

## ZEYTİNYAĞINDA TAĞŞIŞ

**Mehmet KARAGÖZLÜ**

*Gıda Mühendisliği Bölümü & Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

[mehmet.karagozlu@neu.edu.tr](mailto:mehmet.karagozlu@neu.edu.tr)

Zeytinyağı, Akdeniz diyetinin ana yağ kaynağı olarak önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. İçerdiği yararlı yağ asitleri (özellikle tekli doymamış yağ), fenolik bileşikler, tokoferol ve diğer bileşenler nedeniyle en sağlıklı gıdalardan biridir.

Zeytin ve zeytin ürünlerini tüketmek, düşük doymuş yağ asidi içeriği ve yüksek tekli doymamış yağ asidi içeriğinden dolayı Akdeniz ülkelerinde kardiyovasküler hastalık oluşumunu azaltır. Aynı zamanda, düzenli olarak zeytinyağı tüketimi kan basıncını önemli ölçüde düşürmeye yardımcı olduğu yapılan çalışmalarda kanıtlanmıştır.



Zeytinyağının sağlığa faydalarının yanı sıra yiyeceklerimize verdiği tat ve aroma da hesaba katılınca bütün dünyada aranan bir ürün olması hiç te şaşırtıcı olmamıştır.

Zeytinyağına rağbetin artması ve genellikle diğer yağlardan daha pahalı olduğundan dolayı, tarihsel olarak da sadece Avrupa ve ABD’de değil, neredeyse tüm dünyada en sık tağşişe uğrayan ürünlerden biri olmuştur. Zeytinyağından en sık karıştırılan yani tağşiş yapılan tohum yağlarının başında ayçiçeği ve mısır gibi ucuz yağlar gelmektedir. Tağşişin sözlükte yer alan ekonomik anlamı “kıymetli bir şeyi kıymetsiz bir şey ile karıştırma”, gıda mevzuatına göre ise “gıda maddelerinin ve gıda ile temasta bulunan madde ve malzemelerin, mevzuata veya izin verilen özelliklerine aykırı olarak üretilmesi hâlini” olarak tanımlanmaktadır.

Tağşış gıdalar, toksik olabilip sağlığı etkileyebilmesi, sağlığı korumak için gerekli besin maddelerinden mahrum kalınabilmesi ve duyarlı kişilerde zehirlenmeye veya alerji gibi sorunlara neden olabilmesinden dolayı tehlikelidir.

Zeytinyağına tağşış yapılıp yapılmadığını gözle anlamak neredeyse imkansızdır ancak laboratuvar ortamında analizlerle anlayabilmekteyiz. Bu nedenle zeytinyağı satın alırken sertifikalı, markalı ve ambalajlı ürünleri tercih etmemiz tağşışe uğramamış bir ürün almamız açısından önemlidir.