



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞLAR

Bir başka deyişle, yağlar vücudun derialtı tabakasını oluşturarak soğuğa karşı bir koruyucu görevini görürler. Bu temel maddeler, proteinlerden ve karbonhidratlardan daha fazla kalori içerirler. Çok daha yavaş sindirilirler ve açlık hissini hızla ortadan kaldırır.

Hayvansal yağların fazla alınması (etyağı, tereyağı, krema) kanda aşırı kolesterol oluşmasına yol açar, kalp damar hastalıklarına, aşırı şişmanlığa, atardamarların sertleşmesine ve bunların sonucunda dokuların sertleşmesine ve erken yaşlanmaya neden olurlar.

Bitkisel yağlar besin olarak daha çok tercih edilirler; şişmanlatmazlar ve yağları depo etmezler, aksine, organizmanın fazla yağ depolarını eritmede yardımcı olurlar.

Üstelik sağlık ve cilt güzelliği için son derece gerekli olan ve esnekliği sağlayan, asit linoleik gibi doymamış yağ asitleri içerirler.

En iyi besinler ayçiçeği, mısırözü, çimlenmiş buğday, susam, araşit, yerfıstığı ve zeytin gibi bitkilerden elde edilen bitkisel yağlar ve margarinlerdir.

Öneri:

Tereyağını hafifletmek için, 1/2 kg. yağı buzdolabından çıkararak yumuşamaya bırakın. Buna 1/2 bardak ayçiçeği yağı ilave edip, ezerek karıştırın ve yeniden buzdolabına koyun.