

B.4.

Ann Nutr Metab. 2009;54 Suppl 1:2-7. Epub 2009 Jul 30.

İdeal sağlık ve esenlik ağısından diyetteki yağın kalitesi: tavsiyelere genel bakış.

Uauy R.

Halk Sağlığı Beslenme Departmanı, Londra Hijyen ve Tropik Hastalıklar Fakóltesi, Londra, İngiltere. uauy@inta.cl

Bundan yüzyıl önce diyetteki yağ esas olarak enerji kaynağı olarak kabul ediliyordu. 1929'da George ve Mildred Burr esansiyel yağlar kavramını ortaya attılar; linoleik asit ve alfa-linolenik asit gibi belirli yağların, eksikleri önlemek amacıyla diyetle alınması gerekiyordu. Başlangıçta esansiyel yağların insanlar için çok az besinsel önem taşıdığına inanılmasına karşın, klinik eksiklik semptomları ilk kez 1960'larda kaydedildi. Esansiyel yağların eksiklikleri önlemesinin ötesinde, son on yıllarda yürütölen araştırmalar bunların kardiyovasköler hastalıklar gibi kronik hastalıkları önlemede de önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu bulgu, uzun vadede sağlık ve esenliği belirleyen majör bir faktör olarak diyetteki lipid kaynağının kalitesine ilgiyi arttırmıştır; bu konu yakın tarihli beslenme kılavuzlarında da ele alınmaktadır. Bu makale diyetteki yağlara ilişkin güncel tavsiyelerin ana noktalarını ele almaktadır.