

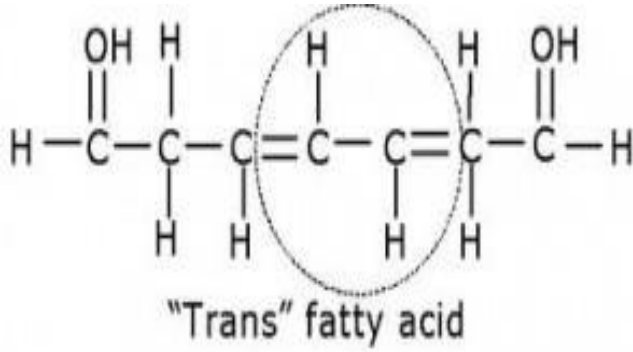


GÖKHAN HEKİMOĞLU

Kimyager
Adapazarı Ticaret Borsası
Özel Gıda Kontrol Laboratuvarı

Trans Yağ Nedir?

Sıvı yağlar ve katı yağlar hemen hemen tükettiğimiz bütün besin maddelerine ilave edilmektedir. Özellikle hazır gıdalarda sıkça duyduğumuz trans yağ kavramı ise oldukça merak edilen bir yağ türü olma özelliğini hala korumaktadır.



Bir çeşit doymamış yağ çeşidi olan trans yağlar, doğada nadir olarak bulunan ve genellikle sentetik yollar ile özellikle atıştırmalık besin üretiminde kullanılan yağlardır. Kimyasal olarak baktığımızda sıvı yağlardan biraz farklı olduklarını görmekteyiz. Göze çarpan ilk bulgu ise doğal yağ olmayışlarıdır.

Trans yağların elde edilmiş şekillerine bakıldığında, yine sıvı yağların ana madde olarak bulunduğu ancak bu sıvı yağlara ilaveten bir de hidrojen kullanıldığını görmekteyiz. Trans yağlar, sıvı bitki yağlarının hidrojen ile ısıtılması sonucu oluşan yağlardır. Kimyasal bir tanım yapılacak olursa "Sıvı yağların çoklu bağlarının hidrojenle doyurularak katı hale getirilmesidir." denebilir. Doğada bulunmayan bu sentetik trans yağ asitlerini maalesef vücudumuz tanıyamaz. "Hidrojenlenmiş yağ" olarak da bilinen bu yağlar, ne kadar hidrojene doyurulursa o kadar daha katı hale dönüşümü hızlanmakta ve raf ömrünü uzatmaktadır.



Peki, sadece hidrojenasyon ile mi trans yağ oluşumu gerçekleşmektedir? Elbette, yapay olarak oluşturulabilen trans yağlar dışında bir de doğal trans yağ asitleri mevcuttur. Örneğin bazı geviş getiren koyun, kuzu, inek gibi hayvanların içkembelerinde; süt ve etlerinde az miktarda trans yağ asidi bulunmaktadır. Fakat bu trans yağ asitleri doğal olarak oluşmaktadır ve sentetik trans yağla karıştırılmamalıdır. Hayvanların içkembesinde doğal olarak oluşan bu trans yağların insan sağlığı üzerinde kötü bir etkisi bulunmamaktadır.

Trans yağlar, yağların yüksek sıcaklıklarda sürekli olarak ısıtılması ve kızartılması ile de oluşabilmektedir.

Trans yağlar hangi besinlerde bulunur?

Yediğimiz birçok gıdanın içerisinde bu tür yağlar mevcuttur.



Trans yağlar tıpkı doymuş yağlar gibi ürünlerin çoğunda bulunabilir. Trans yağ içeren besinlere bazı örnekler:

- Kahve kreması
- Kraker, kurabiye, kek, dondurulmuş börek, dondurulmuş pizza ve diğer unlu mamuller

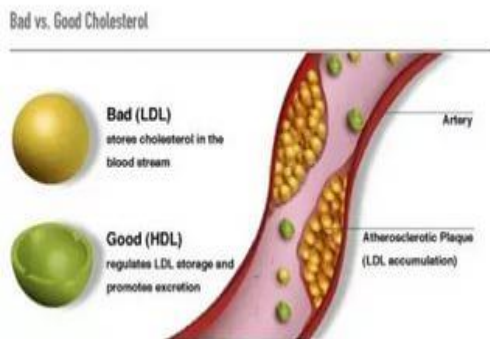
- Fast food ürünler
- Soğutmalı hamur ürünleri (Bisküvi, rulo tarçın gibi...)
- Apatif yiyecekler (Mikrodalga fırında patlamış mısır...)
- Margarinler

Trans yağın zararları nelerdir?

Vücuda giren trans yağ kötü LDL kolesterolün artmasına iyi HDL kolesterolün ise düşmesine sebebiyet verir.



Kalp krizi; trans yağlar arter damarlarının daralmasına ve sertleşmesine neden olur. Kandaki kolesterol miktarını artırır. Ateroskleroz adı verilen bu durum kalp sağlığı için zararlıdır.



Trans yağ Alzheimer, kanser, diyabet, obezite, karaciğer bozukluğu, kadında kısırlik ve depresyon gibi sağlık açısından birçok tehlikeye yol açmaktadır.

Trans yağ bu derece zararlı olurken fabrikalar neden yediğimiz gıdalarda kullanmaktadır? Fabrikaların trans yağ tercih etmelerindeki sebep, hem ürünün hemen bozulmaması hem de maliyetinin ucuz olmasıdır. Lokantalarda ise kızartma yağ olarak devamlı kullanılabilir olduğu için tercih edilmektedir.

Trans yağdan nasıl korunuruz?

- Derisiz kümes hayvanları tercih edilmelidir.
- Gıda paketi üzerinde bulunan içerik listesinde hidrojene yağlar ve trans yağ miktarını incelenmelidir. Fazla miktarda olanlar tercih edilmemelidir.
- Eğer kullanmak isterseniz, yumuşak margarin (sıvı veya sprey) kullanılmalıdır.
- Buharda pişirilmiş ve kızartma et daha sağlıklı olacaktır. Ekstra yağ eklenmemesi önerilir.
- Süt ve süt ürünleri seçilirken az yağlı veya yağsız olanlar seçilmelidir.
- Kepekli tahıllar, fasulye, bezelye, meyve ve sebze gibi doğal yağ oranı düşük; lif oranı yüksek besinleri tercih etmekte yarar vardır.
- Zeytinyağı kullanımı daha fazla tercih edilmelidir.
- Fast food ürünlerinden kaçınılmalıdır. Kızartılmış patates ve hamburgerlerde trans yağ oranı çok yüksektir.

Günümüzde trans yağ olmayan ürünleri bulmak çok zordur. Özellikle hazır paketlenmiş ürünlerin çoğunda trans yağ bulunmaktadır. Bu trans yağ zararlarından korunmak için tükettiğimiz ürünleri incelemeliyiz.

Bilinçli bir tüketici olmak bizi bu tehlikeli ürünlerden koruyacaktır.