



**Türkiye dünyada zeytinyağı üretiminde 5. sırada yer alıyor ama bu konuda bilmediklerimiz de var**

· Türkiye`de kişi başına yılda 1 litre, komşumuz Yunanistan`da 18-20 litre, ABD`de 450 gr, Tunus`ta 10 litre civarında zeytinyağı tüketildiğini.

· Zeytin ağacının dünyanın en uzun ömürlü ağaçlarından biri olup 700 ila 2000 yaşına kadar yaşayabildiğini.

· Dünyada sofralık zeytin ve zeytinyağı üretiminde Türkiye`nin önde olmasına rağmen zeytin ve zeytinyağı tüketiminde çok geride olduğunu.

· Dünyada `zeytinyağlılar` isimli tek alt mutfağa bizim sahip olduğumuzu,

· Zeytinin bütün kutsal kitaplarda geçtiğini.

· M.Ö. 2500 yıllarında Giritlilerin zeytinyağı naklinde kullandıkları küplerin hala muhafaza edildiğini.

· Bütün dünyadaki zeytinyağı üretiminin % 90`ının, zeytin üretiminin % 70`nin Akdeniz Ülkeleri tarafından sağlandığını,

·Ancak; Avrupa Birliği ülkelerinin zeytinyağı tüketimi, dünya tüketiminin %70`ini, oluşturduğunu.

· 100 gr zeytinde 224 kalori, 100 gr zeytinyağında 30 mg E vitamini olduğunu.

· Çok eskiden beri, özellikle Akdeniz ülkelerinde Egzama, çıban, ağrı, mide bağırsak hastalıkları gibi birçok hastalığın tedavisinde kullanıla geldiğini.□

Öğrenmiş olduk... ;)

Zeytin;

-Sahip olduğu özellikler ile insan sağlığını koruyan bir mucize...

**Çok eski çağlardan bu yana tüketilen zeytin, zamanla önemini daha da arttırmış, sofralardaki daimi yerini alarak insan sağlığının önemli bir koruyucusu olmuştur. Besin değeri oldukça yüksek olan zeytin, aynı zamanda yağıyla da sağlığa olan katkısını arttırmaktadır.**

**Sağlığa olumsuz hiçbir etkisi olmayan zeytinyağı, içerdiği antioksidanlar sayesinde kalp-damar hastalıkları ve kansere karşı da koruyucu bir etki gösterir. Özellikle günümüzde kalp ve damar şikayetlerinin çoğalması, bu mucizevi besinin insan sağlığı açısından önemini daha da artırmaktadır.□**

### **-Besin Kaynağı: Zeytinyağı**

**Son yıllarda yapılan araştırmalar, zeytinin yalnızca lezzetli bir gıda değil, bunun yanında yüksek kaloriye sahip önemli bir besin kaynağı olduğunu da ortaya koymuştur. Zeytinin yanı sıra zeytinin yağı da, önemli bir besin kaynağıdır.□**

**Eski zamanlarda "Zeytuha" denilen zeytinyağı, tüm katı yağların aksine, tüm uzmanlar tarafından başta kalp ve damar sağlığı için olmak üzere en çok tavsiye edilen yağ türü olarak bilinmektedir. Zeytinin ve zeytinyağının sağlık açısından faydalarını şöyle sıralayabiliriz:**

### **-Kalp ve Damar Sağlığı Üzerindeki Faydaları:**

**Zeytin ve zeytinyağının içinde yağ asitleri bulunur. Bu asitlerin çoğu vücut için zaruri olan tekli doymamış omega-6 (linoleik asit) yağlarıdır. Tekli doymamış yağlar kolesterol içermezler. Bundan dolayı zeytinyağı diğer yağların aksine kandaki kolesterol oranını yükseltmemekte, tam tersine kontrol altında tutmaktadır.**

**Bu konuda yapılan çalışmalarda, 1 hafta boyunca her gün yaklaşık 2 yemek kaşığı doğal zeytinyağı tüketen insanların kolestrol düzeylerinde son derece olumlu sonuçlar elde edilmiştir... Antioksidanlar, vücudumuzdaki zararlı maddeleri etkisiz hale getiren ve hücrenin tahrip edilmesini engelleyen son derece önemli maddelerdir. Düzenli zeytinyağı kullanan insanlarda yüksek antioksidan seviyeleri izlenmiştir. Ayrıca zeytinyağının kalp hastalıklarını önlediği pek çok araştırma ile de tasdik edilmiştir.**

**Yüksek oranda kalp ve damar hastalıkları vakalarına rastlanan ülkelerde çoğunlukla yüksek kolesterol düzeyine sahip doymuş yağlar tüketilmektedir. Bu yanlış beslenme alışkanlığı Akdeniz diyeti yani zeytinyağı tüketimi ile düzeltilebilmektedir. Zeytinyağı kandaki kolesterolü düzenlediği için kalp ve damar hastalarına ilaç olarak tavsiye edilmektedir.**

**Bunun yanı sıra zeytinyağı omega-6 yağ asidinin omega-3 yağ asidine oranını da düzenlemektedir. Omega-3 ve omega-6 yağ asitlerinin vücuda belli bir oranda alınması çok önemlidir. Çünkü bu oranlardaki dengesizlik durumunda hastalıklar ve kanser de dahil olmak üzere, kalp ve bağışıklık sistemi ile ilgili birçok hastalığın ilerlemesi söz konusu olmaktadır. Tüm bu sebeplerden dolayı pek çok insan zeytinyağı ile sağlık**

bulmaktadır. Amerikan Kalp Birliği, kalp hastalığı riskini azaltmak için yüksek tekli doymamış yağ diyetlerinin, %30 düşük yağlı diyete bir alternatif olabileceğini ortaya çıkarmıştır.

### -Kanseri önlemedeki rolü:

The Archives of Internal Medicine dergisinde yayınlanan bir çalışma, yüksek oranda zeytinyağı tüketen kadınların göğüs kanserine yakalanma riskinin daha az olduğunu göstermiştir. New York'ta Buffalo Üniversitesi araştırmacılarının yürüttüğü ayrı bir çalışmada ise, zeytinyağı gibi bitkisel yağlarda bulunan bir madde olan  $\beta$ -sitosterol'ün prostat kanser hücrelerinin oluşumunu engellemede yardımcı olabildiğini kanıtlamıştır. Araştırmacılar  $\beta$ -sitosterol'ün hücrelerin bölünmemesi emrini veren hücre içi haberleşme sistemini güçlendirdiği, böylece hücre büyümesi kontrolsüz hale gelmeden kanserin engellenebileceği sonucuna varmışlardır.

Oxford Üniversitesi'ndeki doktorlar tarafından yürütülen son araştırmada da, zeytinyağının bağırsak kanserine karşı koruyucu özelliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Doktorlar zeytinyağının bağırsak kanserinin başlamasını engellemek için midedeki asitle tepkimeye girdiğini keşfetmişlerdir. Oxford araştırmacıları aynı zamanda zeytinyağının safra asidi miktarını azaltarak ve DAO (diamin oksidaz adlı enzim) seviyesini yükselterek, anormal hücre artışına ve kansere karşı koruyucu olduğunu keşfetmişlerdir.

Ayrıca araştırmacıların raporlarına göre bol miktarda zeytinyağı ve sebze yiyen insanlarda, eklemlerdeki kronik bir hastalık olan romatizmal arterit (atardamar enfeksiyonu) geçirme riski azalmaktadır.

### -Kemik gelişimine yardımcı olması:

İçerdiği E, A, D, ve K vitaminleri, çocukların ve erişkinlerin kemik gelişimine yardımcı olması, kalsiyum kaybını engelleyerek kemikleri güçlendirmesi bakımından zeytin oldukça önemlidir. Zeytin, yaşlılara da özellikle tavsiye edilmektedir; çünkü sindirimi kolaydır ve minerallerle vitaminlerin vücutta kullanılmasına yardımcı olur. Ayrıca minerallerin kemiklerde çökmesini sağlayarak kalsiyum kaybını da engeller. Kemikler organizmanın mineral yapılarının deposunu oluşturur ve kemiklerde mineral birikimi olmadığı takdirde kemik erimesi gibi ciddi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan zeytinin iskelet sistemimiz üzerinde çok olumlu katkısı vardır.□

### -Yaşlanmayı önlemesi:

Zeytinyağının içerdiği vitaminler, hücre yenileyici özelliklere sahip oldukları için, yaşlılık tedavisinde de kullanılır, cildi besler ve korurlar. Besinlerle beraber bedenimize "serbest radikal" denilen bazı maddeleri de alırız. Zeytinyağı, başta E vitamini olmak üzere, içerdiği çok sayıdaki antioksidan maddeyle bu zararlı maddelerin vücudumuzda neden olduğu tahribatı önler, hücrelerimizi yeniler, doku ve organlarımızın yaşlanmasını geciktirir.

### **-Tansiyon düşürücü:**

Archives of Internal Medicine dergisinin 27 Mart 2000 tarihli sayısında yayınlanan bir çalışma, zeytinyağının yüksek tansiyona olumlu etkisini bir kez daha vurgulamaktadır. Ayrıca zeytin ağacının yaprağı ile tansiyon düşürücü ilaçlar yapılmaktadır.

### **-İç organlara faydaları:**

Zeytinyağı mide asidini azaltarak mideyi gastrit ve ülser gibi hastalıklara karşı korur. Bunun yanı sıra safra salgısını harekete geçirerek, sindirimin en mükemmel hale gelmesini sağlar. Safra kesesinin boşalma işlemini düzenler ve safra taşı riskini azaltır. Ayrıca içindeki klor sayesinde de böbreğin çalışmasına yardımcı olur ve böylece vücudun atıklardan arınmasını kolaylaştırır. Bunların yanı sıra beyin damarlarının sağlığına da olumlu etkisi vardır.

Görüldüğü gibi bugün birçok bilim adamı zeytinyağını esas alan beslenme modelinin en ideal model olduğunu düşünmektedir. Bu özelliklerinden dolayı günlük beslenme programında her öğünde bulunması gereken en temel besinler zeytin ve zeytinyağı olarak belirtilmektedir.□

### **-Besin Uzmanlarının ve Tıp Dünyasının Mucize Besini Keşfi...**

Zeytinyağı, tüm bu özellikleri dolayısıyla son yıllarda uzmanların oldukça dikkatini çekmektedir. Uzmanların yorumlarından bir kısmı şöyledir:

Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Okulu Epidemiyoloji Bölümü Başkanı Dr. Dimitrios Trichopoulos: "Amerikalı kadınlar doymuş yağların yerine daha fazla zeytinyağı tüketmiş olsalardı göğüs kanseri riskinde %50 kadar azalma gerçekleşebilirdi." "Zeytinyağı bazı habis tümör türlerine karşı koruyucu bir etkiye sahiptir: Prostat, göğüs, kolon, pullu hücre ve yemek borusu tümörleri."

Sağlık ve beslenme konusunda önde gelen otoritelerden biri, CNN'in ödüllü muhabiri, The Food Pharmacy (Besin Eczacılığı) ve Food-Your Miracle Medicine (Besin- Mucize İlacınız) adlı kitapların yazarı ve uluslararası bir köşe yazarı olan Jean Carper: "İtalyanlar tarafından yapılan yeni bir araştırma zeytinyağının, LDL kolesterolünün atardamarları tıkama özelliği de dahil olmak üzere bazı hastalık süreçleriyle savaşan ...antioksidanlar içerdiğini bulmuştur."

Diyetisyen ve beslenme uzmanı, The Pyramid Cookbook: Pleasures of the Food Guide Pyramid (Piramit Yemek Kitabı: Besin Rehberi Piramidinin Lezzetleri) adlı kitabın yazarı olan Pat Baird: "Zeytinyağının çok yönlülüğü... Uzun zamandır var olan zeytin ve onun beden sağlığına olan faydası hakkında daha öğreneceğimiz çok şey var."

Miami Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden D. Peck: "Zeytinyağının bağışıklık sistemini güçlendirdiği ortaya çıkarılmıştır..."

**Milano Eczacılık Fakültesi'nden Bruno Berra: "... natürel sızma zeytinyağının küçük polar bileşenleri LDL'nin oksidasyona olan direncini belirgin şekilde artırır."**

**II. Federico Üniversitesi Dahiliye ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden A. A. Rivellese ve G. Riccardi, M. Mancini: "Zeytinyağı insülin direncini engeller ve kandaki glikozun daha iyi kontrolünü sağlar."**

**Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Okulu'ndan Frank Sacks: "Zeytinyağı açısından zengin bir diyet aşırı şişmanlığı kontrol altına almada ve tedavi etmede düşük yağlı bir diyetten daha etkilidir. Ayrıca daha uzun süreli kilo kaybına neden olur ve kiloyu korumak daha kolaydır çünkü güzel bir tadı vardır."**

**-Çocukların gelişimine katkısı:**

Zeytin ve zeytinyağı, içlerinde bulunan linoleik asitten (omega-6 yağ asidi) ötürü yeni doğmuş bebekler ve gelişim çağındaki çocuklar için son derece faydalı besinlerdir. Linoleik asidin eksikliği, gelişimin yavaşlamasına ve hatta birtakım deri rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olur.

Zeytinyağı vücudumuzdaki zararlı maddelerin vücudumuzda neden olduğu tahribatı önleyen antioksidan elementleri ve insan için büyük önem taşıyan yağ asitleri içerir. Bunlar da hormonlara destek olur ve hücre zarının oluşumuna yardımcı olurlar.

Zeytinyağı, insan sütündeki yağ asidi oranına benzer, dengeli bir çoklu doymamış bileşime sahiptir. İnsan vücudu tarafından elde edilemeyen, aynı zamanda vücut için vazgeçilmez önemi olan bu temel yağ asitleri açısından, zeytinyağı yeterli bir kaynaktır. Bu faktörler zeytinyağını, yeni doğmuş bebekler için oldukça faydalı kılmaktadır.

Doğum öncesi ve sonrasında bebek beyninin ve sinir sisteminin doğal gelişimine katkıda bulunmasından dolayı uzmanlarca, annelere önerilen tek yağ, yine zeytinyağıdır. Anne sütüne yakın miktarda linoleik asit içermekle beraber yağsız inek sütüne zeytinyağı katıldığında anne sütü kadar doğal bir besin kaynağı özelliği kazanır.

Derlenmiştir--

***Bilgi paylaştıkça yararlıdır. Sormak istediklerinizi özel mailime yazabilirsiniz Saygılarımla***

***Haldun Keskin***  
***05322658900***

## Zeytinyağı Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Editörden tarafından yazıldı.

Çarşamba, 28 Mart 2012 01:47 - Son Güncelleme Çarşamba, 28 Mart 2012 01:53

---

## *Sağlıklı Yaşam Danışmanı*