



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## FINDIK YAĞI

Son senelerde, kullanımı yaygınlaşan fındık yağı; sıcak, soğuk yemeklerde ve bütün kızartmalarda sağlıklı olarak kullanılabilmektedir. Vitaminlerden E, B1, B2 ve özellikle B6 vitamini fındıkta bol miktarda bulunur. Fındık yağındaki yağ asitleri bileşiminin %83'ünü Oleik asit meydana getirir. Yapılan araştırmalarda, oleik asidin; kanda kolesterolün yükselmesini önlediği, kan şekerini düzenlediği ve kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Fındık yağında, organizmanın büyümesi ve sağlıklı yaşamamız için lüzumlu olan linoleik asit de %12 oranındadır. Bu asit gıda yolu ile dışarıdan alınır. Fındık yağı, minerallerden kalsiyum, demir, çinko, potasyum ihtiva eder. Bu sebeple üreme sistemini güçlendirir, kemiklerin gelişmesini sağlar, kalp ve kasları çalıştırır, kansızlığı önler; en önemlisi kansere karşı korur, tedavide etkili rol oynar.

---