

## YAĞLAR HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER

Kurulduğu 2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı, diyetteki yağ kaynakları nelerdir, neden ve ne kadar yağ tüketmeliyiz gibi yağlar hakkında merak edilen bütün sorulara açıklık getiriyor.

**Y**ağlar, önemli bir enerji kaynağı olmasının yanı sıra, insan organizmasında, hücrelerin yapısına katılmaktadır. Sağlıklı bir yetişkinin, aldığı günlük toplam enerjinin %20-35'i yağlardan sağlanmaktadır.



### YAĞ ASİTLERİNİN KİMYASAL YAPILARI VE SINIFLANDIRMASI

Yağların yapı taşları yağ asitleridir. Yağ asitleri basitçe, bir ucunda metil (-CH<sub>3</sub>) diğer ucunda ise karboksil grubunun (-COOH) bağlı olduğu karbon zinciri olarak tanımlanabilir. Eğer yağ asidini oluşturan bu karbon zinciri üzerinde hiçbir çift bağ yer almıyorsa yağ asidi doymuş, eğer en az bir çift bağ yer alıyor ise de doymamış yağ asidi olarak adlandırılmaktadır. Yağ asitleri, içerdiği çift bağ sayısına

göre tekli veya çoklu doymamış, zincir uzunluklarına göre de kısa (3-7 karbon), orta (8-13 karbon) veya uzun (14-20 karbon) olarak sınıflandırılmaktadır. Trans yağlar ise bitkisel sıvı yağların 260°C üzerindeki sıcaklıklarda işlem görmesi sonucu oluşabilir. Geçmiş yıllarda margarin üretim süreçlerinde bitkisel sıvı yağların hidrojenle doyurulması sırasında trans yağlar oluşabilmekteydi. Margarin üretim aşamalarında interesterifikasyon

yöntemine geçilmesi sayesinde trans yağ seviyeleri çok çok düşük olan hatta trans yağ asidi içermeyen margarinlerin üretimi sağlandı.

### DİYET YAĞLARI

Diyet yağları, besinlerde ve yemeklik yağlarda bulunan, protein ve karbonhidrat gibi makro besin öğelerinden biridir. Etler, balıklar, yumurta, süt ve süt ürünleri ile ayçiçek, soya, kanola gibi tohumlar; ceviz, fındık, fıstık, badem gibi sert kabuklu kuruyemişler; zeytin ve tahıllardan da mısır, yağ içeren besinler arasında sayılabilir. Etler, yumurta, tereyağı, süt ve süt ürünlerinde bulunan yağlar hayvansal, ayçiçek yağı, mısır özü yağı, zeytinyağı, soya yağı gibi yağlar ise bitkisel sıvı yağlar olarak tanımlanmaktadır. Margarinler

BESİN	EN YAYGIN YAĞ TÜRÜ
Kırmızı etler (sığır, kuzu eti), süt ve süt ürünleri (süt, peynir, yoğurt, tereyağı, peynir, dondurma, süt tozu, krema), hindistan cevizi yağı ve iç yağı	Doymuş yağ asitleri
Kolza yağı, zeytin ve zeytinyağı, susam tohumu, susam yağı, avokado, badem, yer fıstığı, fındık ve fındık yağı	Tekli doymamış yağ asitleri
Yağlı balıklar (somon, uskumru, hamsi, alabalık), kanola yağı, ceviz, soya fasulyesi, soya yağı, keten tohumu	Başta Omega-3 olmak üzere Omega 6 çoklu doymamış yağ asitleri
Sofralık veya kahvaltılık yumuşak margarinler, ay çekirdeği, Ayçiçek yağı, buğday rüşeymi, mısır ve mısır yağı	Omega-6 çoklu doymamış yağ asitleri

## YAĞLAR HAKKINDA BİLMEMİZ GEREKENLER



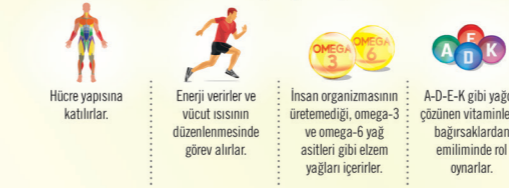
### Kaynakları nelerdir?

Yağlar hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklarda bulunur.



Margarinler, bitkisel sıvı yağlardan elde edildiklerinden kolesterol içermez, tereyağı süten elde edildiği için bir miktar kolesterol içerir.

### Neden ihtiyaç duyarız?



Yağlar şişmanlığa yol açar mı? Şişmanlık, tek bir besin öğesi ile ilişkili değildir. Alınan enerji, harcanan enerjiyi aşarsa, uzun vadede şişmanlığa yol açabilir.

### Ne kadar tüketmeliyiz?

**%20-35** Sağlıklı bir yetişkin günlük toplam enerji ihtiyacının %20-35'ini yağlardan sağlamalıdır.

**44-78 gr**  
Günlük enerji ihtiyacı 2.000 kkal olan ve düşük düzeyde aktif bir kadın 44-78 gram kadar yağ tüketebilir.

**55-97 gr**  
Günlük enerji ihtiyacı 2.500 kkal olan ve düşük düzeyde aktif bir erkek 55-97 gram tüketebilir.

### Öneriler



ise ayçiçek, mısırözü, zeytinyağı gibi bitkisel sıvı yağların endüstriyel olarak doyurulması ile üretilen bitkisel ancak katı yağlardır. Günümüzde, margarinlerin yağ asidi kompozisyonu genellikle doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Margarinler bitkisel sıvı yağlardan elde edildikleri için de tereyağından farklı olarak kolesterol içermezler. Kırmızı etlerde beyaz etlere göre kısmi yüksek olmakla birlikte, 100g orta yağlı et tüketildiğinde 20g, 100g ceviz veya fındık tüketildiğinde 60g ve 100g süt veya yoğurt tüketildiğinde ise yaklaşık 3g yağ alınmaktadır. 100g tereyağı tüketildiğinde 80g, 100g zeytinyağı veya ayçiçek yağı tüketildiğinde ise 95g kadar yağ alınmaktadır. Dolayısıyla diyetteki yağların bir kısmını besinlerin bileşimindeki görünmeyen yağlar, diğer kısmını ise kullandığımız tereyağı, ayçiçek yağı, zeytinyağı veya margarin gibi yemeklik yağlar oluşturmaktadır. Besinler genel olarak hem doymuş hem doymamış yağ asitlerini içerir. Besinlerde baskın bulunan yağ asidi besinin fiziki özelliklerini de etkiler. Örneğin doymuş yağ asitlerini baskın olarak içeren tereyağı oda ısısında katı, zeytinyağı ve ayçiçek yağı gibi doymamış yağ asitlerini içeren yağlar ise sıvı halde bulunur.



### NEDEN YAĞ TÜKETMELİYİZ?

Diyet ile aldığımız yağlar birçok metabolik süreçte rol oynar. Hücre duvarının yapısına katılırlar, enerji verirler ve vücudun ısı yalıtımında görev alırlar. İnsan organizmasında üretilmeyen yani besinler ile alınması elzem olan, omega-3 ve omega-6 yağ asitlerini içerirler. Buna ek olarak, A,D,E,K gibi yağda çözünen vitaminlerin emilimi için de gereklidirler. Yağ tüketmek bizi şişmanlatır mı? Vücut ağırlığı tek bir besin ögesi ile ilişkilendirilemez. Alınan ve harcanan günlük enerji arasındaki denge vücut ağırlığının temel belirleyicisidir. Harcananın üzerinde alınan enerji, vücutta yağ dokusu artışına neden olur. Yağların 1g'ı 9 kkal sağlarken protein ve karbonhidratların 1g'ı 4 kkal

enerji vermektedir. Dolayısıyla yağ içeren besinlerin ve yemeklik yağların gereksinimden fazla tüketilmesi toplam enerji alımında dolayısıyla vücut ağırlığında artışlara sebep olabilir.

### NE KADAR YAĞ TÜKETMELİYİZ?

Yetişkinlerde, toplam enerji alımlarının, ortalama %20-30 yağlardan sağlanması önerilmekte, fiziksel aktivitesi yüksek olanlarda ise bu oranın %35'e kadar ulaşabileceği belirtilmektedir. Yani günlük enerji alımı 2.000 kkal olan ve nispeten aktif bir kadın günde 44 -78 gram kadar yağ tüketebilir. Günlük enerji alımı 2.500 kkal olan erkekler için bu miktar günde 55 -97 gram arasındadır. Toplam yağ alımının yanında hangi yağ asidi türlerinden ne kadar tüketildiği de



## SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile toplumu aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

önemlidir. Doymuş yağ alımının, toplam enerji alımının %10'unu aşmaması önerilmektedir. Geriye kalan miktar, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlardan sağlanmalıdır. Trans yağların ise toplam enerji alımının en fazla %1 olması önerilmektedir.

Sabri Ülker Vakfı ve etkinliklerini yakından takip etmek için: [www.sabriulkerfoundation.org](http://www.sabriulkerfoundation.org)

[f](https://www.facebook.com/sabriulkerfoundation) /Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı [i](https://www.instagram.com/sabriulkerfoundation) /sabriulkerfoundation [in](https://www.linkedin.com/company/sabriulkerfoundation) /Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı