

## “Zeytinyağı demek Sağlık demek”

**Olivtech - 9. Zeytin, Zeytinyağı, Süt Ürünleri, Şarap ve Teknolojileri Fuarı, son tüketicilerin merak ettiği birçok soruya da cevap oldu. Diyetisyen Ayşe Karadayı, zeytinyağının sağlık açısından faydalarını anlattı.**

**Karadayı, “Araştırmaların içine girdiğinizde birçok organımıza ve sistemimize zeytinyağının etki ettiğini görüyoruz. Başta kalp hastalıkları, obezite, metabolik sendrom dediğimiz şişmanlık, hipertansiyon gibi hastalıkları önlediği ve bu hastalıklara yakalanma riskini azalttığı kanıtlanmıştır” dedi.**

Zeytin, zeytinyağı, süt ürünleri, şarap ve teknolojilerinin dört gün boyunca buluşma noktası olan Olivtech - 9. Zeytin, Zeytinyağı, Süt Ürünleri, Şarap ve Teknolojileri Fuarı, birçok önemli etkinliğe ev sahipliği yaptı. Tadımlardan seminerlere, eğitimlerden iş görüşmelerine kadar sektörün nabzını tutan Olivtech; katılımcılar, sektör profesyonelleri ve son tüketicilerden tam not almayı başardı. “Zeytinyağı Demek Sağlık Demek” söyleşisinde zeytinyağının faydalarını anlatan Diyetisyen Ayşe Karadayı, “Araştırmaların içine girdiğinizde birçok organımıza ve sistemimize zeytinyağının etki ettiğini görüyoruz. Başta kalp hastalıkları, obezite, metabolik sendrom dediğimiz şişmanlık, hipertansiyon gibi hastalıkları önlediği ve bu hastalıklara yakalanma riskini azalttığı kanıtlanmıştır. Kalp sağlığı için önemli. Zeytinyağını yüksek oranda tüketen ülkelerde kalp damar hastalıklarının, damar sertliğinin daha az görüldüğü ortaya çıkmış. Özellikle yapılan çalışmalarda ya sızma ya da soğuk sıkım zeytinyağı kullanılmış” diye konuştu.

### **Günde 15-20 gram tüketin**

Zeytinyağının kötü kolesterol ve kanda dolaşan doymuş yağın azalmasında etkili olduğunu ifade eden Karadayı, “Sigara içmek iyi kolesterolün azalmasına neden oluyor. Ya düzenli fiziksel aktivite yapacağız ya da düzenli olarak zeytinyağı tüketeceğiz iyi kolesterolümüzü artırmak için. İkisini de tercih etmeliyiz. Araştırmalar, yakın gelecekte ölümlerin yüzde 36’sının kalp hastalıklarından gerçekleşeceğini belirtiyor. 10 sene sonra kalp hastalıklarına yakalanacak insan sayısının 2 katına çıkacağı belirtiliyor. Kapı kapı kardiyolog mu gezmek isterdiniz, yoksa tatile gitmek mi isterdiniz? Kendimize yatırım yapmakta fayda var. Günde 15-20 gram zeytinyağı tüketmeniz sizi kalp hastalıklarından korur. Yeterli miktarda düzenli oranda tüketin. Alışkanlıklara yerleşmesi önemli” dedi.

Zeytinyağının ağı kesici özelliği olduğunu kaydeden Karadayı, “Eğer evinizde yemek yaptığımız ya da kullandığımız yağ ayçiçek, mısırözü ise veya ceviz fındık yüksek oranda tüketiyorsanız, bunları zeytinyağına çevirerek insülin direncini baskılayabiliriz. Evinizdeki yağı kaliteli hale getirirseniz birçok hastalığı önleyebiliriz” şeklinde konuştu. Kanseri konusunda da açıklamalarda bulunan Karadayı, “Erkeklerde kolon, kadınlarda ise meme kanseri belli bir yaşın üstünde sık görülüyor. Araştırmalar, zeytinyağının bu kanser türlerini de önlediğini söylüyor. Zeytinyağı tüketimi kemoterapi aşamasında görülen hayat kalitesini düşüren faktörleri de ortadan kaldırıyor. Bu da kıymetli bir şey” dedi.

### **Küçük miktarda kalori getiriyor**

Zeytinyağının kilo yapma konusuna da değinen Karadayı, “Çalışmalar yağların midede uzun süre kaldığını gösteriyor. Tokluk hissini artırıyor ve atıştırma hissini azaltıyor. Fakat yüksek enerjili olduğunu unutmamak lazım. Bir tatlı kaşığı zeytinyağı yaklaşık 45 kalori. Bir orta elma ise 60 kalori. Çok kaliteli bir yağ fakat küçük miktarda kalori getiren bir yağ. O yüzden dikkatli kullanılması gerekiyor” dedi.