



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞ KAYNAKLARI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

a. Bitkisel

YAĞ KAYNAKLARI

Bitkilerden elde edilen yağ, bitkisel sıvı yağ olarak veya elde edildiği bitkinin adı ile anılır. Örneğin; zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısır özü yağı gibi.

Bitkisel sıvı yağlar doymamış yağlardır. Ceviz, fındık, fıstık gibi yiyecekler de yağca zengin olup, doymamış yağ içerirler. Bitkisel yağlar tek derecede ve çok derecede doymamış yağ asitlerinden oluşur. Zeytin yağı ve fındık yağı tek derecede doymamış yağ asitleri, diğer bitkisel sıvı yağlar (ayçiçeği, mısır özü, soya) ise çok derecede doymamış yağ asitleri içerir.

b. Hayvansal

YAĞ KAYNAKLARI

Tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı gibi görünen yağların yanı sıra her türlü et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı besinlerde de yağ (görülmez yağ) vardır. Hayvansal kaynaklı besinlerdeki yağlar genellikle doymuş katı yağlardır. Balıkta bulunan yağın çoğunluğu doymamış yağdır.

Yağ asidinin elzemliğine göre zengin yağ kaynakları iki grupta açıklanabilir.

Elzem yağ asidince zengin yağ kaynakları: balık yağı başta olmak üzere su ürünleri, süt, tereyağı.

Elzem olmayan yağ asidince zengin yağ kaynakları: iç yağı, kuyruk yağı, koyun eti, sığır eti ve et ürünleri (sucuk, sosis, salam vb.), karaciğer, beyin, böbrek, yürek, yumurta sarısıdır.