



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YAĞLI TOHUMLAR

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

Vücuda enerji vermelerinin yanı sıra yiyecek hazırlamada lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Enerji ve protein değeri yüksek olan bu besinlere özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yararlıdır.

Fındık, susam, ceviz, ayçiçeği, badem içi, fıstık çeşitleri sayılabilir. Aynı zamanda bu besinlerden bazıları işlenerek fındık ezmesi, tahin, tahin helvası vb. ürünler elde edilmektedir.

Yağlı tohumlar özellikle ceviz doymamış yağ, E vitamini, magnezyum içerdiğinden koroner kalp hastalıkları ile kanser riskini azaltır.

---