

## Bir insan hayatı boyunca 30 ton gıda tüketiyor

Bir insanın günlük enerjisinin % 30'unu yağlardan alması gerektiğinin bilgisini veren Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ancak ağırlıklı olarak bitkisel yağlar tercih edilmeli. Günlük diyetin yağdan gelen enerjisi %30'u aşmamalıdır. Toplam yağ tüketiminin 1/3'ü doymuş, kalanı doymamış yağ olmalıdır. Bitkisel yağ tüketimi ile kolesterol riski azalıyor, kan basıncı dengeleniyor ve kalp rahatsızlığı gibi birçok hastalık önlenabiliyor, kabızlık gibi sorunlar yaşanmıyor" dedi.

Hızlı yaşam koşullarında sağlıklı beslenme gün geçtikçe daha önemli görülerek bu konudaki hassasiyet artıyor. Yiyecek ve içeceklerin etiketleri okunuyor, menülerini bu şekilde oluşturan mekanlar tercih ediliyor. İnsanların yaşamı boyunca ortalama 70 bin kez yemek yediğini, bunun da yaklaşık 25-30 ton gıdaya denk geldiğini belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, gıdanın basit bir günlük fonksiyon olmanın ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için de önem taşıdığını söyledi. Özellikle yağlı tohumların beslenmemizde önemli bir yere sahip olduğunu anlatan Saygı, "Tüm canlı organizmaların yaşamak için enerji tüketimine gereksinimi vardır. Yağlar, en çok enerji (9 kcal/gram) veren besin ögesidir" dedi.

### Bitkisel kökenli yağlar kullanılmalı

Sağlıklı beslenmek için günlük alınan enerjinin yüzde 30'unun yağlardan gelmesi gerektiğinin altını çizen Saygı, sözlerini uyarıda bulunarak sürdürdü: "Yağlar önerilen düzeylerde tüketildiğinde vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesini sağlar. Doğru beslenmek için önerilen düzeylerde yağ tüketmek ve bu dengeyi sağlamak gereklidir. Bunun için, doymuş yağ içeren kırmızı et ve et ürünleri, yağlı süt ve süt ürünlerine beslenmede daha az yer verilip, ağırlıklı olarak meyve, sebze ve bitkisel kökenli yağlar kullanılmalıdır. Diyetle, doymuş yağ miktarının azaltılıp doymamış yağ miktarının dengeli olarak artırılması çok önemlidir."

### Miktar aşılmamalı

Yağlı tohumların B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin olan besinler (ceviz, çam fıstığı, fındık, kabak çekirdeği, badem, antep fıstığı, susam, yer fıstığı, ayçiçek çekirdeği) olduğunu söyleyen Saygı, bu besinlerin diğer besinlere göre daha fazla yağ

içerdiğinden tüketim miktarlarına dikkat edilmesi gerektiği uyarısında bulundu. Bu besinleri günde 1 avuç tüketmenin sağlık açısından önemli bir destek olduğunu belirtti.

Yağlı besinlerin birçok faydası bulunduğunu ifade eden Saygı, bilinmesi gerekenleri ise şöyle sıraladı:

**1-** Bitkisel kaynaklı besinler kolesterol içermezler. Kolesterol yalnızca hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Ceviz, fındık, badem, yer fıstığı gibi yağlı tohumlarda bulunmaz.

**2-** En çok yağ bulunan bitkisel gıdalar zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık, soya fasulyesi ve mısırdır.

**3-** Omega (n-3) yağ asitlerinin diyetle artması, koroner kalp hastalığının önlenmesinde yardımcı olur. Bu yağ asitleri mutlaka besinlerle alınmalıdır. Linoleik asit (n-6) ayçiçek yağı, mısırözü yağı, soya yağı, yer fıstığı yağında bulunur.  $\alpha$ -Linolenik asit (n-3) yeşil yapraklı sebzeler, soya yağı, ceviz ve yağı ile yağlı deniz balıkları ve su ürünlerinde bulunur. n-3 yağ asitlerinden EPA ve DHA ise su ürünleri ve anne sütünde bulunur. Retina ve beyin gelişimi için de gereklidir.

**4-** Yağlı tohumlar, suda eriyen B grubu vitaminlerinden Tiamin (B1), Riboflavin (B2) Niasin ve Folik Asit, yağda eriyen vitaminlerden ise E vitamininden zengindir.

**5-** Hemiselüloz kısmen çözünebilir posadır. Hem kolon içi basıncı düşürür, dışkı hacmini artırır hem de serum kolesterolünün düşmesi ve kan glukozunu regüle etmede yardımcıdır. Posa içeriği en yüksek olan besinler; kurubaklagiller'dir. Bunu yağlı tohumlar (badem, ceviz, yer fıstığı), kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyveler izler. Günlük diyetle posa miktarı 25-30 gram olmalıdır.

**6-** Diyet Posası, tokluk hissi oluşturması bakımından diyet ürünlerinin temel bileşenini oluşturmaktadır. Sert kabuklu meyveler (ceviz, fındık, badem), sindirim sisteminin çalışması için gerekli olan posadan zengindirler. Su çekerek dışkıyı yumuşatır ve kabızlığı önler. Çözünür posa içeriğinden dolayı, kan şekerini düzenlemesi, kolesterol seviyesini düşürmesi ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olması bakımından sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır.

**7-** Sert kabuklu meyvelerde yüksek miktarda bulunan Vitamin E antioksidan etkiyle hücre zarında serbest radikaller için bir kapan gibi davranarak hücrenin bütünlüğü için yaşamsal olan doymamış yağların oksidasyonunu önler. Bu koruyucu etki tüm hücrelerin sağlığı için önemlidir. Kanseri, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır. Bu tür besinler enerji içeriğinin yüksek olması ancak kolesterol içermemesi nedeniyle kalp-damar hastalıklarında et, yumurta gibi besinlerin alternatifi olarak diyetle kullanılabilir.

**8-** Kan basıncının kontrol altında tutulmasında; potasyum, kalsiyum, magnezyum önemli minerallerdir. Yağlı tohumların, potasyum, magnezyum içeriğinin yüksek, sodyum içeriğinin düşük olması nedeniyle, günlük önerilen miktarlarda tüketimi kan basıncının kontrol altında tutulmasında etkili olabilir. Hipertansiyon hastaları, yağlı tohumların tüketiminde, tuzsuz olanları tercih etmelidir.