

## TRANS YAĞLAR VE ZARARLARI

Yağ denilince birçok kişinin aklına tek çeşit ve fazlası zararlı olan bir madde gelir ama yağlarında değişik şekilleri ve zararlı veya zararsız olanları vardır. Gıdalardaki yağlar veya daha doğru bir ifadeyle onların yağ asitleri, başlıca üç çeşit yağ asidinden oluşmaktadır; doymuş yağ asitleri, tekli doymamış yağ asitleri ve çoklu doymamış yağ asitleri.

Doymuş yağ asitleri, kimyasal yapılarında belirli miktar hidrojen atomu taşımaktadırlar. Bu çeşit yağ asitleri kandaki kolesterol miktarını artırır ve kalp hastalıklarında önemli bir risk faktörüdür. Hayvansal yağlar başlıca kaynağıdır. Eğer bir çift hidrojen atomu eksik ise, yağ asidi tekli doymamış olarak adlandırılır. Kan kolesterolünü yükseltmezler ve hatta faydalı bile olabilirler. Başlıca kaynakları zeytinyağı ve kolza tohumu yağıdır. Eğer bir çift hidrojen atomundan fazlası eksik ise, yağ asidi çoklu doymamış yağ asidi olarak adlandırılır. Çoğu bitki yağlarında yüksek miktarlarda bulunmaktadır.

Çoklu doymamış yağ asitlerinin çoğunun kan kolesterolü seviyesinde herhangi bir etkisi olmamakla birlikte diyetle doymuş yağ asitleri ile yer değiştirirse faydalıdır. Bununla beraber, yağlı balıklarda ve balık yağında (omega-3 çoklu doymamış olarak adlandırılır) bulunanlar kolesterolü düşürmeye yardımcı olurlar ve bu nedenle faydalıdırlar.

Doymamış yağ asitleri cis veya trans yapıda bulunabilir. Bitkisel yağlarda doğal yapı cis formudur. Hidrojen atomları karbon zincirinin aynı tarafında ise cis, aksi yönlerde ise trans izomerler ortaya çıkar. Trans yağların nasıl oluştuğu konusuna gelince; Bazı geniş getiren hayvanların (koyun, kuzu, inek gibi) içkembelerinde bakteriler tarafından doğal olarak oluşabilir, yağların çok yüksek sıcaklıklarda ısıtılması ile oluşabilir, yağların kızartılması veya defalarca kullanılması sonucu ortaya çıkabilir, bitkisel sıvı yağların kısmen hidrojenasyonu ile de oluşabilir.



Trans yağların zararları kardiyovasküler fonksiyon (LDL-kolesterolü artırır, HDL-kolesterolünü azaltır, platelet yapışkanlığını artırır ve kalp krizi riskini ikiye katlar)'a zararı vardır, immün sistemi zayıflatır, insülin yanıtı ve fonksiyonuna (diabet açısından zararlıdır) zarar verir, karaciğer fonksiyonuna (detoksifikasyonu inhibe eder) zarar verir, üreme sistemini etkiler, gebelik de zararlıdır düşük doğum ağırlığı yapar, anne sütü kalitesini düşürür, hücre membranına zarar verir, kötü kolesterol olarak bilinen LDL kolesterolü artırır ve iyi kolesterol olarak bilinen HDL kolesterolü azaltır. Kalp rahatsızlıklarına yakalanma oranını %53 oranında artırır.

Biz bu tür olaylarla karşılaşmamak için trans yağ tüketimini en aza indirmeliyiz. Bisküvi, kek, çikolata, kraker, gofret, cips, salata sosları gibi etiketinde "hidrojenize yağ" içerdiği belirtilen gıdaları tüketmemeliyiz. Yağları birden fazla kızartmada kullanmamalıyız. Kısacası sağlıklı bir yaşam için en az seviyede trans yağ içeren zeytinyağı gibi yağları kullanmalı ve yüksek oranda trans yağ içeren yağları hayatımızdan çıkarmalıyız.

## Hidrojenize Yağların Verdiği Zararlar:

Koroner Kalp Hastalığına sebep olduğu kesinleşmiştir. Diyabet, Obezite, Kanser, Kısırlık (ovulasyonun baskılanması), Karaciğer Fonksiyon Bozukluğu, Hücre Fonksiyon



Bozukluğu (zar yapısını bozarak),(birçok hastalığın kapısını açmaktadır),(Alzheimer, Parkinson vb)gibi hastalıklara sebep olmasıyla ilgili pek çok bilimsel çalışma mevcuttur. Annenin beslenme tarzına (trans yağ asitleri tüketimine)bağlı olarak anne sütüne geçtiği kanıtlanmıştır. İyi kolesterol (HDL: high density lipoprotein) seviyesini düşürmektedir. Kötü kolesterol (LDL: low density lipoprotein) seviyesini yükseltmektedir. Kandaki Lp(a) atherogenic lipoprotein oranını yükseltmektedir. Kandaki yağ oranını yükseltmektedir. Alınan kalori aynı

olmasına rağmen vücutta(özellikle karın bölgesi)yağ birikimi ve kilo alımına sebep olmaktadır.

## Ne Yapmalıyız?

Hidrojenizasyon yöntemiyle üretilen margarin ve diğer katı yağları tüketmekten en kısa zamanda vazgeçmeliyiz.

Bisküvi, kek, çikolata, kraker, gofret, cips, salata sosları gibi etiketinde "hidrojensize yağ" içerdiği belirtilen gıdaları tüketmemeliyiz. Etiketlerde bu bilgi "hidrojene nebati yağ", "hidrojene bitkisel yağ" şeklinde yer alabilir.

Etiket bilgisi olmadığı halde farkında olmadan aldığımız trans yağlar da söz konusudur:

Pastane ürünleri: hamur işleri, kekler, kurabiyeler, pastalar, poğaçalar, krakerler, çörekler, börekler, baklava vb tatlılar ve diğer ürünler, Lokantalarda tüketilen yemekler, catering yemekleri: Lezzet vermesi ve ucuz maliyet amacıyla yemeklere katılmaktadır. Bundan başka kızartma yağları da trans yağ açısından son derece zararlıdır. Patates kızartmaları, tavuk kızartmaları (nuggetlar), donutlar, pizzalar, lokantalarda yapılan diğer kızartma ürünler... Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da tüketicinin daha sağlıklı olduğunu düşünerek "fast food" da tavuk kızartmalarına yönelmesidir. Tavuk daldırarak kızartma yöntemiyle pişirilir. Yüksek oranda trans yağ içeren bu beslenme tarzı da son derece zararlıdır.

Sağlığımız ve sağlıklı nesiller için beslenme alışkanlıklarımızı mutlaka değiştirmeliyiz.

**Songül GÖNEN SAKA**  
**Diyetisyen**

## Kaynak :

<http://www.gidaraporu.com/gida-283--0-0.htm>  
<http://www.gidaraporu.com/gida-30--0-0.htm>  
[saglik.haber.pro/haber](http://saglik.haber.pro/haber)