

ZEYTİNYAĞI VE SAĞLIK

Tarih boyunca sağlığın korunmasında ve hastalıklara karşı kullanılmıştır. Safra kesesi hastalıklarında, sindirim organlarının normal çalışmasında, karaciğerin temizleyici olması, şişkinliklerin giderilmesi, kan çıbanı, egzamanın tedavisinde, ağrı giderici, raşitizm hastalığı ve saç dökülmesinde haricen kullanılmıştır.

Zeytinyağı doğanın insanlığa sunduğu mucizevi bir besindir.

Bu mucizevi yağın, sağlık açısından sunduğu nimetler saymakla bitmez. Çocukluktan yaşlılığa yaşamımızın her döneminde zeytinyağı, sağlığımızı birçok açıdan olumlu yönde etkiler.

Birçok araştırma, kalp sağlığı açısından yararlı besinlerin başında zeytinyağının geldiğini gösteriyor. Dünyada kalp hastalıklarının en az görüldüğü ülkeler, zeytinyağının yoğun olarak tüketildiği Akdeniz ülkeleridir. Zeytinyağı kolesterol içermez. İnsan bünyesinde kandaki kolesterol seviyesini düşürür, kötü huylu kolesterolü azaltırken, iyi huylu kolesterole dokunmaz.



Halbuki diğer bitkisel sıvı yemeklik yağlar kolesterol seviyesini düşürürken kötü kolesterol ile birlikte iyi kolesterolü de düşürür. Bu durum zeytinyağı lehine büyük bir avantajdır. Zeytinyağının kalp sağlığı üstündeki en önemli etkisi, kandaki "kötü kolesterol" miktarını düşürmesidir. Kalbimizin en büyük düşmanlarından biri olan kolesterol, damarlarda birikerek kalp ve damar hastalıklarına yol açar. Zeytinyağı, kandaki kolesterol miktarını kontrol ederek damar tıkanıklığını önlemede yardımcı olur. Ancak zeytinyağının kalp ve damar sağlığımıza olumlu etkisi bununla sınırlı değildir. Zeytinyağı, tansiyonun kontrol altında tutulmasında da önemli bir rol üstlenir. Özellikle kalp ve damar sağlığı için önerilen zeytinyağı, sindirim sisteminin düzenlenmesini de sağlar. Sıcak ve soğuk tüketildiğinde mide asitliğini azaltarak gastrit ve ülserle karşı da koruyucu bir rol oynar.

Ayrıca kolesterolden diş çürüğüne, cilt bakımına kadar birçok rahatsızlığın doğal çözümü olarak nitelendiriliyor.



Vitamin deposu

Zeytinyağının içeriğinde bulunan E vitamini kansere karşı koruyucu etki yapıyor ve saç dökülmelerine karşı da iyi geliyor. A, D, E ve K vitaminleri ile kalsiyum, fosfor, potasyum, kükürt, magnezyum, az miktarda demir, bakır, manganez gibi mineraller, kemik gelişimini sağlıyor.

Kandaki kötü huylu kolesterol denilen "LDL"yi temizleyen zeytinyağı, iyi huylu kolesterol denilen "HDL"yi de yükseltiyor. Diyabet hastaları için ise kan şekerinde düşme sağlıyor.



Yağlar, midede değil bağırsaklarda sindirilirler. Zeytinyağı, yağların içinde en kolay hazmedilendir ve bağırsaklardan geçişi düzenleyici özelliği vardır Çünkü zeytinyağı, diğer yağlardan farklı olarak, midede bulunduğu sürede sindirim için gereken mide asitlerini azaltmaz. Midede kısa bir süre kaldıktan sonra bağırsaklarda sindirilir. Buna ek olarak zeytinyağı, sindirim için vazgeçilmez olan salgıları da olumlu yönde etkiler. Zeytinyağının özellikle safrakesesi üzerinde olumlu etkileri vardır. Oleik asit safrakesesini kasılmaya yönelten en güçlü maddelerden biridir. Safrakesesinin kasılması ise safranın aşırı birikmesini önler. Safrakesesinde aşırı safra birikimi, taş oluşumunun başlıca nedenlerinden biridir. Ayrıca bolca salınan safra, yağların daha iyi sindirilmelerini ve emilmesini sağlar. Saffra kesesinin kolesterolden temizlenmesine yardımcı olur. Saffra taşı riskini azaltır ve taşların erimesine yardımcı olur Ayrıca kabızlığı

önleyerek bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar. Kolon kanserini önler.

Zeytinyağları, bileşimi nedeniyle derin yağda kızartmalarda diğer bitkisel sıvı yağlardan çok daha fazla defa ve süre bozulmadan kullanılabilir.

Zeytinyağı, ekmek, pasta, kek, bisküvi vb. gibi fırında pişen mamullere lezzet verir, bu tip gıdaların kurumasını önler.

Zeytinyağı ve çocuk sağlığı

Çocuklar için beslenme, yetişkinler için olduğundan çok daha önemlidir. Çünkü, çocuklukta beslenme, tüm yaşamı etkiler. Yaşamın ilk yıllarında beynin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi, beslenmeyle doğrudan bağlantılıdır. Çocuk beslenmesinde yağlar, yaşamsal bir rol oynar. Bebek bekleyen ve emziren annelerin beslenmesinde en uygun yağdır zeytinyağı, bu açıdan da vazgeçilmez bir besindir.



Yaşamın temel koşulu, vücut hücrelerinin sürekli olarak kendilerini yenileyebilmeleridir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde çok hızlı olan hücre yenilenmesi, yaş ilerledikçe azalır ve yavaşlar. Zeytinyağı kemik ve dişlerin gelişmesini, hücre ve dokuların yenilenmesini sağlar, yaşlanmayı geciktirir.

Beslenme ile yaşlanma arasında güçlü bir ilişki vardır. Besinler vücudumuzda enerjiye çevrilirken oksidan denilen bazı maddeler açığa çıkar. Hücre gelişimini olumsuz yönde etkileyen oksidanlar, yaşlanma sürecini de hızlandırır. Antioksidan adı verilen bazı maddeler ise, oksidanların olumsuz etkisini ortadan kaldırır. Başta E vitamini olmak üzere çok sayıda antioksidan madde içeren zeytinyağı, hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir. Zengin antioksidan içeriğinden dolayı yaşlılarda ve bebeklerde beyin ve sinir sisteminin gelişme ve yenilenmesinde oldukça önemli rol oynar. Ayrıca antioksidan maddeler içermesi nedeni ile diğer yağlara göre yüksek sıcaklıklarda bile daha dayanıklıdır ve bu özelliğine bağlı olarak kızartmalarda kullanılacak en sağlıklı yağdır.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan bir başka sorun da, kireçlenmedir. Aralarında kalsiyumun da bulunduğu bazı mineraller, kireçlenmeyi önler. Zeytinyağı, bu minerallerin vücuttaki etkisini artırarak kireçlenmeye karşı önemli bir rol oynar.

Zeytinyağı ve şeker hastalığı

Şeker hastalığı, vücudumuzda insülin hormonunun eksikliğine bağlı olarak kan şekeri dengesinin bozulmasına ve kandaki şeker düzeyinin ani olarak yükselip düşmesine yol açan bir hastalıktır. Son yıllarda yürütülen bazı araştırmalar, zeytinyağının, şeker hastalığının vücutta neden olduğu bazı rahatsızlıkları önlemede yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Bunlardan en önemlileri, kalp ve damar hastalıklarıdır. Şeker hastalığına bağlı olarak, kandaki kolesterol miktarı yükselir. Zeytinyağı ise, kolesterolü kontrol

altında tutarak, kalp ve damar sağlığını korumaya yardımcı olur.

Şeker hastalığının bir başka yan etkisi ise, sindirim sırasında daha fazla oksidan maddenin açığa çıkmasına yol açmasıdır. Daha önce de dediğimiz gibi, zeytinyağı, içerdiği antioksidanlar sayesinde oksidanların olumsuz etkilerini büyük ölçüde azaltır. Zeytinyağı ayrıca, kan şekerinin kontrol edilmesine de katkıda bulunur. Sonuç olarak, zeytinyağı, şeker hastaları için son derece uygun bir yağdır.

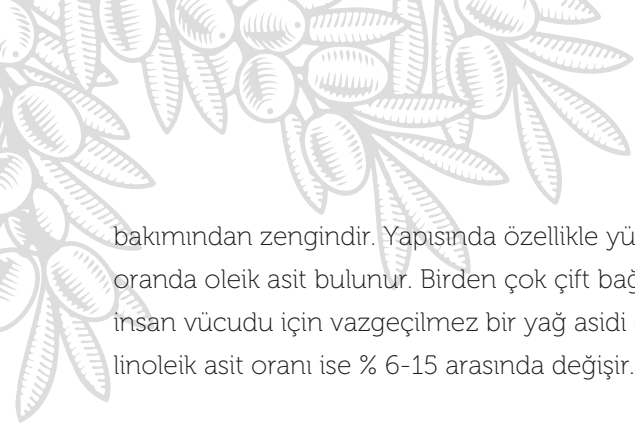


Yağların "hafif" ya da "ağır" olması kullanılma biçimi ve yeriyile yakından ilintilidir. Yanlış kullanım yağın verdiği tadı öne çıkarmakta ve kararsız kalan tüketici besleyici değeri düşük olan bir yağı yalnızca fiyatı nedeniyle seçebilmektedir.

Yağın içerdiği yağ asitleri doymuş ve doymamış olarak ikiye ayrılır. Bunlardan ilki karbon atomları arasında tekli bağ, ikincisi çift bağ taşır. Ama linoleik asit gibi birden çok çift bağ içeren doymamış yağların oksidasyona, yani ısıtma işlemlerine olan direnci azdır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) erişkin nüfusta damar sertliği, şişmanlık ve şeker hastalığı oranlarının yüksek olduğu toplumlarda kullanılan yağların içindeki yağ asidinin en az yüzde 30'unun linoleik asit olmasını önermektedir.

Zeytinyağı tek çift bağlı doymamış yağ asitleri



bakımından zengindir. Yapısında özellikle yüksek oranda oleik asit bulunur. Birden çok çift bağlı ve insan vücutu için vazgeçilmez bir yağ asidi olan linoleik asit oranı ise % 6-15 arasında değişir.

Zeytinyağı saf biçimiyle hem yemeklerde kullanılma-ya, hem de orta sıcaklıkta yapılan kızartmalara elverişlidir. Zeytinyağında kızartma sırasında ortaya çıkacak yükseltgenme tepkimelerini engelleyen maddeler vardır.

Yağ uygun ışık ve sıcaklık koşullarında, yani karanlıkta ve 12°C-15°C arasında saklanırsa yıllarca bozulmadan kullanılabilir.