




Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Diyetimizde olması kaçınılmaz bir gıda grubu da yağlardır. Yağlar doymuş ve doymamış yağ olarak ikiye ayrılır. Doymuş yağlar insan sağlığı açısından risklidir. Margarin, kızarmış patates ya da keklerde bulunan işlenmiş, kızarmış, oksitlenmiş ve hidrojene yağlar, trans yağlardır. Trans yağlar hem sağlığa zararlıdır hem de doğal değildir. Bu yağların vücut için zararlı olduğunu unutmayın ve mümkün olduğu kadar az tüketin. Doymamış yağlar ise bitkisel kökenlidir ve kalp ve damar sağlığı açısından yararlıdır. Zeytinyağı bunlar arasında en sağlıklı olanıdır. Birçok hastalığa da yararı bulunan bu yağlardan tüketmeniz, sağlığınıza açısından oldukça önemlidir. En çok araştırılan yağlar arasında Omega yağ asitleri vardır. Omega-3, Omega-6 ve Omega-9 yağları insan sağlığı için yararlıdır. Vücut için gerekli olup insan vücudunda üretilemediğinden, gıdalardan elde edilir. Doğru yağları tüketerek hem kalp sağlığınıza koruyup damarlarınızın tıkanmasını önleyebilir, hem de sağlıklı bir yaşam sürebilirsiniz. Kısacası; bazı yağların kalp ve damarlarınızın dostu, ruhsal dengenizin destekleyicisi ve eklemlerinizin koruyucusu olduğunu da bilmelisiniz. Sadece iyi yağları seçmeniz, kötü yağlardan kaçmanız yeterli! Kalbinizin dostu yağları tüketerek daha sağlıklı yaşamak, bazı kanserlere yakalanma riskinizi azaltıp depresyon, tip 2 şeker hastalığı ya da osteoartrit (eklem ve kemik hastalığı) gibi hastalıklardan korunmak istiyorsanız; beslenmenize 'Omega-3 yağ asitleri'ni eklemeyi unutmamalısınız.

Ceviz, Omega-3 yağ asitlerinin en önemli bitkisel kaynaklarından biridir. 30 gramı yaklaşık 180 kalori verir ve toplam Omega-3 yağ asidi içeriği 1-2 gram civarındadır. Cevizin fosfor, çinko, bakır, demir, potasyum ve E vitamini bol, doymuş yağ içeriği düşüktür. Cevizin koruyucu etkisinden yararlanabilirsiniz. Ancak günde 3-4 adet yemek, abartmamak gerekir.



Omega-3 yağ asitleri, özellikle beyin, retina ve kalpte yüksek oranlarda bulunur. Beyinde birçok fonksiyonda önemlidir. Hamileliğin özellikle son üç ayında anneden bebeğe büyük miktarlarda Omega-3 yağ asitleri iletilir. Hamilenin özellikle bu aylarda daha çok balık yemesi veya takviye alması önerilmektedir. Ancak, her balıkta Omega-3 yağ asidi yoktur ya da miktarı çok azdır. Derin denizlerde yaşayan ve siyah etli olan balıklarda daha yüksektir. Somon, sardalya, uskumru, ton balığı gibi balıklar Omega-3 açısından daha zengindir. Kültür balıklarında Omega-3 seviyesi çok düşüktür. Bu balıklar mısır gibi besinlerle yetiştirildiklerinden, yeterli Omega-3 yapamazlar. Omega-3 ve diğer yağ asitleri arasındaki denge sağlanmalıdır. Günlük kalori gereksiniminin %0.1 kadar omega-3 yağ asitleri tarafından sağlanmalıdır.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta dileklerle,

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi