



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞ NEDİR

<https://www.herbalife.com.tr/>

Yağlarla ilgili bilinen hikaye eskiden oldukça basitti: Doymuş yağlar kötü, çoklu doymamış yağlar ise iyidir. Oysa durum o kadar da basit değil. Günümüzde artık "doğru yağ dengesini" sağlamaktan bahsediyoruz. Bu noktada özellikle iki tür çoklu doymamış yağ ön plana çıkıyor: omega-3 ve omega-6.

Omega-3 ve omega-6 terimleri yağ asidinin kimyasal yapısına atıfta bulunur ve yalnızca bir değil, birden fazla omega-3 ve Omega-6 yağ asidi tüketiriz. Her bir grupta, vücudumuz üretemediği için yediklerimizden almamız gereken "temel ve önemli" yağ asitleri vardır.

Az miktarda ve dengeli bir şekilde alındıklarında, bu temel yağ asitleri görme ve beyin fonksiyonlarımızı destekler.
