

LIPITLER

- En önemli enerji kaynağıdır.

1 g yağ  9 kkal

Lipitler

```
graph TD; A[Lipitler] --> B[Basit Lipitler]; A --> C[Bileşik Lipitler]; A --> D[Türev Lipitler];
```

Basit Lipitler

Bileşik Lipitler

Türev Lipitler

Yağlar

1 mol gliserol molekülü ile yağ asitlerinin yaptığı esterlerdir.

Yağ asitleri

Çeşitli özelliklerine göre sınıflandırılır



C sayısına göre



C atomları
arasındaki çift
bağlara göre



İnsan vücudunda
sentezlenme
durumuna göre

Besinlerde ve dokularda yağ asitlerinin türü ve miktarı farklıdır.

Yağ kaynakları



Görünür Yağlar

Sıvıyağlar

Margarin, tereyağ
İçyağ, kuyruk yağ
Tavuk derisi, etin
üzerindeki görünen
yağlar



Görünmez Yağlar

Yiyeceğin bileşiminde
bulunan yağlardır.
Sakatatlar, kırmızı et,
tavuk, balık eti
Et ürünleri, deniz ürünleri
Süt ve ürünleri, yumurta
sarısı, kek, bisküvi vb
fındık, ceviz vb

DOYMAMIŞ YAĞ ASİTLERİ

w - 3

Balık yağı

Ceviz yağı

Keten tohumu

Soya yağı

Kanola yağı

Fındık yağı

w - 6

Mısırözü yağı

Ayçiçek yağı

Soya yağı

Kanola yağı

Pamuk yağı

Tekli doymamış yağ asidi
yağı (W-9)



Zeytin yağı, fındık

KAYNAKLARI

- Yağı çok olan hayvan ve bitki dokuları
- Süt
- Bitkiler

Bazı besinlerin yağ içeriği

- Sade yağ → %95
- Tereyađı → %80
- Ceviz, fındık vb. → %63
- Çekirdekler → %45
- Et → %20
- Soya fasulyesi → %15
- Yumurta → %12
- Mısır → %4
- Kurubaklagiller, tahıllar → %2



Besinlerdeki kolesterol içerikleri (mg/100 g)

Beyin	2000	İnek sütü (yağlı)	14
Yumurta sarısı	1300	Tereyaęı	250
Yumurta akı	0	Yaęlı peynir	100
Tam yumurta	420	Yaęsız peynir	Az
Balık yumurtası	300	Tavuk (et ve deri)	75
Karacięer	300	Beyaz et (derisiz)	58
Böbrek	375	Koyun eti	65
Yrek	150	Dana eti	90
İstakoz	125	Sięir eti	70
Dięer balıklar	70	Margarin	0
Sebze-meyve	0	KB, tahıl, Y.tohum	0

**Bitkisel kaynaklı besinler
kolesterol içermez!!!!**