sıyırmalıyız.

Ülkemizde sağlık problemleri her geçen gün artmaktadır. Kalp sağlığımız için tüketeceğimiz yağları 3 kaynaktan sağlamak zorundayız. Sadece tek kaynak yeterli değildir. Doymuş yağ ülkemizde fazlasıyla sağlanmakta bu sebeple etlerin görünen yağlarını sıyırmalıyız. Margarin tüketimine sınırlama getirmeliyiz. Sıvı yağlarda ise mutlaka kalp sağlığımız için günde 15 gr zeytinyağı kullanmak zorundayız. Sadece yalnız zeytinyağı kullanmakta yetmez 15 gr da çoklu doymamış kaynaktan kullanmak zorundayız. En ekonomik kaynak ayçiçeği ve mısır özü yağıdır. Zeytinyağı ile ayçiçeği yağı birebir karıştırılmalıdır. Zeytinyağında rafine, sızma rivyera olmak üzere üç çeşit vardır. Bunlardan istediğinizi kullanabilirsiniz.

Tüketiciler arasında yine ekonomik olsun diye kızartmalarda aynı yağ tekrar tekrar kullanılmaktadır. Bu çok sakıncalıdır. Çünkü yağların yüksek ısıda tekrar tekrar kızartılması sonucunda kansorejen maddeler oluşur. Bu sebeple aynı yağı tavada 2 defadan fazla kullanmamaya özen gösterelim. Fritözde kızartıyorsak fritözdeki yağı toplam

olarak 7 saatten fazla kullanmamalıyız. 7 saatlik kullanım süresi yağın kızartmadan sonra fritöz içerisinde soğumasının da zaman alacağı düşüncesiyle 3 defadan fazla fritözlerde aynı yağ tekrar tekrar kullanılmamalıdır. Yağ ilavesi yerine hemen yenisi ile değiştirilmelidir. Ayrıca LDL kolesterolün oksitlenmesini de engellemek amacıyla haftada en az iki kez ızgara balık yemeliyiz. Balıklar sıvı yağ ile kızartıldıklarında balık yağında bulunan omega 3 yağ asidinin emilimi azalmaktadır. Balıklar ızgara ya da buğulama şeklinde tüketilmelidir.

Sonuç olarak: Unutmamak gerekir ki kolesterol herhangi bir organın damarlarında birikebilir, bu birikme sonucunda o organa daha az kan gider, daha az kan gitmesi o organın görevini tam olarak yerine getirememesi demektir. Bu sebeple kolesterol yüksekliği sadece kalp sağlığını olumsuz etkilemez bütün organlarda hastalıklara sebebiyet vermesi muhtemeldir. Bu nedenle yağ seçim kaynaklarını iyi belirlemek katı yağları azaltmak, zeytinyağı kullanılmıyorsa ayçiçeği yağı ile zeytinyağını birebir karıştırarak kullanmak, haftada en az iki öğün ızgara balık yemek başta kalp sağlığımız olmak üzere tüm sağlığımız için gereklidir.