



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAĞLARIN BESİN DEĞERİ

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

Isı ve enerji veren yağlar en ekonomik enerji kaynağıdır. 1 gram yağ 9 kalori enerji verir. Vücuda ihtiyaçtan fazla alınan yağ, organların etrafında ve deri altında depo edilir. A ve D vitaminleri tereyağında doğal olarak bulunurken, margarinlere sonradan eklenmektedir.

Bu gruptaki besinlerden günlük alınacak porsiyon miktarları enerji gereksinimlerine göre değişiklik gösterir.

Enerji ihtiyacı arttıkça diyetdeki yağ miktarı artırılır. İhtiyaç azaldıkça tersi yapılır.

Yağ ihtiyacı karşılanırken bitkisel sıvı yağlar, diğer yağlardan üstün tutulmalıdır. Enerji ihtiyacı karbonhidrat, yağ ve proteinlerden dengeli olarak karşılanmalıdır. Vücut ağırlığı fazla olanlar diyetinde yağ miktarını azaltmalıdırlar. Yemeklere gereğinden fazla yağ konulmamalı ve mümkün olduğunca yağda kızartmalardan kaçınılmalıdır.

Genellikle besinlerin bileşimindeki görünmez yağlardan faydalanmalıdır. Günlük 30-50g yağ, yetişkin birey için yeterlidir. Alınacak bu miktarın 1/3'ü doymuş yağlardan (tereyağ, margarin gibi), 1/3'ü tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı gibi), 1/3'ü çoklu doymamış (mısır, ayçiçek, soya vb.) yağlardan karşılanması gereklidir.