



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞLARIN VÜCUT ÇALIŞMASINDAKİ GÖREVLERİ

Milli Eğitim Bakanlığı

Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi

Ankara 2006

- a) Enerji ve ısı verirler. Bir gram yağın vücutta yanması sonucunda verdiği enerji miktarı 9 kaloridir. Yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E ve K) vücutta emilimleri için gereklidir.
- b) Midede uzun süre kaldığından, diğer besin öğelerine nazaran daha çok tokluk hissi verir.
- c) Vücudun fazla enerjisi, gerektiğinde kullanılmak üzere yağ olarak depolanır.
- d) Hücrenin yapısını oluşturur.
- e) Özellikle elzem yağ asitleri beyin, göz cilt sağlığı ile fetüs ve bebek gelişimi için gereklidir.
- f) Çevrenin ısı değişimine karşı vücut ısını korur.
- g) Organların çevresinde bulunan yağlar, dış etkilere karşı organları korur.
- h) Özellikle zeytinyağının sindirim sistemi, bazı kanser türleri ve hücre yıpranmalarına karşı koruyucu etkisi olduğu belirtilmektedir.