



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞI HAKKINDA

Ünlü tarihçi Homeros'un "sıvı altın" olarak nitelendirdiği zeytinyağı, en değerli besin kaynağıdır. Mitoloji ve botanikteki adı "ölümsüz ağaç" olan zeytin ağacının meyvesinden elde edilen zeytinyağının içinde hiç bir koruyucu katkı maddesi ve kimyasal madde karışımı yoktur. E, A, D, K vitaminlerinin yanı sıra omega-6 ve omega-3 deposudur; güçlü antioksidan özelliğiyle hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir. Kalp ve damar hastalıklarına karşı doğal bir ilaçtır. Kemik erimesini engeller ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında etkilidir.

İdrar yolları ve safra kesesi iltihaplarını giderir. Anti-kanserojendir, tansiyonu düşürür ve kolesterolü düzenler. Ege ve Akdeniz tarzı beslenmenin temelini oluşturan zeytinyağının mutfaktaki lezzetleri saymakla bitmez. Sızma zeytinyağı gerekli şartlar sağlanarak elde edilmiş ise %100 saftır. Bitkisel yağların hiçbiri bu özelliği taşımaz ve çoğunlukla kimyasal işlemler ve bazı maddelerin katkıları sonucu elde edilir.

