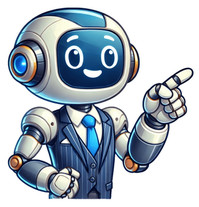
Click to verify



Doymuş yağ özellikleri

Doymuş yağ nedir? Doymamış yağ nedir? Trans yağ nedir?Yağların yapısındaki karbon atomları arasında bir yağ zinciri bulunur. Karbon bağlarının zincirleri hidrojenle bağlanır. Doymuş yağlar, hidrojen atomlarından zengin ve tek bağ bulunduran yağlardır. Doymamış yağlar ise karbon atomları arasındaki hidrojen bağlarında en az bir çift bağ bulunur. Çift bağın; bir tane olması tekli doymamış yağ olduğunu, birden fazla olması ise çoklu doymamış yağ olduğunu gösterir. Doymuş yağ ve doymamış yağlar arasındaki temel farklar aşağıdaki gibidir.Doymuş yağ, yağ asidi zincirindeki moleküllerin arasında çift bağ bulundurmaz fakat doymamış yağlar en az bir adet çift bağ bulundurur.Doymuş yağlar oda sıcaklığında katı halde bulunurlar. Doymamış yağlar genellikle sıvı halde bulunur.Doymamış yağların erime noktası doymuş yağlara göre daha düşüktür.Doymuş yağlar, hayvansal gıdalarda bulunur fakat doymamış yağlar bitkisel gıdalarda bulunur.Doymuş yağlar, total kolesterolün ve kötü kolesterolün yükselmesine neden olur. Doymamış yağlar ise iyi kolesterolün yükselmesini sağlarken total kolesterolün dengelenmesini sağlar. Doymuş Yağların Temel Özellikleri Nedir?Doymuş yağlar hidrojenden zengindir. Yapısındaki karbon atomlarını bağlayan hidrojen zinciri tek bağdan oluşur. Doymamış yağlarda olmayan ve doymuş yağlarda bulunan özellikler aşağıdaki gibidir.Doymuş yağların yapısındaki karbon atomları arasında tek bağ bulunur.Doymuş yağlar oda sıcaklığında sıvı halde bulunurlar.Doymuş yağlar hayvansal besinlerde bulunurken doymamış yağlar bitkisel besinlerde bulunur.Doymuş yağlar kötü kolesterol olan LDL’ nin ve total kolesterolün yükselmesine neden olur. Doymamış yağlar iyi kolesterolün yükselmesini sağlar.Doymamış Yağların Temel Özellikleri Nedir?Doymamış yağlar, en az bir olmak üzere birden fazla çift bağ bulundurur. Yapısında bulunan en az bir karbonun bağı hidrojenle bağlı değildir. Doymamış yağlar, doymuş yağlara göre hidrojen içeriği düşük olan yağlardır. Doymuş yağlarda olmayan ve doymamış yağlarda bulunan özellikler aşağıdaki gibidir.Doymamış yağların yapısında en az bir adet çift bağ bulunur.Oda sıcaklığında genellikle sıvı yapıdalardır. Ancak buzdolabında katılaşma gösterebilirler.Doymamış yağlar, bitkisel kaynaklarda bulunur. İyi kolesterol olan HDL’ nin yükselmesini sağlar ve total kolesterolü dengelerler.Yapısındaki çift bağ sayısına göre tekli ve çoklu doymamış yağ olarak ikiye ayrılır.Çoklu doymamış yağlar ise omega 3 ve omega 6 olmak üzere iki farklı grupta incelenir.Yağ Nedir?Kimyasal içeriğinde yüksek miktarda karbon ve hidrojen atomu bulunduran aynı zamanda oda sıcaklığında vizkozite oranı yüksek olan maddelere yağ denir. Vücudun enerji kaynağı yağlardır. Yağlar suyla karışamaz fakat diğer yağ türleriyle karışırlar. Birçok farklı alanda yağlar kullanılır. Özellikle yakıt, besin, boya ve makine sanayi alanlarında sıklıkla yağlar tercih edilir. Besin olarak yağlar, vücutta trigliserid olarak bulunur. Tüketilen besinlerin yaklaşık olarak %95’i trigliseridlerdir. Vücut trigliseridi yakıt olarak kullanır. Yüksek miktarda bulunması ise obezite ile sonuçlanır. Yağlar temelde ikiye ayrılır. Bunlar doymuş yağ ve doymamış yağdır. Doymuş yağlar, genel olarak hidrojen atomlarından oluşur. Kötü kolesterolün ve total kolesterolün yükselmesine neden olurlar. Doymuş yağlar, hayvansal besinlerde bulunur. Doymamış yağlar, sağlık için faydalı olan ve total kolesterolü dengeleyen yağlardır. Genellikle bitkisel besinlerde ve deniz ürünlerinde bulunur. Trans Yağ Nedir?Trans yağ, doymamış yağların hidrojen eklenerek yüksek sıcaklıklardan geçmesiyle elde edilen yağ türüdür. Genelde yapay yollarla üretilir. Endüstriyel trans yağların sağlığa birçok zararı bulunmaktadır. Trans yağlar, ucuz ve maliyeti düşük yağlardır. Uzun süre bozulmadan raflarda yerini alır. Bu sebeple ambalajlı ürünlerde tercih edilir. Besinlerin daha lezzetli olmasını sağlayarak tüketicinin beğenisini kazanır. Endüstriyel alanlarda kullanılan trans yağların miktarları sınırlandırılmıştır. Bu uygulama, besinlerin sağlıklı yağlar ile hazırlanması için teşvik niteliğindedir. Trans yağlar birçok besinde bulunur. Özellikle unlu mamülller, margarin, fast food ürünleri, donmuş gıdalar, dondurma, kahve kreması, gofret ve çikolata gibi paketli gıdaların tümünde trans yağlar bulunur. Paketli ürün alınırken etiket okuması yapılmalı ve üzerinde yazılan değerlere göre tercih edilmelidir. Trans yağlar, kalp damar hastalıklarının oluşma riskini artırır. Kötü kolesterol olan LDL’ nin artmasını sağlar. Kan şekeri seviyesini bozar ve diyabete neden olur. İnflamasyon oluşumunu sağlarken ardından birçok farklı hastalık bu duruma eşlik eder. Damarların yapısını bozar ve kanseri tetikler. 0enerjikalp ve damarkolesterol İçindekiler Yüksek enerjisi nedeniyle diyet yapanların tüketmekten kaçındıkları yağlar, vücut için önemli ve elzem besin maddeleridir. Yağların vücuttaki en önemli görevi A, E, D ve K gibi yağda eriyen vitaminlerin kullanımını sağlamaktır. Kalp sağlığını korumaya yardımcı olur ve aynı zamanda osteoporoz riskine karşı vücutta salgılanan hormonların çalışmasını düzenler. Ayrıca organlar etrafında yer alarak vücudu darbelere karşı korur ve vücut ısısını korumaya yardımcı olur. İnsan vücudunun fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gerekli olan en önemli kaynak yağların bir gramı yaklaşık olarak 9 kalori içerir. Günlük olarak alınması gereken kalorinin en az %25-30’u yağlardan gelmelidir. Tüketim miktarı kadar tüketilen yağın cinsi de oldukça önemlidir: Yağlar içeriğinde bulunan karbon sayıları ve karbonlar arasındaki çift bağ durumuna göre sınıflandırılır. Karbon sayısına göre uzun, orta ya da kısa zincirli olarak 3’e ayrılan yağ asitleri, karbonlar arasındaki çift bağa göre doymuş yağ doymamış yağ olarak ikiye ayrılır. Yağ depolama kapasitesi sınırsız olan vücut besinlerle aldığı yağı enerji olarak kullanır ve fazlasını depolar. Gereksinim gördüğünde depo yağları kullanır. Doymuş Yağ Nedir? Hidrojen açısından zengin olan doymuş yağ asitleri yapısında yer alan karbonlar arasında tek bağ bulunur. Doymuş yağ asitlerinin gliserol ile birleşmesi doymuş yağları oluşturur. Tereyağında bulunan ve kendine has aromasını yaratan doymuş yağ asidi bütirik asit, Araşidonik asit, Sitrik asit, Palmitik asit, Miristik asit, Laurik asit doymuş yağlara örnek olarak verilebilir. Doymuş yağ çeşitleri katı ya da yarı katı halde besinlerde bulunur. Doymuş yağları meydana getiren yağ asitlerinin zincirlerini oluşturan karbon bağlarının tamamı hidrojenle bağlıdır. Besinlerle hiç doymuş yağ alınmasa da vücut protein ve karbonhidrat metabolizması sonucu oluşan moleküllerden doymuş yağ sentezleyebilir. Vücut için elzem bir yağ asidi olmadığından dolayı besinlerle alınmaması önemli bir eksiklik değildir. Peki, zeytinyağı doymuş yağ mıdır? Zeytinyağı çoklu doymamış yağ asidi, tekli doymamış yağ asidi ve %14 oranında da doymuş yağ asidi içeren bir yağ çeşididir. Vücut fonksiyonlarının düzenli olarak yerine getirebilmesinde önemli fonksiyonları olan zeytinyağı aşırı tüketildiğinde içeriğindeki doymuş yağ asitleri nedeniyle zararlı olabilir. Yüksek kalorisi nedeniyle kilo alımına sebep olabilir ve ayrıca iltihaplanmayı arttırabilir. Kan damarlarında tıkanmaya neden olarak kanın akışkanlığını azaltır ve damar sertliği gibi problemlere neden olabilir. Genellikle hayvansal kaynaklı gıdalarda bulunan, aşırı tüketimi sonucunda kalp ve damar hastalıklarına neden olan, uzun sürekli tüketimde ciddi kilo alımı oluşturan bir yağ türüdür. Besinlerde sık sık bulunur. Doymuş Yağların Özellikleri Nelerdir? Doymuş yağların içeriğindeki tüm karbon atomları hidrojenle doldurulmuştur. Bu nedenle oda sıcaklığında katı ya da yarı katı halde bulunurlar. Vücut tarafından metabolize edilmeleri uzun zaman alır. Doymuş yağların özellikleri nedeniyle enerji olarak kullanılmak yerine depo edilmeye daha uygundur. Uygun koşullarda muhafaza edilmediklerinde patojen bakteriler nedeniyle çok çabuk bozulabilen doymuş yağlar, buzdolabında ya da serin, nem almayan, karanlık alanlarda ağzı kapalı olarak saklanmalıdır. Oda sıcaklığında saklanan doymuş yağlar sıcaklık ve bakterilerin etkisi ile gliserol ve yağ asitlerine parçalanır. Açığa çıkan yağ asitleri bakterilerin desteği ile farklı bileşikler oluşturur. Oluşan yeni bileşikler yağın tadını acılaştırır ve aynı zamanda lezzetini bozarak sağlığı tehdit edebilir. Doymuş yağlar yüksek ısıya maruz kaldığında yapısını değiştirir. Dumanlanma ya da yanma olarak adlandırılan bu durum karşısında doymuş yağlar yağ asitleri ve gliserole ayrılır ve yeni bileşikler oluşturur. Oluşan bu yeni bileşenler insan sağlığını tehdit eden kanserojen maddelerdir. Bu nedenle doymuş yağlar ile pişirilen yemeklerin düşük ısıda ve yavaş yavaş pişirilmesi önerilir. Doymuş Yağ Hangi Besinlerde Bulunur? Hayvansal kaynaklı besinlerde yüksek oranda doymuş yağ asidi bulunmasına rağmen hemen hemen tüm yağlar az miktarda da olsa doymuş ve doymamış yağ asitlerinin her ikisini de içerir. Dana, koyun, sığır ve keçi eti başta olmak üzere her çeşit kırmızı et doymuş yağ açısından zengin bir kaynaktır. Tavuk, hindi, ördek gibi kümes hayvanlarının derileri ve sakatatlar da doymuş yağ açısından zengindir. Tam yağlı süt kullanılarak hazırlanan peynir, kaymak, tereyağı ve yoğurt gibi besinler ile yumurta sarısı da doymuş yağ kaynağıdır. Bunlara ek olarak palmiye yağı, Hindistan cevizi yağı, zeytinyağı, kuyruk yağı, hurma yağı ve kakao yağı da bitkisel kaynaklı doymuş yağ içeren besinler arasında yer alır. Ayrıca yer fıstığı yağı, soya yağı, kanola yağı, ayçiçeği yağı ve zeytinyağı da az miktarda bile olsa doymuş yağ içerir. Peki, doymuş yağ helal mi? Ülkemizde genel olarak tüketilen etler helal kesilen ve dinen izin verilmiş hayvanlardan elde edilir. Dini açıdan uygun olmayan domuz eti de doymuş yağ açısından zengin bir besindir. Ancak satın alınan ürünlerde domuz eti ibaresi yer almıyor ise dini açıdan herhangi bir sorun teşkil etmez. İlginizi çekebilir: Aspir Yağı Faydaları Nelerdir? Nasıl Kullanılır? Doymuş Yağ Zararlı Mı? Sağlıklı bir beslenme programında doymuş ve doymamış yağların alınması önemlidir. Dikkat edilmesi gereken nokta ise bu yağların miktarıdır. Günlük olarak alınan enerjinin %10’unun katı yağlardan yani doymuş yağlardan alınması uygundur. Önerilen miktarın üzerinde alınan doymuş yağlar kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini arttırabilir. Doymuş yağlar vücutta kötü kolesterol olarak bilinen LDL’nin artmasına ve damarlarda birikmesine neden olur. Aynı zamanda vücut total kolesterolü de yükseltir. Damarlarda biriken kolesterol kalbe giden kan akışını azaltarak kalbi yorar ve kalp krizi riskini artırır. Aynı zamanda damarlarda biriken kolesterol kan basıncında da artışa sebep olur ve yüksek tansiyon riskini artırır. İnsülin direnci gelişimine neden olarak tip 2 diyabet ve obezite gibi sağlık sorunları oluşturabilir. Ayrıca yüksek oranda tüketilen doymuş yağların metabolizması sonucu oluşan serbest radikaller kanser hücresi oluşumunu destekler. Hayvansal kaynaklı besinlerde yüksek oranda doymuş yağ bulunduğundan dolayı et ile hazırlanan yemeklere ekstradan yağ eklenmemesi gerekir. Hayvansal kaynaklı besinlerin aşırı tüketimi yüksek protein alınmasına da neden olur. Bu durum böbrek hastalıklarına, gut gibi eklem hastalıklarına yakalanma riskini de artırır. Vücuttaki fazla suyun birikmesini sağlayarak ödem oluşması da doymuş yağın zararları arasında sayılabilir. İlginizi çekebilir: Mısırözü Yağı Mı Ayçiçek Yağı Mı Sağlıklı? Doymuş Yağ Kilo Yapar mı? Doymuş yağların da diğer yağ çeşitlerinde olduğu gibi 1 gramı 9 kaloridir. Sağlıklı bir diyet programında günlük olarak alınan kalorinin en fazla %10’u doymuş yağlardan gelmelidir. Ortalama günlük olarak 2000 kalori alan bir kişinin diyetinde, doymuş yağdan gelen kalori miktarı en fazla 140 olabilir. Bu miktar göz önüne alınarak günlük alınması gereken maksimum doymuş yağ miktarı 15-20 gram arasında olmalıdır. Yüksek oranda kalori içerdiğinden dolayı önerilen miktarın üzerinde doymuş yağ tüketmek fazla yağın depolanmasına neden olur. Metabolize edilmesi oldukça zor olan doymuş yağlar özellikle bölgesel o kilo almanın en önemli nedenidir. Yağ dokusu toksin maddelerin ve vücuttaki fazla suyun en kolay yerleştiği alanlardır. Yağ dokusu arttıkça vücuttaki toksin madde miktarı ve ödem de artar. Toksin maddeler ve ödem vücudun metabolizma hızını yavaşlatır. Aynı zamanda insülin direnci oluşturarak iştah merkezini etkiler. İnsülin direnci sonucunda tokluk merkezi görevini tam olarak yerine getiremez ve daha fazla yeme isteği ortaya çıkar. İlginizi çekebilir: Sade Yağ Nedir? Nasıl Yapılır? Tarifli Anlatımı Doymuş Yağ Türleri Neden Zararlı? Bu sorunuza şöyle yanıt vermek daha doğru olacaktır: Doymuş yağlar, kalbe giden damarların kolayca ve kısa sürede tıkanmasına neden oluyor. Kalbinize giden damarların hasar görmesi ve tıkanması ise birçok ciddi hastalığı meydana getiriyor. Bu nedenle doymuş yağ tüketimi, sağlığınızı ciddi oranda etkileyeceğinden zararlı besinler grubunda yer almaktadır. Besinlerin Doymuş Yağ İçerdiğini Nasıl Anlarız? Besinleri bilinçli tüketmek istediğinizde aldığınız her ürünün içeriğine birkaç dakika göz atmanız önerilir. Çünkü içerik kısmında hangi yağı ne kadar barındırdığını görebilirsiniz. Özellikle de sağlıklı beslenmek adına doymuş yağlardan kaçıyorsanız, etiket okuma alışkanlığını kazanmalısınız. İçerik kısmında margarin, deri yağı, palm yağı, tam yağlı mandıra hayvanlarının yağı yer alıyorsa doymuş yağ içermektedir. İlginizi çekebilir: Kızartma Yağı Neden Köpürür, Kaç Kere Kullanılır? Trans Yağ Nedir? İçeren Besinler, Zararları Tereyağı Nasıl Yapılır? Faydaları ve Zararları Margarin Nedir? Nasıl Yapılır? Zararları Nelerdir? Tereyağı Kaç Kalori? Besin Değerleri, Kilo Aldırır Mı? Doymuş ve Doymamış Yağ Farkı Nedir? Doymamış Yağ İçeren Besinler Okuyucunun Dikkatine Blog sayfamızda faydalı bilgiler kategorisini kapsayan yazılar genel bilgilendirme amaçlıdır. Kategoride söz konusu içeriğin açıklayıcı tanımlamalarına, en belirgin faydalı özelliklerine, doğru ve etkili kullanım tavsiyelerine kolaylıkla tek yazıdan ulaşabilirsiniz. Yazı yayına alındıktan sonra, zaman içerisinde güncelliğini ve geçerliliğini yitirebilir. İlgili besinin ya da ürünün faydaları her bünyede farklı etkiler gösterebilir. Sunmuş olduğumuz bilgiler hiçbir zaman doktor teşhisinin yerini tutmaz, reçete niteliği taşımaz. Bilgileri uygulamadan önce alanında uzman görüşü almanızı tavsiye eder; aksi durumda oluşabilecek sorunlardan sitemizin sorumlu tutulamayacağını önemle hatırlatırız. Doymuş Yağ Nedir? Yağlar, insan vücudunun enerji üretimi, hormonların düzenlenmesi ve çeşitli biyolojik işlevler için ihtiyaç duyduğu temel besin maddelerindendir. Yağlar, kimyasal yapısına bağlı olarak farklı kategorilere ayrılır. Bu sınıflardan biri olan doymuş yağlar, günlük beslenme tartışmalarında sıkça yer alır. Ancak doymuş yağların ne olduğu, nasıl çalıştığı ve sağlık üzerindeki etkileri genellikle yanlış anlaşılır. Bu makalede, doymuş yağın bilimsel temelinden başlayarak, kaynaklarına, faydalarına ve zararlarına kadar birçok boyutunu ele alacağız. Doymuş yağ, adını kimyasal yapısından alır. Moleküler yapısında karbon atomlarının hidrojen atomları ile tamamen “doymuş” olduğu bir yağ türüdür. Karbon atomları arasında çift bağ bulunmaz, bu da yağ asitlerini düz bir zincir yapısına sokar. Bu özellik, doymuş yağların genellikle oda sıcaklığında katı halde bulunmasına neden olur. Örneğin:Tereyağı Hindistancevizi yağı Sığır ve kuzu yağıBu yağlar, hayvansal ürünlerde ve bazı bitkisel yağlarda bol miktarda bulunur.Kimyasal olarak, doymuş yağlar karbon atomları arasındaki tüm bağların tekli olduğu yağ asitlerinden oluşur. Bu nedenle hidrojen atomları, karbon zincirini maksimum düzeyde kaplar. Bu durum, doymuş yağları, doymamış yağlara göre daha stabil ve oksidasyona karşı daha dayanıklı hale getirir. Oksidasyon direnci, gıdaların uzun süre bozulmadan saklanmasını sağlayan bir avantajdır. Ancak bu dayanıklılık, doymuş yağların vücutta işlenme biçimini de etkiler.Et: Sığır eti, kuzu eti ve domuz eti gibi kırmızı etler doymuş yağ bakımından zengindir. Süt ve Süt Ürünleri: Tereyağı, peynir, krema gibi süt ürünleri yüksek miktarda doymuş yağ içerir. Hayvansal Yağlar: Örneğin iç yağ ve kuyruk yağı.Hindistancevizi Yağı: %90’dan fazla doymuş yağ içerir. Palm Yağı: Tropikal bölgelerde yaygın olan bu yağ, önemli bir doymuş yağ kaynağıdır. Kakao Yağı: Çikolatanın ana bileşenlerinden biridir ve doğal olarak doymuş yağ içerir.Doymuş yağın sağlık üzerindeki etkileri, yıllardır bilimsel tartışmaların odağında olmuştur. Bir zamanlar kalp hastalıklarının başlıca nedeni olarak görülen doymuş yağların, günümüzdeki bilimsel çalışmalara göre daha karmaşık bir etkisi olduğu düşünülmektedir.Enerji KaynağıDoymuş yağlar, vücuda enerji sağlamak için önemli bir yakıt kaynağıdır. Özellikle düşük karbonhidrat diyetlerinde, enerji için doymuş yağlar daha fazla kullanılır. Hücre YapısıHücre zarlarının yapısında doymuş yağlar önemli bir yer tutar. Sağlıklı bir hücre fonksiyonu için dengeli yağ tüketimi gereklidir. Hormon ÜretimiVücutta hormonların, özellikle testosteron gibi bazı cinsiyet hormonlarının üretilmesinde doymuş yağlar gereklidir.Kalp ve Damar SağlığıDoymuş yağların, kötü kolesterol (LDL) seviyelerini artırarak kalp hastalığı riskini yükselttiği düşünülmektedir. Ancak, bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları çelişkilidir. Bazı çalışmalarda, doymuş yağın kalp hastalıkları üzerindeki etkisinin zannedildiği kadar büyük olmadığı bulunmuştur. Obezite RiskiAşırı miktarda doymuş yağ tüketimi, kalori fazlasına yol açarak kilo alımını hızlandırabilir. Bu da obezite ve obeziteye bağlı hastalıkların görülme riskini artırabilir. EnflamasyonBazı araştırmalar, yüksek doymuş yağ tüketiminin vücutta enflamasyonu artırabileceğini göstermektedir. Kronik enflamasyon, diyabet ve kalp hastalıkları gibi sorunlara yol açabilir.Doymuş yağlar ile doymamış yağlar arasındaki temel fark, kimyasal yapılarındaki çift bağların varlığıdır.Doymuş Yağ: Çift bağ içermez, oda sıcaklığında katıdır (örneğin tereyağı). Doymamış Yağ: Bir veya daha fazla çift bağ içerir, oda sıcaklığında sıvıdır (örneğin zeytinyağı).Doymamış yağlar, genellikle daha sağlıklı kabul edilir ve kalp sağlığına olumlu etkiler sağlar. Örneğin, zeytinyağındaki tekli doymamış yağlar ve balık yağındaki omega-3 yağ asitleri kalp sağlığını destekler.Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Kalp Derneği (AHA), toplam günlük kalori alımının %10’undan fazlasının doymuş yağlardan gelmemesi gerektiğini önermektedir. Bu, 2000 kalorilik bir diyet için yaklaşık 20 gram doymuş yağa denk gelir. Ancak bu miktar, bireyin yaşı, aktivite seviyesi ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişebilir.Hayvansal Yağlar Yerine Bitkisel Yağlar KullanınZeytinyağı veya kanola yağı gibi sağlıklı doymamış yağları tercih edin. Daha Az İşlenmiş Gıda TüketinFast food, işlenmiş et ürünleri ve hazır gıdalar genellikle yüksek miktarda doymuş yağ içerir. Dengeli BeslenmeDoymuş yağları tamamen kesmek yerine, dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak daha önemlidir.Doymuş yağ, vücudun bazı temel işlevleri için gerekli olsa da, aşırı tüketimi sağlık sorunlarına yol açabilir. Günümüzdeki bilimsel veriler, doymuş yağların tamamen zararlı olmadığını ancak dengeli tüketilmesi gerektiğini göstermektedir. En iyi yaklaşım, beslenme düzeninizde hem doymuş hem de doymamış yağlara yer vererek çeşitlilik sağlamaktır.Unutulmamalıdır ki, genel sağlık için yağ tüketimi kadar, bu yağların nasıl bir diyetin parçası olduğu da önemlidir. Dengeli ve bilinçli bir beslenme, sağlıklı bir yaşam için atılacak en önemli adımdır. Doymuş yağ nedir? Doymamış yağ nedir? Trans yağ nedir?Yağların yapısındaki karbon atomları arasında bir yağ zinciri bulunur. Karbon bağlarının zincirleri hidrojenle bağlanır. Doymuş yağlar, hidrojen atomlarından zengin ve tek bağ bulunduran yağlardır. Doymamış yağlar ise karbon atomları arasındaki hidrojen bağlarında en az bir çift bağ bulunur. Çift bağın; bir tane olması tekli doymamış yağ olduğunu, birden fazla olması ise çoklu doymamış yağ olduğunu gösterir. Doymuş yağ ve doymamış yağlar arasındaki temel farklar aşağıdaki gibidir.Doymuş yağ, yağ asidi zincirindeki moleküllerin arasında çift bağ bulundurmaz fakat doymamış yağlar en az bir adet çift bağ bulundurur.Doymuş yağlar oda sıcaklığında katı halde bulunurlar. Doymamış yağlar genellikle sıvı halde bulunur.Doymamış yağların erime noktası doymuş yağlara göre daha düşüktür.Doymuş yağlar, hayvansal gıdalarda bulunur fakat doymamış yağlar bitkisel gıdalarda bulunur.Doymuş yağlar, total kolesterolün ve kötü kolesterolün yükselmesine neden olur. Doymamış yağlar ise iyi kolesterolün yükselmesini sağlarken total kolesterolün dengelenmesini sağlar. Doymuş Yağların Temel Özellikleri Nedir?Doymuş yağlar hidrojenden zengindir. Yapısındaki karbon atomlarını bağlayan hidrojen zinciri tek bağdan oluşur. Doymamış yağlarda olmayan ve doymuş yağlarda bulunan özellikler aşağıdaki gibidir.Doymuş yağların yapısındaki karbon atomları arasında tek bağ bulunur.Doymuş yağlar oda sıcaklığında sıvı halde bulunurlar.Doymuş yağlar hayvansal besinlerde bulunurken doymamış yağlar bitkisel besinlerde bulunur.Doymuş yağlar kötü kolesterol olan LDL’ nin ve total kolesterolün yükselmesine neden olur. Doymamış yağlar iyi kolesterolün yükselmesini sağlar.Doymamış Yağların Temel Özellikleri Nedir?Doymamış yağlar, en az bir olmak üzere birden fazla çift bağ bulundurur. Yapısında bulunan en az bir karbonun bağı hidrojenle bağlı değildir. Doymamış yağlar, doymuş yağlara göre hidrojen içeriği düşük olan yağlardır. Doymuş yağlarda olmayan ve doymamış yağlarda bulunan özellikler aşağıdaki gibidir.Doymamış yağların yapısında en az bir adet çift bağ bulunur.Oda sıcaklığında genellikle sıvı yapıdalardır. Ancak buzdolabında katılaşma gösterebilirler.Doymamış yağlar, bitkisel kaynaklarda bulunur. İyi kolesterol olan HDL’ nin yükselmesini sağlar ve total kolesterolü dengelerler.Yapısındaki çift bağ sayısına göre tekli ve çoklu doymamış yağ olarak ikiye ayrılır.Çoklu doymamış yağlar ise omega 3 ve omega 6 olmak üzere iki farklı grupta incelenir.Yağ Nedir?Kimyasal içeriğinde yüksek miktarda karbon ve hidrojen atomu bulunduran aynı zamanda oda sıcaklığında vizkozite oranı yüksek olan maddelere yağ denir. Vücudun enerji kaynağı yağlardır. Yağlar suyla karışamaz fakat diğer yağ türleriyle karışırlar. Birçok farklı alanda yağlar kullanılır. Özellikle yakıt, besin, boya ve makine sanayi alanlarında sıklıkla yağlar tercih edilir. Besin olarak yağlar, vücutta trigliserid olarak bulunur. Tüketilen besinlerin yaklaşık olarak %95’i trigliseridlerdir. Vücut trigliseridi yakıt olarak kullanır. Yüksek miktarda bulunması ise obezite ile sonuçlanır. Yağlar temelde ikiye ayrılır. Bunlar doymuş yağ ve doymamış yağdır. Doymuş yağlar, genel olarak hidrojen atomlarından oluşur. Kötü kolesterolün ve total kolesterolün yükselmesine neden olurlar. Doymuş yağlar, hayvansal besinlerde bulunur. Doymamış yağlar, sağlık için faydalı olan ve total kolesterolü dengeleyen yağlardır. Genellikle bitkisel besinlerde ve deniz ürünlerinde bulunur. Trans Yağ Nedir?Trans yağ, doymamış yağların hidrojen eklenerek yüksek sıcaklıklardan geçmesiyle elde edilen yağ türüdür. Genelde yapay yollarla üretilir. Endüstriyel trans yağların sağlığa birçok zararı bulunmaktadır. Trans yağlar, ucuz ve maliyeti düşük yağlardır. Uzun süre bozulmadan raflarda yerini alır. Bu sebeple ambalajlı ürünlerde tercih edilir. Besinlerin daha lezzetli olmasını sağlayarak tüketicinin beğenisini kazanır. Endüstriyel alanlarda kullanılan trans yağların miktarları sınırlandırılmıştır. Bu uygulama, besinlerin sağlıklı yağlar ile hazırlanması için teşvik niteliğindedir. Trans yağlar birçok besinde bulunur. Özellikle unlu mamülller, margarin, fast food ürünleri, donmuş gıdalar, dondurma, kahve kreması, gofret ve çikolata gibi paketli gıdaların tümünde trans yağlar bulunur. Paketli ürün alınırken etiket okuması yapılmalı ve üzerinde yazılan değerlere göre tercih edilmelidir. Trans yağlar, kalp damar hastalıklarının oluşma riskini artırır. Kötü kolesterol olan LDL’ nin artmasını sağlar. Kan şekeri seviyesini bozar ve diyabete neden olur. İnflamasyon oluşumunu sağlarken ardından birçok farklı hastalık bu duruma eşlik eder. Damarların yapısını bozar ve kanseri tetikler. 0enerjikalp ve damarkolesterol İnternet sitemizden en verimli şekilde faydalanabilmeniz ve kullanıcı deneyiminizi geliştirebilmek için çerezler kullanıyoruz. Çerez kullanılmasını tercih etmezseniz tarayıcınızın ayarlarından çerezleri silebilir ya da engelleyebilirsiniz.