



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FINDIK YAĞI

İngiltere Lincoln Üniversitesi Gıda ve Biyokimya Bölümü öğretim görevlisi ve Fındık Araştırma Komisyonu Başkanı Doç. Dr. Celalettin Alaşalvar, fındık yağının, piyasada bulunan diğer yağlardan daha kaliteli olduğunu savundu. Doç. Alaşalvar, tombul fındığın içinde bulunan Oleic asit, E vitamini ve kalsiyumun insan sağlığına son derece faydalı olduğunu da bildirdi. Giresun Meslek Yüksek Okulu (MYO) Fındık Ekspertiği Bölümü öğrencilerine konferans veren Doç. Dr. Celalettin Alaşalvar, yaptıkları araştırmalar sonucunda, en kaliteli fındığın, Giresun'a has tombul fındığın olduğunun ortaya çıktığını kaydetti. Tombul fındığın içinde bulunan Oleic asit, E vitamini ve kalsiyumun insan sağlığına son derece faydalı olduğunu söyleyen Doç. Alaşalvar, "Giresun tombul fındığının yüzde 80'i yağdan oluşuyor. Diğer fındık çeşitlerine göre yağ bakımından daha fazla. Yıllardır zeytinyağının en kaliteli yağ olduğu söyleniyor. Ancak, yaptığımız araştırmalar, fındık yağının en kalitelisi olduğunu ortaya çıkardı" dedi. Fındık yağının damarlarda tıkanmalar yapmadığını, zeytinyağı veya diğer katı yağların ise damar tıkanıklıklarına sebep olduğunu öne süren Doç. Dr. Celalettin Alaşalvar, "Günde yenilen 50 gram fındık, 1 adet yumurta veya 1 bardak süte eşdeğer vitamine sahiptir. Ayrıca fındık, kalp ve damar rahatsızlarını, tümör ve ur gelişimini, prostat kanserini ve diğer kanserleri önüyor" diye konuştu. Alaşalvar ayrıca, olgunlaşma dönemi, işleme, iyi depolama ve hava sıcaklığının da fındığın kalitesini arttıran sebepler olduğunu belirtti