

LIPIDLER

YAĞ BENZERİ MADDELER

Kolesterol

- **Kolesterol** gıdalarda dışarıdan alındığı gibi organizma tarafından da yapılmaktadır.
 - Kolesterol hücre zarının yapısında bulunur. Kolesterolce zengin maddeler hayvansal yağlar ve yumurta sarısıdır. Doymamış yağ asitlerince zengin gıdalar kan plazmasında bulunan kolesterol seviyesini düşürürler.

YAĞ BENZERİ MADDELER

Safra asitleri

- *Safra asitleri*, organizmada gıda yağlarının sindiriminde oldukça önemlidir.

Lipitleri çözüp onların emilmesi ve sindirimine yardım ederler.

- Kolesterolün en önemli yan parçalanma ürünü safra asitleridir. Karaciğerde kolesterolün oksidasyonu sonucu oluşurlar, safra kesesinde depolanıp ince bağırsağa salgılanırlar.

YAĞ BENZERİ MADDELER

Fosfolipitler

- **Fosfolipitler** ise hücre zarının temel yapı maddeleridirler. Lipitlerin taşınmasında görevlidirler. Fosfolipitler dokularda ve kanda bulunur. Bunlar gliserin ve yağ asitlerinin dışında, fosfat ve kolin gibi azotlu bileşikler de ihtiva ederler.

LİPOPROTEİNLER

Şilomikronlar

- **Şilomikronlar**, diyetteki trigliseridlerin (ekzojen trigliseridler) ince bağırsaktan diğer dokulara taşınması ile ilişkilidirler. Lipoproteinlerin en büyükleri ve dansitesi en küçük olanlarıdır.

LİPOPROTEİNLER

LDL

- **LDL (düşük dansiteli lipoprotein)**, trigliserid içeriği çok az, kolesterol ve kolesterol esterlerinden zengin lipoproteinlerdir. LDL'ler, kolesterolü karaciğerden başka dokulara taşırlar.
- Düz kas hücrelerinde kolesterol esterlerinin birikmesiyle de arteriyel duvarlarda aterosklerotik plaklar gelişir. **Ateroskleroz**, kanda yüksek kolesterol düzeylerine özellikle de yüksek LDL kolesterol düzeyine bağlı olarak ortaya çıkar.

LİPOPROTEİNLER

HDL

- **HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein)**, kolesterolden zenginleşen HDL, karaciğere dönünce kolesterolü bırakır; böylece HDL, kolesterolü dokulardan karaciğere taşımış olur.
- HDL'nin kolesterolü özellikle damar gibi dokulardan karaciğere taşıma fonksiyonu **antiaterojenik** etki oluşturur.

KOLESTEROL

- Kandaki kolesterol seviyesinin artmasının temel nedeni gıdalarla alınan kolesterol değil, organizmanın sentezlediği kolesteroldür.
- Kan kolesterolünün daha fazla armasıyla kan damarlarının duvarlarında kolesterol birikmektedir. Bu düzensizlik kan damarlarında kireçlenmeye neden olan kalsiyum depolamasını ortaya çıkarır. Bunun sonucunda kalp krizi ve felç meydana gelebilir.

Kolesterol vücutta şu görevleri yerine getirir:

- Hücre membran yapısına katılır
- Lipoprotein yapısına girer
- Safra asitleri için öncül madde
- Steroid hormonlar ve Vit D için öncül maddedir

Kolesterol Düşürücü Diyet Tavsiyeleri

- Tavsiye edilen gıdalar esas olarak yağca fakir ve lifçe zengin olmalı
- Uygun ölçülerde alınacak gıdalar çoklu veya tekli doymamış yağ asitleri ve düşük oranda doymuş yağ asitleri içermelidir.
- Uygun olmayan gıdalar: Büyük ölçülerde doymuş yağ asidi ve kolesterol içeren gıdalar bunlar sınırlı tüketilmelidir.
- Vücut ağırlığının optimum düzeyde tutulmalıdır.
- Fiziksel aktivitenin arttırılmalıdır.
- Sigaranın bırakılmalıdır.
- Alkolden uzak durulmalıdır.

YAĞ TÜKETİMİ İÇİN TAVSİYELER

- İnsan vücudunun esansiyel yağ asitleri (yetişkinler için tavsiye edilen linoleik asit miktarı 10g kadardır) ve yağda çözünen vitamin ihtiyaçlarının karşılanması için gıdalarda düzenli bir yağ tüketimi gerekir.

Kuruyemiřler ve Beslenme

Badem

- E vitamini emiliminde artış sağlamakta kolesterolü dūřürmekte ve kilo vermeye yardımcı olmaktadır.
- Bademde bulunan E vitamininin %98'ini α -tokoferol oluřturulmaktadır.
- Kolesterol düzeyinin dūřürölmesi: badem kolesterol dūřürücü ilaçların (ör.statin) bařlangıç dozu kadar etkili olabilen beslenme diyetleri yaklaşımın bir parçasını oluřturur.
- Kilo verilmesinde yardımcı olması: Ortalama miktarda yaę içeren bademin de yer aldığını diyetle eřit miktarda kalori veren dūřük yağlı diyete göre daha fazla kilo verildiği görölmüştür.

Kuruyemiřler ve Beslenme

Fındık

- Esansiyel yağ asitleri kalsiyum ve E vitamini açısından iyi bir kaynak olarak görölmektedir.

Yerfıstığı

- 30 gramında yaklaşık 2g lif bulunabilen esansiyel mineraller, E vitamini, folikasit ve diğer B grubu vitaminler için iyi bir kaynak olarak görölmektedir.

Kuruyemiřler ve Beslenme

Antep fıstığı

- Proteince ve diđer elementlerce zengin oluřu onu dahada cazip duruma getirmektedir. Çođunlukla tekli doymamıř yađ asidi bulunur. Yetiřkinlerin hem toplam hemde LDL kolesterolün dūřürmesinde etkili olur.

Ceviz

- İçerdiği omega-3 omega-6 yağ asitleri nedeniyle son derece önemli bir gıdadır. Ayrıca ceviz birçok önemli vitamine özellikle vitamin E bakımından zengin bir kaynaktır. Cevizde birçok mineral madde protein ve antioksidanlar da bulunmaktadır

KAYNAKLAR

- Demirci, M., 2018, Beslenme, Gıda Teknolojisi Derneđi Yayını, No:44.