

S.S. Edremit İlçesi Merkez İskele
Mahallesi Tarımsal Kalkınma Kooperatifi

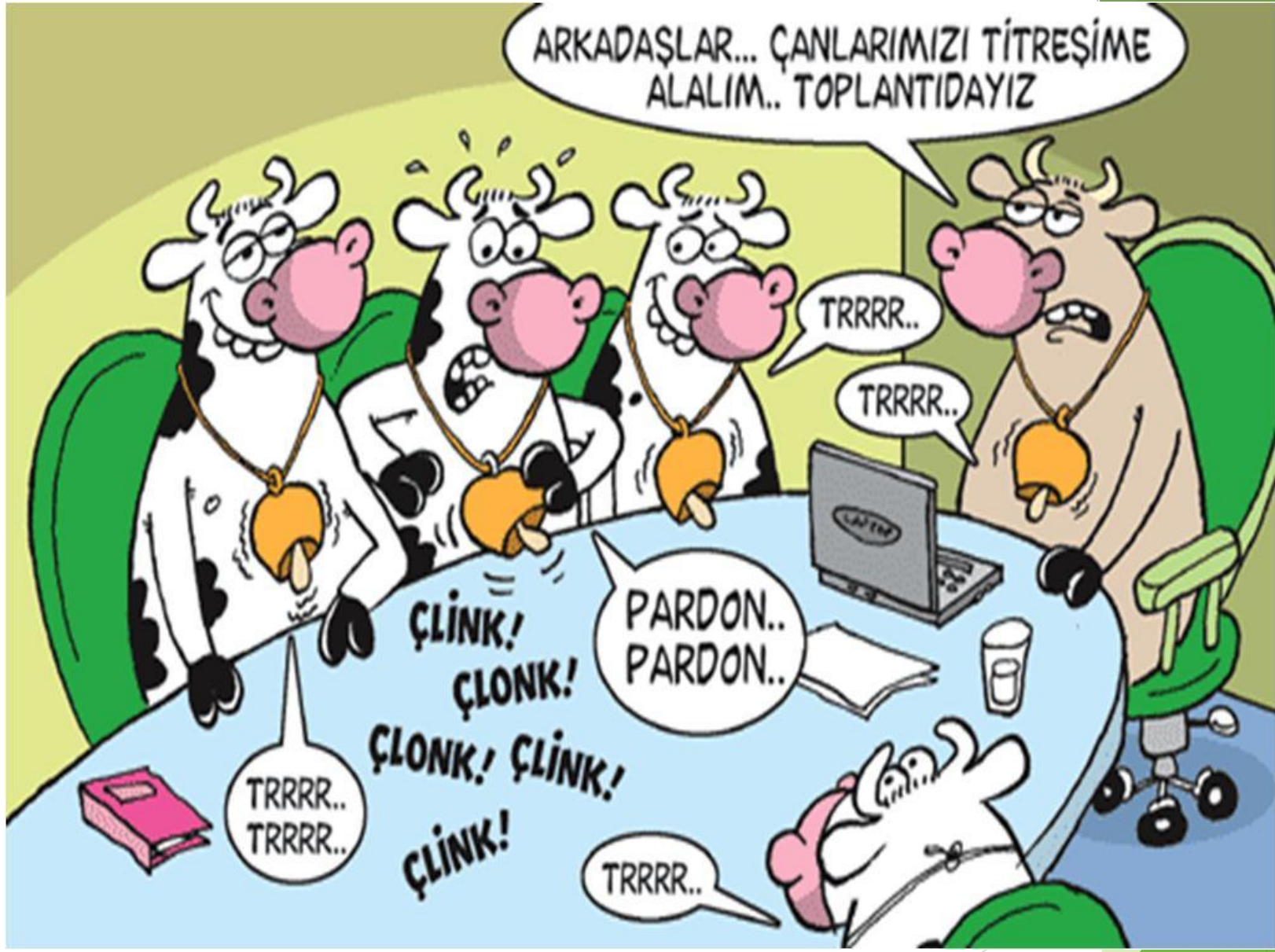
0 532 069 35 10

iskelekooperatifi@gmail.com

www.iskelekooperatifi.com



S.S. EDREMIT İSKELE MAHALLESİ
TARIMSAL KALKINMA KOOPERATİFİ
iskele



FINDIK YAĞI

Ders Notu : 89







Uzmanlar, sıvı yağların içinde en sağlıklı yağın fındık yağı olduğunu belirtiyor. Fındıktan elde edilen yağın kolesterolü düşürdüğü, kan şekerini düzenlediği ve kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisinin olduğu bildirildi.

Alman Bild Gazetesi, yaşam için en sağlıklı yağların bilimsel verilerini açıkladı. Bilimsel verilere göre fındık yağı, insan vücuduna en çok yararı olan yağ olarak belirlendi. Bild Gazetesi'nin haberine göre, fındık yağı insan vücuduna en az zarar veren, yararlı kolesterolü yükselten ve en hızlı yakılan yağ olarak birinci sırada yer aldı.

İkinci badem, üçüncü yer fıstığı yağı, dördüncü zeytinyağı, beşinci soya, altıncı mısır yağının yer aldığı sıralamada, ayçiçek yağı ise en sonda bulunuyor.

Bilimsel verilere göre, fındık yağında yüzde 83.42 oranında oleik asit, yüzde 8.81 oranında linoleik asit, yüzde 5.68 oranında palmitik asit, yüzde 0.47 oranında stearik asit ve yüzde 0.47 oranında palmioleik asit bulunuyor.

Fındık yağı ile ilgili bilimsel veriler, bu ürüne olan ilgiyi artırdı. Dünya artık doğal ve yararlı besinlere yöneliyor.

Fındık yağı E vitamini deposu. Özellikle pilav, kızartma ve yemeklerde çok sağlıklı. Günde 200 ton üretiyoruz ve cazibeli ambalajlarda market raflarını süslüyoruz. Bölgenin en önemli tarım ürününü tüm dünyaya ulaştırmaya çalışıyoruz. Bu ülkeyi seven insanları bu ürüne sahip çıkmalıdır.

Uzun ve sağlıklı yaşamayı herkes ister. Hayatımız boyunca başarmayı amaçladığımız pek çok hedefimiz bulunur ve bunun için sağlıklı bir bedene ihtiyacımız vardır. Ancak çoğu kez doğru zannettiğimiz beslenme alışkanlıkları vücudumuzu yıpratır ve yaşlanmamıza neden olur. Yanlış beslenme yöntemlerinin yol açtığı zararları okuyacak, sakınmanız gereken yiyecekleri öğreneceksiniz. Hayatınız çok değerlidir, onu en verimli ve güzel şekilde yaşamak ise üzerinizdeki en büyük sorumluluktur.

Bilim adamları, oleik asidin kanda kolesterolün yükselmesini önlediğini, kan şekerini düzenlediğini, kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu etkiye sahip olduğunu, linoleik asidin ise organizmanın büyümesini ve sağlıklı gelişmesini sağladığını belirttiler.

BİLİNEN FAYDALARI

14

Damar sertliği, daralması ve bundan kaynaklanan muhtemel kalp hastalıklarını önler.

Vücuttaki aktiviteyi arttırır, psikososyal bir problem olan kısırlığa karşı etkilidir, üreme sistemini güçlendirir.

Hücrelerden doku ve organlara kadar tüm yapılarda yaşlanmaya karşı doğal savunma oluşturur.

Kanser gelişimi ve riskinde engelleyici etkisi vardır.

Yüksek kalsiyum içerdiğinden çocukların kemik ve diş oluşumuna katkı sağlar, menopoza sonrası kemik erimesini yavaşlatır.

Bünyesinde bulunan yüksek E vitamini alyuvarların parçalanmasını önleyerek kansızlığa karşı kuruyucu etki yapar.

KAYNAK:<http://www.sagliksiteiniz.com/findik-yaginin-faydalari.html>

Sorularınız varsa cevaplayayım.

Daha sonra aklınıza soru gelirse lütfen yüzyüze, e posta veya telefon yoluyla ulaşınız.



Bu ders notları zeytincilik programı öğrencileri, Kursiyerler, sektör temsilcileri, diğer üniversitelerde okuyan önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile araştırmacılara yönelik hazırlanmıştır. Daha detay bilgiye ulaşmak isterseniz lütfen iletişime geçiniz.

DERS NOTLARI SÜREKLİ YENİLENMEKTEDİR.
LÜTFEN DAHA ÖNCE İNDİRDİĞİNİZ DERS
NOTU VAR İSE
ONUN İLE SAYFADAKİ
DERS NOTUNUN TARİHLERİNİ
KARŞILAŞTIRINIZ VE
YENİ TARİHLİ OLAN DERS NOTUNU TERCİH
EDİNİZ.
NOTLARDA HATALI ve
EKSİK BİR YER GÖRDÜĞÜNÜZDE LÜTFEN
BİLDİRİNİZ.

S.S. Edremit İlçesi Merkez İskele
Mahallesi Tarımsal Kalkınma
Kooperatifi

0 532 069 35 10

iskelekooperatifi@gmail.com

www.iskelekooperatifi.com