



## Palm Yağı ve Sağlık (Palm Oil and Health)

Sedanur MACİT<sup>a</sup>, \*Nevin ŞANLIER<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Gazi University, Institute of Health Science, Department of Nutrition and Dietetic, 06500 Ankara/Turkey

<sup>b</sup>Gazi University, Faculty of Health Science, Department of Nutrition and Dietetic, 06500 Ankara/Turkey

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:21.11.2013

Kabul Tarihi:16.02.2014

### Anahtar Kelimeler

Palm Yağı  
Sağlık

### Öz

Palm yağı, palmye ağacının meyvesinden elde edilen, bitkisel yağ olmasına rağmen yüksek miktarda (% 50) doymuş yağ içeren, oda ısısında yarı katı olan bir yağdır. Gıda sanayinde diğer yağlara göre ucuz olması sebebiyle sıklıkla kullanılmaktadır. Sektörde bisküvi, kek, çikolata gibi hazır gıda ve margarin yapımında tercih edilmektedir. Artan talep karşısında, palm yağının üretim alanları da giderek artmaktadır. Malezya ve Endonezya palm yağının ana üreticileri ve ithalatçılarıdır. Palm yağı tokoferol ve karotenler vb. antioksidanları fazlaca içermesi nedeniyle kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıklardan koruyucu özelliğe sahip olmakla birlikte doymuş yağ içeriğinin yüksek olması nedeniyle hastalık gelişimi açısından risk faktörüdür. Doymuş yağlar, kolesterol seviyelerinde artışa neden olarak kardiyovasküler hastalık gelişimini hızlandırmaktadır. Bu nedenle palm yağının sağlığa olan etkileri tartışmalıdır. Palm yağının gıda sanayinde yaygın kullanımı, son yıllarda palm yağına olan ilgiyi arttırmış ve palm yağıyla ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada palm yağı, palm yağının bileşimi, üretim süreci, Dünya ve Türkiye'deki durumu ele alınmaktadır. Palm yağıyla ilgili çalışmaların derlenerek, palm yağının sağlığa olan etkilerinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

### Keywords

Palm Oil  
Health

### Abstract

Palm oil is an oil which is obtained from palm tree's fruit, although being vegetable oil, contains high saturated fat (% 50) and semi-solid in the room temperature. Because of being cheaper than other oils, it's commonly used in the food industry. In the sector, it is preferred to make prepared foods like biscuit, cake and margarine, Increasing demand, palm oils production areas increasingly growing. Malesia and Indonesia are the main producers and exporters of palm oil. The reason palm oil contains much antioxidants like tocoferols and carotens, it has the protective feature from disease like cancer, diabetes, kardiyovasküler at the same time the reason it contains high saturated fat, it is a risk factor for disease progress. Saturated fats accelerate the kardiyovasküler disease by increasing the cholesterol levels. Therefore palm oils effects on health are controversial. In last years, palm oils common use in food industry increase the interest to palm oil and various studies have been done about palm oil. In this study, palm oil, palm oil's content, production process, situation in World and Turkey. It's aimed to present palm oil's effects on health by compiling the studies about palm oil.

\*Sorumlu Yazar

[sedanurmakit@gazi.edu.tr](mailto:sedanurmakit@gazi.edu.tr) (S. Macit), [ntekgul@gazi.edu.tr](mailto:ntekgul@gazi.edu.tr) (N. Şanlıer)