

ALTIN KADAR DEĞERLİ BİR YAĞ: ZEYTİNYAĞI

Dr. Şengül KOCAAĞAÇ

metabolic balance® Türkiye temsilcisi Dr. Şengül Kocaağaç, kolesterol kontrolünden hücre yenilenmesine, kemik gelişiminden kanser riskinin azaltılmasına kadar birçok açıdan faydası olan zeytinyağını ele alıyor ve altın kadar değerli bir besin olan zeytinyağının, sağlığın anahtarı olduğunu vurguluyor.

Zeytinyağı, zeytin ağacının meyvesinden sıkılarak, hiçbir kimyasal işlem görmeden, katkı maddesi eklenmeden elde edilen, oda sıcaklığında sıvı olarak tüketilebilen yeşilimsi, sarımtırak renkte, sıvı bir yağdır ve doymamış yağ asitleri sınıfına girmektedir. Oda ısısında sıvı haldedir. Vücut için gerekli olan tekli doymamış yağ asitleri en çok zeytinyağında ve kolza tohumu yağında bulunur.

Zeytinyağı, yüksek oranda oleik asit içerir. Oleik asit, Omega-9'un öncüsüdür ve temel yağ asidi değildir. Vücudumuz, sınırlı miktarda da olsa temel yağ asitlerini kendisi üretebilir. Oleik Asit, temel yağ asitlerinin emilimini arttırdığı gibi, hücre zarlarının akışkan, yumuşak ve istikrarlı kalmasını da sağlar. Balık yağı olarak bilinen Omega-3'ün hücre zarından emilmesine de yardımcı olur.

Oleik asit, zeytinde, rafine edilmemiş ham zeytinyağında, avokado, badem, yer fıstığı, susam yağı, antep fıstığı, fındık, fındık yağı, kanola yağı ve keten tohumu yağında bulunmaktadır. Kalp krizi ve damar sertliği riskini azalttığı gibi, kanserden korunmaya da yardımcı olmaktadır.

Zeytinyağında bulunan tokoferol (E vitamini) yağı ise antioksidan özelliğindedir, ciltteki nem kaybını engeller, cildi yumuşatır ve pürüzsüzleştirir.

En zengin K vitamini kaynakları yeşil yapraklı sebzelerdir ama zeytinyağı gibi bitkisel yağlar da ikinci derecedeki önemli kaynaklardır.

Zeytinyağında aynı zamanda kalsiyumun tutulmasına katkıda bulunan A vitamini, D vitamini, az miktarda da fitosterol maddesi bulunur. Ayrıca zeytinyağında bulunan kalsiyum, fosfor, potasyum, kükürt, magnezyum, demir, bakır ve mineraller kemik gelişimini sağlar.

Sağlığın Anahtarı

Zeytinyağı kolesterol içermez. Aksine, kandaki kolesterol seviyesini düşürür. Kötü huylu kolesterolü düşürürken iyi huylu kolesterole dokunmaz. Halbuki diğer bitkisel yemeklik sıvıyağlar kötü huylu kolesterolle birlikte iyi huylu kolesterolü de düşürür.

Zeytinyağı kalp ve damar sağlığını korur, bağırsaklar tarafından en iyi emilen yağ olduğu için, bağırsaklardaki geçişi düzenler, kabızlığı önler. Oda sıcaklığında tüketildiğinde mide asidini azaltır; gastrit ve ülserle karşı koruyucu etkisi vardır.

Antioksidan maddeler içerdiğinden dolayı diğer yağlara göre daha yüksek sıcaklığa dayanıklıdır bu yüzden kızartmalar için en ideal yağdır. Ayrıca, hazmı en kolay yağdır. Kemiklerin ve dişlerin gelişmesini, hücre ve dokuların yenilenmesini sağlar. Bebek bekleyen ve emziren anneler için iyi bir



besin kaynağıdır.

Yaşamın ilk yıllarında beynin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi beslenmeyle doğrudan bağlantılıdır. Çocuk beslenmesinde yağlar yaşamsal bir rol oynar. Günde birkaç damla zeytinyağı bebeğin gelişimine büyük katkı sağlar. Zeytinyağı bu açıdan da vazgeçilmez bir besindir. İçerdiği lineoleik asit yüzdesi nedeniyle anne sütüne benzeyen zeytinyağı, inek sütüne karıştırıldığında anne sütüne yakın bir değer elde edilir. Kemik gelişimine olan katkısı sayesinde çocukların raşitizmden korunmasına da yardımcı olur.

Zeytinyağının içinde bulunan Oleiprine adlı madde sayesinde hücreler yenilenerek kansere karşı korunur. Bugün dünyanın en iyi kanser ilacı köpekbalığı kıkırdağıdır. Köpekbalığından çıkan SGUALENE adlı madde sızma zeytinyağında bol miktarda bulunur. Günde 100 cl. zeytinyağı tüketimiyle, köpekbalığı kıkırdağından elde edilebilecek oranda SGUALENE alınmış olur.