



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞININ ZARARLARI

Çok fazla tüketilirse kilo alımına neden olur. Yüksek ısıda kolay yanar. Kızartma yapmadan önce yandığını fark ederseniz, kesinlikle kullanmayın. Çok fazla miktarda zeytinyağı tüketimi safra kesesinde taş oluşumuna ya da tıkanmaya neden olabilir.

Sağlık sorunu olmayan bir birey günde ortalama 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı tüketebilir. Ancak bu miktar değerlendirilirken kullanılan farklı yağlar ve gıdaların içeriğinde halihazırda var olan yağları da göz önüne almak gerekmektedir.

