





**Zeytinyağı;** salatalara, mezelere, yemeklere sık sık kullandığımız bir **yağ çeşidi** olarak mutfağımızın vazgeçilmezleri arasında yer alıyor ve sofralarımıza lezzet katıyor. Özellikle Akdeniz tipi beslenmenin olmazsa olmazı olan ve günün her öğünü tüketilebilen zeytinyağı, besin değerleri açısından büyük önem taşıyor. Peki **zeytinyağının faydaları nelerdir?** Gelin birlikte bakalım...

## **Zeytinyağının Faydaları Nelerdir?**

Zeytinin ve zeytinyağının içeriğinde; cilde, kalbe, beyne faydaları ile birlikte antioksidan etkisi gibi pek çok yararı olan polifenoller bol miktarda bulunuyor. Yağ çeşitleri arasında zeytinyağı, yoğun polifenol içeren tek **bitkisel yağ** olarak karşımıza çıkıyor.

Polifenoller, antioksidan özellikleri ile öne çıkıyorlar. Antioksidanlar ise vücuttaki hücreleri koruyarak bağışıklık sisteminin güçlenmesine destek veriyorlar. Buna ek olarak; zeytinyağında bulunan polifenoller beyaz kan hücrelerinin ve sitokin adı verilen, bağışıklık sisteminde önemli rol oynayan proteinin de çoğalmasına yardımcı oluyorlar.

Polifenollerin zarar görmemesi ve sağlıklı bir şekilde korunması için; zeytinyağının soğuk sıkım tekniği ile üretilmesi büyük önem taşıyor.

## **Zeytinyağı Nasıl Yapılır?**

Zeytinyağı; **soğuk sıkım** ve **sıcak sıkım** olmak üzere iki farklı teknikle hazırlanıyor. Haydi, aralarındaki farka ve soğuk sıkım zeytinyağının faydalarına göz atalım...

### **Soğuk Sıkım ile Sıcak Sıkım Arasındaki Fark Nedir,**

### **Soğuk Sıkım Zeytinyağının Faydaları Nelerdir?**

**Zeytinyağı yapımı** söz konusu olduğunda; zeytinler çekirdeği ile birlikte kırılarak hamur haline getiriliyor. Zeytinyağının soğuk sıkım ya da sıcak sıkım olmasını ise, hamurun yoğrulma aşamasındaki hamur sıcaklığı ve yağ ayırma işlemlerinde kullanılan suyun sıcaklık derecesi belirliyor. Zeytinin yağa dönüşümünün tüm aşamalarındaki sıcaklık 27 derece ve altında olduğunda, işlem **soğuk sıkım** olarak adlandırılıyor.

Soğuk sıkım esnasında uygulanan bu düşük sıcaklık, daha az zeytinyağı elde edilmesine sebep olsa da polifenol ve besin değerleri açısından zeytinyağına değer katıyor. Soğuk sıkım zeytinyağı, meyve suyu kategorisinde de yer alıyor. Çünkü zeytin, ağacından toplanıyor ve direkt olarak sıkılıyor. Zeytinyağı, meyve suyu gibi tüketilebilen tek **doğal yağ** olma özelliğini koruyor.

**Sıcak sıkım** tekniğinde ise; zeytin hamuru 40 dereceye kadar ısıtılabilir, ancak bu durum, zeytinde bulunan besinlerin kaybolmasına ya da zarar görmesine neden oluyor.

*Siz de mutfağınızda soğuk sıkım natürel sızma zeytinyağına yer vermek istiyorsanız, [Zeytinyağları](#) kategorimizi ziyaret edebilirsiniz.*