



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YAĞLAR

Yağlar, yağ asitleri ve gliserolden oluşmuş organik bileşiklerdir. Karbonhidrat ve proteinin verdiği enerjinin iki katı enerji verirler. Vücuttaki enerjinin fazlası yağ dokusu (adipoz doku) olarak depolandığı için önemlidirler.

Yapısı:

Yağ asitleriyle gliserolün oluşturduğu esterlere gliserid denir. Gliseridler yapılarında bulundurduğu yağ asidi miktarına göre isimlendirilirler. Bir gliserol molekülüne bir yağ asidi bağlanmışsa monoglisericid, iki molekül yağ asidi bağlı ise diglisericid, üç yağ asidi bağlanmışsa triglisericid adını alır. Vücutta depo edilen yağların yaklaşık % 90'ını triglisericidler oluştururlar.

Özellikleri:

Yağların özellikleri, yapılarındaki yağ asidinin özelliğine ve miktarına göre değişiklik gösterir.

- Suda erimezler ancak benzin, eter, alkol gibi çözücülerde çözünürler.
  - Sudan daha düşük özgül ağırlığa sahiptir.
  - Isı, ışık, nem ve metal iyonlarıyla çabuk bozulurlar.
  - Erime noktası yapılarındaki yağ asidinin özelliğine göre değişir. Yağ asidindeki karbon (C) ve karbonun çift bağ sayısı arttıkça erime noktası azalır.
  - Yağ asitleri bazlarla birleşerek tuz oluştururlar. Buna sabunlaşma olayı denir.
  - Sıvı yağlar hidrojenle doyularak katılaştırılırlar. Margarinler bu şekilde elde edilir.
-