

ZEYTİNYAĞI HAKKINDA

Zeytinyağı, sadece zeytin ağacı (Olea europaea sativa) meyvelerinden elde edilen, hiçbir kimyasal işlem görmeden doğal hali ile tüketilebilen, oda sıcaklığında sıvı olan bir yağdır.

Zeytinden elde edilen en önemli ürün olan zeytinyağı, dünyada yılda 1,6-2,6 milyon ton civarında üretilmekte ve bunun % 75-80 kadan üretici ülkeler tarafından tüketilmektedir. Geriye kalan % 20-25'lik kısım ise, milletlerarası pazarlara sunulmaktadır. Ülkemizdeki zeytinyağı üretimi ise, yıllara göre 40 bin ile 200 bin ton arasında değişmektedir.

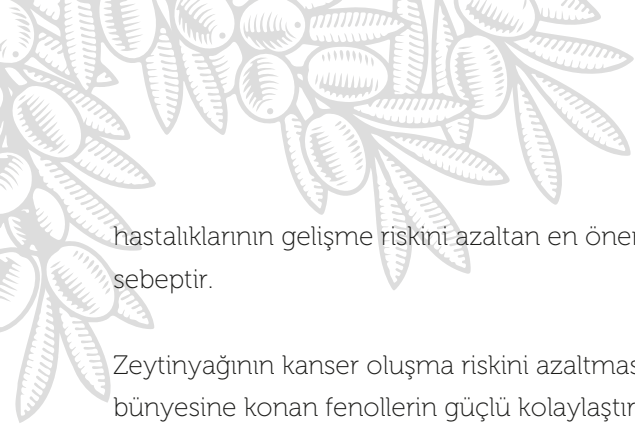
Zeytinyağı, zeytinin ezilip sıkılması ve karasu denen kısmının ayrıştırılması ile elde edilir. Zeytinyağı elde edilmesi tamamen fiziki usullerle olup, kimyevi metotlar içermemektedir. Başlıca üç çeşit zeytinyağı bulunmaktadır. Natürel zeytinyağı, çiğ olarak tüketilebilen en kaliteli zeytinyağıdır. Daha çok salata ve soslarda kullanılır. Rafine zeytinyağı; fiziki usullerle rafine edilerek, lezzeti artırılan ve asit oranı düşürülen yağ çeşididir. Rafine zeytinyağı daha çok, pişirilen yemeklerde kullanılır. Ayrıca Rusya ve Amerika gibi zeytinyağı tadına alışık olmayan ülkelerde kullanılmaktadır. Rafine yağa %10-20 oranında natürel yağ eklenmesi ile elde edilen Riviera tipi zeytinyağı ise; daha çok, kızartmalarda ve pişirilen yemeklerde kullanılmaktadır.

Zeytinyağının % 99,8'i trigliserid denen yağlardan oluşmaktadır. Bunların % 14'ü doymuş yağ asitlerinden, % 72'si tekli doymamış yağ asitlerinden, % 12'si çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Bir kilogram zeytinyağında ayrıca 300 miligram

fenoller ve 150 miligram tokoferoller bulunur. Diğer yemeklik yağlarla karşılaştırıldığında zeytinyağında, tekli doymamış yağ asitlerinden oleik asidin çok yüksek nispetlerde bulunduğu görülmüştür.



Zeytinyağının yüksek miktarlarda tüketildiği Akdeniz ülkelerinde kap damar hastalıkları ve kanser vakalarının daha düşük oranlarda olması dikkat çekicidir. Kalp ve damar hastalıklarının oluşumunda kolesterolün rolü iyi bilinmektedir. Kolesterol, kanda LDL ve HDL denen iki grup lipoprotein tarafından taşınmaktadır. HDL ile taşınan kolesterol karaciğerde daha çok yıkıma uğrayarak kalp ve damar hastalığı gelişme riskini azaltmaktadır. LDL ile taşınan kolesterol ise, kalp ve damar hastalıklarının bir numaralı sebebidir. Bu yüzden insanlarda LDL'nin düşük, HDL'nin yüksek olması, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu tesir gösterecektir. Zeytinyağına dayalı beslenmede LDL'nin düşük olması ve HDL seviyelerinin yüksek kalması, kalp ve damar



hastalıklarının gelişme riskini azaltan en önemli sebeptir.

Zeytinyağının kanser oluşma riskini azaltması ise, bünyesine konan fenollerin güçlü kolaylaştırıcı olduğunu bildirmişlerdir.

Japonya Kanazawa Üniversitesi'nden Budiyanto ve arkadaşları, kanser yapıcı ultraviyole ışınlarına maruz bırakılan farelerde deriye uygulanan zeytinyağının tesirlerini incelemiştir. Fareleri üç gruba ayırarak, birinci gruba zeytinyağı sürülmezken, ikinci gruba ışınlama öncesi, üçüncü gruba ışınlama sonrası zeytinyağı sürmüşlerdir. Kanser yapıcı ışınlar maruz bırakıldıktan sonra, zeytinyağı sürülen grupta, çok daha düşük oranlarda kanser geliştiğini gözlemişlerdir.



Kalbimizi, damarlarımızı ve kanser mekanizmasını bilen Kudreti Sonsuz, bunların ilacını da yanı başımızda duran bir ağacın meyvesine depolamış. Zeytinyağının henüz keşfedilmemiş başka özelliklerinin de olduğuna inanılmaktadır. Bu özellikler ortaya çıktıkça, tüketimi daha da artacak, bunun yanı sıra yeni ilaç ve tedavi metotlarının geliştirilmesi için yol gösterici olacaktır. Ayrıca ilaç ve kozmetik sanayinde katkı maddesi olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Zaten halk arasında da yıllardan beri birçok saç ve deri hastalığında zeytinyağı kullanılmaktadır.

Bu kadar çok faydası olan ve ülkemizde bol miktarda üretilen zeytinyağı, insanlarımız tarafından ne yazık ki yeterince tüketilmemektedir.

ZEYTİNYAĞI ÇEŞİTLERİNİN DİĞER DİLLERDEKİ KARŞILIKLARI

TR - Naturel Sızma Zeytinyağı
FR - Huile d'olive vierge extra
EN - Extra virgin olive oil
IT - Olio d'oliva vergine extra
ES - Aceite de Oliva virgen extra

TR - Naturel Birinci Zeytinyağı
FR - Huile d'olive vierge
EN - Virgin olive oil
IT - Olio d'oliva vergine
ES - Aceite de oliva virgen

TR - Naturel İkinci Zeytinyağı
FR - Huile d'olive vierge courante
EN - Ordinary virgin olive oil
IT - Olio d'oliva vergine corrente
ES - Aceite de oliva virgen corriente

TR - Rafine Zeytinyağı
FR - Huile d'olive raffinée
EN - Refined olive oil
IT - Olio d'oliva raffinato
ES - Aceite de oliva refinado

TR - Riviera Zeytinyağı
FR - Huile d'olive
EN - Olive oil
IT - Olio d'oliva
ES - Aceite de oliva

